

Психология отношений личности

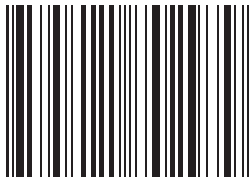
С.В. Духновский

С.В. Духновский

Психология отношений личности

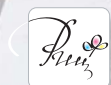
МОНОГРАФИЯ

ISBN 978-5-4217-0297-9



9 785421 702979

Курганский
государственный
университет



редакционно-издательский
центр

41-71-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Курганский государственный университет»

С.В. Духновский

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ ЛИЧНОСТИ

Монография

Курган 2014

УДК 159.923
ББК 88.3
Д 85

Рецензенты

В.А. Зобков – Заслуженный работник высшей школы РФ, профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики Гуманитарного института Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых;

М.И. Постникова – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, педагогики и профессионального обучения Института педагогики и психологии Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова;

Т.И. Чиркова – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и организационной психологии Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина;

М.Ю. Бурькина – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и социального образования Брянского государственного университета им. академика И.Г. Петровского.

Печатается по решению научного совета Курганского государственного университета.

Духновский С. В. Психология отношений личности : монография. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 380 с.

В книге обсуждается проблема отношений личности. Наибольшее значение уделяется проблеме межличностных отношений. Рассматриваются вопросы гармонии и дисгармонии отношений, дистанции в отношениях, преодоления одиночества и разрешения межличностных конфликтов, а также кризисов в отношениях. Представлены авторские психодиагностические методики, позволяющие многомерно изучать межличностные отношения как в исследовательских (научных) целях, так и в целях психологической практики.

Книга рассчитана как на специалистов, занимающихся научной деятельностью, так и на психологов, работающих в области консультирования и психотерапии межличностных отношений, а также всех тех, кто интересуется вопросами, связанными с отношениями между людьми.

В монографии использованы иллюстрации художника-карикатуриста Херлуфа Бидструпа.

УДК 159.923
ББК 88.3

ISBN 978-5-4217-0297-9

© Курганский государственный университет, 2014
© Духновский С.В., 2014
© Тетюшев А.В., обложка, 2014



Духновский Сергей Витальевич – доктор психологических наук, профессор кафедры «Общая и социальная психология» Курганского государственного университета.

Лауреат конкурса на лучшую научную книгу, проводимого Фондом развития отечественного образования. Лауреат XII национального профессионального психологического конкурса «Золотая Психея» в номинации «Проект года в психологической науке». Участник Уральской международной выставки и форума промышленности и инноваций «ИННОПРОМ-2011»; «ИННОПРОМ-2012».

Автор монографий: «Переживание дисгармонии межличностных отношений», «Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление», «Дистанция в межличностных отношениях: регуляция и диагностика», «Гармония и дисгармония межличностных отношений субъектов образовательного процесса».

Разработчик профессиональных психодиагностических методик: «Субъективная оценка межличностных отношений», «Шкала субъективного переживания одиночества», «Определение социально-психологической дистанции в межличностных отношениях».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8	
Раздел I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ ЛИЧНОСТИ		
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ		
КАТЕГОРИИ «ОТНОШЕНИЕ»	10	
Идея «отношение» в научной мысли: история вопроса	10	
Проблема отношения человека к человеку в философии жизни и экзистенциальной философии	12	
Представления об отношениях личности в отечественной психологии..	19	
Проблема отношений в зарубежных теориях личности	22	
Соотношение понятий «отношение», «установка» и «аттитюд»	61	
Общественные и межличностные отношения	65	
Представления о межличностных отношениях	67	
Структура отношений личности	76	
Проблема развития межличностных отношений	84	
Характеристика межличностного взаимодействия	90	
Межличностное общение и отношения личности	95	
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ		105
Феномен границы в межличностных отношениях	105	
Представление о близости – отдаленности в межличностных отношениях	110	
Литературно-художественные описания дистанции в межличностных отношениях	112	
Социально-психологическая дистанция: определение понятия	116	
Составляющие дистанции	120	
Функции и механизмы социально-психологической дистанции в межличностных отношениях	137	
Мотивация установления социально-психологической дистанции в межличностных отношениях	140	
Обзор существующих классификаций дистанции в межличностных отношениях.....	147	

Раздел II. ГАРМОНИЯ И ДИСГАРМОНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ГАРМОНИЯ И ДИСГАРМОНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ	159
Гармония межличностных отношений	159
Представление о дисгармонии межличностных отношений	162
Концепция гармонии и дисгармонии межличностных отношений	164
ЛЮБОВЬ И ЗАВИСИМОСТЬ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ	171
Переживание любви как элемента социокультурного бытия личности..	171
Эмоциональная созависимость как проявление «патологии» любви	184
Интеракционная зависимость в отношениях личности	188
КОНФЛИКТЫ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ	195
Конфликт: определение понятия	195
Структура и функции конфликта	204
Динамика межличностных конфликтных ситуаций.....	209
Профилактика межличностных конфликтов.....	214
Стратегии разрешения конфликтов в межличностных отношениях.....	224
Переговоры как форма разрешения конфликтов в межличностных отношениях	233
Манипуляция в межличностных конфликтах	235
ОДИНОЧЕСТВО И ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	240
Литературно-художественные представления об одиночестве	240
Одиночество: определение понятия	243
Подходы к изучению одиночества	248
Типологии одиночества	254
Обзор программ по преодолению одиночества	256
КРИЗИС В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.....	263
Представления о психологическом кризисе	263
Кризис как критическая ситуация в межличностных отношениях	268
Представления о переживании критических ситуаций	276
Поведенческие проявления переживания кризиса в межличностных отношениях	286

**Раздел III. ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ДИСГАРМОНИИ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

ОБЩИЕ АСПЕКТЫ ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ	302
Основные проблемы психодиагностики	302
Обзор методов диагностики межличностных отношений	304
Представление о комплексной диагностике межличностных отношений	314
ОПИСАНИЕ МЕТОДИК КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКИ ДИСГАРМОНИИ ОТНОШЕНИЙ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА	319
Методика «Субъективная оценка межличностных отношений»	319
Методика «Шкала субъективного переживания одиночества»	321
Методика «Определение социально-психологической дистанции»	322
Методика «Переживание психологического кризиса личностью»	325
Профилактика дисгармонии межличностных отношений	326
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	332
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	333
ПРИЛОЖЕНИЯ	344

*Родителям моим –
Валентине Сергеевне и
Виталию Людвиговичу Духновским*

В древние времена в Японии пользовались фонарями из бамбука и бумаги со свечой внутри. Как-то слепому, побывавшему в гостях у друга, предложили такой фонарь, чтобы он шел с ним домой.

- Мне фонарь не нужен, – сказал слепой, свет и темнота для меня равны.

- Я знаю, что тебе не нужен фонарь, чтобы различать дорогу, – ответил ему друг. – Но если ты пойдешь без фонаря, то кто-то другой может на тебя налететь. Так что возьми его. Позаботившись о других, ты позаботишься и о себе.

Дзэнская притча

ВВЕДЕНИЕ

Человек не изолированное существо, он связан с окружающим миром. Для продолжения себя, своего рода человек нуждается в отношениях с другими людьми. Только таким образом может произойти и происходит его полноценное развитие и становление как личности. Характер и качество межличностных отношений будет определять личное, социальное благополучие, здоровье человека, его удовлетворенность жизнью и судьбу в целом.

Несмотря на значительное количество исследований в области психологии отношений, внедрение научных достижений в практику психологической помощи не всегда дает ощутимые результаты. Необходимо продолжать научный поиск причин, разрушающих межличностные отношения, и находить новые пути гармонизации этих отношений, а также разрабатывать новые методики, позволяющие диагностировать характер отношений взаимодействующих субъектов с целью профилактики возникновения одиночества, конфликтности и дисгармонии межличностных отношений, а также переживания в них психологических кризисов. Кроме того, считаем, в отечественной науке отсутствует общепринятое мнение об определении, структуре и развитии межличностных отношений. Полагаем, что одной из таких причин этого является отсутствие единого концептуального подхода в изучении межличностных отношений и их особенностей. Решению данной проблемы и посвящена представленная работа.

В первой части книги представлен теоретико-методологический анализ категории «отношение». *Во второй части* описана концепция гармонии и дисгармонии межличностных отношений, также рассмотрены феномены дисгармонии отношений: переживание одиночества, кризисов и конфликтов в межличностных отношениях. *В третьей части* описана специфика психологической диагностики межличностных отношений. В разделе «*Приложения*» представлены авторские психодиагностические разработки, позволяющие многомерно изучить межличностные отношения: методика «Субъективная оценка межличностных отношений», методика «Определение социально-психологической дистанции», методика «Шкала субъективного переживания одиночества», методика «Переживание психологического кризиса личности», анкета «Причины неудовлетворенности межличностными отношениями» и анкета «Межличностная дистанция».

Надеемся, что данная работа послужит основой для развития самостоятельного и перспективного направления исследования в психологии, имеющего теоретическое и практическое значение, актуального для современного этапа развития психологической науки. Книга рассчитана как на специалистов, занимающихся научной деятельностью, так и на психологов, работающих в области консультирования и психотерапии межличностных отношений, а также всех тех, кто интересуется вопросами, связанными с отношениями между людьми.

Раздел I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ ЛИЧНОСТИ



ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КАТЕГОРИИ «ОТНОШЕНИЕ»

*Как драгоценен и хрупок каждый. Как
осторожно нам надо относиться друг
к другу!*

А. Ухтомский

Идея «отношение» в научной мысли: история вопроса

Категория *отношение* является одной из центральных в различных науках, в том числе и в социальной психологии, наряду с такими, как сознание, деятельность, общение. В Большой психологической энциклопедии *отношение* – это «понятие психологии, определяющее взаиморасположение объектов и их свойств. Оно имеет место, как между меняющимися объектами, так и в случае отдельного неизмененного объекта при его отношении к другим явлениям, объектам, свойствам» [30, с. 307].

Наиболее подробно историческое развитие (эволюция) идеи *отношение* описано в работе Е.В. Левченко «История и теория психологии отношений» [100]. Это снимает необходимость подробно рассматривать данный вопрос в историческом плане. Исследования, проведенные Е.В. Левченко показали, что в отечественной психологии центральными смыслами *отношения* были идеи целостности, субъектно-объектной связи и активности.

В философии и математической логике *отношение* рассматривается как одна из категорий этой области знания, раскрывающаяся через понятия «связь», «взаимодействие», «взаимозависимость». В этом плане *отношение* есть философская категория, характеризующая определенные взаимозависимости элементов определенной системы [123].

Отношения рассматриваются как внешние, независимые от соотносимых вещей, и как внутренние, выражающие субстациональное единство, связность, тождественность вещей, внутренне им присущие.

Приведенное понимание отношения отражает, прежде всего, объектно-объектные связи и взаимозависимости и отсекает субъектно-объектные отношения. Как отмечает Е.В. Левченко, использование неявных критериев симметричности – асимметричности устанавливаемой связи, равенства – неравенства

активности соотносящихся сторон, наличия – отсутствия указания на направленность активности позволяет выделить **две группы значений**.

Первая группа. Отношение – это симметричная связь, равное по силе взаимное влияние без преобладания активности одной из сторон, взаимная связь, зависимость разных величин. Англоязычный эквивалент этого значения – correlation, в кратком переводе означает «отношение между...».

Вторая группа. Отношение понимается как процесс и результат активности одной из взаимодействующих сторон, тогда как другая сторона дает повод для проявления активности, задает направленность последней. Это субъектоцентрическая связь. «Характер обращения, поведения кого-либо с кем-нибудь, чем-нибудь». Англоязычный эквивалент этого значения – attitude [100]. В словаре русского языка слово *отношение* означает взаимную связь различных величин, предметов, действий; взаимное общение, связь между кем-нибудь, образующуюся из общения на какой-нибудь почве [126].

Понятие *отношение* потенциально психологично: «значительная часть и структура пространства его возможных значений определяются присутствием в нем тени субъекта (отношение – чье? относится – кто?)» [100, с. 34]. Добавим к этому также: отношение к кому? В целом это будет определять характер отношения.

Истоки понятия *отношение* находятся в логике и философии, с одной стороны, и в биологии – с другой. Причем биологическая линия развития появилась значительно позже, чем логико-философская, и состояла в описании идеи отношения организма к среде. Третья линия развития этого понятия – интроспективно-психологическая.

Эволюция понятия *отношение по логико-философской линии* состоит в переходе от понимания его как позиции, занимаемой субъектом при рассмотрении тех или иных, в том числе достаточно сложных, объектов, к переносу его на окружающую человека реальность, на мир вещей. Кроме того, произошло признание этого понятия как отражающего объект-объектные и субъект-субъектные связи и зависимости.

В рамках *интроспективно-психологической линии* развития понятие «отношение» употреблялось как вспомогательное, интуитивно очевидное; как синоним закономерной связи явлений. Для И.Ф. Гербарта отношение – закономерная связь между элементами психического, которая дополняет открывающееся во внутреннем опыте содержание сознания.

У Г. Гефдинга *отношение* – это связь и взаимодействие элементов внутри сознания, которые и делают возможным существование психического; они даны субъекту в переживании единства психического.

Схожие взгляды имеются и у В. Вундта, для которого сущность психического – в отношениях, связывающих элементы психического. Полагаем, что В. Вундт не исключает из рассмотрения взаимодействие субъекта с миром и другими объектами, на основании чего правомерно говорить о субъект-объектных и субъект-субъектных отношениях.

Основоположником *биологической линии* изучения *отношения* в психологии является Г. Спенсер. Значение его воззрений во многом определяется разработкой им идеи отношения организма к среде, и ее распространение на систему психологии, введением ее в определение предмета этой науки. Определение Г. Спенсера требовало перехода к изучению системы отношений «организм – среда» [100, с. 53].

Концепцию Г. Спенсера принял Н.Я. Грот, считавший психическую жизнь, одним из видов взаимодействия организма со средой. Исследуя это взаимодействие, он создал теорию психического оборота, ввел понятия «психическая деятельность», «психодинамика», то есть разработал теорию и способы описания актуального генеза психического.

Таким образом, биологическое, логико-философское и интроспективно-психологическое рассмотрение категории «отношение» легло в основу разработки теории «психологии отношений», наиболее полно представленной в отечественной психологии и экзистенциальной философии.

Проблема отношения человека к человеку в философии жизни и экзистенциальной философии

Проблема человека и его бытия в мире на протяжении веков волновала многих мыслителей, начиная с античности и по настоящее время. Для философии свойственен комплексный взгляд на человека и его взаимоотношений с другими людьми и миром в целом.

В философском плане проблема отношений наиболее полно эта проблема поднималась в *философии жизни*, в трудах таких мыслителей, как С. Кьеркегор, Ф. Ницше, А. Шопенгауэр, В. Дильтей, А.Бергсон, О. Шпенглер, Э. Шпрангер, С.Л. Франк, Н.А. Бердяев, Л. Шестов и др. С этим направлением близки позиции Ф. Brentano, Э. Гуссерля, Г. Риккерта и др.

Г. Риккерт указывал на то, что задачей философии жизни является создание «учения о жизни, которое, возникая из переживаний, облакалось бы в действительно жизненную форму и могло бы служить живому человеку» [137,

с. 210]. При этом главным измерением жизни является наличие смысла и мера ее осмысленности.

В философии жизни идет противопоставление разуму сил самой жизни с ее иррациональностью, непосредственностью и принципиальной непредсказуемостью для всякого рационального осмысления.

Рассматривая вопрос об отношениях человека с человеком, С. Кьеркегор отмечал, что жизнь человека, его бытие в мире наполнено переживаниями страха, отчаянья, вины и греховности. Эти переживания отражают и фиксируют внутренние противоречия человеческой природы, которые невозможно выразить в традиционной «объективной форме», для этого автор вводит понятие «экзистенция».

С.Кьеркегор описал три **стадии существования человека в мире**: эстетическую, этическую и религиозную, каждая из которых имеет свою специфику отношений человека с другими людьми и миром в целом.

На *эстетической стадии развития человек* стремится к наслаждениям, охвачен страстями. Поглощенный желанием «остановить мгновение», такой человек захлестнут переживанием каждой минуты своей жизни. Он безразличен к этическому измерению существования. Это позиция большинства, строящаяся на принципе: «срывай день». Стремление постоянно искать чувственного наслаждения разлагает изнутри эстетического человека, который становится пленником своих собственных устремлений. Неизбежно наступает пресыщение, внутренний раскол в личности между тем, что идет «от жизни», и тем, что идет от искусства, культуры и в особенности от философии. Результатом является ощущение бессмысленности существования, сопровождающееся отчаяньем. Эстетическим началом может быть названо то, благодаря чему человек является непосредственно тем, что он есть [96]. Полагаем, что на этой стадии для субъекта в отношениях преобладает гедонистическая ориентация – получение наслаждения или минимизация страданий, дискомфорта.

Этическая стадия развития человека основана на осознании им ответственности и долга перед другим человеком, перед человечеством. На этой стадии человек культивирует в себе постоянство в соблюдении долга. Основным становится требование стать и быть самим собой. Такой человек способен думать и заботиться о будущем, он пытается двигаться к вере и Богу через отчаяние. Это тотальное отчаяние личности, соединенное в своих лучших проявлениях с мужеством и моральной ответственностью. Этик непременно обладает пороком – гордыней, которая определяет его ставку исключительно на собственные силы. Его порыв направлен на достижение лучшего будущего, которое он ценит выше приобщения к вере и вечному. Этическим началом может

быть названо то, благодаря чему человек становится тем, чем становится [96]. В отношениях с другими у такого субъекта преобладает прагматическая ориентация. Возможно даже использование других людей для достижения своих целей. Кроме того, гордыня такого субъекта может стать источником дисгармонии, неудовлетворенности отношениями с другими людьми.

Для *религиозной стадии* характерно переживание «абсолютного отчаянья», остаются позади и «отчаянье слабости» эстетика и «отчаянье – вызов» этика. Именно прохождение через абсолютное отчаянье может дать человеку ощущение подлинности бытия. Только сознание собственной виновности и слабости перед Богом открывает человеку путь к истинной духовности и нравственности. Однако смирение перед Богом не означает отказа от отстаивания достоинства и свободы выбора личности.

Описанное выше позволяет сказать следующее. Прохождение каждой из описанных стадий предполагает особенности отношений человека с другими людьми, опосредующим звеном которых является субъективное переживание человека, его рефлексия на себя, свою жизнь и свое существование в мире в целом.

Виднейший философ и психиатр Карл Ясперс описал **два способа существования человека.**

Первый – «существование в мире», или жизнь в толпе, следование общепринятым стандартам, ценностям, массовой моде. Это избавляет человека от необходимости самостоятельно принимать решения и нести индивидуальную ответственность за них. Такое существование может прекратиться только благодаря переживанию «пограничных ситуаций» (ситуаций сильного эмоционального потрясения). Отношения субъекта, следующего этому способу, строятся на основании существующих социальных норм и стереотипов. Если отношения «вписываются» в эти нормы, то они будут считаться гармоничными, если нет, то дисгармоничными.

Второй – «существование вне толпы», которое возможно только благодаря переживанию пограничных ситуаций. В них наличное бытие отдельного человека, терпя крушение, одновременно пробуждается к экзистенции [200]. Одна из таких – осознание роли случая в собственной жизни и обнаружение того, насколько его жизнь не принадлежит ему самому. Другая ситуация: переживания, связанные с борьбой, конкуренцией и соперничеством с другими людьми вместо того, чтобы выстраивать доверительные отношения, а также чувство вины за то, кем мы могли бы стать, но не стали. Кроме того, пограничными ситуациями могут быть кризисы, возникающие в отношениях.

Согласно К. Ясперсу смысл человеческого существования открывается для человека либо в *пограничных ситуациях*, либо в *подлинной коммуникации с*

другими людьми [200]. Именно отношения с другими людьми – близость, дружба, доверие – придают смысл жизни, существования человека. Человек находит в мире другого человека как единственную действительность, с которой он может объединиться в понимании и доверии, находя путь к истине.

Одним из ключевых понятий у К. Ясперса выступает *универсальная коммуникация*, являющаяся условием максимального прояснения самосознания в беседе с другим человеком. Подлинная коммуникация предполагает доверительные отношения, требующие открытости своего собственного внутреннего мира субъектами.

Таким образом, можно предположить, что благодаря овладению навыками универсальной коммуникации люди могут создавать благоприятные, позитивные, конструктивные и гармоничные отношения с другими людьми, да и, пожалуй, с миром в целом.

Идеи, созвучные воззрениям С. Кьекрегора и К. Ясперса, имеются у Ф.Ницше, который указывал на то, что в *диалоге* (между людьми, **выделено мной – С.Д.**) существует лишь одно единственное преломление лучей мысли – это преломление создает собеседник, как зеркало, в котором мы хотим снова увидеть наши мысли в возможно лучшей форме. В работах автора можно найти и такое утверждение: чувствовать, что другой страдает, этому надо учиться, и этому никогда нельзя научиться вполне [122].

Наиболее полно и, на наш взгляд, психологично рассмотрено понятие «жизнь» и отношения человека в трудах немецкого философа, психолога и историка культуры – Вильгельма Дильтея. *Жизнь* – это взаимодействие, существующее между личностями в определенных внешних условиях, постигаемое независимо от изменений места и времени. Поскольку взгляд на собственную жизнь связан с рассмотрением жизни других лиц, а переживание и понимание собственной самости – с пониманием других людей и постижением жизни человечества, постольку возникают обобщения, в которых по-новому выражены ценность, смысл и цель жизни.

В. Дильтей предложил применять в педагогике и понимающей психологии *триаду* «переживание – выражение – понимание» (вместо общепризнанной ранее дидактической триады «созерцание – мышление – действие»). Всякое переживание выражает себя, а любое выражение есть выражение переживания. *Выражение* – это объективизация творческого действия, в основе которого лежит переживание. *Понимание* – творческое действие, которое может быть объективировано в качестве нового выражения. Понимание – это процесс, в котором индивиды распознают себя в других индивидах, выступающий как особое длительное, целостное душевно-духовное переживание. Понимание выступает

главным во всей триаде – «переживание – выражение – понимание». Именно оно замыкает цепь саморазвития жизни.

Если предложенную В. Дильтеем триаду применять относительно отношений человека с другими людьми, то она будет выглядеть следующим образом: *переживание – понимание – выражение*.

Суть в том, что субъект *переживает* свои реальные (воспринимаемые) и желаемые отношения, это сопровождается изменениями в его психическом состоянии, настроении и чувственном тоне самих отношений. Благодаря *пониманию* субъект способен оценить свои отношения (их благоприятность – не благоприятность, удовлетворенность – не удовлетворенность ими) и при необходимости принять меры по их изменению в желаемую для себя и партнера сторону. *Выражение* – это результат переживания и понимания субъектом своих отношений с другими людьми, проявляющийся в стилях межличностного взаимодействия, в характере *обращения* людей друг к другу и друг с другом, в их реакциях и действиях относительно друг друга.

Проблема отношения человека к человеку поднималась в работах одного из виднейших русских религиозных философов – Н.А. Бердяева. Он говорил, о том, что реализация личности предполагает видение других личностей. Личность предполагает различие, установку разности личностей. Солипсизм, утверждающий, что ничего, кроме «Я», не существует и все есть лишь мое «Я», есть отрицание личности. Личность исчезает в беспредельности самоутверждения, в нежелании знать другого и трансцендировать к высшему [26]. «Эгоцентризм означает двойное рабство человека – рабство у самого себя, у своей затверделой самости и рабство у мира, превращенного исключительно в объект, извне принуждающий» [26, с. 462].

Для полноты нашего анализа проблемы существования человека и его отношений с другими людьми обратимся к работам французского философа Анри Бергсона, одного из основоположников гуманитарно-антропологического направления западной философии.

Согласно А. Бергсону, постижение мира происходит с помощью **двух типов соотнесения себя с реальностью**: интуитивно-инстинктивного постижения и рационально-интеллектуального постижения.

Интуитивно-инстинктивное постижение основано на сочувствии и симпатии. Эти два процесса, инстинктивные по своей сути, дают человеку способность к эстетическому типу восприятия, посредством которого он может проникнуть в сокровенные глубины жизни. В таком восприятии человек получает кратко длящиеся прозрения, которые, длись они дольше, могли бы позволить человеку получить адекватное постижение жизненной реальности.

Рационально-интеллектуальное постижение. Интеллект пытается познавать все явления как твердые тела, раз и навсегда определенные. Поэтому он непригоден для познания вещей и процессов, развивающихся в пространстве и времени, таких как психика, общество, жизнь. Интеллект может предусмотреть и предугадать те события и факты, развитие которых определяется законами, подобными законам механики. Применительно к жизни, интеллект пытается истолковать живое как неживое, вычислить прошлое и будущее как функции настоящего. Таким образом, все в жизни (и прошлое, и будущее) предполагается раз и навсегда данным, неизменным. При этом теряется сущность жизни, то, что отличает события жизни от происходящего в мире.

Укажем, что этими же путями человек способен познать и самого себя и свои отношения с окружающими людьми. Так, благодаря *интуитивно-инстинктивному познанию*, субъект получает возможность *чувствовать* своего партнера. Здесь на первый план выходит эмоционально-чувственная сторона отношений и общения между людьми. Второй путь – *рационально-интеллектуальный* – позволяет оценить, взглянуть на отношения с людьми, их характер *отвлеченно* (без эмоций), что дает возможность (насколько это в принципе дано человеку) объективно взглянуть на свои отношения с другими людьми и принять меры по их изменению в желаемую для себя и, возможно, для партнера сторону.

Проблема отношений человека рассматривается также в трудах таких философов, как Э. Гуссерль, М. Хайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр и др.

Как указывал Э. Гуссерль, «мир другого» (человека) – это своеобразный интенциональный объект, которому адресованы чувства человека. «Другой» – условие нашего собственного существования, возможность познать самого себя и одновременно возможность выйти за пределы своего существования, принять свое «бытие – для другого» и через него – себя «как абсолютную ценность», стать целостной личностью и обрести смысл существования [42].

А. Камю писал, что «все, что освещает мир и делает его сносным, – привычное ощущение наших связей с ним, точнее, наших связей с людьми» [79, с. 374]. «Фундаментальные человеческие взаимоотношения – это отношения чисто престижные, постоянная борьба за признание друг друга, борьба не на жизнь, а на смерть» [79, с. 225]. Эта борьба приводит к попыткам сблизиться друг с другом, является способом изменить действительность, открыть для людей «общение и сопричастность» друг другу, сохранить уважение к человеку.

Люди нуждаются друг в друге, испытывают ответственность друг перед другом. Тем не менее отношения между людьми предполагают напряженность,

конфронтацию и конфликты, разрешение и преодоление которых позволяет глубже узнать своего партнера и самого себя.

М. Хайдеггер писал о таких *модусах* отношений с людьми, как дистанция, заботливость, страх и открытость. Человек постоянно заботится об отличиях от других: либо чтобы его сгладить, либо чтобы «относительно них подтянуться». «Быть друг за-, против-, без друга, проходить мимо друг друга – суть возможные способы заботливости» [177, с. 122]. Причем «забота» может проявляться как в зависимом поведении, растворении своей индивидуальности в другом – «совместное бытование», так и в завоевании свободы, в принятии на себя ответственности за себя, за свое существование и свои отношения. «Заботливое размыкание другого» всегда связано с собственной откровенностью и открытостью» [177, с. 124]. Можно предположить, что характер такой *заботы* определяет и характер межличностных отношений. Полагаем, что чрезмерная забота будет приводить к дисгармонии отношений, проявлением которой может выступать интеракционная зависимость.

В межличностных отношениях отчетливо проявляется описанный М. Хайдеггером *модус бытия – для – другого* как неотъемлемая часть подлинного человеческого существования.

В работах Ж.-П. Сартра *Другой* – представляет собой структуру моего собственного Я, а не отдельное бытие. Согласно Ж.-П. Сартру *Другой* трансформирует, децентрирует мой мир и трансформирует меня самого. Поэтому конфликт, по Ж.-П. Сартру, есть первоначальный смысл отношения для другого. В этом отношении Ж.-П. Сартр определял понимание *Другого* как «способ переживать, в борьбе или в согласии, конкретное человеческое отношение, связывающее нас с ним» [145, с. 192]. Суть отношения с *Другим* заключается *во вбирании в себя этого другого* для того, чтобы обрести самого себя, развернуть свои возможности, понять себя и *Другого*.

Обобщая описанное, отметим, что представители философии жизни и экзистенциализма считают, что именно отношения с другими людьми придают основной смысл человеческому существованию, дают возможность для полноценного функционирования и развития личности, для реализации своего уникального внутреннего мира. Идеи философов оказали огромное влияние на становление и развитие психологии отношений и гуманистической психологии. Идеи, выдвигаемые философами при рассмотрении человеческих отношений, отражаются и в психологической мысли (в трудах ученых-психологов). Этому вопросу и будет посвящена следующая часть книги, в которой мы рассмотрим взгляды отечественных психологов на проблему отношений и взаимодействий людей.

Представления об отношениях личности в отечественной психологии

В развитие отечественной психологии и, в частности, в *психологию отношений* значительный вклад внесли работы А.Ф. Лазурского. Как считает ряд исследователей, именно он одним из первых поставил проблему отношений личности (Б.Ф. Ломов), ввел понятие отношения (В.Н. Мясищев, В.А. Журавель, М.Г. Ярошевский), отношений личности (В.С. Мерлин) и др.

Концепция отношений личности, разработанная А.Ф. Лазурским, С.Л. Франком, наряду с теориями установки и деятельности включена в число основных общепсихологических теорий [100]. Она представляет собой комплекс суждений, исходя из которых личность является индивидуальной целостной системой ее отношений (сознательно-избирательных, субъективно-оценочных) к действительности. Эта система имеет вид интериоризованного опыта взаимоотношений с другими людьми в условиях социального макрокосмоса. Такая система обуславливает характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, особенности поведенческих ответов на различного рода внешние воздействия [30; 31].

Именно А.Ф. Лазурский помимо субъективной стороны психики (эндопсихики) выделил объективную сторону – внешнюю, доступную наблюдению, включающую актуальное взаимодействие со средой. Эта сторона была обозначена как отношение личности к среде (экзопсихические проявления психики).

Как отмечают А.Ф. Лазурский и С.Л. Франк, содержание экзопсихических проявлений определяется отношением личности к внешним объектам, к среде, причем понятия «среда» и «объект» используются в самом широком смысле, в котором оно объемлет всю сферу того, что противостоит личности и к чему личность может так или иначе относиться. Сюда входит и природа, и материальные вещи, и люди, и социальные группы, и духовные блага (наука, искусство, религия) и даже душевная жизнь самого человека, поскольку последняя также может быть объектом известного отношения со стороны личности [100].

В содержание *отношения личности к среде* А.Ф. Лазурский и С.Л. Франк отбирают только те реакции, в которых возникшее отношение сливается с основными чертами личности человека, став в настоящем смысле слова частью его «я», то есть личностным отношением.

Как указывает Е.В. Левченко, анализ теоретических представлений А.Ф. Лазурского и С.Л. Франка позволяет сделать вывод о том, что изучение отношений человека может быть связано:

- с возможностью различения степени интенсивности отношений;

- с рассмотрением многообразия объектов и форм осуществления отношения;
- с определением обилия оттенков отношения;
- с количеством объектов или сторон объекта, на которые распространятся возникшие отношения [100].

«Отношение представлено у Лазурского также как развивающееся, как осуществляющееся в прямых и обратных влияниях его потенциального (внутри-субъектного) состояния на актуальное (субъектно-объектное) развертывание психического при взаимодействии личности со средой» [100, с. 143].

Значительный вклад в разработку *психологии отношений* внес М.Я. Басов. В его исследованиях *отношение* выступает сначала в значении связи внутри психики, а затем оно начинает играть роль основного методологического принципа отношения организма к среде. Особенность трактовки данного принципа – понимание отношения как взаимоотношения, соучастие его субъектной и объектной сторон в развертывании и организации деятельности.

В.Н. Мясищев представляет динамическую структуру психики как взаимодействие двух составляющих ее сил. *Первая сила* – внутренний склад человеческой души, потенциальные способности, склонности, психические процессы; она близка прирожденным склонностям, но не сводима к ним. *Вторая* (наиболее важная для нашего исследования) – мир отношений субъекта, область отношений человека [117].

Отношения человека, согласно В.Н. Мясищеву, представляют сознательную, избирательную, основанную на опыте психологическую связь с различными сторонами объективной действительности, выражающуюся в его действиях, реакциях и переживаниях. В свою очередь они образуются и формируются в процессах деятельности [117].

Формами отношений личности выступают интересы, социальные установки, взгляды, убеждения, оценки, вкусы, цели, мотивы отдельных поступков и всей деятельности.

Характеристиками отношений выступают:

- степень устойчивости и избирательности;
- структура отношений к действительности, связанная с уровнем развития личности;
- направление развития, зависящее от влияния окружающей среды, – направленность личности.

Характеристики отношений одновременно выступают и характеристиками личности. В этом плане личность представляет собой систему отношений. **Личность** – высшее интегральное понятие. Личность характеризуется, прежде

всего, как система отношений человека к окружающей действительности. В анализе эту систему можно дробить на бесконечное количество отношений личности к различным предметам действительности, но, как бы в данном смысле эти отношения частичны ни были, каждое из них всегда остается личностным [117].

Самое главное и определяющее личность – ее *отношения к людям*, являющиеся одновременно взаимоотношениями.

В.Н. Мясищев указывал на то, что *субъективное отношение, отчетливо проявляясь в реакциях и действиях, обнаруживает свою объективность, а индивидуально-психологическое становится социально-психологическим* [117].

Развитие отношений в онтогенезе представляет собой переход от недифференцированных отношений на ранних стадиях к двустороннему, двухполюсному эмоциональному отношению и к возникновению на этой основе более сложных видов отношений, в том числе относительно самостоятельных образований – интересов, оценок, убеждений. В едином предметном отношении В.Н. Мясищев описывает эмоциональную и конативную сторону (следуя аффективно-потребностной трактовке отношения у А.Ф. Лазурского и С.Л. Франка).

Как отмечает Е.В. Левченко, фундаментальность идеи отношения определяется двумя моментами. *Во-первых*, отношение есть то, что все связывает, объединяет; то, что из двух автономных, изолированных сторон делает одно, единое; то, что является основанием для выделения из действительности все новых и новых целостных объектов. *Во-вторых*, идея отношения богата пространством своих значений и смыслов, позволяющих не только описывать разные стороны действительности, но и интегрировать в целостном тексте описание этих разрозненных сторон [100].

Идея отношения человека к человеку имеется в работах А.В. Петровского. В частности, ученый разработал *концепцию персонализации*, согласно которой личность выступает как идеальная представленность индивида в других людях, как его «инобытие» в них. Сущность этой идеальной представленности, этих «вкладов» заключается в тех реальных смыслообразованиях, действенных изменениях интеллектуальной и аффективно-потребностной сферы личности другого человека, которые производят деятельность субъекта и его участие в совместной деятельности. *Инобытие* индивида в других людях – это не статический отпечаток, это активный процесс, своего рода *продолжение себя в другом* [129]. Считаем, что такая персонализация возможна только благодаря гармоничным, конструктивным межличностным отношениям и взаимодействиям.

Подводя итог сказанному, отметим, что отечественные ученые внесли существенный вклад в разработку и развитие «психологии отношений». Кате-

гория «отношение» выступает как субъективная связь человека с природным, предметным и социальным миром, а также с самим собой.

Далее обратимся к рассмотрению проблемы отношений, в частности межличностных, в зарубежных теориях личности. Следует заметить: этот вопрос за редким исключением был центральным в той или иной теории личности.

Проблема отношений в зарубежных теориях личности

В данном разделе проследим роль межличностных отношений в различных теориях личности. Мы не претендуем на обобщение «всех существующих» теорий, будем анализировать только основные и наиболее, на наш взгляд, распространенные. В частности:

- классический психоанализ (З. Фрейд),
- аналитическая психология (К.Г. Юнг),
- судбоанализ (Л. Зонди),
- индивидуальная психология (А. Адлер),
- неопсихоанализ (К. Хорни),
- гуманистическая теория (Э. Фромм),
- эго-теория (Э. Эриксон),
- диспозициональная теория (Г. Олпорт),
- теория черт (Р. Кеттелл),
- теория типов (Г. Айзенк),
- теория оперантного научения (Б. Скиннер),
- социально-когнитивное направление (А. Бандура),
- теория социального научения (Д. Роттер),
- когнитивное направление (Дж. Келли),
- гуманистическая психология (А. Маслоу),
- феноменологическое направление (К. Роджерс),
- транзактный анализ (Э. Берн).

Классический психоанализ (З. Фрейд). Считаем, что межличностные отношения, их характер обусловлены *влечениями человека*. З. Фрейд описывал их как «первичные позывы жизни» и «первичные позывы смерти» [101].

Влечение – «общая направленность движения живого организма, бессознательное стремление субъекта к удовлетворению своих потребностей. Это психическое представление непрерывного внутрисоматического источника раздражения» [101, с. 83-84]. З. Фрейд указывал на то, что целью влечения является достижение удовлетворения, а объектом влечения выступает тот, на ко-

тором или посредством которого влечение может достичь своей цели. В качестве объекта влечения может выступать и другой человек (люди).

Детерминантами влечений, согласно З. Фрейду, выступают:

- активное или пассивное отношение к миру;
- разделение между «Я» и «окружающий (внешний) мир»;
- дихотомия «удовольствие – неудовольствие».

Согласно классическому психоанализу, *влечение имеет как минимум четыре пути развития*:

1 Обращение в свою противоположность (превращение любви в ненависть и наоборот).

2 Обращение на самого субъекта (направленность на объект сменяется установкой на самого себя).

3 Отступление от объекта и цели (влечение может быть заторможенным). «Там, где нельзя уже любить, там нужно пройти мимо» [122, с. 145]

4 Сублимация влечений – модификация цели и смена объекта влечения, при которой учитывается социальная оценка.

Обобщая свои взгляды на природу и «жизнь» влечений, З. Фрейд пришел к заключению о существовании *двух основных видов влечений*: к жизни и к смерти. Они переплетаются между собой в жизненном процессе, находясь в постоянном взаимодействии и борьбе, что в свою очередь накладывает отпечаток, обуславливает характер отношений субъекта с другими людьми.

Обратимся к описанию «влечения к жизни» и «влечения к смерти» в контексте психологии межличностных отношений.

Влечение к жизни (Эрос) – «внутреннее присущее живому организму стремление к изменению и развитию» [101, с. 86]. Согласно З. Фрейду, весь исторический процесс представляет собой реализацию влечения к жизни. Благодаря этому происходит объединение людей как в большие (например, народы), так и малые группы (например, семья) и в конечном счете – в человечество.

Влечение к разрушению (Танатос) обусловлено наличием в человеке агрессивного, деструктивного влечения и инстинкта смерти. З. Фрейд указывал на врожденную склонность человека к разрушению, которое как бы способствует удовлетворению древнего желания всемогущества и господства над природой.

Несмотря на свою противоположность, оба эти влечения в равной мере необходимы человеку; их взаимодействие и противодействие порождает явление к жизни.

В нашем контексте это может проявляться в процессе развития отношений (при переходе с одной стадии на другую, например, от стадии

близости к стадии дифференциации) или при конструктивном разрешении межличностных конфликтов, переживании кризисов в отношениях.

Следующий фактор, оказывающий влияние на характер межличностных отношений, – это *принципы регулирования психической активности взаимодействующими субъектами*. Рассмотрим с точки зрения классического психоанализа **два принципа**: принцип удовольствия и принцип реальности.

Принцип реальности представляет собой принцип регуляции психической активности взаимодействующих субъектов с целью коррективы (коррекции, сдерживания) установки на получение немедленного удовольствия. *Благодаря этому принципу субъекты могут выстраивать отношения, адекватные ситуации взаимодействия, контролируя свои непосредственные желания*. Например, ситуация: хочется психологической близости с партнером, но ситуация (окружающая действительность), в которой находятся, не предполагает этого.

Кроме того, принцип реальности отчетливо реализуется в межличностных отношениях субъектов образовательного процесса. Например, в процессе воспитательной деятельности. Согласно З. Фрейду, *воспитание* – «побуждение к преодолению принципа удовольствия и замещению его принципом реальности» [101, с. 429].

Принцип удовольствия. Согласно ему человек бессознательно стремится избегать неудовольствия и достигать удовольствия. В межличностных отношениях это может проявляться в компромиссном поведении, в уходе от разрешения противоречия для достижения гармонии в отношениях. Кроме того, принцип удовольствия может проявляться в интеракционной зависимости субъекта, например любовной. Такая зависимость «проявляется любовью к недоступному объекту (знаменитому артисту, с которым нет реальных контактов, чужому супругу или супруге) либо к человеку, который отказал во взаимной любви или с которым официально прекращены брачные отношения и т.д. Иногда это оказывается любовь к недостижимому идеалу. Поведение таких лиц часто ведет к нарушению социальных связей, а иногда может становиться социально опасным, когда порождает сверхценную ревность и в связи с этим агрессивное поведение к объекту неразделенной любви или к сопернику» [154, с. 23].

Подводя итог сказанному, отметим, что «столкновения» между описанными принципами может нарушать как личностную, так и межличностную гармонию. Например, как указывает Л.В. Куликов, безграничное единство с другим человеком может приводить к бездумному согласию, к общности с одинаковостью во всем и, таким образом, к потере собственной индивидуальности; дружелюбие ко всем может выступить основой неразборчивости в межличностных отношениях и неадекватно сниженной критичности в оценках людей [91].

Для анализа проблемы отношения в классическом психоанализе затронем идею о существовании «эдипова комплекса» как проявления амбивалентного отношения ребенка к своим родителям. Это «проявление ребенком бессознательных влечений, сопровождающихся выражением чувств любви и ненависти к родителям» [101, с. 648]. Преодоление этого комплекса позволяет ребенку не только перенести авторитет родителей в свой внутренний мир и таким образом сформировать свое «моральное Я», но и выстраивать гармоничные отношения как с родителями, так и с окружающей социальной действительностью.

В завершение отметим следующее. С точки зрения классического психоанализа, исследование отдельного человека и тех путей, которыми он стремится удовлетворить свои бессознательные влечения, лишь в редких случаях не принимает во внимание отношение этого отдельного человека к другим людям. Как указывал З. Фрейд, в психической жизни человека всегда присутствует «другой», являющийся, как правило, образцом, объектом, помощником или противником [101]. Тем не менее изучение межличностных отношений не являлось главной задачей классического психоанализа.

Далее обратимся к рассмотрению проблемы отношений человека с точки зрения **судьбоанализа**, одним из основателей которого явился Л. Зонди. *Судьбоанализ* – «учение о выборе человека в любви, дружбе, профессии, болезни и смерти. Этот выбор определяется скрытыми элементами наследственности» [156, с. 10]. Как отмечает Л. Зонди, *судьбоанализ* «не является генетическим детерминизмом, как его иногда неправильно понимают, а представляет собой учение о свободном выборе среди изначально заданных возможностей судьбы» [162, с. 370].

Судьба представляет собой совокупность всех возможностей экзистенции, среди которых индивид может выбирать, но не всегда, а в наиболее благоприятных случаях [156].

С точки зрения данного подхода, считаем, что межличностные отношения, их особенности будут определяться **родовым бессознательным**. *Родовое бессознательное* – «это своеобразная форма притязаний предка на то, чтобы полностью повториться в жизни потомка в той же самой форме экзистенции, в которой она один или несколько раз, проявляла себя в линии всего рода.

Способ, посредством которого осуществляется реализация притязаний предка, в жизни потомка называется *генотропизм*, биологической основой которого является активность латентно-рецессивных генов» [156, с. 39].

Л. Зонди описал **пять форм генотропизма**: либидотропизм, социотропизм, оперотропизм, морботропизм и танатотропизм. Применительно к нашей

работе опишем три формы, которые непосредственно связаны с межличностными отношениями.

1 Либидотропизм – выбор брачного или полового партнера, который детерминируется их генетической схожестью. Опираясь на либидотропизм, можно исследовать особенности брачно-семейных и романтических отношений.

2 Социотропизм – выбор друзей, тяготение к людям со схожими рецессивными генами, с последующим возникновением дружбы между такими людьми. Используя социотропизм, можно изучать проблему дружеских отношений.

3 Оперотропизм – выбор профессии или хобби, тяготение к определенным видам профессиональной деятельности и определенной профессиональной среде, в которой через профессиональную деятельность соответствующего содержания проявляется влияние рецессивного гена. Используя оперотропизм, можно изучать особенности деловых отношений, делать прогнозы о поведении субъекта в отношениях с коллегами [156].

Помимо генотропизма родовое бессознательное проявляется в **глубинно-психологических побуждениях**, которые задают направление всей деятельности человека, являются своего рода «корнями», на которые опирается существование человека. Соответственно, отношения, складывающиеся между людьми, определяются актуализированными, в том числе реализованными и депривированными (подавленными, вытесненными) потребностями субъекта, входящими в то или иное глубинно-психологическое побуждение.

Л. Зонди описал *восемь основных потребностей*, которые, объединяясь в комплементарные пары, образуют пространство **четырёх глубинно-психологических побуждений человека**: сексуальное, пароксизмальное, побуждение «Я» и побуждение контакта.

Сексуальное побуждение заключается в диалектическом единстве *потребностей в любви и потребности в активности*. Экзистенциальной глубиной целью побуждения является продолжение рода.

Пароксизмальное побуждение представляет собой диалектическое единство *потребностей в этической и моральной регуляции поведения*. Обе потребности выполняют роль защитных механизмов для достижения психического равновесия личности, охватывая чувственно-эмоциональную регуляцию любых проявлений активности человека. Экзистенциальной целью пароксизмального побуждения является создание морально-этической цензуры поведения.

Побуждение «Я» является диалектическим единством потребности в *эго-систолическом сужении «Я»* посредством защитных механизмов интроекции и негации, что обеспечивает связь человеческого «Я» с миром реального и мате-

риального, и потребности в *эгодиастолическом расширении «Я»*, позволяющем осуществлять построение различных духовных идеалов посредством механизмов инфляции и проекции. Таким образом, *эгосистола* представляет собой рациональную часть человеческого «Я», а *эгодиастола* – духовную, иррациональную часть. Обе эти потребности обеспечивают достижение одной экзистенциальной цели – целостности, а за счет этого психического здоровья «Я».

Побуждение контакта является диалектическим единством *потребностей в поиске объектов бытия и потребности в установлении контакта с этими объектами*. Эти потребности также обуславливают стремление человека к изменениям. Экзистенциальной целью этого побуждения является контакт с социальным миром.

Разница побудительных потенциалов между реализованными и неудовлетворенными потребностями личности образует динамическое поле ее активности, которая проявляется в виде определенной направленности «вектора побуждений». Объединение векторных сил в одну мотивационную тенденцию может говорить о предпочтениях взаимодействующих субъектов.

Кроме того, на основании латентных (скрытых) или депривированных потребностей, которые являются наиболее мощными радикалами (векторами, направляющими) развития человека, Л. Зонди и его последователями были описаны **типы личности** – «классы опасностей». Суть в том, что потребности в качестве радикалов развития способны вызывать ту или иную психопатологию либо благодаря сознательным усилиям человека – превратиться в «таланты», способствовать его самоактуализации и самореализации [156]. *Классами опасности*, согласно Л. Зонди, выступают следующие *типы личности*: самодурствующие; воинствующие гуманисты; нежные палачи; мазохисты; пуритане и моралисты; каиниты; эксгибиционисты; скрывающиеся; нарциссы; деструкторы; непризнанные гении; подозревающие; депрессивные; консерваторы; цепляющиеся; неустойчивые [156].

1 «Самодурствующие». *Ведущая потребность* – получение нежности и любви со стороны другого лица. Оставаясь неудовлетворенной, приводит человека в состояние «мрачной озабоченности», сопровождающееся сильным страхом одиночества. Это мотивирует человека искать связи и отношения, наполненные нежностью и теплом, позволяющие чувствовать себя принятым и любимым. Проявляя капризность, манипулируя и самодурствуя, требуя подтверждения любви, пытаются проверить надежность установленной связи. Это служит провокацией для разрыва отношений. После этого становятся чрезвычайно агрессивными, но затем вновь впадают в меланхолично-депрессивное состояние одиночества и начинают искать новые связи и отношения.

2 «Воинствующие гуманисты». Ведущей потребностью является стремление подавлять собственную чувственность и нежность, но потребность в любви, оставаясь достаточно сильной, трансформируется в стремление отдавать любовь другим людям, что обуславливает гуманистическую направленность личности.

3 «Нежные палачи». Ведущая потребность – постоянное неудовлетворяемое желание проявлять мужественность и активность независимо от пола. Имеет место постоянное стремление находиться в тесной связи с партнером, отношения с которым носят черты морального садомазохизма.

4 «Мазохисты». Ведущая потребность – постоянное неудовлетворяемое желание проявлять мужественность и активность независимо от пола. Однако удовлетворяется она специфическим образом. Данная потребность может реализоваться в создании прочных садомазохистских связей, в которых представители этого типа стремятся играть подчиненную, пассивную роль. Непереносимость одиночества заставляет их превращать создаваемые ими отношения в «прочные цепи». Не чувствуя доминирования партнера над собой, они становятся агрессивными и провоцируют противоположную сторону на проявление силы. Только оказавшись в позиции подчиненного и ведомого, они убеждаются в прочности отношений. Либо данная потребность может удовлетворяться в форме метатропизма: мужчины стремятся играть пассивную роль, оказываясь ведомыми и управляемыми, а женщины, напротив, играют активную мужскую роль, становясь в ряды феминисток. Чаще это проявляется в семейной жизни.

5 «Пуритане и моралисты». Ведущая потребность – потребность в накоплении и разрядке зависти, ревности, мстительности, ярости, ненависти. Однако, благодаря высокой степени социализированности, эти притязания находят выход в соответствующих профессиях, чертах характера, ценностных ориентациях: борьба за социальную справедливость, за моральную и нравственную чистоту, стремление совершенствовать общество и человека, презрение ко всему неприличному и непристойному. Тиранят близких и коллег своей сверхправедностью, морализаторством, чрезмерным стремлением направлять на «путь истинный»; болезненной тягой к справедливости, критериями которой выступают их собственные взгляды и суждения. Могут стать возмутителями спокойствия, ошарашивая окружающих внезапными приступами гнева, скандальности, возникающими в связи с нарушением их собственных интересов или интересов коллег.

6 «Каиниты». Ведущая потребность – потребность в накоплении и разрядке зависти, ревности, мстительности, ярости, ненависти. В отличие от «пуритан», эти притязания манифестируют в самой непосредственной, открытой

форме, причем внезапно, приступообразно. В ряде случаев могут находить разрядку в длительном, запойном пьянстве.

7 «Экзгибиционисты». *Ведущей потребностью* выступает ненасыщаемая потребность выставлять себя напоказ и оказываться в центре внимания, причем независимо от того, как достигается это внимание – за счет социально-позитивной деятельности или за счет скандала. Другая особенность проявляется в стремлении эпатировать, ошарашивать окружающих своим поведением. Эта потребность настолько сильна, что способна «сокрушить» любое чувство стыда и неловкости. Свою сильную чувствительность и эмоциональность постоянно пытаются подавить рассудком. У них идет постоянная борьба между рассудком и чувствами.

8 «Скрывающиеся». *Ведущей потребностью*, как и у предыдущего типа личности, выступает ненасыщаемая потребность выставлять себя напоказ и оказываться в центре внимания. Однако эта потребность подавляется и преобразуется в постоянное стремление скрывать и подавлять себя. Это может проявляться в неприятии себя и нереализуемом (вытесняемом) стремлении быть представителем противоположного пола. Поведение субъекта подчинено стремлению скрывать и недооценивать себя. Практически всегда стремятся быть незаметными, избегают активных социальных контактов, стремятся изолироваться от людей.

9 «Нарциссы». *Ведущая потребность* – бессознательное стремление к расширению своего всемогущества через обладание и накопление материальных ценностей и атрибутов высокого социального статуса. Такие субъекты имеют трудности в выражении своих чувств, выстраивании эмоционально насыщенных отношений с людьми, это приводит к аутичной замкнутости на себе. В качестве компенсации у таких субъектов на первый план выступает нарциссизм и стремление к имущественному всемогуществу; они стремятся занять высокое руководящее положение. Наиболее частой тактикой взаимодействия они выбирают манипулирование и формирование зависимости других людей от себя.

10 «Деструкторы». *Ведущая потребность* – вытеснение и подавление своей чувственности. Это происходит в связи с неспособностью выразить свои чувства, которые оценивают как «ненормальные». В определенные периоды впадают в длительные депрессии и прекращают всякое взаимодействие с людьми. Затем «выходят в мир», воодушевленные возможностью проявить себя в коммерции и в сфере материального обогащения. В отношениях такие люди очень ранимы и чувствительны к грубости, невниманию к себе со стороны других; сильно привязываются к тем, кто о них заботиться.

11 «Непризнанные гении». *Ведущая потребность* – расширение своего могущества, власти, влияния. В отношениях позиция личности определяется в зависимости от реализуемости поставленных целей и задач. Субъект стремится к активным взаимоотношениям. Если дела идут хорошо, то человек проявляет дружелюбие и сотрудничество, если же на пути реализации цели возникают препятствия (субъект считает, что другие мешают её достижению), то он демонстрирует агрессивность и конфликтность.

12 «Подозревающие». *Ведущей потребностью* выступает стремление *подозревать* окружающих в разного рода «злых умыслах» против себя, стремление *искать «коварных врагов»*, стоящих на пути реализации «гениальных идей». Поведение таких субъектов практически то же, что и типа «Непризнанные гении», но доминирующей идеей является «идея поиска препятствий и врагов» на пути достижения целей и реализации власти. В отношениях позиция человека определяется в зависимости от «идеи поиска врагов», но при этом может проявлять дружелюбие и сотрудничество, стремление поддержать и помочь.

13 «Депрессивные». *Ведущая потребность* – стремление к поиску и переменам, которое субъект не в состоянии удовлетворить, поэтому часто депрессивен и неустойчив в связях и интересах. Такие люди легко устанавливают связи и отношения, которые, тем не менее, поверхностны и непостоянны, могут также проявлять неуместную инициативность и радикализм.

14 «Консерваторы». *Ведущая потребность* – стремление к сохранению установленного порядка, прежнего положения, буквально «залипание» на старом. В отношениях субъекты могут оказываться жертвами манипуляций. Поведение в отношениях постоянное и очень предсказуемое. Подчинено идее сохранения прежнего положения и избегания каких-либо перемен. Из-за крайнего консерватизма субъект неспособен выстраивать отношения и общение с коллегами.

15 «Цепляющиеся». *Ведущая потребность* – ненасыщаемое стремление быть принятым другими людьми. Стремясь к установлению отношений, такие субъекты часто бывают неразборчивы в связях, поэтому могут оказываться под чужим влиянием (не всегда позитивным), могут становиться жертвой обмана и бесстыдной эксплуатации со стороны других лиц. Крайне тяжело переживают утрату отношений или обман. Утратив доверие к людям, отгораживаются от общества, могут использовать стратегию «ухода от реальности», либо совершая суицидальные действия, либо чрезмерно употребляя алкоголь.

16 «Неустойчивые». *Ведущая потребность* – ненасыщаемое желание устанавливать прочные связи и отношения с людьми, обуславливающее желание свободы и независимости. Неспособность чувствовать «прочность» отно-

шений, приводящая к состоянию одиночества, что мотивирует субъекта к «свободе от всяких связей». Это усиливает одиночество и неустойчивость личности. Страх одиночества порождает жажду активных контактов. Однако, как только эти связи устанавливаются, они начинают восприниматься как «оковы», что ведет к усилению стремления оторваться и стать независимым. Поэтому поведение приобретает характер тонких манипуляций, когда истинные чувства уступают место манипулированию, подчиняющемуся идее свободы «от всяких пут».

Подводя итог сказанному, отметим следующее. Характер межличностных отношений будет определяться напряженностью потребностей. Именно напряженность, давление может обуславливать, с одной стороны, относительную силу одной потребности, а с другой – может приводить к неблагоприятным проявлениям в отношениях и состояниях взаимодействующих субъектов с другой. Межличностные отношения могут быть гармоничными в том случае, если в процессе взаимодействия субъекты смогут конструктивно разряжать свои неудовлетворенные потребности.

Далее обратимся к рассмотрению проблемы отношений личности в рамках **аналитической психологии** (К.Г. Юнг). В частности разберем специфику отношений, присущую каждому типу личности. К.Г. Юнг описал следующие типы личности: экстравертный мыслительный, экстравертный чувствующий, экстравертный ощущающий, экстравертный интуитивный, интровертный мыслительный, интровертный чувствующий, интровертный ощущающий, интровертный интуитивный.

Экстравертный мыслительный тип. Это человек, который «имеет стремление ставить всю совокупность своих жизненных проявлений в зависимость от интеллектуальных выводов, в конечном счете, ориентирующихся по объективно данному или объективным фактам, или по общезначимым идеям» [197, с. 422]. Таким образом, отношения с другими людьми такой человек будет выстраивать сугубо на рациональной основе. Такие субъекты полагают, что и окружающая среда, в том числе и социальная, должна также подчиняться их «интеллектуальной формуле» (в терминологии К.Г. Юнга) для её же собственного блага. «Ибо тот, кто этого не делает, тот неправ, он противится мировому закону, и поэтому он неразумен, не морален и бессовестен» [197, с. 423].

Таким образом, «рациональная мораль» взаимодействующих субъектов мыслительного типа будет определять характер их отношений друг к другу. Полагаем, что их гиперболизированное морализаторство может привести к дисгармонии межличностных отношений, особенно в ситуациях, когда партнер или партнеры будут не соответствовать их интеллектуальным, рационально-

моральным ожиданиям. Как пишет К.Г. Юнг, «испытывать на себе дурные последствия экстравертной формулы приходится больше всего членам его же семьи, ибо они первые неумолимо "осчастливливаются ею"» [197, с. 424].

«Сознательный (зачастую необычный) альтруизм пересекается с тайным и скрытым от самого индивида себялюбием, которое накладывает печать своекорыстия на бескорыстные по существу поступки. Чистые этические намерения могут привести индивида к критическим положениям, в которых является более чем вероятностным, что решающие мотивы суть не этические, а совсем другие» [197, с. 424].

Гармоничные межличностные отношения такие субъекты могут выстраивать в том случае, если они компенсируют свою интеллектуальную рассудочность соответствующими (адекватными) сферами деятельности. Например, пропагандист инновационных технологий, адвокатская и прокурорская деятельность и т.п.

Экстравертный чувствующий тип. Такие субъекты ориентируются на свои чувства. Благодаря воспитанию они способны «подчинять» свои чувства сознательному контролю. «Чувства согласуются с объективными ситуациями и общезначимыми ценностями» [197, с. 435]. Как указывает К.Г. Юнг, наиболее ярко это проявляется в выборе объекта любви. Такие люди любят «подходящего» субъекта, который отвечает внешним объективным критериям, например: материальному положению, успешности, возрасту и т.п. Субъекты такого типа выстраивают отношения с людьми на основе «правильного чувства». Как пишет К.Г. Юнг, «"правильно" чувствовать можно лишь тогда, когда иное не мешает чувству. Но ничто так сильно не мешает чувству, как мышление» [197, с. 435].

В отношениях такие субъекты зависят от собственных чувств. Это может привести к интеракционной зависимости и потере индивидуальности. «Личность растворяется в чувстве каждого данного момента. Сам субъект чувства более или менее исчезает. Личность разлагается на различные чувства» [197, с. 436].

Другая проблема, с которой субъект сталкивается в отношениях, – проблема доверия. Суть в том, что субъект такого типа выражает чувства преувеличенно, соответственно для партнера (партнеров) они звучат пусто и не убеждают.

Еще одна особенность межличностных отношений субъектов такого типа – обесценивание других людей, их личностных особенностей, поведения и деятельности. Как пишет К.Г. Юнг, «именно вокруг наивысше оцененных объектов скапливаются бессознательные мысли, которые беспощадно срывают ценность этих объектов» [197, с. 437]. У таких людей «бывают моменты, когда самые дурные мысли прикрепляются именно к тем объектам, которые их чувство

наиболее ценит» [197, с. 438]. Отметим, что такими объектами могут быть как другой человек, так и группа людей.

Считаем, что дисгармония межличностных отношений у субъектов с экстравертно чувствующим типом личности обусловлена их чрезмерной эмоциональностью, которая другими субъектами воспринимается как демонстративность в сочетании с бессознательным «негативным мышлением», обесценивающим объекты своей эмоциональной привязанности.

Экстравертный ощущающий тип. Это люди реалисты, с развитым объективным чувством факта. Тем не менее, как указывает К.Г. Юнг, в действительности такие люди не очень разумны, они «подвержены ощущению иррациональной случайности, так же как и ощущению рационального свершения» [197, с. 443]. Они живут по принципу удовольствия. «Желание таких людей направлено на конкретное наслаждение, так же как и его моральность» [197, с. 443]. Поэтому в межличностных отношениях партнер будет использоваться как средство либо для получения удовольствия, либо для минимизации страданий и различного рода дискомфорта.

В то же время у субъектов такого типа имеет место зависимость от объекта своей привязанности, она может быть обусловлена страхом его потерять. «Объект подвергается вопиющему насилию и выжиманию, ибо он пользуется объектом вообще лишь, как поводом для ощущений. Связанность с объектом доводится до крайности» [197, с. 445].

Предполагаем, что одной из проблем в отношениях субъектов этого типа является фантазии на тему ревности, в основе которых лежит бессознательный страх потерять объект своей привязанности, доставляющий наслаждение либо минимизирующий страдания. Можно заключить, что отношения такого субъекта носят садомазохистский характер.

Экстравертный интуитивный тип. Это люди сильно зависимы от внешних ситуаций, в том числе и от отношений других людей. Однако это наблюдается в тех случаях, когда человек видит в других людях новые возможности, скрытые потенциалы. Как пишет К.Г. Юнг, «интуитивный человек никогда не находится там, где пребывают общепризнанные реальные ценности, но всегда там, где имеются возможности. У него тонкое чутье для всего того, что имеет будущее» [197, с. 449].

Можно предположить: как только отношения начинают носить «стабильный» характер, человек будет бессознательно провоцировать конфликты, это обусловлено тем, что «в устойчивых условиях он рискует задохнуться» [197, с. 449].

Кроме того, в межличностных отношениях проблемой для таких людей является малое уважение к окружающим, их убеждениям, жизненным ценно-

стям и привычкам. В то же время в отношениях с другими людьми субъекты этого типа могут проявлять гибкость, но при достижении цели они хладнокровно бросают объект своей привязанности. «Такие люди умеют использовать все социальные возможности, умеют завязывать общественные связи, разыскивать людей, располагающих различными возможностями, и все с тем, что бы снова все бросить ради какой-нибудь новой возможности» [197, с. 450].

Интересным является то, что экстравертно-интуитивный субъект может «создавать» своего партнера, он может подбодрить, воодушевить его на какое-либо новое дело, но при этом он обращается с объектом своей привязанности с чувством собственного превосходства, беззастенчиво, что, на наш взгляд, может привести к дисгармонии межличностных отношений.

Одним из возможных факторов, влияющих на характер межличностных отношений субъектов данного типа, является бессознательное предвосхищение того, как будут развиваться отношения, какими будут отношения, какие возможности даст ему партнер и отношения с ним. Поэтому такие люди могут либо интенсивно взаимодействовать с партнером (группой людей), либо, наоборот, отказаться от отношений, если в них не усматривает никакой возможности. «Ни разум, ни чувство не могут удержать или отпугнуть его от новой возможности, даже если она идет вразрез с его прежними убеждениями» [197, с. 449].

Интровертный мыслительный тип. Субъект находится под влиянием идей, мыслей, которые «вытекают» из его субъективной основы в глубь его же внутреннего мира. В отношениях с другими людьми субъект этого типа предпочитает держать дистанцию. Как указывает К.Г. Юнг, «если объектом является человек, то этот человек ясно чувствует, что он фигурирует здесь лишь отрицательно, т.е. в более мягких случаях он чувствует себя лишним, в более резких случаях он чувствует, что его как мешающего просто отстраняют» [197, с. 467].

Субъект этого типа проявляет эмоциональную холодность, ориентируется только на собственное мнение и не считается с позицией и аргументацией партнера. Это, на наш взгляд, будет конфликтообразующей почвой, одним из факторов дисгармонии межличностных отношений.

Можно также предположить, что такой человек бессознательно боится людей, неосознанно конкурирует и соперничает с ними ради чувства собственного превосходства и безопасности. «Вежливость, любезность и ласковость могут быть налицо, но нередко с привкусом какой-то боязливости, выдающей скрытое за ними намеренье, а именно намеренье обезоружить противника» [197, с. 467].

Такому субъекту сложно конструктивно разрешать противоречия, возникающие в отношениях. Полагаем, что это обусловлено таким его качеством, как

«додумывание». «Так как он додумывает свои проблемы по возможности до конца, то он осложняет их и поэтому остается в плену у всевозможных сомнений» [197, с. 469]. Кроме того, бессознательное чувство интеллектуального превосходства над другими людьми мешает ему выстраивать конструктивные, гармоничные отношения. «Он или молчалив, или наталкивается на людей, которые его не понимают; таким путем он собирает доказательства непроходимой глупости людей» [197, с. 469].

Субъекты такого типа имеют повышенную склонность к уединению. Соответственно, это накладывает отпечаток на отношения с другими людьми. «Чем ближе его узнают, тем благоприятнее становится суждение о нем, и ближайšie к нему умеют в высшей степени ценить его интимность. Стоящим дальше он кажется щетинистым, неприступным, надменным, нередко также озлобленным – вследствие его неблагоприятных для общества предрассудков» [197, с. 469].

Интровертный чувствующий тип. Субъекты этого типа труднодоступны, молчаливы и непонятны. Истинные мотивы таких людей в большинстве случаев остаются скрытыми. Это люди преимущественно с ровным настроением. В отношениях они не стремятся произвести впечатление, «завоевать» партнера, переделать его или изменить. Таким образом, у других людей «возникает подозрение в безразличии или холодности, которое может дойти до подозрения в равнодушии к радостям и горестям других» [197, с. 473].

Такие люди имеют своего рода бессознательный страх перед эмоциональной близостью. Поэтому, как указывает К.Г. Юнг, в отношениях с людьми у них преобладают «спокойные и безопасные средние тона чувств, при упорном и строжайшем уклонении от страсти и её безмерности» [197, с. 474].

В то же время субъекты этого типа очень эмпатийные, сочувствующие и сопереживающие, но в силу своей интровертированной направленности их переживания уходят далеко в глубь собственного внутреннего мира. «Интенсивное сострадание замыкается и воздерживается от всякого выражения и приобретает, таким образом, страстную глубину, которая вмещает все сострадание индивидуального мира» [197, с. 474]. Полагаем, что овладение вербальными навыками выражения чувств, мыслей будет одним из факторов гармоничных отношений, одним из факторов, способствующих установлению эмоциональной близости с другими людьми.

Интровертный ощущающий тип. Можно сказать, что это человек ситуации. В отношениях с людьми этот тип непредсказуем. «Никогда нельзя предвидеть, что произведет на него впечатление и что не произведет его» [197, с. 481]. Субъект этого типа может произвести впечатление, обратить на себя внимание

других людей, демонстрируя свое спокойствие, пассивность или «разумное самообладание» (термин К.Г. Юнга).

В то же время такие люди тщательно оберегают себя от любого вторжения в свое психологическое пространство, от любого воздействия со стороны других людей. В отношениях они стараются придерживаться гомеостатической установки, они стремятся поддержать равновесие, некий баланс с другими. «То, что слишком низко, несколько приподнимается, то, что слишком высоко, несколько понижается, восторженное подавляется, экстравагантное обуздывается, а необыкновенное сводится к "правильной" формуле, – и все это для того, чтобы удержать воздействие объекта в должных границах» [197, с. 483].

В силу своей безобидности субъект этого типа, с одной стороны, действует подавляюще на окружающих, а с другой – позволяют злоупотреблять собой.

Кроме того, субъекты этого типа малопонятны как для самих себя, так и для других людей. В качестве стратегии взаимодействия с окружающим социальным миром он выбирает «игнорирование реальности». Субъект настолько автономен, что не принимает в расчет требования и нормы реальности, ориентируясь только на актуальную ситуацию. «Верный своей иррациональности, он готов признать за своим ощущением значение реальности, тогда объективный мир становится для него миражом и комедией. Обыкновенно индивид довольствуется своей замкнутостью и, относясь к внешней действительности как к банальности, обращается с ней, однако, бессознательно-архаически» [197, с. 484].

Интровертный интуитивный тип. Этот тип сочетает в себе образ мистика-мечтателя, провидца, с одной стороны, и фантазера и художника – с другой. Для людей они представляются загадкой; они оторваны от действительности миром своих фантазий. «Чрезвычайное удаление индивида от осязаемой действительности таково, что он становится совершенной загадкой даже для своей ближайшей среды» [197, с. 488]. Такой субъект делает себя, свои отношения и свою жизнь в целом символической, хотя и приспособленной к наличной фактической действительности.

Кроме того, при разрешении межличностных противоречий аргументам такого человека недостает убеждающей рациональности. «Он может лишь исповедовать или возвещать» [197, с. 489]. Можно предположить, что ведущей стратегией взаимодействия с социальным миром у субъектов этого типа выступает «уход». Возможно в силу того, что он расценивает реальность негативно и оппозиционно, считая себя неспособным адаптироваться к ней, выступая при этом «непризнанным гением», своего рода «праздно-загубленной величиной».

Рассмотрев особенности межличностных отношений, присущих каждому типу личности, описанному К.Г. Юнгом, обратимся к анализу проблемы отно-

шений с точки зрения **индивидуальной психологии** (А. Адлер), используя три основных идеи этого направления:

1 Каждый человек ощущает собственную недостаточность, и это универсально.

2 Каждый человек стремится преодолеть свою недостаточность (чувство неполноценности).

3 Слаженность индивидуальной и общественной жизни зависит от степени развития социальных чувств (социального интереса).

Считаем, что отношения с другими людьми могут выступать своего рода формой преодоления *чувства неполноценности*. Причем необходимо различать «нормальное» чувство неполноценности и «патологическое».

Переживая *нормальное чувство неполноценности*, человек активизирует свою деятельность, стремится компенсировать свою неполноценность посредством самоутверждения в жизни. В этом плане оно становится источником конструктивной активности человека. *Ненормальное чувство* переходит в комплекс неполноценности – «патологическое чувство, обязательно требующее легкой компенсации и особого удовлетворения и в то же время препятствующее достижению успеха, увеличивая барьеры, уменьшая при этом резервы мужества» [101, с. 253]. Отметим, что негативное чувство неполноценности обнаруживается у людей со слабой способностью к адаптации, которые борются за превосходство посредством эгоистичного поведения и озабоченности личного успеха (славы) за счет других.

Кроме того, для преодоления чувства неполноценности субъект использует такую стратегию, как «стремление к превосходству» – достижение наибольшего из возможного; это борьба за самоосуществление, самостановление и совершенствование.

Характер отношений, с точки зрения индивидуальной психологии, будет определяться *стилем жизни* и *типами личности* взаимодействующих субъектов. Как указывал А. Адлер, *стиль жизни* – это способ адаптации человека к действительности, обусловленный его целями. Стиль жизни «включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые взятые в совокупности определяют неповторимую картину существования индивидуума» [182, с. 171]. А. Адлер указывает также на то, что стиль жизни основан на усилиях субъекта, направляемых на преодоление чувства неполноценности. Распознать стиль жизни можно, только зная о способах разрешения жизненных проблем. *Соответственно стилевые особенности жизни субъекта будут также отражаться, а возможно, и формироваться при разрешении межличностных противоречий.*

Таким образом, полагаем, что в межличностных отношениях взаимодействующих субъектов будут реализовываться стилевые особенности их жизни и, формироваться, соответственно, тот или иной **тип характера**: управляющий, берущий, избегающий или социально-полезный.

Субъект управляющего типа будет стремиться занять доминирующую позицию в межличностных отношениях. Поэтому для поддержания гармонии в отношениях ему «необходим» пассивный партнер. Если же мы говорим о деловых отношениях, то субъекты управляющего типа, с одной стороны, будут занимать в трудовом коллективе управленческие должности, а с другой – являться неформальными лидерами. Только таким образом отношения с коллегами будут гармоничными, а возникающие противоречия конструктивно разрешаться.

Субъект берущего типа будет выстраивать отношения только с теми людьми, которые ему «полезны» в социальном, психологическом или экономическом плане. Цель их отношений – получение эгоистической выгоды. Установка таких людей – «дружить с «нужными» людьми».

У *субъектов избегающего типа* стратегией взаимоотношений является уход от реальности. Поэтому в случае возникновения межличностных противоречий они будут стараться игнорировать неприятную ситуацию, делать вид, что ее не существует, и не принимать никаких шагов по ее разрешению или изменению. Полагаем, что одной из основных проблем людей такого типа в силу их пассивности и отчужденности является одиночество.

Субъекты социально-полезного типа, проявляющие искреннюю заботу о других людях, интерес к ним, выстраивают гармоничные отношения с другими людьми. Они осознают, что их благополучие зависит от благополучия других людей, поэтому основой их отношений является сотрудничество.

Рассматривая проблему отношений с позиций *индивидуальной психологии*, необходимо затронуть такое понятие, как **социальный интерес**. *Социальный интерес*, или общественное чувство, – это «способность интересоваться другими людьми и принимать в них участие» [150, с. 39]. Считаем, что *социальный интерес* (эмпатия) лежит в основе эмоционально-близких отношений. Именно благодаря этому чувству взаимодействующие субъекты способны «видеть глазами другого, слышать ушами другого, чувствовать сердцем другого» [150, с. 41]. Таким образом, чем более развит социальный интерес (эмпатия) у взаимодействующих субъектов, тем больше шансов построения гармоничных отношений с другими людьми.

Рассмотрев проблему отношения человека к человеку в глубинной психологии, обратимся к анализу этого вопроса в неопсихоанализе, в частности в работах К. Хорни и Э. Фромма.

Согласно идеям **социокультурной теории личности** (К. Хорни) здоровая личность может быть сформирована только в отношениях. Если родители проявляют истинную любовь и тепло в отношении к ребенку, удовлетворяя его потребность в безопасности, то это повышает вероятность того, что ребенок станет здоровой личностью.

Для достижения безопасности К. Хорни описала **десять потребностей**, в случае их чрезмерной силы они становятся «невротическими потребностями»:

- 1 Потребность в любви и одобрении.
- 2 Потребность в руководящем партнере.
- 3 Потребность в четких ограничениях.
- 4 Потребность во власти.
- 5 Потребность в эксплуатации других.
- 6 Потребность в общественном признании.
- 7 Потребность в восхищении собой.
- 8 Потребность в честолюбии.
- 9 Потребность в самодостаточности и независимости.
- 10 Потребность в безупречности и неопровержимости.

Удовлетворение каждой из описанных выше потребностей возможно только в межличностных отношениях.

На основании удовлетворения потребностей К. Хорни описала **межличностные ориентации**, их глубинная цель – достижение чувства безопасности в окружающем мире. Это ориентация на людей, от людей и против людей [182].

Ориентация на людей предполагает стиль взаимоотношений, для которого характерны зависимость, нерешительность и беспомощность. Отношения устанавливаются с целью избегания одиночества. Установка такого человека: «Если Я уступлю, то меня не тронут» [182, с. 259].

Ориентация от людей предполагает стремление к уединенности, независимости и самодостаточности. Установка такого человека: «Если Я отстранюсь, со мной будет все в порядке» [182, с. 259].

Ориентация против людей – это такой стиль поведения, для которого характерно доминирование, враждебность, эксплуатация, стремление получить общественное признание. Установка такого человека: «У меня есть власть, никто меня не тронет» [182, с. 260].

В отношениях, по мнению К. Хорни, кроется причина конфликтов человека. Она указывала на то, что «одной из форм обнаружения сходства базаль-

ных конфликтов является сходство отношений между людьми, открытых внешнему наблюдению» [180, с. 28].

Эти отношения можно классифицировать следующим образом:

1) отношения любви, привязанности и расположения человека (как к другим людям, так и с их стороны), 2) отношения, связанные с оценкой «Я», 3) отношения, связанные с самоутверждением, 4) отношения, связанные с агрессией, 5) отношения, связанные с сексуальностью.

Отношения любви, привязанности и расположения человека (как к другим людям, так и с их стороны). Одним из доминирующих факторов в возникновении конфликтов является чрезмерная зависимость субъекта от одобрения или расположения со стороны других людей. Как отмечает К. Хорни, у таких людей «имеет место неразборчивый голод на благорасположение или высокую оценку, безотносительно к тому, любят ли они сами данного человека или имеет ли для них какое-либо значение суждение этого лица. Чаще они не осознают это безграничное стремление, но выдают его наличием своей чувствительностью, когда не получают того внимания, какого хотят» [180, с. 28-29]. Конфликт может также возникать у субъекта как противоречие между желанием получать любовь от других и его возможностью питать это чувство самому. «Чрезмерные требования относительно заботливого отношения к их желаниям могут соседствовать с таким же полным отсутствием заботы о других» [180, с. 29].

Отношения, связанные с оценкой «Я». Конфликты обусловлены зависимостью от других людей, в основе которой лежит внутренняя незащищенность, чувство неполноценности и несоответствия. Они могут проявляться такими способами, как убежденность в своей некомпетентности, глупости, непривлекательности, которые могут существовать без какой-либо основы в реальности. «Эти чувства неполноценности могут открыто проявляться в форме жалоб или тревог, а приписываемые себе недостатки восприниматься как факт, не требующий доказательств. С другой стороны, они могут быть скрыты за компенсаторными потребностями в самовозвеличивании, за навязчивой склонностью показать себя в выгодном свете, производить впечатление на других и на самого себя, используя всевозможные атрибуты, сопутствующие престижу в нашей культуре...» [180, с. 29].

Отношения, связанные с самоутверждением. Конфликты в этой сфере обусловлены запретами. Среди запретов К. Хорни указывает на следующие:

- запрет на то, чтобы выразить свои желания или просьбы о чем-либо;
- запрет на то, чтобы сделать что-либо в своих интересах;
- запрет на то, чтобы высказать собственное мнение или обоснованную критику;

- запрет на то, чтобы приказать кому-нибудь;
- запрет на выбор человека, с которым есть желание общаться и устанавливать отношения;
- запрет на утверждение своей позиции.

«Запреты распространяются и на знание человеком того, что он хочет: трудности при принятии решений, формировании мнений, осознании собственных желаний, которые связаны лишь с их выгодой... Особенно важной в этой группе является неспособность что-либо планировать» [180, с. 30].

Отношения, связанные с агрессией, – это действия, направленные против кого-либо, нападки, унижение других людей, посягательство на чужие права и т.п. Конфликты могут быть обусловлены двумя формами проявления отношений этой группы.

Первая форма заключается в склонности быть агрессивным, властным, сверхтребовательным, распорядиться, обманывать, критиковать или придирается. «Временами люди, склонные к таким отношениям, осознают, что являются агрессивными, но чаще они ни в малейшей степени не осознают этого и субъективно убеждены в своей искренности и правоте или даже скромны в своих требованиях, хотя в действительности их поведение оскорбительно» [180, с. 31].

Вторая форма отношений предполагает переживания субъекта по поводу того, что его постоянно обманывают, им управляют, его ругают или унижают. «Эти люди также часто не осознают того, что это лишь их собственное искаженное восприятие; напротив, они полагают, что весь мир ополчился против них и обманывает их» [180, с. 31].

Отношения, связанные с сексуальностью, К. Хорни делит на два вида:

- отношения, обусловленные навязчивой потребностью в сексуальной активности;
- отношения, обусловленные запретом на сексуальную активность.

«Запреты могут проявляться на каждом шагу, ведущем к сексуальному удовлетворению. Они могут вступать в действие при приближении лиц другого пола, в процессе ухаживания, проявляться в самой сексуальной функции или в сфере чувственности» [180, с. 31].

Далее обратимся к рассмотрению **проблемы отношений личности в работах Э. Фромма** [176]. С точки зрения его гуманистической позиции, благодаря отношениям с другими людьми, человек способен удовлетворять свои экзистенциальные потребности. Э. Фромм описал пять таких потребностей:

1 Потребность в установлении связей. Она непосредственным образом связана с отношениями. Благодаря гармоничным отношениям человек, проявляя заботу и ответственность о другом человеке (людях), преодолевает свое

чувство отчужденности и изоляции. Депривация этой потребности приводит к развитию недоверия к миру, нарциссичности и эгоистичности.

2 Потребность в преодолении. Удовлетворяя эту потребность в отношении с людьми, субъект преодолевает свою «животную» природу. Благодаря гармоничным отношениям у субъекта появляется ощущение свободы, чувство собственной значимости. Депривация данной потребности приводит к проявлению деструктивных тенденций в отношениях с другими людьми.

3 Потребность в корнях. Удовлетворение этой потребности связано с детско-родительскими отношениями, непосредственно с отношениями с матерью. Если у субъекта сохраняются симбиотичные отношения с родителями, он становится неспособным ощущать свою личностную целостность и свободу.

4 Потребность в идентичности. Удовлетворяя эту потребность в отношениях с другими людьми, субъект начинает осознавать свою непохожесть на них, начинает понимать различия между собой и другими. Гармоничные отношения приводят к формированию идентичности и уважительному отношению к другим людям, тогда как дисгармоничные приводят к формированию конформности и зависимости от других людей.

5 Потребность в системе взглядов и преданности. Удовлетворение этой потребности позволяет выстраивать отношения с другими людьми на рациональной основе, позволяет (насколько это доступно человеку) объективно оценивать себя, свои отношения и других людей.

Интересным во взглядах Э. Фромма является описание **типов характера** [182] как форм отношений с другими людьми, в которых реализуются экзистенциальные потребности в том социальном контексте, в котором они живут. Э. Фромм описал две группы типов: непродуктивные типы и продуктивный тип.

Непродуктивные типы – это рецептивный, эксплуатирующий, накапливающий, рыночный.

Рецептивный тип. В отношениях такие люди ожидают помощи и поддержки со стороны других людей, проявляют сентиментальность и доверчивость.

Эксплуатирующий тип. В отношениях с людьми такие субъекты стремятся занять доминирующую позицию, проявляя уверенность в себе, эгоцентризм и импульсивность.

Накапливающий тип. В отношениях субъекты этого типа проявляют сдержанность в выражении чувств, лояльность по отношению к другим, педантичность. Могут быть подозрительными и упрямыми.

Рыночный тип. В отношениях такие люди могут проявлять такие качества, как открытость, щедрость. В то же время они не чувствительны к соблю-

дению дистанции. Других людей они используют как средство для достижения своих целей.

Продуктивный тип. Для отношений людей продуктивного типа свойственны забота, уважение, ответственность.

На наш взгляд, гармоничные, конструктивные межличностные отношения способны выстраивать субъекты, принадлежащие к разным типам личности. Однако это возможно в том случае, если поведение человека будет адекватно ситуации межличностного взаимодействия.

Следующим направлением анализа будет выступать проблема отношений человека к человеку в **эго-теории личности** (Э. Эриксон). Согласно его позиции, основной функцией человеческого «Я» (Эго) является социальная адаптация, которая в свою очередь обусловлена взаимоотношениями с родителями.

Становление личности, согласно позиции Э. Эриксона, включает в себя прохождение **восьми психосоциальных стадий**: младенчества (орально-сенсорная стадия), раннего детства (мышечно-анальная стадия), возраста игры (локомоторно-генитальная стадия), школьного возраста (латентная стадия), юности (подростковая стадия), ранней зрелости, средней зрелости и поздней зрелости [182]. Каждая психосоциальная стадия имеет свою специфику (особенности) межличностных отношений.

1 Младенчество. На этой стадии ведущую роль играют отношения с родителями, прежде всего с матерью. Если родительские отношения гармоничные (проявляется забота и любовь), то у ребенка развивается доверие к окружающему миру. Если же имеет место отвержение, эмоциональная холодность, то у ребенка начинает формироваться страх, опасение за свое благополучие. Благодаря родительским отношениям у ребенка происходит преодоление (позитивное или негативное) кризиса доверия – недоверия.

2 Раннее детство. Здесь также ведущую роль играют отношения с родителями. Гармоничные, позитивные отношения приводят к тому, что ребенок овладевает навыками самоконтроля, тогда же как дисгармоничные ведут к формированию у ребенка неуверенности, заниженной самооценки. Например, дисгармоничные отношения на этой стадии могут проявляться в форме гиперопеки.

3 Возраст игры. Благодаря межличностным отношениям у ребенка развивается активность и ответственность за себя и за окружающую действительность (например, за братика или сестренку, домашних животных). Дисгармоничные отношения с родителями приводят к формированию у ребенка чувства вины и «протестующей независимости».

4 Школьный возраст. На этой стадии на первый план выходит развитие навыков взаимодействия со сверстниками в соответствии с предписанными

правилами. Важное значение приобретают отношения с учителями и отношение к учению. Гармоничные отношения приводят к формированию у ребенка чувства компетентности, ощущения своей полноценности, тогда как дисгармоничные, наоборот, к неадекватно заниженной самооценке, чувству неполноценности и некомпетентности.

5 Юность. Межличностные отношения на этой стадии включают в себя более широкий, разнообразный репертуар ролей. Если на этой стадии происходит формирование эго-идентичности, позитивное преодоление кризиса идентичности, то ребенок способен выстраивать позитивные отношения с окружающим миром. Характер отношений с людьми также оказывает влияние на преодоление этого кризиса. Дисгармоничные отношения приводят к «ролевому смешению» – проблеме выбора жизненного пути.

6 Ранняя зрелость. На этой стадии ведущую роль приобретает способность субъекта устанавливать дистанцию в отношениях с другими людьми в континууме «интимность (близость) – изоляция (отдаление)». Ведущую роль играет формирование мотивации аффилиации, «взрослого» чувства любви к другому человеку (людям). Любовь – «способность верить себя другому человеку и оставаться верным этим отношениям, даже если они потребуют уступок и самоотречения» [181, с. 232]. Гармоничные межличностные отношения носят характер взаимной заботы, уважения и ответственности за другого человека.

7 Средняя зрелость. На первый план в отношениях так же, как и на предыдущей стадии, выходит забота. Можно сказать, что на этой стадии межличностные отношения – это своего рода межпоколенные отношения. В случае, если они носят позитивный характер, у субъекта появляется чувство самореализации. Кроме того, гармоничные отношения предполагают заботу и о других людях.

8 Поздняя зрелость (от 65 лет до смерти). Отношения человека, как правило, связаны с подведением жизненных итогов. На характер отношений с другими людьми оказывают влияние такие факторы, как уменьшение физической силы, ухудшение здоровья, переживание одиночества, утрата близких, окончание карьеры (выход на пенсию).

Далее обратимся к рассмотрению проблемы отношения человека к человеку с точки зрения **диспозициональной теории личности** (Г. Олпорт) [182]. Согласно его позиции, межличностные отношения, с одной стороны, будут определяться чертами характера взаимодействующих субъектов, а с другой – последние сами будут формироваться в отношениях друг с другом.

Полагаем, что благодаря отношениям с другими людьми у человека развивается **самость**, предполагающая следующие аспекты:

- ощущение собственного тела (телесная самость),
- самоидентичность – осознание самого себя,
- самоуважение как гордость за собственные достижения,
- расширение самости, предполагающая определение и сохранность того что входит в психологическое пространство личности,
- образ себя, складывающийся из ожиданий других людей,
- рациональное управление самим собой, благодаря чему субъект при разрешении межличностных противоречий начинает использовать логику и аргументы, а не эмоции,
- проприативное стремление, предполагающее рациональное планирование своей жизни, постановку жизненных целей и их достижение.

В отношениях с людьми формируется **зрелая личность**. Это понятие является одним из центральных в позиции Г. Олпорта [182]. Зрелая (здоровая) личность обладает следующими шестью чертами:

1 Зрелый человек имеет широкие границы «Я». Субъекты способны выстраивать гармоничные отношения с людьми в различных сферах: обучения, образования, семейной, деловой (профессиональной), общественной и в сфере хобби.

2 Зрелый человек способен выстраивать эмоционально близкие отношения с другими людьми. В частности, Г. Олпорт описывал две формы таких отношений. Первая – *дружеская интимность* – «проявляется в способности человека выказывать глубокую любовь к семье и близким друзьям, незапятнанную собственническими чувствами или ревностью» [182, с. 288]. Вторая форма отношений – это *сочувствие*, которое «отражается в способности человека быть терпимым к различиям (в ценностях или установках) между собой и другими, что позволяет ему демонстрировать глубокое уважение к другим и признание их позиции, а также общность со всеми людьми» [182, с. 288].

3 Зрелый человек демонстрирует эмоциональную незабоченность и самоприятие. Поэтому в отношениях таких людей будет минимизировано раздражение по поводу собственных недостатков; они проявляют меньше озлобленности и грубости. Кроме того, в ситуациях межличностных конфликтов они способны контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние, что, безусловно, позитивно сказывается на благополучии как самого субъекта, так и оппонентов.

4 Зрелый человек демонстрирует реалистичное восприятие, опыт и притязания. Такие субъекты «воспринимают других людей, объекты и ситуации такими, какие они есть на самом деле; у них достаточно опыта и умения,

чтобы иметь дело с реальностью; они стремятся к достижению лично значимых и реалистичных целей» [182, с. 289].

5 Зрелый человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора. Эта черта личности предполагает четкое представление субъекта о своих «сильных» и «слабых» сторонах, что является качеством, позволяющим более гибко выстраивать отношения с другими людьми, конструктивно разрешать межличностные противоречия, а также прогнозировать возможность их возникновения и развития.

6 Зрелый человек обладает жизненной философией. Такие люди имеют четкую систему «социальных координат» как представления об окружающем мире и своем месте в нем, а также систему жизненных ценностей и принципов, которые они реализуют в отношениях, а также на основе которых они способны корректировать (регулировать) свои отношения с окружающими.

Далее обратимся к рассмотрению проблемы межличностных отношений с точки зрения **теории черт** (Р. Кеттелл) [182]. Согласно данной позиции, отношения человека будут определяться взаимодействием черт личности и ситуационных переменных. «Черты личности отражают устойчивые и предсказуемые характеристики человека. Черты представляют собой гипотетические психические структуры, обнаруживающиеся в поведении, которые обуславливают предрасположенность поступать единообразно в различных обстоятельствах и с течением времени» [182, с. 308].

Р. Кеттеллом были описаны **шестнадцать личностных факторов**, которые, на наш взгляд, могут оказывать влияние на характер выстраиваемых отношений между взаимодействующими субъектами.

1 Отзывчивость – отчужденность. Поддержанию гармоничных отношений способствуют такие личностные характеристики, как легкость в общении, эмоциональность, сердечность, гибкость, открытость. Дисгармония отношений может быть обусловлена такими качествами, как эмоциональная холодность, жестокость, циничность, подозрительность, тревожность, осторожность, конфликтность.

2 Интеллект. Полагаем, что больше возможностей выстроить гармоничные отношения в различных жизненных ситуациях есть у субъектов, обладающих высокими общими мыслительными способностями, имеющих широкие интеллектуальные интересы, упорных, настойчивых и образованных. Дисгармония межличностных отношений может возникать вследствие низких общих мыслительных способностей, интеллектуальной «узости».

3 Эмоциональная устойчивость – неустойчивость. Позитивные межличностные отношения способны выстраивать субъекты, обладающие такими ка-

чествами, как спокойствие, зрелость, реалистичность, самоконтроль и настойчивость. Отношения тревожных субъектов, в особенности с невротическими симптомами, эмоционально неустойчивых скорее будут носить дисгармоничный характер.

4 Доминантность – конформность. Отношения между взаимодействующими субъектами определяются такими их личностными качествами, как самоуверенность, хвастливость, тщеславие, смелость, авантюристичность, конфликтность или, наоборот, ведомостью, скромностью, тактичностью и осторожностью.

5 Беспечность – озабоченность. Гармоничные, позитивные отношения с другими людьми устанавливают субъекты, обладающие жизнерадостностью, спокойствием, бодростью, ответственностью. Тогда как напряженность в отношениях может быть обусловлена такими личностными характеристиками, как небрежность, легкомысленность, тревожность, пессимистичность и подозрительность.

6 Совестьливость – недобросовестность. Характер отношений между людьми определяется такими личностными качествами, как обязательность, моральность, зрелость дисциплинированность. В этом случае отношения носят гармоничный характер. Тогда как выраженность таких качеств, как безответственность, легкомысленность, беспринципность, может приводить к напряженности и неудовлетворенности отношениями.

7 Смелость – робость. Характер отношений определяется такими личностными качествами, как общительность – застенчивость, беззаботность – осторожность, отзывчивость – зрелость, демонстративность – уединенность.

8 Мягкосердечность – суровость. Полагаем, что позитивные отношения с другими людьми способны выстраивать субъекты, обладающие такими личностными качествами, как реалистичность, доброта, ответственность, независимость, эмоциональная зрелость. Тогда как легкомысленность, зависимость, нетерпеливость может стать источником напряженности и конфликтности в межличностных отношениях.

9 Доверчивость – подозрительность. Позитивные отношения с другими людьми выстраивают субъекты оптимистичные, бескорыстные, терпимые, выраженность же таких качеств, как завистливость, ревность, недоверчивость (либо чрезмерная доверчивость), раздражительность, высокомерие, завышенная самооценка, может привести к конфликтам, напряженности, неудовлетворенности отношениями.

10 Мечтательность – практичность. Характер отношений между взаимодействующими субъектами обусловлен выраженностью таких личностных

качеств, как оригинальность – обычность, практичность, спокойствие – эмоциональная возбудимость, неуравновешенность, рассеянность – собранность.

11 Расчетливость – наивность. Считаем, что позитивные отношения с другими людьми способны выстраивать субъекты, обладающие такими качествами, как хитрость, дипломатичность, сдержанность. Выраженность у субъекта таких личностных качеств, как «искусственность, наигранность поведения», прямолинейность и бестактность, повышает риск возникновения межличностных конфликтов и напряженности в отношениях.

12 Склонность к чувству вины – самоуверенность. Гармоничные отношения способны выстраивать субъекты с такими личностными качествами, как спокойствие, жизнерадостность, смелость, а неудовлетворенности отношениями способствуют такие характеристики, как унылость, самоуверенность, ранимость, напряженность, боязливость взаимодействующих субъектов.

13 Гибкость – ригидность. Отношения строятся на рациональной основе (в случае, если доминирует такое качество, как гибкость); субъект спокойно воспринимает противоречия, в отношениях ориентируется на логику, а не на чувства. Субъектам с выраженной ригидностью сложно что-либо изменить в своих отношениях, в том числе и при разрешении межличностных противоречий. Поэтому межличностные конфликты у таких людей могут приобретать затяжной характер.

14 Зависимость – самостоятельность. Проблемой в отношениях может стать чрезмерная самостоятельность, сочетающаяся с переживанием желания поддержки и одобрения со стороны других людей. У «зависимых» субъектов отношения с другими людьми либо носят симбиотичный характер, либо приобретают форму интеракционной зависимости.

15 Самоконтроль. В отношениях субъектов с высоким самоконтролем преобладает осознание социальных требований и забота о своей общественной репутации. Проблема субъектов с низким самоконтролем в том, что им сложно адаптироваться в корпоративной или управленческой иерархии, им сложно планировать развитие своих отношений.

16 Напряженность – расслабленность. Можно предположить, что отношения субъектов с выраженной «напряженностью» могут носить фрустрирующий характер; они глубоко переживают возникающие в отношениях противоречия, что оказывает влияние на их соматическое и психологическое благополучие. Если же у субъекта выражено такое качество, как «расслабленность», то субъект удовлетворен «любимым положением дел» в отношениях, он невозмутим, спокойно относится к проблемам, возникающим во взаимодействии с другими людьми.

Таким образом, выраженность личностных характеристик, входящих в тот или иной фактор, описанный Р. Кеттеллом, может способствовать как установлению, развитию гармоничных, позитивных отношений, так и наоборот – возникновению, напряженности, конфликтности и дисгармоничности отношений. Кроме того, на характер отношений будет влиять то или иное сочетание нескольких факторов.

Далее обратимся к описанию проблемы отношений между людьми, используя основные положения **теории типов личности** (Г. Айзенк) [182]. Согласно этой позиции каждый из взаимодействующих субъектов обладает «супер чертами» (типами), включающими в себя составные черты. «Эти составные черты представляют собой либо более поверхностные отражения основополагающего типа, либо специфические качества, присущие этому типу» [182, с. 315]. Черты также состоят из множества «привычных реакций», которые формируются из множества «специфических реакций».

В межличностных отношениях проявляются и формируются два основных типа личности взаимодействующих субъектов: интроверсия – экстраверсия и нестабильность (нейротизм) – стабильность. Исходя из этого Г. Айзенк описывает **четыре категории субъектов**, которые представляют собой крайние случаи поведения человека.

1 Интроверт – стабильный. В межличностных отношениях таких субъектов проявляются спокойствие, уравновешенность, надежность, внимательность, заботливость, пассивность.

2 Интроверт – нестабильный (невротичный). В отношениях данной категории людей находят свое отражение такие качества, как эмоциональная неустойчивость (легкая смена настроения), тревожность, ригидность, пессимистичность, замкнутость (дистантность).

3 Экстраверт – стабильный. В межличностных отношениях такие субъекты проявляют беззаботность, оптимистичность, отзывчивость, дружелюбие и общительность, стремятся занять лидерскую, доминирующую позицию.

4 Экстраверт – нестабильный (невротичный). В отношениях субъектов данной категории присутствует ранимость, беспокойство, агрессивность, возбудимость, непостоянство и импульсивность.

Полагаем, что дисгармоничные, не удовлетворяющие субъекта межличностные отношения приводят к развитию невротичности (нестабильности), и наоборот, позитивные, удовлетворяющие субъекта межличностные отношения приводят к развитию стабильности, психологического здоровья.

Кроме того, дисгармоничные отношения выстраивают люди, которые, по мнению Г. Айзенка, обладают такой личностной характеристикой, как «психо-

тизм – сила суперэго». Субъекты с высокой выраженностью данной черты «эгоцентричны, импульсивны, равнодушны к другим, склонны противиться общественным устоям. Они часто бывают беспокойными, трудно контактируют с людьми и не встречают у них понимания, намеренно причиняют другим неприятности» [182, с. 318-319].

Описав проблему межличностных отношений с точки зрения теории типов, обратимся к её рассмотрению с позиций **теории оперантного научения** (Б.Ф. Скиннер) [182]. В своих воззрениях ученый не придерживался представлений о том, что люди автономны и их поведение определяется только лишь внутренними факторами, например бессознательными побуждениями и влечениями. В своих взглядах он указывал на то, что необходимо учитывать условия окружения, в том числе и *социального* (курсив мой – С.Д.).

Считаем, что именно межличностные отношения и будут одним из таких «условий окружения», оказывающих влияние на личность и её развитие. Согласно Б. Скиннеру, «окружение – все и объясняет все» [182, с. 336]. Обратимся к описанию отношений личности с точки зрения **респондентного и оперантного научения**.

Респондентное поведение в межличностных отношениях, по типу «стимул – реакция» будет определяться другим субъектом-стимулом (его мнением, его высказываниями, оценками и т.п.). Реакция субъекта будет определять характер ответного действия в межличностном взаимодействии. Таким образом, на наш взгляд, формируется ситуационное поведение субъекта в отношениях.

В случаях *оперантного научения* характер отношений между людьми будет определяться будущими событиями, которые последуют за той или иной реакцией взаимодействующих субъектов. Это будет формировать стилевое поведение субъекта в тех или иных ситуациях межличностного взаимодействия.

Далее обратимся к роли **первичного и вторичного** (условного) подкрепления в межличностных отношениях. С точки зрения Б. Скиннера, *первичные подкрепления* направлены на удовлетворение биологических потребностей человека, включая потребности в физическом комфорте. В нашем контексте интерес представляют *условные подкрепления*. Это подкрепление «посредством тесной ассоциации с первичным подкреплением, обусловленным прошлым опытом организма. Примерами общих вторичных подкрепляющих стимулов у людей являются деньги, внимание и хорошие оценки» [182, с. 345].

Так, чтобы получить внимание, один из взаимодействующих субъектов может проявлять различные формы девиаций (например, чрезмерное увлечение оздоровительными мероприятиями, слежение за тенденциями моды) или манипуляций (в случае, если отношения носят характер интеракционной зависимости).

На характер отношений между людьми влияет также действие *аверсивных (неприятных) стимулов*. В частности, Б. Скиннер описал **позитивное и негативное подкрепление**.

Позитивное подкрепление – предъявление позитивного стимула. Например, субъект принимает позицию своего партнера, проявляет уважительное отношение к его взглядам и интересам.

Негативное подкрепление – удаление негативного стимула. Это может проявляться в ситуациях конструктивного разрешения межличностных противоречий или ситуациях элиминирования чувства одиночества, когда отношения между взаимодействующими субъектами становятся позитивными и гармоничными.

Кроме того, благодаря **негативному подкреплению** происходит ограничение неприятного (аверсивного) стимула. Однако, несмотря на это, отношения между взаимодействующими субъектами могут носить как дисгармоничный, так и гармоничный характер. Приведем примеры. Уход от разрешения конфликта позитивен, когда возникшее противоречие может разрешиться сам собой, и нежелателен, когда вполне разрешимая поначалу ситуация может превратиться в неразрешимую.

Далее обратимся к описанию проблемы отношения человека к человеку с точки зрения **социально-когнитивного направления** в психологии личности (А. Бандура) [182]. Данный подход предполагает, что субъекты отношений обладают способностями, позволяющими им предсказывать появление тех или иных событий (например, межличностных противоречий), а также создавать средства для осуществления контроля над тем, что влияет на их повседневную жизнь (например, регулировать меру самораскрытия друг перед другом в зависимости от ситуации межличностного взаимодействия).

Согласно предложенному А. Бандурой принципу «взаимного детерминизма», поведение субъекта относительно партнера будет обусловлено взаимосвязью факторов предрасположенности с ситуационными факторами. Ученый утверждал, что «поведение изменяет окружение человека» [182, с. 377]. Таким образом, как субъект будет вести себя во взаимодействии с другим человеком (группой), будет оказывать влияние на характер межличностных отношений в целом.

Согласно социально-когнитивной теории межличностные отношения будут обусловлены следующей триадой: открытое поведение – влияние окружения – личностные особенности. Причем все составляющие этой триады являются взаимосвязанными друг с другом. Также можно сделать заключение о том, что характер взаимодействия между людьми регулируется прошлым опытом человека и предвиденными последствиями своего поведения. Заслуживает внимание поло-

жение о том, что то, как мы себя реализуем (проявляем) себя в отношениях и взаимодействиях, является результатом *научения через наблюдение*. «Игнорировать роль научения через наблюдение в приобретении новых поведенческих паттернов – значит игнорировать уникальные способности человека» [182, с. 380].

Полагаем, что благодаря этому человек способен приобретать различный опыт преодоления трудностей и проблем в межличностных отношениях еще до «столкновения» с ними. Как указывает А. Бандура, «каждый из нас имел опыт борьбы с какой-либо проблемой и обнаруживал, что она становится до смешного легкой, если кто-то раньше уже решил её. Фактор наблюдения – это ключ к проблеме» [182, с. 380].

Кроме того, благодаря наблюдению за различными паттернами поведения других людей взаимодействующие субъекты учатся быть альтруистичными, отзывчивыми или, наоборот, закрытыми, агрессивными и т.п. Таким образом, *научение посредством модели* является ключевым фактором, определяющим характер отношений и поведение взаимодействующих субъектов относительно друг друга с точки зрения социально-когнитивного направления в теориях личности. «При помощи процессов моделирования наблюдатели извлекают те общие черты из, казалось бы, разных реакций и формулируют правила поведения, дающие им возможность идти дальше того, что они уже видели или слышали» [182, с. 380].

Подводя итог сказанному, укажем, что благодаря процессу научения посредством модели взаимодействующие субъекты развивают такое важное качество, как сенсорная чувствительность (психологическая наблюдательность), которое в свою очередь позволяет им более гибко выстраивать поведение друг с другом в зависимости от ситуации межличностного взаимодействия.

Далее обратимся к рассмотрению проблемы межличностных отношений взаимодействий с точки зрения **теории социального научения** (Д. Роттер) [182]. Используя основные положения данного направления, сделаем следующее предположение. Характер межличностных отношений определяется взаимодействием следующих переменных: потенциала поведения субъектов, ожидания, ценностью подкрепления и психологической ситуацией.

Потенциал поведения будет определять возможный тип реагирования в различных ситуациях межличностного взаимодействия. Данная переменная включает в себя «все виды человеческой активности на ситуацию-стимул, которые только каким-то образом можно обнаружить и измерить» [182, с. 412].

Ожидание. Его сила зависит от прошлого опыта, приобретаемого субъектами в различных ситуациях межличностного взаимодействия. «Ожидание может привести к постоянным формам поведения, независимо от времени и ситуации» [182, с. 413]. Благодаря ожиданию субъект может прогнозировать как характер си-

туации межличностного взаимодействия, свое поведение в ней, так и возможное поведение своего партнера (оппонента, если речь идет противоречиях между ними). Проблемы в отношениях могут возникать в силу того, что порой ожиданиям субъекта не соответствуют реальности или ожидания партнера.

Ценность подкрепления. В данном случае речь идет о мотивации той или иной формы поведения, выборе того или иного способа активности (реагирования) в зависимости от его ценности (значимости) в различных ситуациях межличностного взаимодействия. Ценность подкрепления позволяет совершить человеку выбор. «Ценность подкрепления определенной деятельности может меняться от ситуации к ситуации и с течением времени» [182, с. 413]. Например, при преодолении одиночества субъект будет больше заинтересован в поиске эмоционально близких отношений, чем в тех случаях, когда он переживает благополучие и удовлетворенность своими отношениями с другими людьми. То же можно отнести и к выбору наиболее эффективной стратегии разрешения межличностных конфликтов в зависимости от характера противоречия и ситуации, в которой находятся взаимодействующие субъекты.

Психологическая ситуация. Речь идет о субъективном восприятии ситуации взаимодействующими субъектами. Согласно позиции Д. Роттера, «если обстоятельства окружения воспринимаются человеком определенным образом, то для него эта ситуация будет именно такой, какой он её воспринимает, независимо от того, насколько странным покажется его трактовка другим» [182, с. 415].

Кроме того, с точки зрения социально-когнитивного направления характер межличностных отношений будет зависеть от *удовлетворенности – депривированности потребностей*. Д. Роттер описал следующие из них: статус признания, защиту, доминирование, независимость, любовь и привязанность, физический комфорт.

Статус признания. Благодаря позитивным, конструктивным межличностным отношениям субъект способен чувствовать себя компетентным в широком круге жизненных ситуаций, и наоборот, дисгармоничные отношения с другими людьми способствуют занижению самооценки, переживанию личностной неуспешности.

Защита. Межличностные отношения способствуют переживанию чувства защищенности от неприятностей, особенно когда субъекты отношений проявляют заботу друг о друге.

Доминирование. Это потребность оказывать влияние на своего партнера, контролировать его жизнь. Негативным удовлетворением этой потребности, например, могут быть симбиотические отношения с «вторжением», «поглощением» психологического пространства партнера.

Независимость. Удовлетворение данной потребности предполагает, что либо при разрешении межличностных противоречий, либо при принятии того или иного решения субъект ориентируется на собственные силы, свое мнение, не учитывая мнение, позицию своего партнера.

Любовь и привязанность. Реализация данной потребности предполагает установление эмоционально близких отношений с позитивным чувственным тоном, тогда как депривация приводит к эмоциональной холодности, переживанию одиночества, чувству отчужденности, «брошенности».

Физический комфорт. В отношениях удовлетворение этой потребности приводит к ощущению независимости своего физического пространства, физическому благополучию.

Кроме отмеченного выше на характер отношений накладывает отпечаток *локус контроля* взаимодействующих субъектов. *Локус контроля* представляет собой «обобщенное ожидание того, в какой степени люди контролируют подкрепления в своей жизни» [182, с. 419]. Так, люди преимущественно с *экстернальным локусом контроля* в отношениях и взаимодействиях будут полагаться на мнение своего партнера или других людей, считая, что их благополучие зависит от того, как относится к ним партнер (группа). Субъекты же с *интернальным локусом контроля* будут полагаться только на себя, считая, что гармония в отношениях зависит только от них самих.

Обратимся к описанию проблема отношений личности с точки зрения **когнитивного направления** (Дж. Келли) [182]. Исходя из её основного принципа – *конструктивного альтернативизма* – каждый человек имеет множество вариантов интерпретаций одного и того же явления или феномена [182]. В нашем контексте таким феноменом будут выступать межличностные отношения. Таким образом, характер отношений будет определяться тем, как их интерпретируют, понимают и воспринимают взаимодействующие субъекты, их субъективными представлениями о том, какими должны быть отношения в той или иной ситуации и какими они являются в настоящий момент их жизни.

Считаем, что центральной проблемой с точки зрения когнитивной теории личности будет являться проблема понимания между взаимодействующими субъектами, решение которой будет определять чувственный тон их отношений, уровень доверия друг другу, возможность осуществления совместной деятельности и различных видов активности. Однако необходимо учитывать и то, что на интерпретацию межличностных отношений оказывает влияние прошлый опыт взаимодействующих субъектов. Это объясняется тем, что когнитивная теория личности, по словам Дж. Келли, построена на стыке свободы и детерминизма. «Детерми-

низм и свобода неразрывны, так как то, что определяет одно, есть, по тому же признаку, свобода от другого» [182, с. 435].

С точки зрения когнитивного направления, взаимодействующие субъекты предстают исследователями своего внутреннего мира и мира своего партнера. Например, они могут выдвигать гипотезы о том, что переживает партнер, в каком состоянии он находится, каково его представление о самом человеке и отношениях с ним. С одной стороны, такие «эксперименты» могут привести к более глубокому пониманию и осознанию отношений, а с другой – стать источником противоречий и конфликтов (в случае неправильной, некорректной, а порой и преждевременной интерпретации).

Следует указать также на то, что межличностные отношения будут детерминированы *личностными конструктами* взаимодействующих субъектов. *Личностный конструкт* представляет собой «устойчивый способ, которым человек осмысляет какие-то аспекты действительности в терминах схожести и контраста» [182, с. 438]. Применительно к межличностным отношениям таким конструктом может быть *гармоничность – дисгармоничность*, позволяющим оценить их характер. О таком личностном конструкте, как *общность*, Дж. Келли утверждал следующее: «Люди отличаются друг от друга тем, как они интерпретируют ситуации, то, следовательно, они могут быть похожими друг на друга, если схожим образом интерпретируют свой опыт» [182, с. 450].

Согласно когнитивной теории личности, гармоничные межличностные отношения предполагают ситуации, когда один субъект психологически «поставил себя на место» другого, чтобы лучше понимать и прогнозировать его настоящее и последующее поведение. Однако считаем, что подлинная межличностная гармония достигается, когда такую «постановку» на место другого осуществляют оба взаимодействующих субъекта.

Далее обратимся к описанию вопросов, связанных с отношениями личности с позиций **гуманистического направления** (А. Маслоу) [182]. Гуманистическая психология, уходя своими корнями в философию жизни и экзистенциальную философию, постулирует, что «человек не что иное, как то, чем он делает себя сам» (Ж.П. Сартр). Каждый человек несет ответственность за себя и за то, чем он становится.

Полагаем то же применимо и к межличностным отношениям. Каждый из взаимодействующих субъектов ответственен за свои отношения, за себя и своего партнера. Это может быть обусловлено целями совместной деятельности, (например, в деловых отношениях), самооценностью партнера и самих отношений – в интимно-личностных отношениях (дружеских, романтических, детско-родительских). Проблема заключается в том, что, на наш взгляд, невозможно измерить ме-

ру ответственности каждого. Межличностные отношения – это своего рода обоюдное «соделывание друг друга». Считаем, что только в отношениях человека к человеку «вызревает» личность.

Используя положения гуманистической теории личности, можно заключить, что в межличностных отношениях субъекты способны реализовать свой *творческий потенциал*. Согласно А. Маслоу, «творчество – универсальная функция человека, которая ведет ко всем формам самовыражения» [182, с. 486]. Также благодаря гармоничным межличностным отношениям люди могут поддерживать, сохранять свое психическое (психологическое) здоровье.

Применительно к психологии отношений используем представление А. Маслоу об *иерархии потребностей*. Не будем останавливаться на ней подробно, т.к. она многократно описана в научной, учебно-методической и популярной литературе.

Говоря о потребностях и мотивации, сделаем следующее заключение. Считаем неоспоримым тот факт, что гармоничные межличностные отношения способствуют удовлетворению *физиологических потребностей* и *потребностей в безопасности и защите*.

Удовлетворение *потребностей в сопринадлежности и любви* также свойственно гармоничным отношениям. Однако стоит заметить, что чрезмерная выраженность данной группы потребностей может привести к стремлению устанавливать симбиотичные связи с другими людьми, а в более «тяжелых» вариантах – и к интеракционной зависимости, что уже является проявлением дисгармонии, «патологии» межличностных отношений.

Интересным является также и то, что с одной стороны, удовлетворение *потребности в самоуважении (признании)* в межличностных отношениях способствует их гармонизации, а с другой – чрезмерное желание получить, заслужить уважение со стороны других людей может выражаться в различных формах отклоняющегося поведения, отношения при этом носят также дисгармоничный характер.

Обратимся к рассмотрению *потребности в самоактуализации*. Как считал А. Маслоу, самоактуализирующиеся субъекты «стремятся к более глубоким и тесным личным взаимоотношениям, чем "обычные" люди. Чаще всего те, с кем они связаны, более здоровы и близки к самоактуализации, чем средний человек» [182, с. 517-518]. Однако в силу того, что взаимодействующие люди обладают различными индивидуально-психологическими и социально-психологическими характеристиками, их отношения друг с другом подавляют (иногда субъект делает это намеренно), депривировать потребность самоактуализации.

Ниже продолжим рассматривать гуманистическое направление в теориях личности, но уже не столько с позиции философии жизни и экзистенциализма, сколько с позиции **феноменологии** (К. Роджерс). Одним из аспектов феноменологии является субъективное восприятие и переживания взаимодействующих субъектов, с одной стороны, представляющие собой внутреннюю реальность их личности, а с другой – выступающие основой их действий.

Согласно феноменологии, отношения между людьми обусловлены не столько их прошлым опытом, сколько их актуальным восприятием другого человека. Кроме того, К. Роджерс полагал, что поведение, в том числе и по отношению к другому человеку (группе), связано с тем, как он прогнозирует свое будущее [182]. Таким образом, межличностные отношения, согласно феноменологическому подходу, разворачиваются в континууме «настоящее – будущее».

Роль межличностных отношений особенно отчетливо проявляется в *формировании Я-концепции*, а также в *клиент-центрированном подходе* в рамках оказания психологической помощи, разработанном К. Роджерсом на основании феноменологического подхода к личности. Остановимся на этом более подробно.

Как указывает К. Роджерс структура «Я», первоначально формируясь благодаря удовлетворению организмических потребностей, в последующем формируется через взаимодействие с социальным окружением, в частности со значимыми другими [182]. К. Роджерс описал условия, при которых у человека формируется *позитивная Я-концепция*. К ним относятся позитивное внимание, в том числе и безусловное, а также условие ценности.

Позитивное внимание проявляется в удовлетворении потребности в том, чтобы человека любили и понимали другие. Это является одним из условий удовлетворения потребности в позитивном принятии себя. *Позитивное принятие себя* – «это приобретенная потребность, которая появляется при сравнении своих переживаний с удовлетворением или неудовлетворением потребности к позитивному вниманию» [182, с. 542-543]. *Безусловное позитивное внимание* предполагает самооценку человека во всех его проявлениях, благодаря чему субъект предстает как своего рода существо уникальное, самобытное. Соблюдение этого условия приводит к удовлетворению потребности *безусловного позитивного внимания к себе*, оно позволяет развивать собственные ценности, независимо от одобрения или неодобрения других людей.

Условия ценности предполагают уточнение тех обстоятельств, при которых субъект будет переживать позитивное внимание. Однако данные условия могут носить и негативный характер, в том случае, когда субъект будет стремиться соответствовать стандартам других людей, а не «определить для себя, кем он хочет быть, и добиваться этого» [182, с. 543].

Резюмируя сказанное, отметим, что формирование Я-концепции и межличностные отношения взаимозависимы. С одной стороны, в отношениях Я-концепция формируется, а с другой – она влияет на характер, особенности межличностного взаимодействия.

Кроме отмеченного выше проблема отношений человека к человеку рассматривалась в *клиент-центрированном подходе в психологической помощи*. В частности К. Роджерс ввел такое понятие, как «терапевтические отношения» [139]. Однако он считал, что *к ним не могут относиться*:

- отношения между родителем и ребенком с их глубокими эмоциональными связями,
- дружеские отношения, главная черта которых – полная взаимность, взаимопонимание,
- отношения учителя и ученика, с их делением на руководителя и подчиненного (один учит, другой учится),
- деловые отношения.

Характеристиками «терапевтических отношений» выступают:

- теплота и отзывчивость со стороны консультанта, однако со строго контролируемой эмоциональной составляющей,
- свобода выражения чувств, «полное отсутствие любых морализаторских и оценочных суждений» [139, с. 96],
- наличие временных рамок взаимодействия, что придает структуру взаимодействию, позволяющую субъекту (клиенту) совершать открытия внутри себя,
- отсутствие (свобода от) любого давления и принуждения.

Считаем, что межличностные отношения даже вне процесса профессиональной психологической помощи обладают терапевтическим эффектом. Подтверждением этого служит высказывание самого К. Роджерса о том, что «в действительности любые типичные отношения, которые существуют в реальной жизни, могут быть взяты за основу в терапевтических отношениях» [139, с. 95].

В завершении рассмотрения проблемы отношений личности опишем решение данного вопроса с точки зрения **транзактного анализа** (Э. Берн). В данном направлении характер межличностных отношений будет обусловлен следующими моментами: динамикой эго-состояний взаимодействующих людей, их жизненными сценариями, а также «соблюдением» правил взаимодействия.

Начнем описание с функциональных характеристик *эго-состояний*. В транзактном анализе описываются три эго-состояния: родитель, взрослый и ребенок. Как указывает В. Макаров и Г. Макарова, «человек может пребывать поочередно во всех эго-состояниях, но, находясь в одном из них, совершенно

не осознавать возможностей, заключенных в других состояниях, либо испытывать затруднения, связанные с их конфликтом» [110, с. 76].

Эго-состояние «Родитель». Выделяют два его проявления: заботливый родитель и контролирующий родитель.

- Поощряющий, заботливый, воспитывающий «родитель». Когда субъект находится в *позитивном эго-состоянии* «заботливого родителя», то в основе его отношений с другими людьми лежит уважение, доверие, открытость. Когда же субъект находится в *негативном эго-состоянии* «заботливого родителя», то в его отношениях с другими людьми имеет место гиперопека, гиперпротекция; человек стремится сделать «все» за своего партнера, не позволяя ему самому принять решение.

- Контролирующий, руководящий, регулирующий, управляющий, карающий, критикующий «родитель». *Позитивное эго-состояние* «контролирующий родитель» проявляется, когда директивы, распоряжения направлены на искреннюю помощь и поддержку другим людям, на сохранение их здоровья и благополучия. Критика субъекта в этом эго-состоянии также конструктивна. *Негативное эго-состояние* «контролирующий родитель» проявляется в игнорировании другого человека, его способностей и успехов. Его критика всегда деструктивна и способствует ослаблению самооценки партнера и созданию у него позиции неблагополучия.

Эго-состояние «Ребенок». В отношениях оно проявляется в двух вариантах: свободный ребенок и воспитанный ребенок.

- Свободный ребенок. Когда субъект находится в *позитивном эго-состоянии* «свободного ребенка», то в его отношениях проявляется теплота и обаяние. В *негативном эго-состоянии* «свободного ребенка» в его отношениях проявляется пренебрежение ценными запретами, «отсутствие интереса к последствиям и невозможность переноса или оттягивания удовольствия во времени» [110, с. 79].

- Воспитанный ребенок. *Позитивный аспект эго-состояния* «воспитанного ребенка» проявляется в соблюдении правил, социальных норм, в соответствии нормативным ожиданиям других людей. *Негативный аспект эго-состояния* «воспитанного ребенка» проявляется в нарушении социальных норм, в несоответствии ожиданиям других людей.

Эго-состояние «Взрослый». Здесь также имеет место выделение позитивного и негативного взрослого. Находясь в *эго-состоянии*, *позитивный «взрослый»* субъект свободно достигает поставленных целей. «Его жизнь протекает в пространстве свободных решений. Его деятельность направлена на максимальную самореализацию. Оно осознает себя человеком среди других людей и дей-

ствуется таким образом, чтобы не принести вреда другим людям» [110, с. 81]. В *эго-состоянии негативный «взрослый»* субъект оправдывает свои неудачи, ставит перед собой ложные, фиктивные не аутентичные цели, нанося вред своему психологическому и соматическому здоровью. «Человек преследует и добивается эгоистических целей, приносящих результат и комфорт ему лично, возможно за счет нанесения прямого ущерба окружающим» [110, с. 81].

Говоря об эго-состояниях и их роли в человеческих отношениях, необходимо затронуть вопрос о *границах* эго-состояний, которые могут быть слабыми и жесткими. При *слабых границах* эго-состояний человек по отношению к другим людям будет вести себя непредсказуемо, «иногда бурно реагируя на незначительные стимулы» [110, с. 82]. Такой субъект обладает низким самоконтролем, постоянно нуждается в поддержке и помощи со стороны других людей. Субъект с *жесткими границами* фиксирован на том или ином эго-состоянии, т.е. он может быть постоянным «родителем», «ребенком» или «взрослым». В отношениях такой человек лишен гибкости.

Кроме отмеченного выше отношения, складывающиеся между людьми, будут определяться их *жизненными сценариями* – неосознаваемыми планами жизни.

Жизненный сценарий – «неосознаваемая, длительная, поступательная, выработанная под влиянием родителей в детстве программа, которая направляет поведение индивида в наиболее значительных аспектах его жизни» [110, с. 376]. Общие жизненные сценарии могут быть «разрешающими» и «запрещающими».

Разрешающий сценарий основан на разрешении, данном родителями поступать так или иначе. *Запрещающий сценарий* основан на запрете, данном родителями поступать так или иначе.

Кроме описанных выше в транзактном анализе выделяют *шесть способов проживания сценария*. «Они универсальны для любого пола, возраста и даже национальной культуры» [110, с. 235]. К ним относятся: сценарий «никогда», «пока не..», «всегда», «после», «снова и снова» (почти), «вознаграждение за открытость».

- *Сценарий «Никогда»*. Установка субъекта: «Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу».

- *Сценарий «Пока не...»*. Установка субъекта: «Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену».

- *Сценарий «Всегда»*. Установка субъекта: «Я должен всегда оставаться в этой ситуации».

- *Сценарий «После»*. Установка субъекта: «Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это».

- *Сценарий «Снова и снова»*. Установка субъекта: «Я чуть было не достиг успеха» либо «Я все еще не достиг успеха».

- *Сценарий «Вознаграждение за открытость»*. Установка субъекта: «Моя роль окончена, и я не знаю, что теперь делать».

«Жизнь каждой личности – это единственная в своем роде драма, которая испытывает влияние более широких сценариев: семейных, учрежденческих, районных, городских, региональных, государственных. Взаимодействие жизненных сценариев влияет на жизнь каждого человека и в результате разворачивается в историю народов» [110, с. 227]. Если сценарий личности гармонирует с другими, общими сценариями, то субъект способен выстраивать позитивные отношения с другими людьми. Если же нет, то отношения человека с окружающей, прежде всего социальной, действительностью будут носить дисгармоничный характер, жизнь человека превращается в «тяжелую борьбу» как с самим собой, так и с миром в целом.

Проведенный анализ проблемы отношений в различных теориях личности позволяет сказать следующее. Характер отношений между взаимодействующими субъектами детерминируется их бессознательными влечениями и глубинными побуждениями. В отношениях проявляются и формируются личностные черты, Я-концепция и типы личности. Характер межличностных отношений обусловлен удовлетворением (депривацией) потребностей, научением посредством наблюдения, а также позитивным или негативным подкреплением.

В следующей части книги обратимся к дефинициям таких близких по значению понятий, как установка, отношение, аттитюд, что, на наш взгляд является необходимым для более полного анализа изучаемой проблемы. В ходе анализа будет показано, что отношения личности реализуются и проявляются в установках, аттитюдах и социальных стереотипах.

Соотношение понятий «отношение», «установка» и «аттитюд»

Основная цель данного раздела – разведение понятия *отношение* от понятий *установка* и *социальный стереотип*.

Установка – готовность к действию. Первичная установка предвдваряет и определяет разворачивание любых форм психической активности (Д.Н. Узнадзе, А.С. Прангишвили, А.Е. Шерозия).

Установка представляет собой устойчиво сформированную в результате переживания окружающей реальности принципиальную направленность поведения, предполагающую готовность к определенным действиям и реакциям [30; 31].

Отметим, что имеющееся у субъекта первоначальное отношение может, с одной стороны, быть проявлением установки, а с другой – само определять установку, отражаясь в предвосхищении будущей деятельности, межличностных взаимодействий и различных ситуаций общения. В установках находит отражение знак (модальность) отношения человека. «Чем больше положительных установок у человека, тем более гармоничен склад его характера, и наоборот, чем больше отрицательных установок, тем менее адекватно человек реагирует на окружение. Нарушается общение, возникают проблемы и конфликты...» [31, с. 477].

Наряду с установками отношения субъекта реализуются в его *социальных стереотипах*, под которыми понимается устойчивое, категоричное и крайне упрощенное представление (мнение, суждение) о каком-либо явлении, группе, исторической личности, распространенное в данной социальной среде [30]. Таким образом, социальные стереотипы выступают как своего рода сумма обобщенных, индивидуально пережитых, а иногда и навязанных социальной группой (культурой и т.п.) отношений субъекта к чему-либо, кому-либо или самому себе.

В Большой психологической энциклопедии *аттитюд* – это элемент системы основных установочных отношений личности. В социальной психологии аттитюд рассматривается как внутренняя эмоциональная ориентация, которая позволяет объяснить действия человека. Современное использование термина включает в себя несколько компонентов:

- познавательный (убеждение или мнение человека, которого он придерживается);
- эмоциональный (настрой или чувство относительно кого-либо, чего-либо или самого себя);
- оценочный (положительная или отрицательная оценка кого-либо, чего-либо или самого себя);
- поведенческий (предрасположенность к действию) [30].

В Большом психологическом словаре *аттитюд* – это предрасположенность (склонность) субъекта к совершению определенного социального поведения. Аттитюд имеет сложную структуру и включает в себя ряд компонентов: предрасположенность воспринимать, оценивать, осознавать, и как итог действовать относительно данного социального объекта (явления). Иногда аттитюд понимается как эмоционально насыщенное представление (мнение) о чем-либо. В качестве представления в аттитюде обычно выступает стереотип (обобщенное представление), а эмоциональной составляющей является обобщенное чувство [31].

Таким образом, в структуре *аттитюда* выделяют три компонента:

а) *когнитивный* – осознание объекта, выражаемое в убеждении или мнении, нередко основанном на социальном стереотипе;

б) *аффективный* – эмоциональная оценка объекта, переживание симпатии или антипатии к нему, которое также может быть продиктовано стереотипом;

в) *поведенческий* – конативный, отражающий диспозицию к действию.

Функциями аттитюдов выступают:

● *социально-приспособительная* (утилитарная, адаптивная, инструментальная): человек действует в соответствии с определенными аттитюдами, потому что в данной среде ему это выгодно, приносит пользу;

● *когнитивная*: аттитюды упрощают ориентацию человека в мире, позволяют легко категоризировать и оценивать происходящие события;

● *экспрессивно-оценочная*: проявляется во мнении и поведении, аттитюд способствует самовыражению личности;

● *психологической защиты*: аттитюды предохраняют личность от внутренних конфликтов, поддерживают самооценку [31].

Основное различие между аттитюдом и социальной установкой касается самого объекта установки, возможности ее осознания, наличия или отсутствия знакового опосредования. В.Я. Ядов предложил иерархическую диспозиционную модель, в которой аттитюд (как фиксированная социальная установка) помещается на уровне между элементарными фиксированными установками (в понимании Д.Н. Узнадзе) и двумя более высокими уровнями: базовыми социальными установками (в которых фиксируется общая направленность интересов личности) и ценностными ориентациями [30].

Сознательное отношение, вырастая из прошлого, ориентируется на перспективы будущего. Поэтому ни со стереотипом, ни с установкой его отождествлять нельзя [117]. И в самом деле, стереотип и установка могут срабатывать на уровне автоматизма, а сознательные отношения – предшествовать формированию конкретных стереотипов и установок. В этом смысле стереотипы и установки можно рассматривать как процессуальный план человеческих отношений.

И тем не менее есть немало общего у этих двух фундаментальных понятий – *отношение* и *аттитюд*. Понятие «аттитюд» было введено в психологию У. Томасом и Ф. Знанецким, которые определили его как психологическое переживание значения, смысла, ценности социального объекта. Термины «социальная установка» и «аттитюд» в отечественной психологии утвердились во многом благодаря работам В.А. Ядова, для которого теория отношений стала основой его диспозиционной концепции личности.

Аттитюды формируются в процессе накопления человеком индивидуального жизненного (социального) опыта. Процессы мотивации имеют гораздо меньшую роль в их возникновении, чем при формировании психологических отношений. Социальные установки, в отличие от психологических отношений, формируются применительно только к социально значимым объектам.

Если в психологических отношениях ведущим являются эмоционально-чувственный и установочно-волевой компоненты, а также значение эмоциональных переживаний при анализе содержательной стороны отношения, то в структуре аттитюда более весома роль когнитивного и поведенческого компонентов. Несмотря на то, что эмоциональный компонент важен для изменения всей установки, он далеко не всегда реализуется в конкретной социальной деятельности. Знание же об объекте, программа и план поведения всегда присутствуют в структуре установки.

Социальные установки нередко заимствуются и некритически усваиваются под влиянием других людей, массовой культуры, средств информации, тогда как психологическое отношение формируется как значимое, лично пережитое, глубоко эмоциональное явление, возникающее из индивидуальных состояний человека [94].

Аттитюд является видовой формой избирательного отношения, организующей селекцию при восприятии и интерпретации информации социального происхождения. Социальные установки выполняют важную функцию координации познавательной деятельности человека и повышения активности всех психических процессов. Будучи устойчивыми, структурированными компонентами сознания человека, они наряду с интересами, потребностями и мотивами становятся побудительной силой, направляющей и организующей многие виды социальной активности человека.

Проявляясь в отношениях, *установки выполняют следующие функции:*

- *защитную* – установки защищают человека от негативных чувств по отношению к самому себе, когда он проецирует негативные чувства на других людей;
- *инструментальную* – определенное отношение принимается человеком в случае, если оно помогает добиться признания либо избежать неодобрения окружающих;
- *функцию познания* – установки помогают упорядочивать окружающий мир в сравнительных терминах (типа «нравится – не нравится») и позволяют предсказывать некоторые события;

- *оценочно-экспрессивную* – установки являются способом выражения своего отношения к тем предметам и явлениям, которые имеют для человека важное значение.

Как отмечает В.Н. Куницына и соавторы, «обе категории (отношение и аттитюд) имеют равные психологические права на существование в рамках современной психологической науки. Однако отношение является родовым понятием, более обобщенным, включающим в себя многочисленные видовые понятия, среди которых важное место занимают установки как определенные формы избирательного отношения, организующие селекцию, отбор, восприятие и интерпретацию получаемой информации» [94, с. 271].

Проведенный теоретический анализ позволяет сказать следующее. И аттитюды, и установки находят свое отражение в отношениях личности, определяя их особенности и характер взаимодействия человека с другими людьми.

Общественные и межличностные отношения

Социальный контекст личности представлен системой актуальных общественных отношений с внешним миром. Они возникают в системе «индивид – общество». Как отмечает Б.Ф. Ломов, эти отношения выражаются в том, в какие общности, в силу каких объективных причин включается в процессе жизни тот или иной конкретный индивид [105]. В рамках этой системы существуют и развиваются межличностные отношения, но уже в подсистемах «субъект – субъект», «субъект – группа».

В Большой психологической энциклопедии под «*общественными отношениями*» понимается взаимосвязь между социальными общностями и их свойствами, которые являются продуктом их совместной деятельности. Выделяют следующие **виды общественных отношений**:

- *по уровню социальных общностей* – классовые, национальные, групповые, семейные;
- *по уровню занятых той или иной деятельностью групп* – производственные, учебные, театральные;
- *по уровню взаимосвязей людей в группах* – межличностные; *внутриличностные отношения* – эмоционально-волевые установки субъекта по отношению к себе [30, с. 307-308].

Для нас наибольший интерес представляют межличностные отношения, которые, в свою очередь, являются одной из форм реализации общественных отношений.

Специфика общественных (социальных) отношений заключается в том, что в них человек относится друг к другу как представитель определенных общественных групп. Такие отношения строятся на основе положения, занимаемого субъектом в обществе, социальной группе, а также того значения, места, занимаемого самой группой, в которую включен субъект. Поэтому такие отношения обусловлены объективно, это отношения между социальными группами или между индивидами как представителями этих социальных групп. Это означает, что они носят безличный характер; их сущность не в отношениях между конкретными личностями, а, скорее, во взаимодействии социальных ролей, предписанных той или иной общностью.

В рамках общественных отношений выделим *«межличностные отношения»*. Это, прежде всего, отношения между субъектами, которые не всегда определяются занимаемым ими статусом и положением. Суть их в том, что они являются *взаимоотношениями*, представляющими собой результат взаимных усилий партнеров по совместной деятельности и общению. Именно эту мысль подчеркивал и В.Н. Мясищев, когда рассуждал о предмете социальной психологии через понятие *«психические отношения»*, в которых применительно к людям выступает двусторонний взаимный характер этих отношений. Они выступают не только как отношения субъекта-человека к другому человеку как объекту-субъекту, но и как взаимоотношения двух субъектов [117]. Принципиально новое качество межличностных отношений состоит в том, что они всегда продукт взаимодействия, взаимосвязи, взаимоустремления, взаимовлияния, взаимопознания, взаимовыражения, взаимоотношения.

Общественные отношения включают в себе содержание социальной организации жизнедеятельности людей (экономическое, правовое, политическое, нравственное, эстетическое, религиозное и др.). Это содержание входит в структуру личности в виде различных социально-психологических качеств человека, которые он сумел проявить в своей общественной деятельности.

Общественные отношения существуют в виде реальных социально-психологических связей людей в каждодневных процессах их совместной деятельности. Поэтому они не могут быть раскрыты без анализа единства личности как продукта, носителя и создателя всех общественных отношений. А это требует учета и понимания субъективной стороны человеческих отношений.

Социально-психологические формы взаимодействия людей возникают и развиваются в процессах общения. «Хотя существует тесная связь между процессом взаимодействия людей и их взаимоотношениями, но оба эти понятия не идентичны и не заменяют друг друга. Взаимоотношение является внутренней личностной основой взаимодействия, а последнее – реализацией или следстви-

ем и выражением первого» [117, с. 22]. В этих потоках социально-психологические связи приобретают вид межличностных и общественных (формальных) отношений. Межличностные отношения обязательно предполагают персонифицированный контакт, тогда как общественные отношения закрепляются в социальных институтах, регламентирующих индивидуальное поведение извне в виде прав и обязанностей, норм, правил, ритуалов, обычаев и т.п.

Общественные отношения строятся с учетом социального статуса, взаимодействия социальных ролей и социальных стереотипов. «Каждая социальная роль не означает абсолютной заданности шаблонов поведения, она всегда представляет некоторый "диапазон возможностей" для своего исполнителя, что можно условно назвать определенным "стилем исполнения роли". Именно этот диапазон является основой для построения внутри системы безличных общественных отношений – межличностные отношения» [9, с. 71]. В этом смысле межличностные отношения можно рассматривать как частные виды проявления общественных отношений.

В межличностных отношениях «социальность» субъектов (их статусно-ролевые, этнокультуральные особенности) не играет доминирующей роли. В межличностных отношениях на первое место выступают эмоционально-чувственный и оценочный компоненты (симпатия – антипатия, притяжение – отталкивание, общность взглядов, привычек, ценностей и т.п.). Однако нельзя не заметить, что порой отношения между людьми устанавливаются в силу необходимости, зависимости субъектов отношений друг от друга. В подтверждение этого приведем слова А. Камю, который писал: «С некоторыми людьми мы строим отношения на правде. С другими на – лжи. И эти последние не менее прочные» [79].

Рассмотрев соотношение понятий *общественные отношения*, *социально-психологические отношения* и *межличностные отношения*, перейдем к конкретизации и уточнению понятия *межличностные отношения*. Для этого, в следующей части работы будут рассмотрены различные точки зрения (трактовки) данного социально-психологического феномена.

Представления о межличностных отношениях

Понятие *межличностные отношения* призвано внести новый смысл и дополнительные оттенки в описание и объяснение процесса взаимодействия между людьми. Р. Бейлс выделяет следующие виды взаимодействий, которые разносятся по следующим рубрикам:

- *Область позитивных эмоций*: солидарность, согласие, снятие напряжения.
- *Область решения проблем*: предложение, указание, мнение, ориентация других.
- *Область постановки проблем*: просьба об информации, просьба высказать мнение, просьба об указании.
- *Область негативных эмоций*: несогласие, создание напряженности, демонстрация антагонизма [15].

Типы взаимодействия отражают разные компоненты межличностных отношений: эмоционально-чувственный, когнитивный и поведенческий. Происходит сочетание эмоций и разума, определяющее всю глубину, многообразие и сложность изучаемого феномена. Все компоненты отношений должны находиться в «соразмерном единстве». В противном случае будет то, что можно выразить словами Ивана Ильина, писавшего, что «обогащенная память и подвижная мысль – при мертвом и слепом сердце – создает ловкого, но черствого и злого человека» [77].

Ряд исследователей рассматривает межличностные отношения в одном ряду с общественными отношениями, в основании их или на самом верхнем уровне [105]. Межличностные отношения также описывают как отражение в сознании общественных отношений [129].

Г.М. Андреева отмечала, что «природа межличностных отношений может быть правильно понята, если их не ставить в один ряд с общественными отношениями, а увидеть в них особый ряд отношений, возникающий внутри каждого вида общественных отношений...» [9, с. 72]. Межличностные отношения обусловлены объективными общественными отношениями: идеологическими, политическими, социальными, экономическими. «В действительности содержанием межличностных отношений, в конечном счете, является тот или иной вид общественных отношений, т.е. определенная социальная деятельность, но содержание и тем более их сущность остаются в большей мере скрытыми. Несмотря на то, что в процессе межличностных, а значит, и общественных отношений люди обмениваются мыслями, сознают свои отношения, это осознание часто не идет далее знания того, что люди вступили в межличностные отношения» [9, с. 72-73].

На наш взгляд, корректнее говорить не об общественных отношениях, а о социальных (деловых, ролевых и т.п.). Считаем также, что содержание межличностных отношений не всегда представляет собой некую социальную деятельность. Безусловно, специфика той или иной жизненной сферы, её значимость накладывают отпечаток на межличностные отношения, но не определяют

их характер в полной мере. Непонятно также, на каком основании автор говорит о том, что «сущность и содержание межличностных отношений остаются скрытыми». А то, что социальные (общественные) отношения детерминируются социально-экономическими и политическими отношениями, есть неоспоримый факт.

Однако, как показывает жизненный опыт, социальный статус, политические взгляды, материальное положение и т.п. также служат факторами, условиями, которые будут способствовать сближению или отдалению людей друг от друга, определяя тем самым характер складывающихся между ними отношений.

Таким образом, ***любой акт взаимодействия будет межличностным, носить формально-деловой или интимно-личностный характер и обладать разной степенью психологической близости.***

Т. Шибутани представляет *межличностные отношения* как «взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте. Характер этих взаимоотношений в каждом случае будет зависеть от личностных черт включенных во взаимодействие индивидов. Кроме того, шаблон межличностных отношений, развивающихся между людьми, включенными в совместное действие, создает еще одну матрицу, которая накладывает дальнейшие ограничения на то, что каждый человек может или не может делать» [192, с. 274].

Отметим, что в представленной выше позиции, остается непонятным: какие личностные черты в наибольшей степени влияют на взаимодействие? Контакт какой длительности, продолжительности можно считать межличностным? Каким может быть характер отношений? На эти вопросы Т. Шибутани в своих работах не дает ответа.

Тем не менее на основании проведенных исследований [55] нами выделены личностные детерминанты межличностных отношений, которые были обозначены как *отдаляющие* и *приближающие личностные* характеристики.

К *отдаляющим партнера личностным характеристикам* относятся:

- необязательность, недобросовестность, пренебрежение обязанностями и данными обещаниями;
- плохая переносимость опеки и контроля;
- зависимость от значимого лица, подверженность групповому влиянию;
- нечувствительность к социальной дистанции;
- плохая переносимость одиночества, отсутствие способности к уединению;
- избегание конфронтации с другими людьми, даже в случае своей правоты;
- подозрительность и недоверие;
- неумение контролировать свои эмоции и выражать свои чувства;

- чрезмерный контроль своего поведения;
- пассивность, несамостоятельность; отсутствие инициативы;
- стремление всем нравиться, быть хорошим для всех;
- ориентация на помощь и одобрение со стороны партнера.

К *приближающим партнера личностным характеристикам* относятся:

- ответственность, добросовестность, выполнение обещаний;
- соблюдение правил и договоренностей;
- реалистичность восприятия;
- самостоятельность, независимость;
- соблюдение социальной дистанции;
- способность создавать, поддерживать и прекращать отношения, вступать в контакт и выходить из него;
- умение переносить одиночество и находиться в уединении;
- умение контролировать свои эмоции, выражать свои чувства;
- энергичность, активность, инициативность;
- умение конструктивно конфликтовать, отстаивать свою точку зрения;
- сохранение аутентичности в общении и взаимодействии с партнером.

Коррекция отдаляющих и развитие приближающих личностных характеристик взаимодействующих способствует установлению гармоничных межличностных отношений.

А.В. Петровский разрабатывал *теорию деятельностного опосредования межличностных отношений*, в которой принцип деятельности образует центральное звено общепсихологического понимания человека. В 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, осуществляя 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 [129].

Рассмотрение межличностных отношений с точки зрения совместной деятельности имеется в работах В.Н. Куницыной и соавторов. *Межличностные отношения* – это «система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием и организацией совместной деятельности, и ценностями, на которых основывается общение людей» [94, с. 194].

Безусловно, психологическая теория деятельности внесла значительный вклад в развитие психологической мысли, особенно в нашей стране. Тем не менее считаем, что не все формы человеческого бытия поддаются описанию, объ-

яснению и пониманию с позиции деятельностного подхода. Что касается развития отношений в трудовом коллективе, на производстве, то для объяснения их развития данный подход вполне уместен. В данном случае отношения обусловлены производственной, трудовой необходимостью в совместной деятельности. Однако такой подход не учитывает личностные особенности субъектов отношений, их оценку, восприятие, понимание и принятие друг друга. В основе таких отношений лежит достижение определенных целей организации, коллектива и т.п. Отношения носят преимущественно безличный, формальный характер.

Другой отечественный психолог Г.С. Абрамова указывала на то, что пространство межличностных отношений образуется психическими реальностями взаимодействующих субъектов [1]. Соответственно, характер межличностных отношений, их благоприятность / неблагоприятность, удовлетворенность / неудовлетворенность ими будет определяться общностью смыслового поля и сенсорного опыта субъектов отношений.

Отметим, что слово *межличностные* указывает не только на то, что субъектом отношения выступает другой человек (люди), но и на взаимную направленность друг на друга взаимодействующих людей. Тем самым они отличаются от таких видов отношений, как отношение к живой и неживой природе, межгрупповые отношения.

При рассмотрении межличностных отношений в контексте межличностной коммуникации [94] обращают внимание на следующие моменты:

1 *Анализ межличностных отношений* – это обращение не к случайным кратковременным, ситуативным контактам между людьми, а к относительно устойчивым, длительным взаимоотношениям.

2 *Долгосрочный характер* личных взаимоотношений предполагает рассмотрение фактора времени в качестве их базовой характеристики. Динамика отношений, их переход от одной стадии к другой, сопровождающийся драматическими изменениями чувств и эмоций, неопределенностью, переговорами и т.п. – это принципиальные вопросы теории межличностных отношений.

3 *Единицей анализа* межличностных отношений выступает чувство как устойчивое эмоциональное отношение одного человека к другому. Рассмотрение содержания эмоций и чувств становится возможным именно в рамках изучения межличностных отношений.

4 *Ядро отношений* составляют сознательные усилия партнеров, направленные на то, чтобы сделать свои чувства понятными или, напротив, скрыть их; чтобы достичь согласия относительно того, кем они хотят быть друг для друга. Чувства и сопровождающие их действия задают матрицу отношений, в соответствии с которой строится общение. Тем самым межличностные отношения,

рассмотренные как система определенных шаблонов поведения, структурируют общение, обеспечивают его преемственность между данными партнерами.

Считаем, что межличностные отношения не всегда предполагают наличие определенных шаблонов поведения. В противном случае они будут лишены оригинальности. *Шаблонность* межличностных отношений возможна только в хорошо известных и знакомых для субъектов (партнеров) ситуациях. *Однако жизнь, равно как и все человеческое существование, – это порядок из хаоса, но тот порядок, который устанавливает либо сам субъект, либо универсальные законы человеческой жизни, а здесь шаблоны не работают!* При шаблонном понимании межличностных отношений мы лишаем их уникальности и неповторимости.

В работах В.Н. Куницыной также можно найти следующее определение *межличностных отношений*. Это «взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте» [94, с. 195].

Понимание отношений как взаимных ориентаций имеется в работах Г.С. Абрамовой. Она понимает *межличностные отношения* как пространственно-временное образование, которое как простирается в прошлое истории человечества, так и обращено к его далекому и реальному будущему времени. Содержанием межличностных отношений выступает ожидание людьми друг от друга взаимно известных форм активности. *Межличностные отношения* – это «реализация известных, знакомых, узнаваемых, понятных, ожидаемых форм активности. В них как бы минимален риск неизвестности, они вводят в индивидуальное и коллективное сознание людей такое содержание, как долженствование, как большую вероятность присутствия будущего в настоящем, как осуществление будущего, его потенциальную реальность, как воплощение надежды» [1, с. 233].

И опять перед нами встает вопрос: как быть с проявлением творчества, новизны, естественности, спонтанности в отношениях? Всегда ли отношения становятся стереотипными, когда они переходят на межличностный «уровень»? Конечно, субъекты отношений стремятся (да и хотят) стабильности, определенности относительно друг друга; хотят бесконфликтных, ровных, спокойных отношений. На наш взгляд, отсутствие этого превращает отношения в привычку, они становятся скучными и однообразными. Не потому ли люди спорят и конфликтуют друг с другом по самым незначительным вопросам, чтобы хоть как-то разнообразить *серость* и *обыденность* своих отношений и жизни в целом? Люди, вступающие в контакт, создающие отношения, разные, имеют различные взгляды, ценности, привычки и т.п., что и обуславливает, с одной стороны, интерес друг к другу, а с другой – появление противоречий, споров и конфликтов, конструктивное разрешение которых приводит к познанию себя и

своего партнера и способствует переходу отношений на качественно иной более глубокий уровень.

Е.В. Андриенко определяет межличностные отношения как внутригрупповые, имеющие формальную и неформальную структуру, определяющуюся:

а) социальным статусом человека;

б) его позицией в системе формальных отношений;

в) чувствами, которые испытывают люди друг к другу в процессе совместной деятельности [10].

Безусловно, отмеченные Е.В. Андриенко детерминанты имеют место, и их нужно учитывать в процессе анализа межличностных отношений, но только при анализе внутригрупповых отношений. Анализируя описанную позицию, перед нами встает вопрос: все ли социальные (общественные) отношения предполагают совместную деятельность? Если все это так, то какова же специфика именно межличностных отношений. Если это так, то вся наша жизнь – есть совместная деятельность, даже в тех случаях, когда мы переживаем любовь к близким, например, к своим детям или родителям.

В психологической литературе встречается такое понятие, как *близкие отношения*, которое по своему смысловому содержанию приближается к межличностным отношениям. Так, 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 [212].

В книге Я.Л. Коломинского «Психология взаимоотношений в малых группах» встречается такое понятие, как *взаимоотношения*. Под ними понимается «специфический вид отношения человека к человеку, в котором имеется возможность непосредственного (или опосредованного техническими средствами) одновременного или отсроченного личностного отношения» [85, с. 33]. Соответственно, *взаимоотношения* правомерно рассматривать как синоним межличностных отношений, т.к. проблематично и даже невозможно представить межличностные отношения без взаимоотношений. Как пишет Я.Л. Коломинский, *взаимоотношения* – «это обязательные прямые межличностные отношения» [85, с. 32].

Подводя итог сказанному, отметим, что в психологической литературе встречаются довольно разнообразные и порой противоречивые и неоднознач-

ные представления о межличностных отношениях. Считаем, что межличностные отношения (это вытекает из самого словосочетания) предполагают и представляют собой отношения между личностями, индивидуальностями. Именно личностный компонент становится в них доминирующим. Когда субъекты отношений начинают воспринимать и видеть друг в друге собственно *личностное* начало, личность и уникальность независимо от социального положения и материального достатка, только тогда это будут в полной мере межличностные отношения. Таким образом, межличностные отношения предполагают так называемую диалогическую ориентацию субъектов относительно друг друга. Они предполагают определенную значимость людей друг для друга.

Благоприятные, удовлетворяющие субъектов межличностные отношения предполагают самоценный контакт и носят конструктивный характер. Субъекты отношений обладают определенной значимостью, ценностью друг друга. Отсюда, по-видимому, такая эмоциональная *нагруженность* межличностных отношений.

Как пишут А.А. Кроник и Е.А. Кроник, *значимость* – «это свойство людей, вещей, идей, всего существующего в мире делать нас добрее или злее, правдивее или лживее, прекраснее или безобразнее, т.е. приближать к истинному жизненному предназначению или отдалять от него» [89, с. 30].

Изучение отношений и роли значимого другого для становления и развития человека можно найти в работах Ч. Кули и Дж. Мида. Так, развивая идею «зеркального Я» Ч. Кули указывал на то, что подобно тому, как мы в видимом зеркале свое лицо, фигуру и одежду и они представляют для нас интерес, потому что принадлежат нам, так и в своем воображении мы пытаемся представить, как в мыслях других людей отражается наша внешность, манеры, цели, поступки, характер и т.п., и это определенным образом воздействует на нас. Джордж Мид ввел понятие «обобщенный другой», в образе которого кристаллизуются частные точки зрения других людей на данного человека; именно образ «обобщенного другого» определяет самосознание и поведение человека [88].

Т. Шибутани указывал, что *значимые другие* – это люди, отношения с которыми способствуют личностному развитию человека. Реакции таких людей очень важны для создания и укрепления Я-концепции человека, от них зависит укрепление такой персонификации [192].

В.М. Погольша анализируя термин *значимый*, говорит о глубине чувств, ассоциируя это со словами «близкий», «дорогой», «любимый» [132]. Критериями, индикаторами значимости, но не влиятельности человека (**однако можно ли быть значимым и не оказывать никакого, даже самого малого, влияния на человека?** – выделено мной С.Д.) называет следующие:

1 Более близкие эмоциональные отношения, присутствует «духовная» связь, симпатия. Значим только для меня.

2 Его влияние я выбираю сам, добровольно стремлюсь быть рядом. Двусторонний контакт на основе свободы и взаимодоверия. Оставляет право выбора.

3 Этот человек дорог и любим, за него беспокоишься, ради него можно пожертвовать всем.

4 Полное доверие, не нужно скрывать свои чувства, можно быть самим собой.

5 Его присутствие необходимо, без него трудно. Важно ощущать, что он рядом, и важно то, что он вообще есть.

6 Дает ощущение собственной полноценности, нужности, значимости.

7 Он необязательно самый влиятельный и может ничего не добиться в обществе, в карьере, но значим для меня. Им восхищаешься, общение с ним радует.

8 Его влияние является поддержкой для меня, он умеет выслушать, понять, простить, быть верным.

9 Ему просто доверяешь, его положительные оценки всегда хочется получать.

10 Благодаря ему я сам что-то меняю в своей жизни, в себе.

11 Его влияние более бессознательно.

Отношения со значимыми людьми предполагают не только реальное – объективное бытие людей друг для друга, то есть их непосредственное взаимодействие, но и их идеальное бытие, их субъективную представленность в отношениях.

В нашей работе **межличностные отношения** – это любые отношения между людьми (или субъектом и группой людей), проявляющиеся во взаимодействиях друг с другом и разворачивающиеся в определенных социальных ситуациях межличностного взаимодействия; они могут носить как интимно-личностный, так и формально-деловой характер.

Субъекты отношений, с одной стороны, стремятся понять друг друга, проникнуть во внутренний мир и увидеть, «что представляет собой другой человек», а с другой – каждый из участников стремится быть адекватно понятым со стороны партнера.

Важным моментом при изучении межличностных отношений как в теоретическом, так и в практическом плане является вопрос об их структуре, рассмотрению которого будет посвящена следующая часть книги.

Структура отношений личности

Изучение структуры межличностных отношений дает представление об их содержании – компонентах и уровнях отношений. При этом необходимо дифференцировать: а) структуру *единичного отношения* к чему-либо или кому-либо, б) структуру *системы отношений* субъекта.

В.Н. Мясищев в одиночном, *единичном отношении* выделяет три уровня:

1 *Условно-рефлекторный уровень*, заключающийся в первоначальных положительных или отрицательных реакциях на непосредственные внутренние и внешние контактные раздражения с возникновением сосредоточения, а также с нарастанием роли дистантных рецепторов.

2 *Конкретно-эмоциональный уровень*, начинающий свое развитие по мере того, как восприятие становится опытным источником отношений, в которых определяющим является эмоциональный компонент. Повторные положительные или отрицательные реакции вызываются условно. «Интегрируясь речевым аппаратом, они выливаются, прежде всего в отношении любви, привязанности, боязни торможения, вражды» [117, с. 237].

3 *Конкретно-личностный уровень*, возникающий по мере становления избирательности отношений человека к лицам социального окружения.

А.В. Петровский для изучения межличностных отношений в малой социальной группе предлагает следующую уровневую структуру:

а) совместная деятельность как системное основание межличностных отношений в группе;

б) отношение каждого члена группы к целям, задачам и мотивам совместной деятельности;

в) феномены межличностных отношений в группе, опосредованные совместной деятельностью;

г) поверхностные проявления межличностных отношений, возникающие в ходе непосредственного эмоционального контакта между участниками социальной группы [129].

Безусловно, предложенная А.В. Петровским уровневая структура межличностных отношений может быть использована применительно к изучению малых групп (трудовых коллективов), однако она не охватывает весь спектр, глубину межличностных отношений. Конечно, в трудовом коллективе (на предприятиях и фирмах) профессиональная деятельность является ведущей, но в нем есть уровень неформальных взаимоотношений, которые также влияют и на эффективность трудовой деятельности, и на удовлетворенность работой, и на социально-психологический климат в трудовом коллективе и т.п.

На наш взгляд, наиболее полно структура отношений личности описана в работах Л.В. Куликова, она представлена в таблице 1 [92]. В ней отражены системы отношений (к живой и неживой природе, миру людей и самому себе), объекты и составляющие отношений, а также процессы и компоненты отношений.

Таблица 1– Структура отношений личности

Подструктура отношений	Отношение к живой и неживой природе	Отношения к миру людей	Отношения к себе
Объекты отношений	Живая и неживая природа – мир предметов (МП)	Общество в целом, группы, отдельные значимые люди – мир людей (МЛ)	«Я» – реальное, «Я» – желаемое
Основные составляющие	Желаемые отношения с МП Реальные отношения с МП	Желаемые отношения с МЛ Реальные отношения с МЛ	Отношения к «Я» – желаемому Отношения к «Я» – реальному
Процессы отношений	Познание МП Оценивание отношений с МП Регулирование отношений с МП Осознание отношений с МП	Познание МЛ Оценивание отношений с МЛ Регулирование отношений с МЛ Осознание отношений с МЛ	Познание себя Самооценка Саморегуляция Осознание себя
Компоненты отношений			
Познавательный	Представления о МП	Представления о МЛ	Представления о себе
Эмоциональный	Принятие объектов МП	Принятие субъектов МЛ	Принятие себя
Поведенческий	Установки, активность, направленная на МП (предметная экстраактивность)	Установки, активность, направленная на МЛ (социальная экстраактивность)	Установки на себя, активность, направленная на себя, (интраактивность)

Отношение является единством познавательных, эмоциональных и поведенческих компонентов. Источники отношений могут быть как внешними, так и внутренними и, как отмечает Л.В. Куликов (1997), даже навязанными средой. Принципиально важным при рассмотрении структуры отношений является определение роли и места в ней структуры «Я» личности. Наиболее часто в психологии встречаются такие подструктуры, как *Я-реальное* и *Я-идеальное*. В структуре «Я» выделяются следующие подструктуры:

- *Я-желаемое*, выступающее ориентиром личности в принятии себя, в саморегуляции и сохранении самооценки на высоком уровне.

- *Я-воспринимаемое*, это субъективная оценка и понимание человеком себя.

Эти подструктуры, тесно взаимосвязаны. В *воспринимаемом Я* непременно представлено и *желаемое Я*, без определенного совпадения этих образований вряд ли возможен достаточно высокий уровень самооценки. В *желаемом «Я»* есть компоненты *воспринимаемого* (существующего уже сейчас) [92].

Обобщая сказанное, отметим, что *отношение* представляет собой сложное и многофункциональное образование, имеющее свои составляющие которого выступают *Я-желаемое* и *Я-воспринимаемое* субъектов отношения, эмоционально-чувственные (состояния, настроения) и установочно-волевые характеристики личности, субъективная позиция человека, его жизненный опыт, а также его поведенческие характеристики (активность предметная, социальная и интроактивная).

Структура межличностных отношений включает в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий (конативный) компоненты.

Когнитивный компонент. Основным когнитивным процессом в межличностных отношениях является понимание. Интенция на понимание может преследовать и прагматические цели индивида: когнитивная активность в данном случае нацелена на получение какой-то пользы, другой человек рассматривается в качестве средства для достижения субъективной цели. Но может быть и другой вариант: установка на понимание, приятие индивидуальности другого и аутентичного осмысления мира его переживаний определяет толерантность к противоположным мнениям, «открытость» когнитивных схем в области межличностного познания и их выраженную пластичность, не категоричность в суждениях и способность вникать во внутренний мир другой личности.

Эмоциональный компонент межличностных отношений определяется тем, что основным эмоциональным процессом является наличие «интеракционных чувств» (сближающих и удаляющих), регулирующих межличностную дистанцию (Л.В. Куликов). В качестве мотивационного источника межличностных отношений выступает побуждение «быть» в своих дифференцированных смысловых значениях, таких как «быть с другим» и «быть для другого». Этот компонент представлен особенностями доминирующего состояния субъектов отношений, чувственным тоном в отношениях, а также переживанием субъективного благополучия субъектами отношений.

Конативный компонент. Поведенческая активность в межличностных отношениях выражается в интенции на диалогическое общение, взаимодей-

ствие, слушание «голоса» другого (установка «слушать» здесь, как бы берет верх над установкой «видеть»), оказание помощи в случае определенных затруднений, альтруистическое поведение.

В практическом плане рассматривать структуру межличностных отношений можно с учетом *принципа дифференцирования* [130; 131]. Он основан на предположении, что причина психологических проблем в межличностных отношениях кроется в смешивании субъектом различных уровней психической реальности, слияние их в некий единый уровень. Данный принцип строится на обнаружении и *дифференциации уровней межличностных отношений* и на построении между ними новых взаимосвязей. При описании этого принципа С.В. Петрушин опирался на следующие предположения:

1 Межличностные отношения не есть нечто однородное. В них можно выделить различные уровни (виды, подсистемы).

2 Недифференцирование отдельных уровней отношений, как относительно самостоятельных и нетождественных друг другу, а также слияние этих отношений является одной из причин неудовлетворенности отношениями.

3 Решение проблемы, возникшей в отношениях, заключается в обнаружении и дифференциации уровней отношений [130].

В качестве уровней межличностных отношений С.В. Петрушин описывает социальный, эмоциональный и сексуальный. Считаем, что корректнее говорить не об уровнях отношений, а о видах, формах. Это, прежде всего, обусловлено дефиницией слова *уровень*, имеющейся в словаре русского языка. *Уровень* – 1 Горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты чего-нибудь. 2 Степень величины, развития, значимости чего-нибудь [126]. Ниже рассмотрим каждую форму (уровень) отношений.

Социальные отношения. Партнеры расположены по отношению друг к другу во взаимосвязанных социальных ролях. То есть отношения на социальном уровне в определенном смысле «бесчеловечны». Основа их построения – конвенция, контракт, взаимная договоренность. Социальные отношения «бесчеловечны». Основа их построения – конвенция, контракт, взаимная договоренность. В основе построения договора на социальном уровне лежат следующие принципы:

1 Договор включает в себя нечто объективное, и как следствие, видимое для обоих. «Договор на внимание, любовь и поддержку не может заключаться, так как их никаким образом не измерить. Поэтому договор может заключаться только на поведение, а не на эмоции и чувства» [130, с. 18].

2 При нарушении договора нельзя исключать человека из системы отношений. Поэтому на социальном уровне предусматриваются санкции в случае его

нарушения. Они являются компенсацией возникшего ущерба другого человека, в случае несоблюдения договора. «Компенсация ущерба дает возможность человеку оставаться с нами в отношениях. Значение санкций в том, что благодаря им, мы можем сохранять наше равновесие в отношениях» [130, с. 18].

3 Договор заключается перед какими-то событиями. Поэтому если у нас нет договора на что-то, то, соответственно, мы не обязаны это компенсировать. «Разочарования, связанные с несовпадением внутренних ожиданий, нарушением договора не являются» [130, с.18].

Эмоциональные (психологические) *отношения* имеют совершенно иную природу, отличную от социальной. Их можно обозначить как принципиально не конвенциональные. Договор о прочности и неизменности эмоций невозможен. Любые гарантии и обязательства по поводу чувств типа «Я всегда буду тебя любить» нереальны и губительны для договаривающихся. Перенос социального на эмоциональный уровень, который выражается попыткой установления конвенций на эмоции ради сохранения союза, приводит к напряжению и общей невротизации отношений.

В этой форме отношений никакие конвенции и договоры «не работают». «Любые обязательства по поводу прочности и неизменности чувств, типа "Я ВСЕГДА буду тебя любить", нереальны и губительны для договаривающихся... Лучшего способа, чтобы возненавидеть другого, чем заставлять любить, не найти. Это гарантия того, что очень скоро ты возненавидишь "любимого" человека» [130, с. 22-23].

На эмоциональном уровне работает закон резонанса, то есть совпадения душевных состояний, волн души. «Если в нашей паре произошло совпадение, то это ведет к прибавке внутренней энергии, а если нет, то возникает диссонанс, энергетический спад» [130, с. 23]. Эмоциональные отношения не поддаются измерению. «В мире эмоций закон арифметики не работают. Идея договора на эмоциональном уровне ведет к возникновению всевозможных манипуляций» [130, с. 24].

На эмоциональном уровне измен не существует. Сложности могут возникнуть только из-за проявлений любви на уровне поведения. «Верность – не эмоциональная, а социальная категория» [130, с. 24]. На эмоциональном уровне мы не можем предъявлять партнеру свои претензии, это бессмысленно. Вместо этого возможна только реакция принятия его душевного состояния. «Когда мы заявляем претензию на эмоциональном уровне, то отношения сразу заходят в тупик. Возникает ситуация, которую психиатры называют "двойная связь" (на её базе формируется шизофрения). В такой ситуации, что бы вы не начали говорить, все будет плохо. Если игнорируете сообщение, значит, подтверждаете

что не любите. Если оправдываетесь, то снова подтверждаете правоту партнера» [130, с. 24-25].

Сексуальные отношения могут рассматриваться как самостоятельный уровень, не смешиваемый с другими. Для успешных отношений на сексуальном уровне важно, чтобы в них не вмешивался социальный уровень, который проявляется в оценочных категориях типа «прилично – неприлично». «В сексе нет ничего запретного. Если это устраивает обоих и не угрожает их безопасности» [130, с. 26]. Сексуальное удовольствие связано прежде всего с телом. Если телу приятно, то ему все равно, кто это удовольствие доставляет. У тела нет понятия моральности, как нет и альтруизма. Для здоровых сексуальных отношений мы должны знать свое тело, свои центры удовольствия и объяснить партнеру, где они расположены, а не ожидать от него, чтобы он догадался о них.

Приведем некоторые результаты собственных эмпирических исследований описанных выше форм межличностных отношений [60].

Результаты, полученные с использованием анкеты «Межличностная дистанция» и методики «Определение социально-психологической дистанции», показали, что дистанция имеет свои различия в каждой форме межличностных отношений (сексуальной, психологической и социальной), а также на каждой стадии их развития.

Начнем описание с *сексуальной формы межличностных отношений*. Установлено, что для 42,8% опрошенных степень доверия между партнерами является *очень значимой*, для 40,0% это же относится и к возможности проводить вместе время, заниматься различными видами совместной деятельности. Для 41,4% *значимым* является понимание между партнерами, а 42,8% считают *значимым* наличие положительных эмоций в отношениях. Таким образом, для гармоничности сексуальных отношений ведущими являются коммуникативная и поведенческая (деятельностная) составляющие дистанции.

Результаты, полученные при изучении *психологической формы*, показали что для 42,8% опрошенных *очень значимой* является взаимопонимание, а для 44,2% – доверие. Эмотивная составляющая отношений была оценена как *значимая* 48,5% опрошенными, тогда как *очень значимая* лишь 25,7%. Таким образом, положительный чувственный тон и доверие между партнерами являются условиями гармоничности психологической формы отношений.

Интересная картина наблюдается при рассмотрении *социальной формы* отношений. Значительное количество опрошенных посчитало, что доверие и положительный чувственный тон являются *малозначимыми* для поддержания гармоничности отношений (10,0% и 20,0% соответственно). Отметим, что 27,1% опрошенных посчитали благоприятный чувственный тон *незначимым*,

для гармоничных отношений. Мы объясняем этот факт спецификой данного уровня, на котором партнеры расположены по отношению друг к другу во взаимосвязанных социальных ролях, то есть отношения на социальном уровне в определенном смысле «бесчеловечны». Тем не менее установлено, что *значимыми* для социальной формы отношений являются понимание (для 45,7%) и возможность совместного осуществления деятельности и поведения (для 40,0%).

Кроме того, на основании полученного эмпирического материала были *установлены факторы, способствующие установлению* гармонии в отношениях между взаимодействующими субъектами на разных уровнях отношений.

Улучшению *сексуальной и психологической форм партнерских* отношений будут способствовать следующие условия:

- повышение интенсивности чувств, преобладание положительных эмоций;
- проявление большего внимания друг другу;
- увеличение времени, проводимого вместе;
- большая открытость и искренность друг с другом, отсутствие недосказанности в отношениях;
- переживание общности (единства), находясь рядом друг с другом.

Специфическими для *психологической формы партнерских отношений*, являются:

- обоюдное выполнение обещаний;
- проявление интереса и участия при обсуждении проблем и сложностей, возникающих в жизни партнеров.

Общими факторами, повышающими удовлетворенность отношениями в *психологическом и социальном* плане, выступают:

- стремление, желание партнеров решать возникающие проблемы, а не избегать их;
- отсутствие чрезмерной заботы друг о друге и опеки друг друга;
- стабильность отношений, предполагающая отсутствие «качелей» (то все хорошо, то плохо), удовлетворяющая взаимодействующих субъектов.

Общими условиями, повышающими удовлетворенность отношениями для *всех трех форм* (социальной, психологической и сексуальной), являются следующие:

- безусловное принятие партнерами, терпимость к недостаткам и индивидуальности друг друга;
- умение быть гибким, способность идти на уступки друг другу;

- разрешение трудностей, проблем, возникающих в отношениях между партнерами без постороннего вмешательства (родителей, друзей, знакомых и т.п.);
- проявление ответственности в отношениях друг с другом;
- отсутствие ревности в отношениях.

Обобщая описанное, необходимо указать на то, что эмпирический материал был получен при обследовании испытуемых первого периода зрелости и может отличаться от данных, которые могут быть получены в группе лиц второго периода зрелости (35-59 у мужчин и 35-54 у женщин).

Интересная с точки зрения психологической практики позиция представлена в транзактном анализе. *Транзакция* (взаимодействие) – основная единица социального общения. В каждой транзакции выделяют два, наиболее важных с точки зрения анализа уровня [110].

Первый – явный, или социальный, уровень взаимодействия. Он передается вербально и является информационным, и воспринимается в виде информации, которую предоставляют субъекты друг другу и которую могут видеть как сами субъекты отношений, так и люди, находящиеся в этот момент рядом.

Второй – скрытый, или психологический, уровень. Как указывают В. Макаров и Г. Макарова, «этот уровень точнее назвать психотерапевтическим. Он передается жестами, тоном голоса, выражением лица, позой, частотой и глубиной дыхания, учащением пульса, расширением зрачков, интенсивностью потоотделения. Передается не вербально, является мотивационным и содержит в себе психотерапевтические послания» [110, с. 108]. Скрытый уровень взаимодействия измеряется только качественно – по эффекту, оказанному на человека, принимающего послания.

Подводя итог сказанному, отметим, что использование тех или иных представлений о структуре отношений определяется целью, которую ставит перед собой психолог для решения научно-исследовательских или практических задач.

Межличностные отношения являются своего рода «мостиком» между внутренним миром человека и внешним социальным окружением; они не являются статичным образованием и предполагают развитие, об этом речь пойдет в следующей части книги.

Проблема развития межличностных отношений

Межличностные отношения представляют достаточно многогранный в психологическом плане процесс, предполагающий и проходящий свои драматические периоды и этапы.

Слово *развитие* означает «процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное; переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию; от простого к сложному, от низшего к высшему» [126, с. 592]. В другом значении слово *развитие* предполагает «степень сознательности, просвещенности, культурности» [111, с. 592].

В психологической антропологии В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев указывают на то, что категория *развитие* одновременно должна удерживать и совмещать в себе три достаточно самостоятельных процесса:

- *становление* – как созревание и рост (соответствует преимущественно естественно-природным структурам);
- *формирование* – оформление и совершенствование (подходит к социально-культурным структурам);
- *преобразование* – как саморазвитие и смена основного жизненного вектора (соответствует духовно-практическим структурам) [152].

Таким образом, под развитием межличностных отношений будем понимать их процессуальную сторону (формирование и изменение). Кроме того, развитие отношений предполагает развитие и их субъектов, реализацию основных жизненных процессов личности: адаптации, саморегуляции, самоуправления, развития.

Рассмотрим динамику развития отношений в рамках трех различных концепций – концепции фильтров в развитии эмоциональных отношений Л.Я. Гозмана, стадии развития отношений В.Н. Куницыной, Н.В. Казариновой, В.М. Погольша, концепции интерактивного цикла контакта, используемой в гештальт-терапии.

С точки зрения Л.Я. Гозмана развитие межличностных отношений представляет собой процесс последовательного преодоления фильтров или барьеров. Переход через барьер позволяет партнерам продвинуться от поверхностного знакомства к более глубоким межличностным отношениям. Каждый барьер соответствует определенному этапу отношений. Глубоких устойчивых отношений могут добиться те люди, которые последовательно преодолели все барьеры [39].

Л.Я. Гозман описывает три основных барьера или препятствия, которые необходимо преодолеть для развития и продолжения эмоциональных отношений.

Первый барьер обусловлен закономерностями возникновения аттракции (привлекательности) партнеров друг для друга на начальном этапе развития отношений, на котором партнер, обладающий определенными характеристиками (внешность, склонность к кооперации и т.п.), выступает в качестве стимула и оценивается в зависимости от социальной ценности этих свойств, параметров ситуации взаимодействия, состояния и свойств самого человека. При неблагоприятном сочетании этих переменных аттракция не возникает, общение не продолжается и отношения дальше не развиваются.

Второй барьер представляет собой требование определенного уровня сходства между собой и партнером. Сходство установок действует и в начальный период знакомства в качестве основания для выбора партнера. Но позже это сходство становится более глубоким.

Основной задачей для прохождения первых двух препятствий является обеспечение психологической безопасности, создание комфортной и не тревожной ситуации, гарантирующей определенный уровень принятия партнеров по общению.

Третий барьер – это ролевое соответствие, имеющее для каждой пары свой, сугубо индивидуальный характер. Преодоление этого барьера возможно посредством включения партнеров по общению в совместную деятельность. Такая возможность обеспечивается сочетанием личностных и поведенческих характеристик, представляющих собой ролевое соответствие. Строить прогнозы по поводу прохождения третьего барьера достаточно трудно. Это объясняется тем, что по мере своего развития отношения приобретают все более уникальный характер, поэтому сформулировать общие для всех пар закономерности достаточно трудно.

Безусловно, преодоление барьеров является необходимым условием благоприятности (удовлетворенности, гармоничности) либо, наоборот, неблагоприятности, дисгармоничности межличностных отношений. Позицию Л.Я. Гозмана дополним функциями барьеров, характер которых также влияет на качество отношений.

Поэтому считаем правомерным дополнить описанную позицию следующим. *Барьер* в межличностных отношениях – «это внешние и внутренние препятствия, сопротивляющиеся проявлениям жизнедеятельности субъекта, его активности» [186, с. 18]. На личностном уровне *барьеры* выступают как преграды, препятствующие удовлетворению потребностей человека, его устремле-

ний. Барьеры фиксируются в психике в эмоционально-чувственной, затем когнитивной форме (знаний, образов, понятий).

Р.Х. Шакуров описывает следующие **функции барьеров**:

- *созидательная*, включающая в себя мобилизацию ресурсов субъекта для преодоления сопротивления среды, мешающего удовлетворению потребностей; регулирование движений (поведения) с учетом характера преодолеваемых преград; развитие – изменение внутренних условий в направлении повышения их функциональных возможностей;

- *тормозящая*, состоящая в остановке или угнетении жизнедеятельности человека по удовлетворению его потребностей;

- *подавляющая*, представляющая собой блокировку удовлетворения важных потребностей и оказание на личность деструктивного, патогенного воздействия [186].

Таким образом, развитие отношений будет определяться как характером самого барьера, так и функциями, которыми он обладает. Еще один вопрос, остающийся без ответа: выступает ли барьер именно как барьер для каждого из партнеров или только для одного из них?

Рассматривая *преодоление* барьеров как движущую силу развития отношений, необходимо затронуть проблему их «осознания» именно как *барьеров* субъектами отношений. На наш взгляд, конструктивное развитие отношений возможно только в том случае, когда оба субъекта осознают наличие барьера и имеют желание его преодолеть. В противном случае будет нарастание напряженности, конфликтности в отношениях, вплоть до их прекращения.

Следующий подход к развитию отношений представлен в работе В.Н. Куницыной и соавторов [94]. Ученые считают, что межличностные отношения начинаются и прекращаются с межличностного события. Под ним понимается «значимое для данного человека изменение в жизни, ключевую роль в котором играет другой человек, с которым они находятся (или находились) в непосредственном контакте» [94, с. 242]. Ими выделяются следующие стадии развития отношений:

– *Стадия сближения*, ее основа – поиск и выбор партнера. В качестве факторов межличностной аттракции выступают: внешние данные (пол, возраст, профессия, манера поведения и т.п.); требование определенного сходства между собой и партнером; возможность включения в совместную деятельность. На этой стадии отношения не приобретают характер межличностных. При неблагоприятном сочетании описанных факторов аттракции не возникает и общение не продолжается. Соответственно, отношения не приобретают характер межличностных.

– *Стадия близости.* Ее основа – становление пары. Этот процесс включает в себя следующие фазы: люди начинают чаще встречаться во все более разнообразных ситуациях; ищут общества друг друга; становятся более открытыми друг другу; начинают понимать точку зрения и мировоззрение друг друга; люди начинают чувствовать, что благополучие каждого из них связано с устойчивостью и надежностью их взаимоотношений; отношения начинают рассматриваться не только с точки зрения настоящего, но и будущего. Это уровень близких, доверительных отношений.

– *Стадия дифференциации.* Ее основа – стремление противопоставить слишком большой привязанности свою самостоятельность, иметь свои особые интересы, не совпадающие с интересами партнера, думать больше о реализации своих возможностей, чем о партнерстве. Здесь в межличностных отношениях реализуется потребность в автономии, уникальности, неповторимости субъектов отношений.

– *Стадия отдаления.* Ее основа – проведение границы между Я и Ты, стремление освободиться от партнера и в конечном итоге расстаться с ним. На этой стадии изменяются суждения о поведении друг друга; взаимные оценки партнеров становятся ниже. Крайней степенью отдаления является избегание контактов друг с другом, чувство истощенности отношений.

– *Стадия распада отношений.* В основе этой стадии лежит прекращение отношений. В этом процессе выделяют (S. Duck, 1990) четыре стадии:

а) интрапсихическую – проявляется тогда, когда человек решает, что он или она не может выносить существующих отношений. Внимание сосредоточено на поведении другого и оценке той степени, до которой это поведение можно выносить, а когда терпению наступает конец, необходим разрыв отношений;

б) диадическую – характерны периодически проходящие выяснения отношений между партнерами, экспериментирование со своими отношениями, активный поиск новых форм, склонность к фантазиям о будущем;

в) социальную – происходит информирование значимых людей о намерении разорвать отношения с целью заручиться их поддержкой. Между партнерами происходит постоянный переход от ссор к примирениям, актуализируется сомнение и тревога по поводу своего будущего, страх одиночества;

г) фазу «отделки». Задача этой фазы – распространение собственной версии распада, самооправдание, реинтерпретация происходящего, с целью создания наиболее благоприятной и нетравмирующей истории эмоциональных отношений с бывшим партнером.

Однако и эта позиция не лишена недостатков. Самый главный из них: почему последней стадией развития отношений является их распад? Если это так, то люди изначально встречаются, чтобы расстаться! Но возможен и другой вариант развития: отношения могут стать более гармоничными, более близкими, интимными.

Следующий взгляд на проблему развития отношений имеется в *гештальт-подходе*, где порядок развития отношений называется *межличностным циклом опыта*. В отличие от описанных выше позиций, здесь описываются стадии межличностного контакта (акта взаимодействия), прохождение которых определяет характер взаимодействия между людьми. Как пишет Е.И. Середа (2006), «такое деление искусственное, но оно дает понимание того, что происходит с отношениями в начале, середине и конце взаимодействия между двумя партнерами» [149, с. 35].

Стадии межличностного цикла логически и по смыслу последовательно сменяют друг друга. При этом каждая стадия содержит в себе элементы всех других стадий. Межличностный цикл включает в себя осознание, действие, контакт, разрешение – завершение и выход из контакта.

– *Стадия осознания* – переход одного человека к системе людей – паре (группе). Это начало отношений между партнерами, предполагающее взаимодействие между ними, которое возможно в том случае, когда говорящий человек выражает вслух то, что очевидно для него, но, возможно, неочевидно для других. При этом слушающему необходимо приложить усилия, сконцентрировать свое внимание, чтобы не просто услышать другого человека, а разобраться в его переживаниях. Результатом осознания выступает совместный интерес, потребность или желание, которые стремятся удовлетворить субъекты отношений.

Если осознание происходит редко и носит эпизодический характер, то контакт будет поверхностным или эпизодичным. Это означает, что субъекты отношений будут постоянно обсуждать одни и те же проблемы, сталкиваться с одними и теми же трудностями.

– *Стадия действия (энергии)*. Желания и намеренья субъектов отношений проявляются наиболее ясно. На этой стадии формируется целостный образ совместного действия. Внимание и энергия партнеров концентрируются на этом образе, а другие, менее значимые для них в данный момент интересы или желания растворяются. На этой стадии необходимы восприимчивость, интерес к предложениям, умение давать и брать поддержку, гибко переходить от серьезности к легкости во взаимодействии друг с другом.

– *Стадия контакта*. Контакт – «осознание различий ("нового" или "непохожего") на границе между внутренним и внешним миром, характеризу-

ющийся энергией (возбуждением), усилением участия, внимания к тому, что проходит через границу, и отклонением от того, что неприемлемо» [71, с. 84]. Контакт дает субъектам отношений ощущение взаимности, удовлетворенности, способствует их взаимопониманию. Партнеры осуществляют задуманное, реализуют свои желания и выполняют достигнутые соглашения.

На стадии контакта отношения либо укрепляются и углубляются, если реализуются совместные интересы и желания, либо расшатываются и сворачиваются, если совместные интересы не удовлетворяются.

– *Стадия разрешения – завершения.* Субъекты отношений обсуждают то, что произошло с ними, выражают свои переживания, обобщают и закрепляют полученный опыт. Чем сильнее чувства, интерес и желания, тем больше времени требуется для этой стадии. Этот этап позволяет сохранить минимум энергии, необходимый отношениям для дальнейшего развития.

Если завершение контакта происходит успешно, субъекты отношений могут спокойно отдалиться друг от друга, прежде чем возникнут новые ощущения и новое осознание. При таком отдалении у них сохраняется интерес и симпатия друг к другу.

Если завершение контакта проходит неуспешно, партнеры либо отрицают, либо обесценивают полученный опыт, тогда они не могут его использовать. Результатом является либо невозможность отдаления друг от друга, либо, отдаляясь, продолжают думать о том, что случилось. Незавершение цикла контакта затрудняет дальнейшее развитие отношений и даже может привести к их разрыву.

– *Стадия выхода.* Это окончание интерактивного цикла. «У любого человека должна быть возможность не только контактировать с людьми, но и выходить из этого контакта – сначала чувствовать близость, а затем "выходить" из нее» [71, с. 88]. Выход дает возможность провести четкие личностные границы, удерживая дистанцию между субъектами отношений для того, чтобы каждый имел возможность почувствовать себя отдельной, автономной личностью.

Успешное прохождение описанных стадий приводит к *зрелым отношениям*, для которых свойственно следующее.

1 Психологические границы субъектов отношений становятся четкими и проницаемыми. Вследствие этого возможен их хороший и свободный контакт.

2 Субъекты отношений примиряются с тем, что они отличаются друг от друга, начинают уважать это, поддерживая открытое выражение своих чувств и мыслей.

3 Субъекты отношений могут распознавать препятствия в процессе развития своих отношений.

4 Субъекты отношений получают навык взаимной поддержки, проявляя взаимный интерес к чувствам и взглядам друг друга, учатся разрешать затруднительные ситуации.

Подводя итог сказанному, отметим, что процессуальный план межличностных отношений возможно также рассматривать сквозь призму *кризисной теории развития личности* (В.А.Ананьев, 1999), согласно которой развитие межличностных отношений может идти двумя путями.

Первый опирается на аналоговые изменения с постепенным, плавным, медленным или быстрым переходом с одного уровня на другой (по *принципу реостата* – изменения вдоль континуума).

Второй вариант развития межличностных отношений представляет собой *дискретный путь*; развитие связано с возникающими в отношениях между людьми *кризисами*. Соответственно, развитие межличностных отношений предполагает наличие нормативных и ненормативных кризисов, особенности преодоления которых будут определять их характер. Далее обратимся к описанию межличностного взаимодействия как условия, в котором развертываются межличностные отношения.

Характеристика межличностного взаимодействия

Межличностные отношения предполагают общение людей друг с другом, которое реализуется в процессе межличностного взаимодействия.

В словаре русского языка *взаимо...* – «первая часть сложных слов в значении взаимный. Слово *взаимный* означает обоюдный, касающийся обеих сторон. А слово *взаимодействие* – взаимная связь двух явлений, взаимная поддержка» [126].

Межличностное взаимодействие предполагает взаимность, затрагивает интересы, чувства, мысли субъектов отношений, а также может осуществлять поддерживающее влияние на партнеров.

Под *межличностным взаимодействием* понимается «инструментально-технологическая сторона общения; взаимные действия участников общения, направленные на соотнесение целей каждой из сторон и организацию их достижения в процессе общения» [94, с. 101].

Как пишут В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, «если мы хотим понять смысл и содержание взаимодействия между людьми, нам требуется знание контекста происходящего. Рассмотреть поведение человека в определенном контексте – означает поместить его в такие рамки, в которых оно

приобретает более-менее однозначный смысл. Отсутствие таких рамок сбивает человека с толку, не позволяет ему сориентироваться в ситуации» [94, с. 102].

Межличностные отношения реализуются в разных формах взаимодействий, например в **педагогическом взаимодействии**.

Как указывает Е.В. Коротаева, педагогическое взаимодействие – «это организованная, планируемая, выстраиваемая деятельность» [166, с. 19]. Среди стилей педагогического взаимодействия ученый выделяет следующие: деструктивный (разрушающий); рестриктивный (ограничивающий); реструктивный (поддерживающий); конструктивный (развивающий).

Деструктивный (разрушающий) стиль «нивелирует форму и содержание образования, дестабилизирует связи между участниками, элементами педагогической системы, что приводит к необратимым последствиям и в личностном развитии, и в образовательной сфере» [166, с. 20].

Рестриктивный (ограничивающий) стиль «осуществляется посредством строжайшего контроля за развитием отдельных качеств (свойств, элементов и т.д.) объекта без учета целостного подхода к процессу развития и формирования личности» [166, с. 20].

Реструктивный (поддерживающий) стиль «обеспечивает решение тактических (ближайших) задач педагогического процесса, необходимых для поддержки стабильности развития личности на достигнутом уровне» [166, с. 20].

Конструктивный (развивающий) стиль «обеспечивает целостность с учетом ситуации "здесь и сейчас", и создает перспективы для развития, условия для дальнейшего творческого развития личности с учетом оптимальной адаптации к окружающей среде» [166, с. 20].

Анализ вопросов, связанных с межличностным взаимодействием, показал, что оно детерминируется социальным контекстом – **ситуацией**, в которой оно разворачивается.

Сущность взглядов большинства авторов на ситуацию как элемент психологического тезауруса сводится к ее пониманию в качестве некоторой объективной совокупности элементов среды (событий, условий, обстоятельств и т.п.), оказывающей стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на субъекта, т.е. детерминирующей его активность и одновременно задающей пространственно-временные границы ее реализации.

Ситуация – феномен, представляющий собой взаимодействие между субъектом и окружающей его природной, предметной и социальной действительностью. Бытие в ситуации представляет собой единицу человеческого опыта, связанную с прошлым, настоящим и будущим субъекта.

М. Тышкова определяет *ситуацию* как систему взаимоотношений человека с окружающим миром, которая является значимой с точки зрения жизни, развития и деятельности личности [168].

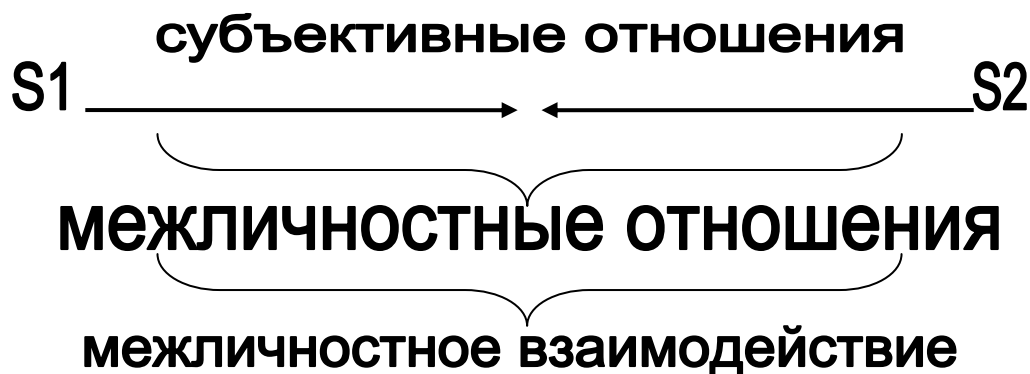
Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова определяют *ситуацию* как совокупность элементов среды; либо это фрагмент среды на определенном этапе жизнедеятельности субъекта [32].

Межличностные взаимодействия могут реализовываться в классах ситуаций, описанных Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайловой [32]. Ученые для классификации ситуаций предлагают использовать следующие шкалы:

- *шкалу ситуаций в континууме «болезнь – здоровье»;*
- *шкалу простоты – сложности ситуаций.* В нее входят элементарные ситуации (мелочи жизни), сложные ситуации (связанные с необходимостью решать отдельные вопросы), а также проблемные и экстремальные (требующие от человека мобилизации духовных сил);
- *шкалу социального благополучия.* К ней относятся ситуации, начиная от социально неблагоприятных, жизненно опасных и заканчивая оптимально благополучными и полностью устраивающими человека ситуациями;
- *шкалу новизны – известности ситуаций* (совершенно новые ситуации, мало известные, достаточно известные и хорошо знакомые ситуации);
- *шкалу значимости – не значимости событий для жизни субъекта* (ситуации, играющие поворотную роль, и ситуации, игнорируемые субъектом);
- *шкалу соответствия ситуации потребности в самореализации* (ситуации соответствующие – препятствующие потребности в самореализации);
- *шкалу стабильности – изменчивости ситуации* (ситуации, постоянно сопровождающие жизнь субъекта, ситуации, в которых происходят лишь частичные изменения, и ситуации, меняющиеся в корне и отличающиеся полной нестабильностью);
- *шкалу пространственной развертки ситуации* (ситуации, влияющие на человека, включающие данный момент жизни, и ситуации, находящиеся в разной степени пространственной удаленности, но имеющие значение для человека);
- *шкалу временной развертки ситуации* (ситуации прошлого, настоящего и будущего).

На рисунке 1 представлено соотношение понятий *субъективное отношение, межличностное отношение, межличностное взаимодействие и ситуация взаимодействия.*

СИТУАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



S1 и S2 – субъекты отношений

Рисунок 1 – Соотношение понятий *субъективное отношение, межличностное отношение, межличностное взаимодействие и ситуация взаимодействия*

Межличностное взаимодействие разворачивается в определенной *социальной ситуации*, которая включает в себя следующие элементы:

- роли участников взаимодействия – набор предписаний относительно того, как человек должен вести себя; это форма поведения (действия), ожидаемая от субъекта в разных ситуациях в силу его принадлежности к тем или иным группам, социальным позициям;
- набор, порядок действий;
- правила и нормы, регулирующие взаимодействие и характер отношений участников социальной ситуации.

Совокупность отношений человека образует социальное пространство. Как пишут В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, М.В. Погольша, «определить человека в социальном пространстве означает определить его отношение к другим людям и социальным явлениям, взятым за такие "точки отсчета"» [94, с. 106].

Межличностное пространство, в котором реализуются, разворачиваются взаимодействия между партнерами и возникают конфликты между ними, предполагает:

- выбор позиции по отношению к партнеру, пристройку к позициям друг друга;
- четкое определение пространственных и временных границ ситуации взаимодействия, за пределами которых выбранная позиция становится неуместной;
- оформление занятой позиции посредством использования вербальных и невербальных средств коммуникации.

В процессе межличностного взаимодействия и общения субъект(ы) занимает(ют) определенные *позиции относительно друг друга*, среди которых выделяются:

- пристройка *сверху* – характерна для того, кто стремится доминировать в межличностных отношениях;
- пристройка *на равных* – предполагает открытое выражение чувств и желаний, обоснованные высказывания и готовность выслушать критические замечания в свой адрес с последующим их обсуждением;
- пристройка *снизу* – позиция подчиненной стороны в межличностных отношениях;
- отстраненная от партнера позиция.

Кроме описанного выше, важное значение имеет *жизненная позиция* каждого из субъектов, которая также влияет на характер межличностного взаимодействия и отношений в целом.

Жизненная позиция – это «система эмоционально подкрепляемых базисных убеждений и представлений человека о себе самом, других людях и окружающем мире» [110, с. 353].

В. Макаров и Г. Макарова описывают следующие характеристики основных жизненных позиций:

- *Я благополучен – Вы благополучны*. Такие люди поддерживают благоприятные, добрые отношения с другими людьми; они приняты другими людьми, отзывчивы, вызывают доверие, доверяют другим и уверены в себе; готовы жить в изменяющемся мире; внутренне свободны и по возможности избегают конфликтов. Их стратегия – сотрудничество, развитие.

- *Я благополучен – Вы неблагополучны*. Это установка превосходства одного человека над другим. Субъект с такой позицией всегда преувеличивает свою значимость, свою роль, свой вклад в общий результат. Стратегия такого человека – разрушение, уничтожение, избавление.

- *Я неблагополучен – Вы благополучны*. Стратегия такого человека – уход, депрессия, а его социальная позиция – пассивность.

- *Я неблагополучен – Вы неблагополучны*. Люди с такой жизненной позицией полагают, что от них ничего не зависит, существование в мире бессмысленно. Стратегия такого субъекта – «либо длительное ожидание конца, либо суицидальные действия» [110].

Жизненная позиция взаимодействующих субъектов влияет на характер отношений в целом, а также может служить фактором возникновения напряженности, конфликтности в отношениях между людьми. Далее обратимся к описанию роли общения в межличностных отношениях.

Межличностное общение и отношения личности

Общение представляет собой многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

Общение – это один из важнейших аспектов межличностных отношений и взаимодействий.

А.А. Бодалев отмечает, что отношение проявляется и формируется, как правило, в общении. А с другой стороны, имеющиеся у общающихся лиц отношения всегда влияют на многие характеристики этого процесса [28].

В.Н. Панферов определял общение как взаимодействие людей, содержанием которого является взаимное познание и обмен информацией с помощью различных отношений, благоприятных для процесса совместной деятельности [128]. Изучая общение, автор выделил в нем четыре момента: связь, взаимодействие, познание, взаимоотношение, определив тем самым четыре подхода к его изучению:

- 1) коммуникативный.
- 2) информационный.
- 3) гностический (познавательный).
- 4) регулятивный.

Другой отечественный психолог – Б.Ф. Ломов – описал три стороны (функции) общения:

- а) информационно-коммуникативную,
- б) регуляционно-коммуникативную,
- в) аффективно-коммуникативную [105].

Наиболее распространенным является подход, согласно которому в общении рассматриваются коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны, реализующиеся в общении одновременно.

Коммуникативная сторона представляет собой использование вербальных и невербальных средств общения. Хорошая коммуникация предполагает использование разнообразного репертуара коммуникативных техник.

Интерактивная сторона – это регуляция взаимодействия партнеров общения при условии однозначности кодирования и декодирования ими знаковых (вербальных, невербальных) систем общения. Эта сторона предполагает определенную форму организации совместной деятельности (согласие приспособление, конфликт или конкуренция), в зависимости от позиций, занимаемых субъектами (свысока, снизу, на равных).

Перцептивная сторона общения заключается в «прочтении» собеседника за счет таких психологических механизмов, как сравнение, идентификация, апперцепция, рефлексия. Благодаря перцепции осуществляется взаимопонимание (или непонимание) в общении субъектами отношений. «Перцептивные навыки проявляются в умениях определять контекст встречи; понимать настроение партнера по его вербальному и невербальному поведению; учитывать "психологические эффекты" восприятия при анализе коммуникативной ситуации» [94].

При определении межличностного общения будем придерживаться позиции В.Н. Куницыной, Н.В. Казариновой, В.М. Погольши. Межличностное общение – «осуществляемое с помощью средств речевого и неречевого воздействия взаимодействие между несколькими людьми, в результате которого возникают психологический контакт и определенные отношения между участниками общения» [94, с. 12].

В зависимости от ситуации межличностного взаимодействия и характера складывающихся (и желаемых) отношений между субъектами общение будет осуществляться на следующих уровнях: ритуальном (социально-ролевом), деловом (манипулятивном) и интимно-личностном.

Ритуальный (социально-ролевой) уровень предполагает выполнение ожидаемой или предписанной ситуацией взаимодействия роли.

Деловой (манипулятивный) уровень осуществляется в совместной деятельности, от партнеров требуется точное выполнение поставленных задач для обеспечения эффективности в совместной деятельности. Общение носит «безличный» характер.

Интимно-личностный уровень предполагает удовлетворение в общении потребности в понимании, принятии, эмпатии. Общение на этом уровне предполагает близкую или достаточно близкую дистанцию в отношениях и носит доверительный характер.

Общение предполагает фиксацию особенностей внешнего облика друг друга, интерпретацию психического состояния и поведения, «расшифровку» целей и мотивов поведения. Качество (особенность) «расшифровки» будет определяться субъективными отношениями людей друг к другу, желаемыми или ожидаемыми отношениями друг от друга, все это будет определять исходную дистанцию в межличностном взаимодействии.

А.А. Бодалев разделяет межличностное и межролевое общение. Участники межличностного общения стараются, решая свои задачи, делать поправку при выборе поведения, передающего отношение, на индивидуально неповторимые особенности друг друга [28].

Однако здесь встает вопрос: так ли это в реальной жизни? Насколько каждый субъект отношений сознательно учитывает эти особенности (ставит себе это одной из задач взаимодействия)? Также непонятно то, что в ролевом общении учет личностных особенностей (настроения, состояния) партнеров не происходит и общение выступает как «взаимодействие роботов».

На наш взгляд, прослеживая связь между общением и отношением, лучше говорить о формальной и неформальной системе взаимоотношений, каждая из которых предполагает свою специфику общения.

Рассматривая формальную систему взаимоотношений (статусно-ролевые отношения), то основная цель общения – это обмен информацией, обеспечивающий кооперативную взаимопомощь с целью координации действий. Формальная система взаимоотношений, предполагающая свою специфику коммуникации и общения, характерна для организаций. Именно здесь преобладает межролевое (статусно-ролевое) общение. Соответственно отношения строятся с учетом роли и статуса каждого участника взаимодействия, тем самым определяя социально-психологическую дистанцию между ними.

Кроме того, часто происходит так, что характер общения и истинное отношение субъектов взаимодействия могут не соответствовать друг другу.

В.Н. Мясищев писал, что «общественная необходимость иногда вынуждает человека к общению независимо, а иногда и вопреки отношению. В связи с этим такие изменения в поведении человека, которые, будучи устойчивыми и генерализованными, становятся выражением и диалектически значимым проявлением характера...» [117, с. 185].

Таким образом, несоответствие между реальным общением и субъективными отношениями людей друг к другу, которые могут развиваться в формальной системе взаимоотношений, находит свое отражение на особенностях социально-психологической дистанции в отношениях. Суть в том, что, несмотря на реальное взаимодействие между людьми, их обращениями друг к другу, между ними нет психологической близости (доверия). Хотя в некоторых случаях в отношениях между людьми, обладающими разным социальным статусом (руководитель – подчиненный) этого и не требуется, достаточно выполнить поручение, указание и т.п.

Отметим, что в том случае, если субъекты формального общения выходят за рамки требований роли и ожиданий партнера, то возникает неудовлетворенность общением и отношениями, происходит отдаление субъектов отношений друг от друга.

Теперь обратимся к анализу неформального общения (неформальной системы коммуникаций).

Как пишет В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, «различие между формальным и неформальным общением выражается степенью включенности межличностных отношений, степенью учета личностных особенностей партнера, мерой использования арсенала психологического (а не служебного, нормативного, институционального) воздействия» [94, с. 277-278]. Неформальная коммуникация, воспринимается субъектами отношений как более надежная, доверительная, используется для удовлетворения потребностей и интересов людей (в принятии, одобрении, эмпатии, сочувствии, симпатии и т.п.).

Неформальное общение характеризуется активной обратной связью, оно обогащено контекстом, ситуацией общения, обслуживается широким спектром вербальных и невербальных средств, в большей мере задействует механизмы рефлексии [94, с. 278]. Неформальное общение предполагает более открытое, непосредственное выражение субъективных отношений друг к другу. На первое место здесь выходят процессы социальной перцепции. При неполном неадекватном восприятии установление психологического контакта невозможно. В процессе неформального общения в отношениях между людьми отмечается понимание, согласие, психологическая близость между партнерами.

Подводя итог сказанному, приведем слова В.Н. Мясищева, который писал: «В общении выражаются отношения человека с их различной активностью, избирательностью, положительным или отрицательным характером. Способом или формой общения и отношения является обращение человека с человеком. Общение обусловлено жизненной необходимостью, но характер его, активность, размеры определяются отношением» [117, с. 185]. Соответственно, особенности обращения независимо от того, носит общение формальный или неформальный характер, говорят об особенностях отношений людей друг с другом, о социально-психологической дистанции между ними.

Как было показано выше, общение является одной из важных составляющих межличностных отношений. Характер общения позволяет говорить о «качестве» межличностных отношений, их гармоничности – дисгармоничности.

Далее обратимся к описанию того, какие условия, факторы общения во взаимодействии между людьми способствуют дисгармоничности межличностных отношений, а какие приводят к установлению психологической близости.

Начнем с описания факторов, приводящих к дисгармоничным отношениям. К ним мы будем относить трудности и барьеры в общении. В.Н. Куницына указывала на то, что «нарушения, трудности и барьеры объединяет то, что они возникают непреднамеренно, протекают внешне бесконфликтно и сопровождаются внутренним напряжением, неудовлетворенностью в общении, отрицательными эмоциями» [94, с. 345].

В.Н. Куницына описывает следующие трудности межличностного общения:

- субъективно переживаемые, не всегда проявляющиеся в конкретном социальном взаимодействии и неочевидные для партнера. К ним относятся социальная неуверенность, робость, застенчивость, неумение установить психологический контакт;

- «объективные», обнаруживающие себя в условиях непосредственных контактов и снижающие успешность общения, удовлетворенность его протеканием. Это трудности коммуникативного характера (связанные с особенностями личности, полнотой владения вербальными и невербальными средствами осуществления контакта) и коммуникабельного характера (владение нормами, правилами, сформированность психологической культуры общения) [94].

Трудности в общении, влияющие на характер отношений между людьми могут быть также первичными и вторичными. *Первичные* зависят от природных свойств человека (биологических, психофизиологических), их отличает более жесткая предопределенность и неизбежность возникновения. *Вторичные трудности* В.Н. Куницына делит на психогенные и социогенные. Психогенные – следствия психологических травм, стрессов, тяжелых переживаний, влияющие на возможность доверительного общения. Социогенные трудности являются следствием внешних барьеров (коммуникативных, смысловых, лингвистических), неудачного опыта эмоциональных и социальных контактов [94, с. 348].

Кроме описанного выше межличностные отношения будут детерминироваться «дефицитным», «дефектным» и «деструктивным» характером общения между субъектами отношений [94].

Дефицитное общение проявляется в одиночестве, аутистичности и отчужденности субъектов отношений.

Дефектное общение – «это относительно неполноценное общение, которое в меньшей степени проявляется в деловых контактах, но мешает установлению искренности, доверительности, легкости и человеческой близости в неформальном межличностном общении. Дефекты общения выражаются в свернутости контактов и содержательной стороны общения, непреднамеренном искажении истинных мотивов собеседника, снижении успешности общения и удовлетворенности общением со стороны партнера» [94, с. 385]. Дефектное общение приводит к тому, что субъекты отношений психологически (эмоционально, интеллектуально) отдаляются друг от друга, увеличивая тем самым дистанцию в межличностных отношениях.

Деструктивное общение – такие особенности и формы контактов, которые пагубно сказываются на личности партнера и осложняют взаимоотношения

[94]. В данном случае один из партнеров стремится сократить (или увеличить) дистанцию в отношениях с целью получения своей выгоды. Однако в конечном счете в силу дисгармоничности и неудовлетворенности такими отношениями со стороны партнера происходит увеличение дистанции, отношения носят дисгармоничный характер.

Проведенный теоретический анализ показал, что межличностное общение при наличии в нем трудностей, барьеров, особенно когда оно носит дефицитарный и дефектный характер, является фактором дисгармоничности межличностных отношений. Как писал Я. Цунэтомо, в общении с другими людьми даже одно слово может быть решающим. Неправильно понятые слова могут причинить вред. Следует взвешивать каждое слово и неизменно задавать себе вопрос: правда ли то, что собираешься сказать.

Тем не менее **общение является также и фактором, средством установления психологической близости в отношениях.** Ведущую роль при этом играет доверительное и эффективное общение, коммуникативная компетентность субъектов отношений.

Проблема доверительного общения разрабатывалась в работах В.С. Сафонова (1981), Е.А. Хорошиловой (1984). Ими были выделены два признака доверительного общения: 1) значимость доверяемой информации, 2) отношение доверия к партнеру.

Особенностью доверительного общения является обмен значимыми мыслями, чувствами на основе веры в партнера. Доверие в данном случае понимается как отношение к партнеру как к человеку, который не станет использовать значимое самораскрытие против доверившегося. Доверительное общение реализует следующие функции:

- психологическое облегчение;
- обратную связь в процессе самопознания;
- психологическое сближение, углубление взаимоотношений людей.

Как пишет В.Н. Куницына, «цель межличностного неформального доверительного общения – установление психологической близости, формирование доверительных отношений, сокращение психологической дистанции» [94, с. 279].

В случае нарушения доверия в общении между людьми происходит увеличение дистанции между ними, что сказывается на характере их отношений друг с другом, вплоть до возможного их прекращения.

Одним из факторов, обеспечивающих гармоничные межличностные отношения, выступает коммуникативная компетентность субъектов отношений. Под ней понимается:

- совокупность навыков и умений, необходимых для эффективного общения;
- ситуативная адаптивность и свободное владение вербальными и невербальными средствами социального поведения (проявляется в степени успешности задуманных актов влияния и используемых средств произвести впечатление на других).

Коммуникативная компетентность предполагает коммуникативные способности, коммуникативные умения и коммуникативные знания, которые адекватны коммуникативным задачам и достаточны для их решения.

Коммуникативная способность предполагает природную одаренность человека в общении, коммуникативную производительность. К числу способностей также относят произвольную экспрессивность (способность спонтанного кодирования). Она дает определенные преимущества в развитии умения преднамеренно создавать определенные сигналы (преднамеренное кодирование).

Коммуникативное знание – это представление о том, что такое общение, каковы его виды, фазы, закономерности развития. Это знание о том, какие существуют коммуникативные методы и приемы, каковы их возможности и ограничения, их эффективность в отношении разных людей и разных ситуаций.

Е.В. Сидоренко предлагает следующие коммуникативные умения, влияющие на компетенцию в общении (таблица 2).

Таблица 2 – Коммуникативные умения, обеспечивающие коммуникативную компетентность

1 Умение воспринимать коммуникативные сигналы	2 Умение производить коммуникативные сигналы
Вербальные Невербальные Паралингвистические	Вербальные Невербальные Паралингвистические
3 Умение воспринимать экспрессивные сигналы, которые партнер предпочел бы скрыть	4 Умение производить обманные коммуникативные сигналы
Вербальные Невербальные Паралингвистические	Вербальные Невербальные Паралингвистические

Одним из факторов, обуславливающих гармоничность отношений выступает «успешность общения». Она проявляется «в достижении и сохранении психологического контакта с партнером в целях стабилизации межличностных отношений на их оптимальной стадии развития через достижение совместимо-

сти, согласия, взаимной приспособленности и удовлетворенности путем гибкой корректировки целей, умений и состояний, способов воздействия в соответствии с меняющимися обстоятельствами» [94, с. 415].

Психологическими критериями успешности общения, согласно В.Н. Куницыной следует считать легкость, спонтанность, свободу, контактность, коммуникативную совместимость, адаптивность и удовлетворенность [94].

На основании экспериментальных данных автор описала уровни успешности в общении:

1 *Уровень мастерства и свободы в общении* предполагает высокую совместимость, контактность, гибкость, адаптивность, хорошие навыки и саморегуляцию, отсутствие отчужденности (включенность в социальные связи), отсутствие фрустрированности и напряженности, адекватность реагирования.

2 *Лидерский уровень* предполагает экстравертированность, уверенность и удовлетворенность человека своими отношениями в близком кругу людей. Он находит взаимопонимание с людьми, имеет развитое чувство собственного достоинства, владеет разнообразными способами влияния и воздействия на людей, прибегает к манипулированию.

3 *Радикально-партнерский уровень* характерен для людей, умеющих выслушать и найти общее решение. Такие люди конформны, хорошо работают в группе, обладают высокой эмпатией, самоконтролем и самодисциплиной.

4 *Рационально-консервативный уровень* свойственен закрытым, расчетливым людям, они мечтательны, плохо контролируют свои эмоции, эмпатия развита недостаточно.

5 *Агрессивно-авторитарный уровень* отмечается у высоко авторитарных личностей. У них нет достаточной гибкости в способах влияния, им свойственна повышенная конфликтность, нетерпение, недоверчивость, отсутствие партнерской ориентации, раздражительность.

6 *Уровень невротического одиночества и застенчивости* характерен для глубоко одиноких, застенчивых людей, плохо адаптирующихся, со сниженной саморегуляцией, обладающих высокой самокритичностью и неуверенностью [94].

Описанные уровни общения располагаются в континууме «успешность – неуспешность». Каждый уровень предполагает свою дистанцию и характер межличностных отношений, которые можно расположить на следующей оси «успешность общения (гармоничность отношений) – неуспешность общения (дисгармония отношений, отдаленность между субъектами отношений, одиночество)».

В общении между людьми, возникает напряжение, которое, с одной стороны, необходимо (и является одним из признаков) для поддержания интенсив-

ности отношений, а с другой стороны, может негативно влиять как на характер взаимодействия, так и на самих субъектов. Снятие напряжения собеседника выступает одним из факторов регуляции межличностных отношений. Как указывает Л.В. Куликов, изменять в определенных пределах психическое состояние собеседника можно и нужно. Для этого важно учиться контролировать свое поведение во время общения, исключать техники, повышающие напряжение, применять техники, снижающие напряжение, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Техники регулирования напряжения собеседника (Л.В.Куликов)

Снижают напряжение	Повышают напряжение
Выслушивание партнера, предоставление ему возможности выговориться	Перебивание партнера
Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	Поиск виноватых, обвинения
Снижают напряжение	Повышают напряжение
В случае Вашей НЕПРАВОТЫ – немедленное признание ее	Отказ признать свою неправоту или оттягивание этого момента
Обращение к фактам	Переход на «личности»
Проявление интереса к проблеме партнера	Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера
Вербализация эмоционального состояния (своего, партнера)	Игнорирование эмоционального состояния (своего, партнера)
Подчеркивание значимости партнера, его мнения в Ваших глазах	Принижение партнера, негативная оценка личности партнера. Преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего
Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели)	Подчеркивание разницы между собой и партнером
Спокойный, уверенный темп	Резкое ускорение темпа беседы
Контакт глаз	Избегание контакта глаз
Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и наклона тела	Нарушение пространственной организации общения
Обращение по имени	Безличное общение

Подводя итог сказанному, отметим, что общение тесным образом связано с отношениями между людьми, оно выступает, с одной стороны, формой реализации отношений, а с другой – говорит о характере отношений. Общение является также и фактором, средством установления гармоничных либо дисгармоничных отношений, условием психологической близости – отдаленности в отношениях. Соответственно, особенности обращения, независимо от того, носит общение формальный или неформальный характер, говорят об особенностях социально-психологической дистанции между взаимодействующими субъектами.



Проведенный теоретико-методологический анализ категории «отношение» является необходимым условием для рассмотрения «стрессовой» характеристики межличностных отношений – социально-психологической дистанции в них. Этой проблеме будет посвящена следующая часть книги. В частности, будет описан феномен границы в межличностных отношениях. Дано представление о близости – отдаленности в межличностных отношениях, а также литературно-художественные описания дистанции в межличностных отношениях. Определено понятие «социально-психологическая дистанция» и описаны составляющие дистанции, её функции и механизмы. Раскрыта специфика мотивации установления социально-психологической дистанции, а также дан обзор существующих классификаций дистанции в межличностных отношениях.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Эти двое так тесно прижались друг к другу, что не осталось места для чувств.

Станислав Ежи Лец

Феномен границы в межличностных отношениях

Межличностные отношения предполагают определенные *границы*, благодаря которым образуется физическая дистанция – расстояние между субъектами, а также дистанция между психологическими пространствами взаимодействующих субъектов.

В словаре русского языка слово *граница* – «линия раздела между территориями, рубеж; предел, допустимая норма» [126, с. 132]. Граница как феномен дистанции в отношениях, предполагает меру «допустимого вторжения» в психологические территории субъектов отношений. Нарушение границ, их слияние, может восприниматься одним из партнеров как «посягательство» на его психологическое пространство. Слишком большие границы говорят о том, что субъекты отношений держатся на «расстоянии» друг от друга, на дальней дистанции. Это явление наблюдается при переживании одиночества, отчужденности и социальной изоляции.

Понятие «*граница*» широко использовалось в античной философии, в частности, его можно найти в работах Платона, Аристотеля. В большинстве случаев оно употреблялось как граница тела (очертание, форма). У Платона диалектика единого и иного заключается как в их тождестве, так и различии. Следовательно, в понятии «границы» одно и иное совпадают, тождественны друг другу. А потому, если одно отличается от иного, то это возможно только при том условии, что существует момент их тождества. Кроме того, границы по Платону – диалектическое и неуспокоенное поле направленного взаимодействия, встреч и соприкосновений [123].

Таким образом, *граница* предполагает дистанцию, на которой находится одно и иное, благодаря ей возможна их дифференциация, их существование как

самостоятельных феноменов и явлений. Граница является неотъемлемой составляющей межличностных отношениях.

В немецкой классической философии, в частности для Г.В. Гегеля, *граница* – это отрицание, предел, а также то, что придает нечто определенность.

Характер отношений, как реальных, так и желаемых, отражается в феномене *граница*, определяя её. Следовательно, такие процессы как притяжение – отталкивание, симпатия – антипатия и т.п., имеющие место в отношениях, накладывают свой отпечаток на расширение или сужение границ между субъектами отношений.

Как отмечает М.М. Бахтин, можно сказать, что внутренней территории у человека нет, он целиком живет на границах. В этом его серьезность и значительность; отвлеченный от границ человек теряет почву, становится пустым, вырождается и умирает. Граница не только переживается, раздвигается, но и стягивается, уплотняется. В этом не только гносеологический, но и психологический смысл [25].

Что касается человеческого бытия, то, конечно, оно происходит на границах. Только здесь возможна полнота жизни человека, реализация и утверждение его личности. Однако с тем, что у человека отсутствует внутренняя территория, трудно согласиться. Суть в том, что такой территорией выступает внутренний, интимный мир человека, определяющий его уникальность, он может тщательно скрываться, оберегаться при помощи установления границ, дистанций в отношениях с другими людьми.

Существование и бытие «на границе» определяет, возможно, даже задает и ограничивает психологическое пространство человека. В онтологическом плане бытие «на границе» будет определять дистанцию между людьми.

Таким образом, *граница* как феномен дистанции в межличностных отношениях представляет собой:

- различие, отдаление субъектов отношений друг от друга;
- разделение и соединение; она может быть границей двух и более людей, где они соприкасаются, взаимодействуют и «взаимопроникают» в психологические территории друг в друга.

Как отмечает А.С. Шаров, феномен *границы* можно рассматривать в трех аспектах: гносеологическом, онтологическом и диалектическом [189].

1 Гносеологический аспект базируется на принципе различения и тождества (Г. Гегель, М. Хайдеггер), с помощью которого выявляются особенности границ. Проблемой гносеологического аспекта, по мнению А.С. Шарова, является рефлексия как обращение к собственным границам.

2 Онтологический аспект представляет проявление и роль границ в жизни человека. Проявлением границы выступают «тотем» и «табу». Главной *функцией границы* является регуляторная.

3 Диалектический аспект проявляется в напряжении границы отношениями, и в частности, противоречиями, складывающимися между одним и иным. Диалектика границ находит выражение в силах, которые, с одной стороны, направлены на то, чтобы человек не приближался к границам, не ступал на ее территорию (табу), а с другой – она определенным образом ориентирует на себя, все делает для того, чтобы человек овладел границей, преодолел ее.

Переводя все это на «язык психологии», прежде всего «психологии отношений», отметим, что онтологический аспект границ заключается в их проявлении как атрибута человеческого существования. Здесь также находит свое отражение диалектический момент: границы регламентируют бытие человека в социальном мире, задают характер отношений с другими людьми. Осознание (переживание и понимание) этого представляет гносеологический аспект данного феномена. А.С. Шаров в качестве *функций границ* описывает регулятивную; направляющую; энергетическую; рефлексивную [189].

Кроме функций выделяется также качественные и количественные аспекты границы [189]. Так, **качественный аспект границы** характеризуется упорядоченностью, обобщенностью, нагруженностью границы (интегративное единство в чем-то различных границ). **Количественный аспект границы** определяется:

- *объемом* (пространственная характеристика границы), который может охватывать как всего человека, так и группу людей (организацию, коллектив и т.п.);
- *устойчивостью* – постоянством границы в течение длительного промежутка времени или изменчивостью, трансформацией границы;
- *ритмом* – изменение границ может происходить в различной последовательности и с разной быстротой изменения.

Подводя итог сказанному, отметим, что главный вопрос, ответ на который отсутствует в исследованиях А.С. Шарова: граница (границы) между чем (кем)? Утверждение о наличии качественного и количественного аспекта границ в том виде, который дает А.С. Шаров, также является спорным. В частности, «устойчивость – неустойчивость» границ совпадает по своей смысловой характеристике с «ритмом».

Тем не менее *граница* как проявление характера межличностных отношений и ситуации межличностного взаимодействия может обладать качественными и количественными характеристиками. *Качественный аспект* определяется типом межличностных отношений, характеристикой ситуации межличностного

взаимодействия, особенностями межличностной коммуникации. *Количественный аспект* предполагает выделение теоретическим либо эмпирическим путем параметров границы, которые можно измерить. Здесь встает еще одна проблема – это надежность измерения.

Границы «Я» можно рассматривать как линию контакта человека и среды, линию их взаимодействия [189], проявлением чего является *дистанция*. В этом отношении П.К. Анохин отмечал, что собственно «Я» не следует представлять как нечто застывшее; оно существует там и тогда, когда происходит взаимодействие на границе [12].

Проявление границ можно найти и в теоретических воззрениях Ж. Пиаже, в его идее «трансформации». Из нее следует, что граница между субъектом и объектом не установлена с самого начала, и она не стабильна. Кроме того, сам процесс взаимодействия субъекта и объекта рассматривался Ж. Пиаже как приспособление, реализующееся посредством двух процессов: ассимиляции и аккомодации. Ассимиляция сдвигает границу в сторону объекта, делая его субъективным, и расширяет сферу доступную субъекту. Аккомодация – принятие границ объекта в себя, усвоение их, приобретение опыта [125].

Таким образом, *граница* – это феномен социально-психологической дистанции между субъектами отношений, регулирующаяся внешними (социальными, средовыми) факторами, а также личностными особенностями взаимодействующих людей.

Следующая идея в теории Ж. Пиаже, выделяемая Л.Ф. Обуховой, – это идея конструкции [125]. Возникновение структур есть процесс конструирования субъектом собственного внутреннего мира. Конструирование своего мира, своего психологического пространства предполагает определение его границ. Благодаря этому и происходит установление дистанции между своим пространством и окружающей средой, в том числе и социальной, и в частности в межличностных отношениях. Кроме того, конструирование или субъективное определение границ предполагает выстраивание различных дистанций, которые взаимосвязаны с характером и ситуацией межличностного взаимодействия.

Феномен границы и дистанция в отношениях между людьми способствуют сохранению психологических территорий, автономии субъектов. Изменение границ будет говорить об изменении ситуации межличностного взаимодействия, характера отношений в сторону их благоприятности (гармоничности) – неблагоприятности (дисгармоничности).

Таким образом, *граница* тесным образом связана с понятием *дистанция*. Установление границ будет определять, формировать и задавать дистанцию между людьми. Однако нам кажется не совсем корректным считать *модифика-*

цию границ «подменной собственной рефлексивной функции психики». Полагаем, что модификация (установление и изменение) границ между субъектами отношений, а следовательно, и дистанции между ними, происходит либо в силу необходимости (в зависимости от требований ситуации), либо за счет желания (чувств, симпатий-антипатий и т.п.) субъектов отношений. Также изменение границ и дистанции может происходить в силу «вторжения» одного человека в психологическое пространство другого как добровольно, так и без его согласия и желания.

Описывая субъективное бытие человека, психологи используют такие понятия, как *внутренний мир человека* (Е.С. Калмыкова), *жизненный мир* (Ф.Е. Всылюк), *фактор места* и *обособление личности, психологическое время* и *пространство* (В.С. Мухина, Л.И. Анциферова).

А. Адлер в индивидуальное жизненное пространство человека включал объективно существующую социальную среду, сознательное отношение к ее элементам и одержимое человеческого бессознательного.

Представитель средовой персонологии К. Левин определял жизненное пространство личности как систему всех реально существующих для человека фактов, причем существование заявляло о себе «демонстрируемым воздействием на индивида» [99]. Концепция жизненного пространства выражает постоянное, непрекращающееся взаимодействие внутренних и внешних сил (потребности, мотивации, настроения и условий среды, которые поддерживают либо препятствуют осуществлению целей человека в конкретной ситуации). Кроме этого, ученый выделяет понятие «пограничная зона» жизненного пространства, под которой понимается определенная часть физического и социального мира, которая влияет на жизненное пространство в данный момент времени.

Таким образом, *дистанция* есть необходимое условие бытия человека, возникающее между жизненным (предметным, природным, социальным) и личностным пространством человека. Благодаря дистанции возможно определение границ между ними.

Дистанция выступает одним из регуляторов моделирования социального и личного пространства человека. Дистанцию образует «слияние» социально-психологических (и физических) границ субъектов отношений. Характер этого слияния будет говорить о степени автономности и независимости субъектов отношений, а также о характере самих отношений. Дистанция – это своего рода *мембрана*, трансформирующая «Моё» и «Твоё» в «Наше», в общее смысловое поле.

Дистанция проявляется в близости – отдаленности между субъектами отношений, анализу этого явления и будет посвящена следующая часть книги.

Представление о близости – отдаленности в межличностных отношениях

Отношения между людьми имеют разные уровни психологической близости. Её степень выступает показателем удовлетворенности – неудовлетворенности, гармоничности – дисгармоничности межличностных отношений.

В словаре русского языка слово *близкий* означает: 1) находящийся, происходящий на небольшом расстоянии, недалеко отстоящий, 2) отделенный небольшим промежутком времени, 3) кровно связанный, непосредственный, 4) связанный тесным личным общением, дружбой, любовью, 5) тесно связанный с кем, чем-нибудь, непосредственно относящийся к чему, кому-нибудь, 6) сходный, похожий [126].

Соответственно, близость субъектов отношений предполагает глубоко личное общение, доверие, взаимопонимание, единство, удовлетворенность отношениями, конструктивное разрешение конфликтов и межличностных противоречий, разногласий и споров.

Близость характеризуется переживаниями интимности, единения, взаимной связанности. Её степень во многом определена мотивацией аффилиации. Человек с мотивацией аффилиации стремится вступить в контакт, рассматривая своего партнера как равного себе, предлагая ему отношения взаимности. Кроме этого, субъект, стремящийся к установлению близких отношений, старается добиться определенного созвучия своих переживаний с переживаниями партнера, что побуждало бы обе стороны к взаимодействию и ощущалось бы ими как нечто приятное, приносящее удовлетворение и поддерживающее чувство собственной ценности. Без мотивации аффилиации вряд ли возможны близкие отношения с другими людьми. Переживание близости с другими людьми снижает тревожность, смягчает последствия различных стрессогенных факторов, повышает уверенность личности в себе, дает ощущение субъективного благополучия и удовлетворения собой и своими отношениями.

Близость характеризуют следующие черты:

- радость и взаимное восхищение;
- постоянный диалог;
- открытость, контакт, единение, настрой друг на друга;
- ощущаемая гармония отношений;
- забота о благополучии другого;
- отказ от всякого манипулятивного контроля и стремления к превосходству над другим человеком;

- включение в самоценный контакт, скорее своим бытием, чем действием или желанием строить отношения либо стремиться к внешнему вознаграждению [51].

Однако «навязчивое» дружелюбие, любовь и т.п. приводят к дисгармонии, неудовлетворенности и «усталости» от отношений. Проявлением этого выступает желание дистанцироваться, стремление избегать, уходить от своего партнера, тем самым увеличить дистанцию.

В частности, несимметричность в распределении ролей или желание превратить партнера в средство удовлетворения своих гиперболизированных потребностей (в независимости или зависимости, в превосходстве или унижении, в силе или слабости, в предоставлении или получении помощи) наносят ущерб близким отношениям или разрушают их. Люди с сильным мотивом близости отдаются на волю социальной ситуации и позволяют ей управлять ими, поскольку доверяют другому и полагаются на него. Гиперболизация этого способствует снижению близости, возникновению отдаленности, отчужденности между субъектами отношений.

Близость между субъектами отношений может быть обусловлена симпатией и притяжением. Симпатия в отношениях способствует сокращению дистанции, переживанию удовлетворенности отношениями. Антипатия как чувство неприязни, нерасположения к кому-либо, чему-либо является проявлением неудовлетворенности, дисгармонии отношений, увеличивает дистанцию, обуславливает переживание субъективного неблагополучия; в отношениях отмечается повышенная напряженность, конфликтность, агрессивность, обидчивость. Усиление антипатии между субъектами отношений может привести к разрыву, прекращению отношений.

Отдаленность субъектов отношений – это отсутствие доверия, понимания, близости; это эмоциональная холодность между людьми. Не любая степень отдаленности плоха для отношений. Некоторая доля обособления или временного уединения очень необходимы для поддержания гармоничных отношений. Они помогают личности полнее осознать свою индивидуальность и служат сохранению приемлемого психологического пространства субъектов отношений, а также предоставляют возможность проявить индивидуальную ответственность за себя, за свои отношения, за своего партнера. Без некоторой отдаленности не может произойти «столкновение», а потом и сближение ценностных ориентаций, мотивов людей в межличностных отношениях; не может стать отчетливым различие «Я» от «Ты», впрочем не препятствующее переходу в «Мы».

Литературно-художественные описания дистанции в межличностных отношениях

Важным аспектом при изучении социально-психологической дистанции является обращение к качественно нестрогим ее описаниям, представленным в художественной литературе

В античности идея дистанции прослеживается в связи с описанием феномена человеческой любви и отношений между мужчиной и женщиной [16]. Приведем несколько примеров.

Истинная любовь не знает меры и границ. (Проперций Секст)

В этом высказывании отчетливо наблюдается желание сократить дистанцию с объектом любви, завладеть им. Нечто похожее имеет место и в высказывании другого мыслителя.

Душа влюбленного живет в чужом теле. (Катон Старший)

Здесь наглядно прослеживается слияние с партнером, потеря своей аутентичности, чрезмерное сокращение межличностной дистанции с ним, вплоть до установления симбиотических отношений.

Любовь растет от ожидания долгого, и быстро гаснет, получив свое. (Менандр)

Данный фрагмент говорит о стремлении дистанцироваться, обусловленном снижением интенсивности эмоциональной составляющей отношений, угасанию страсти, которая была в период влюбленности.

Приведенные ниже высказывания говорят о том, что конфликты и их конструктивное преодоление важно для установления близких отношений и является одним из условий, определяющих близкую дистанцию в отношениях.

Без размолвок недолго длится любовь. (Овидий)

Ссора влюбленных – возобновление любви. (Публий Теренций)

В мысли, выраженной Клеобулом, мы видим, что дистанция в отношениях определяется ситуацией, в которой разворачивается межличностное взаимодействие, социальным контекстом этого взаимодействия.

С женой при чужих не ласкайся и не ссорься: первое – знак глупости, второе – бешенства. (Клеобул)

Слова, высказанные Овидием, показывают, что несоразмерно выраженный эмоциональный компонент отношений в сочетании с желанием полностью владеть объектом своей любви приводит к желанию дистанцироваться второму партнеру, к дисгармонии отношений между ними. Соответственно любовная

зависимость одного из субъектов отношений приводит к установлению неблагоприятной дистанции в отношениях со своим партнером.

Ревность наносит смертельный удар самой прочной и самой сильной любви. (Овидий)

В работах А. Шопенгауэра также можно найти описания дистанции, приведем некоторые из них [193].

Средняя мера расстояния, единственно возможная для совместного пребывания, – это вежливость и воспитанность нравов.

На основании этой мысли можно заключить, что для поддержания гармонии и удовлетворенности отношениями дистанция в последних должна быть ни неприемлемо близкой, ни неприемлемо далекой для взаимодействующих субъектов.

Разница индивидуальности и настроения всегда ведет к дисгармонии, хотя бы и незначительной. (А. Шопенгауэр)

В этой цитате можно уловить возможные причины изменения дистанции в неблагоприятную для субъектов или одного из них сторону, обусловленные индивидуальными различиями взаимодействующих людей, особенностями их психического состояния и настроения.

Необходимость в проявлении гибкости в установлении межличностной дистанции находим в притче, также имеющейся в работе А. Шопенгауэра:

Стадо дикобразов легло в один холодный зимний день тесной кучей, чтобы, согреваясь взаимной теплотой, не замерзнуть. Однако вскоре они почувствовали уколы игл друг друга, что заставило их лечь подальше друг от друга. Затем, когда потребность согреться вновь заставляла их придвинуться, они опять попадали в прежнее неприятное положение. Они метались, из одной печальной крайности в другую, пока не легли на умеренном расстоянии друг от друга, при котором они с наибольшим удобством могли переносить холод [193].

Представленный выше текст говорит о том, что установление неприемлемо близкой для субъекта (субъектов) дистанции, равно как и далекой, приводит к дисгармонии и неудовлетворенности партнером, отношениями с ним. Поэтому важным моментом является гибкость взаимодействующих людей, благодаря которой дистанция их удовлетворяет и соответствует ситуации, в которой разворачивается общение между ними.

О необходимости регулировать дистанцию в отношениях, для понимания и объяснения мотивов, действий, поступков партнеров говорит мысль, высказанная Ф. де Ларошфуко:

Иных можно понять, рассматривая их вблизи, другие же становятся понятными только издали.

В романе Л.Н. Толстого «Анна Каренина» находим пример наличия неблагоприятной социально-психологической дистанции в отношениях между супругами, обусловленной раскрывшейся изменой мужа.

Все смешалось в доме Облонских. Жена узнала, что муж был в связи с бывшею в их доме француженкою-гувернанткой, и объявила мужу, что не может жить с ним в одном доме. Положение это продолжалось уже третий день и мучительно чувствовалось и самими супругами, и всеми членами семьи, и домочадцами. Все члены семьи и домочадцы чувствовали, что нет смысла в их сожителстве и что на каждом постоялом дворе случайно сошедшиеся люди более связаны между собой, чем они, члены семьи и домочадцы Облонских...

Ниже приведем различие между реальной и желаемой дистанции в любовных отношениях, имеющееся в романе М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени».

О чем ты вздохнула, Бэла? Ты печальна? – Нет! – Тебе чего-нибудь хочется? – Нет! – Ты тоскуешь по родным? – У меня нет родных. Случалось, по целым дням, кроме «да» да «нет», от нее ничего больше не добьешься... Я опять ошибся: любовь дикарки немногим лучше любви знатной барыни; невежество и простосердечие одной также надоедают, как и кокетство другой. Если вы хотите, я ее все еще люблю, я ей благодарен за несколько минут довольно сладких, я за нее отдам жизнь, – только мне с нею скучно...

Приведенный отрывок показывает, что один из партнеров (мужчина) старается сократить дистанцию, у него выражен ее эмоциональный аспект (он любит Бэлу). В данном случае дистанции между влюбленными не достает выразительности поведенческого и деятельностного ее составляющих. Они проявляются, на наш взгляд, в возможности проводить вместе свободное время, осуществлять различные виды активности. Как видно из фрагмента текста, у влюбленных это отсутствует. Отсюда и переживание скуки одним из партнеров и соответственно неблагоприятная дистанция между ними.

В книге Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы» достаточно отчетливо и ярко описана неприемлемо далекая для субъекта дистанция.

Конечно, можно представить себе, каким воспитателем и отцом мог быть такой человек. С ним, как с отцом, именно случилось то, что должно было случиться, то есть он вовсе и совершенно бросил своего ребенка, прижитого с Аделаидой Ивановной, не по злобе к нему или не из каких-нибудь

оскорбленно супружеских чувств, а просто потому, что забыл о нем совершенно. Пока он докучал всем своими слезами и жалобами, а дом свой обратил в развратный вертеп, трехлетнего мальчика Митю взял на свое попечение верный слуга этого дома Григорий, и не позаботься он тогда о нем, то может быть на ребенке некому было бы переменить рубашонку. К тому же так случилось, что родня ребенка по матери тоже как бы забыла о нем в первое время...

Представленный текст иллюстрирует дисгармоничные детско-родительские отношения, в которых родители и родственники полностью дистанцируются от своего ребенка, игнорируя его.

Фрагмент романа А.С. Пушкина «Евгений Онегин» иллюстрирует обратную картину: установление дружеских отношений с приемлемо близкой для субъектов дистанцией, которая обусловлена их непохожестью, относительно друг друга, их «резонансом» друг с другом:

*Но Ленский, не имев, конечно,
Охоты узы брака несть.
С Онегиным желал сердечно
Знакомство покорооче свесть.
Они сошлись. Волна и камень,
Стихи и проза, лед и пламень
Не столь различны меж собой.
Сперва взаимной разнотой
Они друг другу были скучны;
Потом понравились; потом
Съезжались каждый верхом
И скоро стали неразлучны.
Так люди (первый каюсь я)
От делать нечего друзья.*

Представленный отрывок иллюстрирует дистанцию в дружеских отношениях, близость в которой обусловлена преобладанием поведенческого и деятельностного составляющих социально-психологической дистанции.

Обобщение описанного выше позволяет сделать следующее заключение. Художественные описания наиболее полно отражают многообразие проявлений составляющих социально-психологической дистанции в межличностных отношениях. В мыслях и высказываниях различных писателей, поэтов, философов мы находим различные градации межличностной дистанции. Также описываются переживания, связанные с ее изменением в благоприятную и неблагоприятную для субъектов взаимодействия (или одного из них) сторону. На

основании чего считаем, что существуют еще как минимум две основные формы описания социально-психологической дистанции. *Первая* – описания качественно строгие (терминологические). *Вторая* – описания количественные, полученные в результате исследований (эмпирические).

Таким образом, художественное описание дистанции является одним из обязательных и необходимых дополнений, которое вносит существенный вклад наряду с эмпирическими исследованиями в создание целостного представления о социально-психологической дистанции в межличностных отношениях.

Социально-психологическая дистанция: определение понятия

Человеческие взаимоотношения, их характер, особенности, роль в развитии личности и социальных групп всегда находятся в центре внимания ученых: психологов, философов, социологов, педагогов и т.д. Дистанция в отношениях между людьми нередко оказывалась в поле внимания при изучении проблем личности, социальной перцепции, межличностных отношений. Но, несмотря на большое число исследований в этой области, остается малоизученной проблема социально-психологической дистанции в межличностных отношениях.

Дистанция как характеристика межличностных отношений проявляется в близости – отдаленности между взаимодействующими людьми. Изменение дистанции выступает показателем удовлетворенности – неудовлетворенности, гармоничности – дисгармоничности межличностных отношений.

Уточним понятие дистанция, применительно к нашему исследованию. Считаем, что в основе как гармоничных, так и дисгармоничных отношений лежит дистанция, которую устанавливают взаимодействующие субъекты. Эта своего рода «универсальная» характеристика имеет место в каждой системе межличностных отношений.

Социологический аспект понятия *социальная дистанция* наиболее полно представлен в работах П. Сорокина, а также у Р. Парка, И. Берджеса. Так, Р. Парк и И. Берджес под социальной дистанцией понимали ступени и уровни понимания, интимности, характеризующие межличностные и общественные отношения. П. Сорокин считал, что основу социальной дистанции составляют объективные (социальные, экономические, политические, профессиональные, биоантропологические и демографические) различия между социальными группами. В психологии общения понятие *дистанция* используется как функция от межличностных преград, стоящих на пути сближения людей. Такими

преградами могут быть внешние физические барьеры, но нередко это препятствия смысловые или духовные.

Проблема психологической дистанции рассматривалась в исследованиях А.Л. Журавлева, А.Б. Купрейченко. Авторы на основании проведенных экспериментальных исследований в качестве критериев категоризации выделили статус, доверие, заинтересованность в контактах, плодотворное взаимодействие, длительность контактов, отношения зависимости, степень взаимного влияния, вид взаимодействия, общие цели, задачи, общие культурные традиции, единые поведенческие нормы, полнота информации [69; 95].

Дистанция выступает одним из условий, с помощью которого можно определить различия в отношении человека к другим людям. Как отмечает А.Б. Купрейченко, психологическая дистанция является понятием, с помощью которого сначала качественно, а затем количественно можно оценить различия в этих отношениях. Автор описывает **три возможных подхода к определению и пониманию дистанции** [95].

Первый характерен для изучения межличностных отношений, он не рассматривает принадлежность к социальным группам. Дистанция между людьми определяется в основном их симпатиями и взаимопониманием.

Второй характерен для изучения межгрупповых отношений. Дистанция определяется объективными социальными, экономическими, национальными и другими различиями.

Третий характерен для психологии общения, где под дистанцией понимается физическое расстояние, которое человек стремится сохранить между собой и другим человеком.

В качестве факторов, влияющих на категоризацию на межличностном уровне, А.А. Кроник и Е.А. Кроник выделяют такие, как «близость – удаленность», «симпатия – антипатия», «уважение – неуважение». Они показали, что основные типы значимых отношений располагаются в трех координатах:

1 Дистанция определяется степенью ролевой и психологической близости между участниками отношения.

2 Позиция – уровень, занимаемый в иерархии каждым участником отношений: позиция подчинения, равенства или доминирования.

3 Валентность – знак отношений, в соответствии с которым они могут быть позитивными, негативными и нейтральными [88; 89].

А.В. Петровский в рамках психологической теории коллектива, ввел индекс психологической дистанции в межличностных отношениях. Коэффициент этого индекса показывает степень сближения ценностей и позиций членов коллектива, отсутствие противостояния и отдаленности друг от друга. Наибольшая

психологическая дистанция свидетельствует о психологической отдаленности и отчужденности людей, не понимающих и не принимающих друг друга [129].

О.И. Калмыкова под психологической дистанцией понимает личностное образование, отражающее параметры личностной суверенности как баланса открытости – закрытости по отношению к окружающему миру, обеспечивающее возможность становления индивидуального стиля осознанного саморазвития. Степень развития этого образования характеризует уровень развития субъектности личности, является её системообразующим качеством. Психологическую дистанцию она трактует как двусторонний, социально-психологический феномен, выступающий в качестве регулятора взаимодействия, основной функцией которого является структурирование пространства общения в зависимости от степени психологической близости. Кроме того, она считает возможным рассматривать данный феномен двояко: с одной стороны, как защитный механизм, обеспечивающий неприкосновенность личностного пространства, а с другой – как механизм совладающего поведения, обеспечивающего социальную поддержку [78].

Таким образом, понятие «психологическая дистанция» является сопряженным с такими понятиями, как «психологическое пространство», «психологическая безопасность личности», «психологическая защищенность», «свобода личности».

Кроме этого, психологическую дистанцию характеризуют как «степень открытости другим людям и степень защищенности от них» (В.А. Петровский), как «способ сохранения целостности образа "Я"» (Б.Д. Парыгин), как «необходимое условие личностного роста» (Е.И. Кузьмина).

Рассматривая дистанцию как проявление личностной свободы, Е.И. Кузьмина дифференцирует свободу от себя и от других [90]. Дистанция как проявление свободы от себя находит свое отражение в самоотречении, самоограничении, дистанцировании от себя. Дистанция как свобода от других проявляется в стремлении дистанцироваться от общения, необходимости находиться в контакте, транслировать эмоции, не совпадающие с истинным отношением, от внешних и условий и условностей жизни, от стереотипов, оценок и ожиданий других людей и т.п.

Таким образом, дистанция определяет меру свободы, автономности, своего рода независимости человека. Дистанция может быть охарактеризована как специфическая социально-психологическая форма единства человека с другими людьми, определяя своего рода баланс обращенности личности в собственный мир и мир других.

Как предполагают А.Л. Журавлев и А.Б. Купрейченко, психологическая дистанция – явление, охватывающее весь континуум взаимоотношений, поэтому факторы, выступающие критериями психологической дистанции, идентичны как для межличностного, так и межгруппового уровней. Различной может быть степень их значимости, уровень и знак [69].

Согласно А.Б. Купрейченко, социально-психологическая дистанция – отношение к социальным объектам, частный случай психологической дистанции. Психологическую и социальную дистанции следует разделять. Социальная дистанция – объективно существующее различие в положении индивидов в социальной системе (различие в статусах, ролях и т.д.) [95].

Человек сам устанавливает определенную дистанцию, а точнее дистанции. Отметим, что психологическая дистанция, объективируясь в отношениях, становится социально-психологической, а не только психологической. Говоря об этом, мы опираемся на положение В.Н. Мясищева о том, что субъективное отношение, проявляясь в реакциях и действиях, обнаруживает свою объективность, а индивидуально-психологическое становится социально-психологическим [117].

Итак, с нашей точки зрения, **социально-психологическая дистанция** – это характеристика межличностных отношений, проявляющаяся в переживании и понимании близости (отдаленности), регулируемая внешними (социальными и средовыми) факторами, личностными особенностями и активностью взаимодействующих субъектов [51]. Изменение социально-психологической дистанции отражается на характере межличностных отношений. Так, чрезмерное её сокращение или увеличение может приводить к неудовлетворенности, к дисгармонии межличностных отношений.

Благоприятная социально-психологическая дистанция представляет собой соразмерную степень близости – отдаленности субъектов отношений, предполагающую независимость и автономию психологического пространства; небольшое расхождение в представлениях о реальных и желаемых отношениях; соответствие ситуации межличностного взаимодействия; переживание благополучия и удовлетворенность отношениями.

В большинстве случаев межсубъектного взаимодействия обе стороны проявляют или могут проявлять активность. Эта активность проявляется в различных аспектах, в том числе она направлена и на установление дистанции друг с другом. Безразличное отношение к дистанции можно обнаружить в ситуациях взаимодействия с незначимым человеком или в ситуациях, когда взаимодействие предельно формализовано и собственно межличностный контакт отсутствует или предельно редуцирован. Очевидно, что та или иная межлич-

ностная дистанция зависит от обеих сторон. В каких ситуациях люди склонны увеличивать, а в каких уменьшать дистанцию? Как проявляется индивидуальность субъекта в предпочтении определенной дистанции? Этот выбор зависит не только от его индивидуальности, но и от особенностей другой стороны [51].

Дистанция как характеристика отношений неприменима к ситуациям, в которых нет взаимодействия, то есть какой-либо активности, направленной как с одной, так и с другой стороны.

Далее обратимся к рассмотрению вопроса о том, какие параметры определяют близость – отдаленность между взаимодействующими субъектами. Об этом речь пойдет ниже.

Составляющие дистанции

На основании проведенного теоретического анализа нами были описаны составляющие социально-психологической дистанции: когнитивная, эмотивная, коммуникативная, поведенческая и деятельностная [57].

Когнитивная составляющая – это степень взаимопонимания между людьми.

Эмотивная составляющая – это соотношение силы сближающих и удаляющих чувств в отношениях.

Коммуникативная составляющая – это степень доверия, готовность передавать, получать и хранить информацию, сведения, представляющие личностную значимость.

Поведенческая составляющая – готовность совместно осуществлять какое-либо поведение. Чем больше перечень видов поведения, которые могут быть осуществлены совместно, тем в большинстве случаев короче поведенческая дистанция.

Деятельностная составляющая проявляется в готовности совместно проводить деятельность. Чем больше перечень видов деятельности, которые могут проводиться совместно, тем в большинстве случаев короче деятельностная дистанция.

Когнитивная составляющая дистанции. Когнитивный аспект дистанции представляет собой понимание и взаимопонимание взаимодействующими субъектами друг друга. Понимание и взаимопонимание влияют на характер их отношений в плане их гармоничности – дисгармоничности.

Понимание – состояние сознания, характеризующееся способностью понять смысл и значение чего-либо. Без понимания невозможны общение, раз-

личные познавательные действия. Цель понимания заключается в переходном действии от нахождения смысла до интерпретации нужного знака [30; 31].

Рациональное понимание – «это накопление, систематизация вербализованных знаний о других людях и оперирование ими с целью достичь максимального соответствия суждений, оценок, представлений о человеке его объективно существующим чертам, свойствам, мотивам» [123, с. 321]. Наиболее сложным в понимании является «расшифровка» мотивов, что позволяет оценивать конкретные поступки и прогнозировать поведение.

Таким образом, *понимание* как когнитивный аспект социально-психологической дистанции предполагает следующее:

- отношения для взаимодействующих субъектов обладают определенным смыслом, значением;
- интерпретацию как своего поведения, так и поведения своего партнера, на основании которой они осуществляют взаимодействие друг с другом;
- прогнозирование взаимодействия и ситуации, в которой оно разворачивается.

Следующий аспект когнитивной составляющей дистанции – это *взаимопонимание*. Как указывает В.В. Знаков, *взаимопонимание* может быть истолковано двояко:

1 Понимание субъектами отношений (общения) установок, мотивов, целей, личностных черт партнеров при безразличном или даже отрицательном отношении друг к другу.

2 Понимание и принятие установок, влекущее установление доброжелательных отношений, близости, дружбы, уважения к человеку, с которым он общается [72; 73].

На основании этого полагаем, что *взаимопонимание* предполагает диалогическую ориентацию субъектов относительно друг друга. Это означает, что у партнеров развито такое качество, как *сенсорная чувствительность*, или *психологическая наблюдательность* (термин взят из беседы с В.А. Ананьевым 21 марта 2004 года). Она проявляется в умении видеть, чувствовать и понимать переживания, состояние и настроение друг друга. Наличие или отсутствие взаимопонимания будет определять благоприятность – неблагоприятность, удовлетворенность – неудовлетворенность, гармоничность – дисгармоничность отношений между взаимодействующими субъектами.

Достижению близости способствует выполнение следующих *условий взаимопонимания в общении*:

1 Наличие в опыте людей примерно одинаковых запасов сведений о предмете обсуждения, похожих моделей предметной области, которая стано-

вится темой разговора. Прошлый опыт (знания) актуализируются в соответствии с целями общения, взаимодействия и т.п.

2 Антиципация (предвосхищение) возможных ситуаций, в которых могут быть включены субъекты взаимодействия; сопоставление разных точек зрения на предмет обсуждения.

3 Выбор каждым партнером своей точки зрения относительно предмета обсуждения, взаимодействия.

4 Предположения, гипотезы о точках зрения друг друга на предмет обсуждения. Они необходимы для взаимообмена содержанием о предмете обсуждения.

5 Предположение каждого партнера о мере (степени) компетентности друг друга в обсуждаемом вопросе. Межличностное понимание возникает на стыке ценностно-смысловых позиций субъектов отношений.

6 Способность видеть себя, своей роли «глазами» партнера.

7 Доброжелательные (или хотя бы нейтральные, в плане отсутствия неприязни, агрессии) отношения между взаимодействующими субъектами.

8 Предположение каждого субъекта о том, как относится к нему партнер.

9 Оценка и интерпретация психологических качеств субъектов отношений.

Взаимопонимание как основа когнитивной составляющей дистанции имеет свои механизмы, к которым относятся интерпретация, эмпатия и каузальная атрибуция.

Интерпретация способствует ликвидации смысловой неопределенности в отношениях. Здесь выдвигаются гипотезы, догадки, версии происходящего, выявляется новый смысл благодаря сопоставлению и анализу привлекаемых данных, выявляются противоречия.

Эмпатия – не всегда продиктованное здравым смыслом, а подчас интуитивное понимание ощущений, мыслей, желаний, стремлений одного человека другим. Эмпатия предполагает эмоциональный отзыв, который возникает посредством простых и сложных форм личностного реагирования: умения радоваться, грустить, страдать, наслаждаться вместе с другим человеком, разделять его чувства и т.п. [30; 31].

Каузальная атрибуция. Процесс взаимопонимания людьми друг друга, предполагает атрибуцию как когнитивный процесс понимания и объяснения поведения своего партнера. В этом случае психологическая близость между взаимодействующим субъектами является результатом их интерпретации поведения, переживаний, мыслей, чувств и т.п. друг друга в условиях дефицита информации путем домысливания.

Укажем, что причиной возможного непонимания, неправильной интерпретации поведения одним из партнеров и, соответственно, дисгармоничности отношений является так называемая *фундаментальная ошибка атрибуции*, заключающаяся в переоценке личностных свойств своего партнера и недооценке особенностей ситуации межличностного взаимодействия.

Соответственно, неправильная интерпретация, непринятие и отсутствие сопереживания между взаимодействующими субъектами приводит к отдалению их друг от друга, «эмоциональной холодности» и дисгармоничности отношений. И наоборот, правильно истолкованные действия (состояние, мысли, чувства), принятие субъектами отношений друг друга, а при необходимости и сопереживание друг другу приводит к установлению эмоционально близких, доверительных, гармоничных отношений и, соответственно, к сокращению дистанции.

Механизмы, лежащие в основе понимания людьми друг друга, регулируют дистанцию в отношениях между ними. В гармоничных отношениях у взаимодействующих субъектов должна быть своего рода «установка на понимание», принятие друг друга.

Кроме указанного выше факторами, влияющими на понимание субъектами друг друга, являются стремление, желание быть честным, правдивым либо наоборот стремление говорить неправду, лгать своему партнеру, проявлять скрытность и подозрительность в отношениях с ним. В первом случае это факторы, способствующие установлению близости и взаимопонимания, гармоничности отношений, тогда как во втором, наоборот, отдаляющие людей друг от друга, говорящие о дисгармоничности межличностных отношений.

Добавим также, что существенное значение для когнитивного аспекта социально-психологической дистанции как фактора гармоничности – дисгармоничности отношений имеет наличие общего смыслового поля: люди говорят на «одном языке», имеют общие или схожие ценности, в том числе и терминальные (общность жизненных целей).

Однако такая ситуация имеет место не во всех ситуациях межличностного общения и взаимодействия. Это обстоятельство обусловлено тенденцией людей сохранять и поддерживать целостность своей личности. Как указывает Д.А. Леонтьев, «сохранение сложившейся смысловой структуры выступает в роли мощного предохранительного механизма, оценивающего открытость личности глубинному диалогу, затрагивающему основы осмысления личностью действительности» [103, с. 264].

Кроме описанного выше одним из факторов, обеспечивающих взаимопонимание между субъектами отношений, является их *диалогическая ориентация* относительно друг друга.

В психологической науке диалогичность рассматривается либо в контексте решения конфликтов, где диалог выступает способом их конструктивного разрешения [41], либо в контексте психологии общения [94].

В Большой психологической энциклопедии выделяется такое понятие, как *диалогическая речь*, под которым понимается «беседа между двумя лицами, построенная в форме реплик. Диалогическая речь между собеседниками идет на определенном поддерживаемом ими уровне, на понятном обоим языке. Речь выражает сущность всего человека и определяет его типологическую характеристику. Правильно построенная модель диалога позволяет успешнее и быстрее добиться результата беседы» [30, с. 136].

На наш взгляд, идея диалога, диалогичности обладает достаточно высокой эвристической значимостью для психологии.

Диалог – «информативное и экзистенциальное взаимодействие между коммуницирующими сторонами, посредством которого происходит понимание. Диалог может трактоваться как выбор сторонами совместного курса взаимодействия, определяющего лица "Я" и "Другого"» [123, с. 320].

Диалог (спор – согласие) предполагает возможность конфронтации между субъектами отношений; этику сосуществования и толерантности в противовес экспансии, агрессии, доминированию одного субъекта над другим (без его согласия). Самое основное в диалогичности – это принятие и понимание.

М.М. Бахтин отмечает, что слово нельзя отдать одному говорящему. У автора (говорящего) свои неотъемлемые права на слово, но свои права есть и у слушателя, свои права у тех, чьи голоса звучат в предназначенном автором слове (ведь ничьих слов нет). Кроме того, отношение к чужим высказываниям предполагает, кроме отношения к предмету диалога, отношение к самому говорящему [25].

Обобщая описанное, отметим, что когнитивный аспект социально-психологической дистанции предполагает наличие понимания и взаимопонимания, наличие общего смыслового поля в процессе межличностного взаимодействия и общения. Наличие или отсутствие указанных параметров будет определять гармоничность или дисгармоничность отношений взаимодействующих субъектов.

Далее обратимся к описанию **коммуникативной составляющей** социально-психологической дистанции в межличностных отношениях.

Характер общения и истинное отношение взаимодействующих субъектов могут не соответствовать друг другу. В.Н. Мясищев писал, что «общественная необходимость иногда вынуждает человека к общению независимо, а иногда и вопреки отношению. В связи с этим возникают такие изменения в поведении человека, которые, будучи устойчивыми и генерализованными, становятся выражением и диалектически значимым проявлением характера...» [117, с. 185].

Одной из причин такого несоответствия выступает *доверие в отношениях* взаимодействующих субъектов друг к другу, определяющее дистанцию между ними. **Межличностное доверие**, реализующееся в общении, выступает коммуникативной составляющей социально-психологической дистанции, как фактора, обуславливающего гармонию – дисгармонию отношений. *Доверие* к себе и к другим выступают фактором сближающим, а в случае недоверия – отдаляющим людей друг от друга. Сильно выраженное доверие к себе по сравнению с доверием к другим может привести к увеличению дистанции и к дисгармонии межличностных отношений. Недоверие к себе, сопровождающееся неуверенностью, ожиданием помощи и опеки со стороны других людей, приводит к нарастанию *сближающих тенденций* и связано с чрезмерным доверием к другим людям, желанием сократить дистанцию, спровоцировав стремление дистанцироваться у своего партнера.

Соответственно, *доверие к себе* и *доверие к миру* являются факторами, условиями, регулирующими социально-психологическую дистанцию в отношениях.

Т.П. Скрипкина указывает, что *доверие* – способность человека априори наделять явления и объекты окружающего мира, а также других людей, их возможные будущие действия и собственные предполагаемые действия свойствами безопасности (надежности) и ситуативной полезности (значимости) [151].

Особенностью доверительного общения является обмен значимыми мыслями, чувствами на основе веры в партнера. Доверие в данном случае понимается как отношение к партнеру как к человеку, который не станет использовать значимое самораскрытие против доверившегося. Доверительное общение реализует следующие функции:

- психологическое облегчение;
- обратную связь в процессе самопознания;
- психологическое сближение, углубление взаимоотношений людей.

Как пишет В.Н. Куницына, «цель межличностного неформального доверительного общения – установление психологической близости, формирование доверительных отношений, сокращение психологической дистанции» [94, с. 279].

Доверие является условием, определяющим характер взаимодействия человека с миром, предшествующее самому взаимодействию. *Доверие*, первоначально возникая в субъективном, внутреннем мире личности (как переживание или как особого рода отношение), может проявиться лишь посредством активности человека. В момент взаимодействия оно как бы «выносятся» в сам акт взаимодействия и потому существует и в человеке, и между человеком и объектом взаимодействия. Акт взаимодействия служит опытной проверкой первоначально существующего доверия, и в зависимости от получаемого опыта уровень доверия постоянно корректируется человеком [151].

В каждом акте общения и взаимодействия человек одновременно обращен к другому человеку, в себя и в мир в целом. Благодаря этому становится возможным одновременное межличностное доверие, а также доверие к себе и к миру. Но соотношение разных сторон доверия постоянно меняется вплоть до противоречивых отношений между ними.

Доверие между взаимодействующими людьми зависит от прошлого опыта общения каждого из них, от отношений между ними (реальных и желаемых), от ситуации или цели взаимодействия, а также личностных характеристик друг друга. Доверие выступает основным фактором (условием) коммуникативной составляющей дистанции, отражающей меру близости – отдаленности между субъектами и характер отношений в целом.

Т.П. Скрипкина описывает **три тезиса относительно проявления доверия.**

1 Доверие можно репрезентировать путем совершения определенных поведенческих актов.

2 Человек может верить или не верить в истинность получаемой информации от какого-то лица, и в этом случае существуют определенные связи между содержанием получаемой информации и отношением к ее источнику. Отношение к источнику получаемой информации базируется на доверии (определенной его степени) и этим отношением во многом детерминируются как содержание доверительной информации, так и ее количественные характеристики, а также эффективность совместно выполняемой деятельности или результативность совместно решаемых задач.

3 Доверие может реализовываться путем вовлечения другого лица в собственный внутренний мир, выступая как передача или обсуждение интимной, значимой, конфиденциальной информации с другим лицом [151].

В первом случае речь идет не о подлинном доверии, а его демонстрации другому человеку (людям). В двух других – доверие непосредственно связано с отношениями между людьми. Так, в одном случае субъект отношений воспри-

нимается как источник информации, а в другом – как близкое лицо, которое в зависимости от степени выраженности доверия впускается либо нет во внутренний, интимный мир.

Тем не менее считаем, что даже демонстрация доверия партнеру может способствовать сокращению дистанции между взаимодействующими субъектами; установлению гармоничных отношений между субъектами образовательного процесса.

Благодаря возможности передавать, получать и хранить значимую друг для друга информацию, вне зависимости от ее характера – связана ли она с профессиональной деятельностью или носит сугубо личный, интимный характер («секрет») – возникают доверительные отношения между людьми. Таким образом, коммуникативный аспект социально-психологической дистанции будет определяться доверительными отношениями между взаимодействующими субъектами.

В психологической литературе под *доверительными отношениями* понимается внутреннее состояние готовности к проявлению доверия (преднастройку) хотя бы одного из двух взаимодействующих субъектов как внутреннюю диспозицию личности на людей вообще (тогда это выглядит как доверчивость) и на определенный круг лиц в частности [151].

Чем больше взаимного доверия в отношениях между людьми, тем сильнее выражена связь между ними, тем ближе они друг к другу, соответственно, тем короче дистанция между ними.

Т.П. Скрипкина предлагает следующую *типологию возможных стратегий* поведения в зависимости от пропорции или уровня доверия к миру и к себе.

1 Равные пропорции доверия к себе и к миру, которые лежат в основе уже сложившихся известных форм поведения и обеспечивают относительную устойчивость как личности, так и деятельности.

2 Преобладание доверия к миру, являющееся основой адаптивных форм поведения, позволяющих человеку приспособливаться к миру;

3 Преобладание доверия к себе – основа неадаптивных форм активности, связанных как с риском, так и с творческой преобразующей деятельностью [151].

Укажем, что каждая описанная стратегия предполагает свою коммуникативную дистанцию, свой уровень близости в межличностных отношениях между взаимодействующими людьми и может стать фактором, определяющим гармоничность – дисгармоничность межличностных отношений субъектов образовательного процесса. В таблице 4 представлены позиции, занимаемые людьми по отношению друг к другу и одновременно по отношению к себе.

Таблица 4 – Типология феноменов межличностных отношений, в которых доверие является фоновым условием

Позиции	S1	S2	Эффект порождения	Феномены межличностных отношений
1-я позиция	Доверие к себе = Доверию к другому	Доверие к себе = доверию к другому	Диалог, смыслопорождение	Кооперация, сотрудничество, взаимовлияние
2-я позиция	Доверие к себе > Доверия к другому	Доверие к себе > доверия к другому	Игра	Соперничество, конфронтация,
3-я позиция	Доверие к себе < Доверия к другому	Доверие к себе < доверия к другому	Потребность в самораскрытии	Риск самоутраты
4-я позиция	Доверие к себе = Доверию к другому	Доверие к себе > доверия к другому	Манипулирование	Принуждение
5-я позиция	Доверие к себе = Доверию к другому	Доверие к себе < доверия к другому	Авторитет	Влияние
6-я позиция	Доверие к себе > Доверия к другому	< Доверие к себе < доверия к другому	Манипулирование	Зависимость, принуждение

Примечание: S1 и S2 – субъекты отношений.

Первая позиция – наиболее эффективная – человек относится к себе как к ценности и другому как равному себе. Такая позиция приводит к диалогу и является творчески продуктивной.

Вторая позиция – каждый из взаимодействующих партнеров доверяет себе больше, чем своему партнеру. Это означает, что каждый относится к себе как к ценности, но занижает ценность и надежность партнера. Результатом является соперничество, конфронтация, отсутствие доверия в отношениях.

Третья позиция – оба партнера полагаются больше на другого, чем на самого себя. В этом случае возможно перекладывание ответственности на других людей, потеря аутентичности.

Четвертая позиция – предполагает, что один партнер относится к себе и другому как к ценности, а другой – как к ценности относится лишь к себе. Результатом может стать манипулирование, принуждение.

Пятая позиция – один партнер по взаимодействию в равной мере относится к себе и другому как к ценности, а для другого первый – ценность более высокого порядка, чем он сам. Ситуация, когда второй партнер доверяет первому больше, чем себе.

Шестая позиция – это сочетание, когда у одного партнера доверие к себе больше, чем доверие к другому, а у другого доверия к партнеру больше, чем к себе. Результат – опасность попасть в зависимость от того, кто полагается лишь на себя, а другой позволяет использовать себя в качестве средства.

Отметим, что каждая описанная выше позиция предполагает свою коммуникативную дистанцию. Так, для *первой* свойственна благоприятная дистанция, удовлетворяющая взаимодействующих субъектов и предполагающая достаточно близкие межличностные отношения. *Вторая* говорит о неблагоприятной дистанции, однако в случае решения противоречий, имеющихся между субъектами, и снижения связанного с ними напряжения отношения могут стать достаточно близкими. *Третья* позиция также характерна для неблагоприятной социально-психологической дистанции. Партнеры ожидают близости друг от друга, занимая при этом пассивную позицию. В *четвертой* особенность межличностной дистанции будет определяться следующим. Один партнер достаточно открыт, хочет и готов устанавливать близкие отношения, тогда как другой в силу чрезмерной ценности самого себя, значимости собственного «Я» держится на расстоянии. Такая дистанция неблагоприятна для первого субъекта, а также для перспективы развития самих отношений. В *пятой* – картина очень похожа на предыдущую, с той лишь разницей, что один из партнеров стремится не дистанцироваться, а установить симбиотические отношения. В данном случае речь идет о неприемлемо близкой для его партнера межличностной дистанции. Аналогичная картина имеет место и в *шестой* позиции с той лишь разницей, что неприемлемо близкую дистанцию будут стремиться установить оба партнера.

Таким образом, можно заключить, что мера доверия (или недоверия), являющаяся коммуникативной составляющей дистанции, определяет степень близости между взаимодействующими субъектами образовательного процесса. Соответственно, чем больше уровень межличностного доверия, тем больше возможностей сократить социально-психологическую дистанцию между взаимодействующими субъектами, и наоборот, увеличению дистанции между ними будет способствовать низкий уровень доверия.

Обобщая сказанное, отметим, что коммуникативный аспект социально-психологической дистанции проявляется в доверии к себе и к своему партнеру, образуя тем самым поле межличностного доверия. Соотношение доверия к себе и к партнеру будет определять характер складывающихся отношений, реализующихся в процессе межличностного взаимодействия.

Далее обратимся к описанию **эмотивной составляющей социально-психологической дистанции** в межличностных отношениях. Чувства, эмоции, переживание благополучия выступают одними из важных составляющих человеческой жизни, в том числе и межличностных отношений. Именно они и будут выступать эмотивной составляющей дистанции, определяя близость – отдаленность субъектов и, соответственно, отношений друг с другом.

Эмотивная составляющая дистанции проявляется в *чувственном тоне* межличностных отношений, изменение которого свидетельствует о близости – отдаленности между ними.

Чувства – это важнейшая составляющая системы отношений личности к миру людей, к себе, к миру живой и неживой природы. В них отражена значимость явлений и объектов действительности, связанных с потребностями и мотивами личности [92].

Сложность системы отношений личности находит свое отражение в большом и противоречивом многообразии чувств. Слияние различных чувств образует чувственный тон отношения к любому значимому событию, человеку, группе, объекту. При описании *чувственного тона* как составляющей эмотивного аспекта социально-психологическую дистанции в межличностных отношениях в качестве основы будем использовать позицию Л.В. Куликова [93]. На наш взгляд, она дает наиболее подробное представление о чувствах, переживаемых субъектами в отношениях друг с другом.

Чувственный тон в отношениях описывается следующими группами чувств: гедонистическими, меланхолическими, астеническими и интеракционными [93].

Гедонические чувства. Название является производным от греческого слова *hedone* (удовольствие, наслаждение). Это «приятные чувства», или «чувства удовольствия, удовлетворения».

Астенические чувства. Обозначение происходит от греческого слова *astheneia* (бессилие, слабость). Ими обозначают состояние, характеризующееся слабостью, повышенной утомляемостью, эмоциональной неустойчивостью, повышенной чувствительностью. Чувства немоги, чувства смятения – слова русского языка, которые могли бы быть использованы для названия данной группы чувств.

Меланхолические чувства. Меланхолия – старинное название депрессии. Близкие по смыслу к меланхолическим чувствам названия: гнетущие чувства, дистимические чувства. Описанные группы чувств отражают особенности настроения взаимодействующих людей.

Применительно к нашей работе наибольшее значение приобретают *интеракционные чувства*. Именно эти чувства, по мнению Л.В. Куликова, регулируют межличностное взаимодействие и делятся на два основных вида: сближающие и удаляющие, представленные в таблице 5.

Таблица 5 – Интеракционные чувства личности

Сближающие чувства	Удаляющие чувства
Единство (общность) с человеком (людьми)	Одиночество
Дружелюбие	Отвращение (или неприязнь)
Добросердечие	Злоба, злость
Уверенность в собственной правоте	Вина (или раскаяние)
Собственная достаточная значимость	Зависть
Гордость (за себя)	Стыд (или смущение)
Признательность (какому-либо человеку или людям)	Обида
Уважение (к какому-либо человеку или людям)	Презрение (к какому-либо человеку или людям)
Любовь	Ненависть (по отношению к этому человеку)

Представленные в таблице 5 чувства регулируют межличностную дистанцию: принятие другого человека и стремление сблизиться (уменьшить межличностную дистанцию) либо, наоборот, непринятие и стремление удалиться от него [92]. Чувства, возникающие в отношениях между людьми, являются индикатором их психологической близости, понимания, доверия, гармонии и наоборот.

Соразмерная выраженность «сближающих» и «удаляющих чувств» в сочетании с преобладанием гедонистических чувств предполагает достаточно близкую эмотивную дистанцию между взаимодействующими субъектами. И наоборот, сильная выраженность «удаляющих чувств» или хотя бы одного из них нарушает гармонию в отношениях, увеличивает дистанцию между взаимодействующими субъектами.

Как указывает Л.В. Куликов, чрезмерная выраженность *сближающих чувств* также нарушает гармонию отношений [91].

Безграничное единство может приводить к бездумному согласию, к общности с одинаковостью во всем и, таким образом, к потере собственной индивидуальности.

Дружелюбие ко всем может выступить основой неразборчивости в межличностных отношениях и неадекватно сниженной критичности в оценках людей.

Добросердечие может переходить во всепрощенчество (беспринципность), а уверенность – в неадекватную самоуверенность или уверенность в собственной непогрешимости.

Собственная значимость может перейти в собственную сверхценность, а гордость – в гордыню, признательность – в утрированную благодарность и неадекватное восхваление.

Уважение – в культовое преклонение и идолопоклонство.

Любовь – в любовную слепоту (неспособность видеть и воспринимать что-либо иное кроме объекта любви, фиксированность с уходом на второй план всей гаммы чувств).

Следующим фактором, обуславливающим эмотивную составляющую социально-психологической дистанции в межличностных отношениях, является переживание благополучия взаимодействующими субъектами.

Считаем, что чем благополучнее чувствует себя субъект, тем более он способен устанавливать, выстраивать гармоничные, благоприятные, удовлетворяющие его отношения с другими людьми. Соответственно, в таких отношениях имеет место близкая либо благоприятная межличностная дистанция между взаимодействующими субъектами.

Как отмечает Л.В. Куликов, для описания благополучия и его переживания в психологической литературе используется довольно широкий круг понятий. Чаще других используются понятия благополучие – неблагополучие, эмоциональный комфорт – дискомфорт, удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью, счастье – несчастье [91].

Если рассматривать *благополучие как счастье*, то в этом отношении хочется привести слова Н.А. Бердяева, который говорил о том, что слово *счастье* – самое бессодержательное и ничего не значащее из человеческих слов. Никакого критерия и мерила счастья не существует, и никакого сравнения счастья одного человека со счастьем другого не может быть [26]. Благополучие и чувство благополучия весьма значимы для любого человека, занимают центральное место в самосознании и всем субъективном (внутреннем) мире личности.

Обратимся к анализу понятия *субъективное благополучие*. Слово *благо* определяется как то, что дает достаток, удовлетворяет потребности, а *благополучие* в его обыденном понимании и есть достижение этого. Есть и собственное толкование благополучия – это спокойная жизнь в довольстве, полная обеспеченность. Однако, как указывает Р.М. Шамионов, «такое понимание совершенно не удовлетворяет требованию психологического определения этого явления. Когда речь идет о субъективном благополучии, подчеркивается не объективность «блага», а внутренняя, субъективная его оценка. Иначе говоря, в понятие

«субъективного благополучия» вкладывается смысл отношения личности к различным ипостасям своей жизни и деятельности и к себе самому» [188, с. 7].

Р.М. Шамионов полагает, что в вопросе о субъективном благополучии личности существует две позиции: «от личности» – проблема самосознания, рефлексивного «Я» и «к личности» – проблема внешнего по отношению к ней содержания как условия субъективного благополучия и его вариативности (что обычно связывается с профилактикой функциональных нарушений и настроениями масс) [188, с. 7].

Субъективное благополучие – это «понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, и характеризующееся переживанием удовлетворенности» [188, с. 8].

Согласно М.В. Соколовой, в психологической литературе встречаются три категории определения субъективного благополучия:

1 Благополучие определяется по внешним критериям, таким как добродетельная, «правильная» жизнь. Данные определения получили название нормативных. В соответствии с ними человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами. Критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре.

2 Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами человека в отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Таким образом, благополучие – это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3 Значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним [159].

В нашей работе будем придерживаться представлений о благополучии личности, имеющих в работах Л.В. Куликова, как наиболее соответствующих основной цели нашей работы. *В качестве составляющих благополучия* автор выделяет следующие: социальное, духовное, витальное и психологическое.

Социальное благополучие – это удовлетворенность личности своим социальным статусом, межличностными отношениями.

Духовное благополучие – ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры (утолять духовный голод). Это также возможность принимать те или иные высшие ценности и свободно им следовать, переживать духовное единство с другим человеком, определенной общностью людей или всем человечеством. Для духовного благополучия важно продвижение в понимании сущности и предназначения человека, достаточно полное осознание смысла жизни.

Витальное (телесное) благополучие представляет собой хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья, удовлетворяющий индивида физический тонус.

Психологическое благополучие (душевный комфорт) представляет собой слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия [91].

Все перечисленные составляющие тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Отнесение многих феноменов к той или иной составляющей благополучия довольно условно.

В нашем исследовании будем придерживаться позиции Л.В. Куликова [91], понимая под *субъективным благополучием* обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности. Именно оно в большей степени определяет характеристики доминирующего психического состояния: благоприятного состояния (способствующего согласованному протеканию психических процессов, успешному поведению, поддерживающему психическое и физическое здоровье) или, напротив, неблагоприятного.

На основании проведенного теоретического анализа правомерно сделать следующее заключение. *Благополучие создают* удовлетворяющие (позитивные) межличностные отношения, возможность общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле, что предполагает достаточно близкую дистанцию между субъектами отношений. *Разрушает благополучие* социальная изоляция (депривация), напряженность и отчужденность в значимых межличностных связях, недостаток близких, доверительных отношений, неспособность идти на компромисс, соперничество между субъектами отношений.

Описанное выше позволяет сделать следующее заключение. Чем более благополучны взаимодействующие субъекты, тем более близкую эмотивную дистанцию они могут устанавливать в отношениях друг с другом, и наоборот.

Эмотивная составляющая дистанции находит свое отражение в трех типах межличностного взаимодействия, которые в работе В.В. Макарова и Г.А. Макаровой метафорично обозначены как *поглаживание, пинок и равнодушие*.

Поглаживание – единица признания, вызывающая приятные эмоции или ослабляющие неприятные, или единица любви. *Пинок* – это все то, что вызывает негативные эмоции, или единица ненависти. *Взаимодействие без чувств* – это взаимодействие, не содержащее узнавания и/или эмоций, отсутствие ответа на предложение общаться, игнорирование другого человека. Как указывают В.В. Макаров и Г.А. Макарова, безразличие травмирует больше, чем *пинок* [110].

Далее обратимся к описанию **поведенческой и деятельностной составляющей социально-психологической дистанции** в межличностных отношениях. Поведенческая и деятельностная составляющая социально-психологической дистанции проявляется в *совместимости* взаимодействующих субъектов. Наличие совместимости способствует установлению приемлемой, благоприятной межличностной дистанции и достижению гармонии в отношениях. Рассматривая вопрос, связанный с совместимостью, необходимо обратиться к таким понятиям, как совместимость психологическая, групповая и социально-психологическая.

В Большом психологическом словаре и Большой психологической энциклопедии *совместимость* понимается как психологический эффект сочетания индивидов, который выражается во взаимном принятии, согласии и частичной идентификации на эмоционально-чувственном, интеллектуальном и деятельностном уровнях, во взаимной удовлетворенности и отсутствии напряженности, конфликтов, неприязни в любых контактах [30; 31].

В Большой психологической энциклопедии встречается понятие *совместимость групповая*, представляющая собой «элемент групповой сплоченности, заключающийся в оптимальном единстве и непротиворечивости психологических свойств участников группы» [30, с. 432].

В. Шутц в своих работах представляет *совместимость* как особенность отношений между двумя и более индивидами, между индивидом и ролью, между индивидом и окружающей ситуацией, которая ведет к взаимному удовлетворению межличностных потребностей и их взаимному сосуществованию [194].

Как указывает А.Л. Свенцицкий, *психологическая совместимость* – это способность членов группы к совместной деятельности, основанной на их оптимальном сочетании [146]. Совместимость бывает обусловлена как сходством каких-либо одних свойств членов группы, так и различием их других свойств. В итоге это приводит к взаимодополняемости людей в условиях совместной деятельности, так что данная группа представляет собой определенную целостность.

Таким образом, поведенческая и деятельностная составляющая социально-психологической дистанции обусловлена взаимодополняемостью взаимодействующих субъектов, которая может быть на разных уровнях. *Первый* представляет совместимость характеров, темпераментов, согласованность простейших сенсомоторных действий. *Второй* предполагает согласованность функционально-ролевых ожиданий, предметно-целевое и ценностно-ориентационное единство.

Совместимость как проявление поведенческой и деятельностной составляющей дистанции может проявляться на психофизиологическом и социально-психологическом уровнях.

На *психофизиологическом* подразумевается сходство психологических и физиологических характеристик людей и на этой основе согласованность их эмоциональных и поведенческих реакций, синхронизация темпа совместной деятельности. На *социально-психологическом* имеется в виду оптимальное сочетание типов поведения людей в группе, общность их социальных установок, потребностей и интересов, ценностных ориентаций, психологических качеств личности.

Несовместимость приводит к отдалению субъектов образовательного процесса друг от друга, что негативно отражается на характере межличностного взаимодействия, проявлением чего будет нарастание напряженности, конфликтности между партнерами, им сложно осуществлять вместе различные виды поведения и деятельности.

Таким образом, дистанция и отношения регулируются совместимостью субъектов отношений друг с другом. Чем совместимее взаимодействующие люди, тем больше возможностей установить благоприятную, приемлемую межличностную дистанцию благодаря её поведенческому и деятельностному компоненту. При этом необходимо учитывать уровни совместимости, сочетание которых будет также влиять на близость – отдаленность между людьми. Так, в одних ситуациях для достижения приемлемой дистанции необходима психофизиологическая совместимость, в других социально-психологическая. Кроме описанного выше, степень поведенческой и деятельностной близости между взаимодействующими субъектами будет определяться их диалогической ориентацией относительно друг друга.

Субъект межличностных отношений имеет возможность организовать собственное эффективное функционирование, оказывать содействие партнеру и получать от него помощь или организовать совместную деятельность (в постоянном контакте), совместное выполнение всех трудовых задач. Насколько тесным будет сотрудничество, зависит от характера деятельности и поведения, от

принятого решения: проявлять доверие партнеру и встречать доверие партнера, влиять или не влиять на партнера. Очевидно, что наиболее желательна благоприятная дистанция.

Следующая часть работы будет посвящена рассмотрению функций и механизмов социально-психологической дистанции в межличностных отношениях.

Функции и механизмы социально-психологической дистанции в межличностных отношениях

Представление о функциях и механизмах дистанции позволяет дать дополнительную информацию о её роли и значении как для самих отношений, так и для взаимодействующих субъектов. На основании проведенного теоретического анализа [57] опишем следующие функции дистанции: регулятивную, охранительную (защитную), дифференцировочную, антиципирующую (предвосхищающую) и регламентирующую.

- *Регулятивная* – дистанция регулирует межличностные отношения, а также ситуацию межличностного взаимодействия.

- *Охранительная* (защитная) способствует сохранению автономии психологического пространства субъектов отношений.

- *Дифференцировочная* – человек выстраивает множество дистанций в зависимости от субъективного отношения с окружающей, прежде всего, социальной средой; благодаря дистанции можно дифференцировать отношения в зависимости от степени близости – отдаленности к объектам социального окружения.

- *Антиципирующая* (предвосхищающая) – субъект, представляя возможные дистанции (как реальные, так и желаемые), более полно осознает будущую социальную ситуацию межличностного взаимодействия еще до момента встречи с партнером, что позволяет более гибко выстраивать отношения с ним.

- *Регламентирующая* (лимитирующая) изначально задает ту или иную степень самораскрытия, доверия и т.п. в зависимости от требований ситуации (ее характера) межличностного взаимодействия.

Описанные функции дистанции взаимосвязаны и взаимозависимы. Доминирование той или иной функции, с одной стороны, будет определяться, желаниями и потребностями в близости субъектов отношений, а с другой – регламентироваться самой ситуацией межличностного взаимодействия, ее характером и требованиями. С помощью установления дистанций происходит структурирование социального пространства, в том числе межличностных отношений.

Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях имеет свои механизмы, которые обуславливают ее изменение. Слово «*механизм*» имеет два значения: 1) внутреннее устройство машины, прибора, аппарата, приводящее их в действие; 2) система, устройство, определяющее порядок какого-нибудь вида деятельности [126, с. 321]. Под механизмами дистанции будем понимать систему факторов, приводящих к ее изменению.

Среди **механизмов социально-психологической дистанции** мы выделяем следующие:

Идентификация – уподобление себя партнеру отношений, попытка понять его состояние, настроение, отношение к миру и себе, поставив себя на его место. «При идентификации с другим усваиваются его нормы, ценности, поведение, вкусы и привычки» [27, с. 153]. Данный механизм способствует сближению между партнерами, переживанию удовлетворенности отношениями, а при чрезмерной выраженности растворению в партнере, и неудовлетворенности, дисгармонии отношений.

Обособление способствует сохранению психологического пространства, автономии и индивидуальности партнеров отношений. Однако при чрезмерной выраженности это может привести к отчуждению субъектов отношений, к эмоциональной холодности между ними.

Эмпатия постижение эмоционального состояния другого человека. «Эмпатия основана на умении правильно представлять себе, что происходит в душевном мире другого человека, что он переживает, как оценивает окружающий мир» [27, с. 154]. Механизм способствует пониманию, сближению, проникновению во внутренний мир другого человека, не раскрывая при этом своего собственного мира.

Социальная рефлексия – это своего рода «внутренняя представленность» другого во внутреннем мире человека. «Человек, который является объектом моего восприятия, не просто источник сигналов, которые я получаю и обрабатываю. Я воспринимаю его также как субъекта, воспринимающего меня, думающего обо мне, оценивающего, понимающего меня. Я не только ввожу его в свой внутренний мир, но и делаю эту личность как бы присутствующей во мне в качестве кого-то, кто, в свою очередь, вводит меня в свой внутренний мир» [112, с. 176-177]. Представление о том, что думают обо мне другие (другой), – механизм, детерминирующий межличностную дистанцию.

Межличностная аттракция представляет собой процесс предпочтения одних людей другими, взаимного притяжения между людьми, взаимной симпатии. Это устойчивая оценочная реакция, которая побуждает действовать определенным образом при взаимодействии с конкретным человеком. Аттракция

выступает как определенный вид социальной установки; она всегда включена в межличностный контекст, выступая одним из факторов, детерминирующих регуляцию социально-психологической дистанции в отношениях.

Стереотипизация – это устойчивый образ, представление о социально-психологической дистанции, характерный для различных ситуаций межличностного взаимодействия. Это своего рода эталоны желаемой дистанции, сформировавшиеся у субъекта в процессе приобретения жизненного опыта.

Взаимопонимание представляет собой формирование общего смыслового поля участников взаимодействия, что позволяет объединить интересы сторон, выработать сходное видение задач в данной конкретной ситуации. «Для этого участники взаимодействия должны быть достаточно осведомлены друг о друге – о социальном статусе, ролевых позициях, групповой принадлежности, привычках, взглядах на мир, об отношении к тем или иным жизненным событиям» [94, с. 112]. Степень взаимопонимания между субъектами отношений является фактором, детерминирующим регуляцию социально-психологической дистанции.

Координация – поиск таких средств общения, которые в наилучшей степени соответствуют намерениям и возможностям партнеров. Результатом координации является совместимость в действиях, согласованность в операциях. Этот механизм осуществляет регулятивную функцию в ситуации межличностного взаимодействия. Здесь происходит определение допустимой, возможной степени близости и открытости субъектов отношений, которая отвечала бы требованиям ситуации межличностного взаимодействия.

Согласование – «механизм взаимодействия, касающийся в основном мотивационно-потребностной стороны общения. Его результатом является относительное согласие в целях, смыслах, намерениях, что задает основной тон межличностным отношениям, определяет их эмоциональную окраску» [94, с. 112]. Степень согласия будет определять как взаимопонимание между взаимодействующими людьми, так и дистанцию между субъектами отношений. Функционирование механизма координации и согласования будет говорить о степени конструктивности межличностных отношений.

Действия описанных механизмов обуславливает переживание благоприятной, удовлетворяющей для субъекта дистанции либо, наоборот, то, что существенно влияет на самочувствие взаимодействующих субъектов и на характер складывающихся отношений.

Далее обратимся к рассмотрению мотивационных стратегий установления межличностной дистанции.

Мотивация установления социально-психологической дистанции в межличностных отношениях

Человек устанавливает множество дистанций с разными людьми, а порой с одним и тем же партнером. Причем, в каждом акте взаимодействия межличностная дистанция имеет свою мотивацию.

Анализ различных подходов к пониманию термина мотивация, представленный в работе Е.П. Ильина, позволяет сказать следующее. *Мотивация социально-психологической дистанции* – это:

- совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, определяющих поведение субъекта относительно своего партнера (партнеров) в различных ситуациях межличностного взаимодействия;
- совокупность мотивов, способствующих либо сближению, либо отдалению людей друг от друга (человека и группы людей);
- побуждение, вызывающее активность субъекта и определяющее её направленность на партнера, открытость ему или закрытость, отстраненность от него;
- система процессов, отвечающих за побуждение к близости – отдаленности в межличностных отношениях, а также деятельность по поддержанию (установлению) желаемой дистанции в отношениях [76].

Отметим, что *мотивация социально-психологической дистанции* в межличностных отношениях может быть обусловлена потребностями и целями субъекта, его уровнем притязаний и идеалами, мировоззрением, убеждениями и направленностью личности в целом. *Например:* стремление установить близкую дистанцию может быть обусловлено потребностью в получении эмоциональной поддержки, доверия и понимания. Близкая дистанция с руководством может способствовать более быстрому карьерному росту, получению желаемой для субъекта должности.

Отметим, что мотивация социально-психологической дистанции может выступать как механизм, регулирующий межличностные отношения в континууме «гармоничность – дисгармоничность». Так, установление *благоприятной* для субъекта (субъектов) дистанции приводит к переживанию удовлетворенности межличностными отношениями. При *неблагоприятной* дистанции субъект переживает неудовлетворенность отношениями, непонимание, одиночество, а в крайних вариантах это может привести к «болезням» личности – неврозам.

Межличностная дистанция может быть обусловлена *экстринсивной* (внешними условиями и обстоятельствами) и *интринсивной* (личностными

диспозициями: потребностями, установками, интересами, влечениями, желани-ями) *мотивацией*.

Обобщая отмеченное, укажем, что в данном случае речь идет о *внешних и внутренних факторах*, влияющих на межличностную дистанцию и соответ-ственно на характер межличностных отношений.

Внешняя мотивация дистанции определяется контекстом ситуации меж-личностного взаимодействия, а также той жизненной сферой (семейной, про-фессиональной, обучения и образования, хобби), где оно разворачивается. Внешняя мотивация обуславливает, регламентирует меру допустимой открыто-сти – закрытости, близости – отдаленности между взаимодействующими людь-ми. *Например*: ситуация, когда муж приходит на работу к жене, накладывает отпечаток (ограничивает) на проявление близости (уместность чувства).

Внешняя мотивация социально-психологической дистанции является проявлением **относительной** (*выделено мной – С.Д.*) зависимости субъекта в своих решениях и поступках от влияния окружающих людей.

Е.П. Ильин описывает следующие *виды* такой *зависимости* [76].

Референтная зависимость обнаруживается, когда человек не задумыва-ясь, не критически заимствует установки, нормы поведения, образ жизни, наде-ясь благодаря этому быть причисленным к определенному кругу людей, значи-мых для него. Это предполагает достаточную открытость субъекта, его желание установить близкую дистанцию с этим человеком (группой людей). Субъект переживает чувство общности, единения, принятия, включенность в совмест-ную деятельность и общение. В основе этого могут лежать механизмы подра-жания и идентификации. Крайний вариант такой зависимости – «растворение» субъекта в группе, другом человеке; потеря своей уникальности, симбиотиче-ские отношения с партнером.

Информационная зависимость «возникает в тех случаях, когда человек, стремясь к какой-то цели, не располагает необходимой информацией. Он вы-нужден некритически использовать информацию, полученную от человека, ко-торого считает более информированным» [76, с. 67]. Субъект доверяет этому человеку, стремясь сократить с ним межличностную дистанцию, возможно из-за значимости, уважения к этому человеку, а возможно – в целях получения бо-лее полной, развернутой информации о чем-либо или о ком-либо.

Властная зависимость предполагает «зависимость субъекта от человека, наделенного специальными полномочиями или обладающего высоким автори-тетом» [76, с. 67-68]. Полагаем, что в этом случае сокращение дистанции будет иметь своей целью «быть ближе к начальству» для получения каких-либо пре-

имущества (например: материальных благ – премий, более быстрый карьерный рост и т.п.).

Подводя итог сказанному, отметим, что, на наш взгляд, более корректно говорить не о *зависимости*, а о *влиянии* на мотивацию межличностной дистанции информационных факторов, факторов, связанных с властью и референтностью партнера или группы.

Ниже будут представлены этапы формирования внутренней мотивации социально-психологической дистанции в межличностных отношениях. В основе описания этапов формирования мотивов стимулом будет являться либо потребность в установлении близости (сокращении дистанции), либо потребность отдалиться от своего партнера (увеличить дистанцию), либо желание занять нейтральную позицию (в терминологии В.В. Макарова это взаимодействие без чувств или равнодушие).

Механизм формирования внутренней мотивации межличностной дистанции предполагает следующие этапы.

Первый этап. Здесь происходит формирование первичного (абстрактного) мотива, включающего в себя актуализацию потребности и поисковой активности. Как отмечала Л.И. Божович, чтобы нужда (потребность) стала побудителем активности, она должна найти свое отражение в переживании [29]. Е.П. Ильин пишет, что «потребность, как аккумулятор, заряжает энергией всю дальнейшую поисковую активность человека» [76, с. 75]. В этом случае предмет удовлетворения потребности выступает в качестве обобщенного образа понятия – *мне нужна близость* (эмоциональная поддержка и т.п.), *мне не нужно близости, мне нужно держаться на расстоянии от этого человека* (партнера или группы людей).

Полагаем, что на этом этапе, возможно, как минимум, *два варианта развития событий*:

а) появляется абстрактная цель без ее конкретизации (у субъекта появляется желание без достаточно осознания его причин: почему хочется отдалиться от одного человека, почему хочется близости с другим, а также, почему хочется сохранять нейтралитет, держаться на расстоянии от третьего). Здесь субъект не имеет четкого представления о путях достижения своей цели. Перефразируем слова Ж. Ньюттена: чем сильнее выражена потребность, тем менее специфичен объект ее удовлетворения: потребность удовлетворяется тем или с помощью того, что подвернется [Цит. по: 76]. Все это может привести к «неразборчивости» относительно тех людей, с кем взаимодействует субъект: в одних случаях он может демонстрировать дружелюбие к ним, в других – он воспринимается ими как «черствый», надменный, а в третьих – как равнодушный и безразлич-

ный. Результат – неудовлетворенность, дисгармоничность складывающихся между субъектами межличностных отношений;

б) в этом случае цель конкретна – субъект точно знает, с кем и почему он хочет близости, с кем хочет держаться на расстоянии, а с кем хочет сохранять нейтралитет.

Подводя итог сказанному, отметим, что как только появляется цель, вне зависимости от того, абстрактна она или конкретна, субъект начинает проявлять активность. На этом и заканчивается первый этап.

Второй этап. Он представляет собой поисковую внешнюю или внутреннюю активность. Считаем, что мотивация социально-психологической дистанции предполагает оба вида активности. *Внешняя поисковая активность* «осуществляется человеком в том случае, когда он попадает в незнакомую обстановку или не обладает необходимой для принятия решения информацией и под влиянием первичного мотива вынужден заняться поиском во внешней среде реального объекта, который мог бы удовлетворить имеющуюся потребность» [76, с. 77]. Внутренняя поисковая активность «связана с мысленным перебором конкретных предметов (объектов) удовлетворения потребности и условий их получения» [76, с. 77].

Мотивация межличностной дистанции на этом этапе *определяется следующими факторами:*

а) субъективной вероятностью достижения цели, успеха (установление близких, доверительных отношений, умение дистанцироваться или сохранить нейтралитет с партнером) при различных способах поведения и деятельности; это делается с учетом своих особенностей и особенностей своего партнера, а также с учетом ситуации межличностного взаимодействия;

б) предвидением (предвосхищением, прогнозированием) выбираемого пути достижения цели – установления желаемой для субъекта межличностной дистанции. Как отмечает Е.П. Ильин, «здесь прежде всего учитываются нравственные критерии того или иного поступка, которые могут сыграть роль морального запрета, для реализации намеченного плана достижения цели. Может учитываться также реакция других людей на предполагаемое действие или как скажется достижение цели на самом субъекте» [76, с. 79].

Третий этап. Выбор конкретной цели и формирование намерения ее достичь. Укажем, что он наступает только в тех случаях, если она была абстрактной. Определение желаемой для субъекта межличностной дистанции относительно *кого*, в отношениях *с кем* она будет устанавливаться и *в каких* ситуациях межличностного взаимодействия. Субъект принимает решение о реализации намерения, а это предполагает выбор: «действовать или нет в данной ситуации,

выбор конкретного предмета и способа удовлетворения потребности связан с принятием решения, которое порой может быть мучительным для человека, затрагивая его нравственные и мировоззренческие установки» [76, с. 81].

Как писал М.К. Мамардашвили, «выбор в следующий момент может оказаться тяжелее, чем перед этим моментом, потому что то, что было предположенным для выбора, может оказаться изменившимся» [111, с. 453]. Схожее утверждение имеется в работах Н.А. Бердяева: «человек принужден делать выбор, в выборе всегда есть жестокость» [26, с. 284]. Соответственно, всякий выбор связан с потерями. Это естественно для человеческого существования.

Поэтому считаем, что одним из важных качеств, необходимых субъекту для установления множества дистанций с различными людьми, а порой и с одним человеком, которые бы устраивали его и партнера, является *гибкость*. Для понимания этого качества приведем следующие мысли и восточные изречения.

Гибкость представляет собой способность человека пожертвовать частью своих ожиданий, довольствоваться менее полным их удовлетворением, часто с тем, чтобы в последующем получить все сполна [110].

Восточные мастера говорили:

- К каждому времени – свое поведение. Каждому месту – свое поведение. Каждому состоянию – свое поведение.

- Встретил высокое – нагнись. Встретил низкое – перешагни.

С.В. Петрушин утверждает, что отсутствие выбора – это ситуация «сумасшедшего», «психопата»; выбор из двух вариантов приводит к невротизации. Только когда у человека появляется три и более варианта решения, можно говорить о психическом здоровье [130].

Таким образом, *мотивация социально-психологической дистанции* в межличностных отношениях предполагает определение, выбор и принятие решения о реализации тех или иных действий (активности) относительно другого человека и самого себя. Благодаря этому происходит либо достижение желаемой, благоприятной для субъекта межличностной дистанции, либо её нарушение.

На основании проведенного анализа мотивации межличностной дистанции мы выделяем девять мотивационных стратегий её установления. Это обусловлено следующим. Прежде всего, желанием, потребностью в сближении или отдалении, дистанцировании от своего партнера. Однако, как показывает жизненный опыт и клинические наблюдения, в отношениях между людьми бывают ситуации, когда партнер (какие-либо его качества, личностные характеристики и т.п.) и притягивают, и отталкивают одновременно. Мотивация установления социально-психологической дистанции в межличностных отношениях представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Мотивационные стратегии межличностной дистанции

Я	Он
1 Хочу сблизиться	Хочет сблизиться
2 Хочу сблизиться	Не хочет сблизиться
3 Не хочу сблизиться	Хочет сблизиться
4 Не хочу сблизиться	Не хочет сблизиться
5 Хочу сблизиться, но что-то отталкивает	Хочет сблизиться, но что-то отталкивает
Я	Он
6 Хочу сблизиться, но что-то отталкивает	Хочет сблизиться
7 Хочу сблизиться	Хочет сблизиться, но что-то отталкивает
8 Хочу сблизиться, но что-то отталкивает	Не хочет сближаться
9 Не хочу сближаться	Хочет сблизиться, но что-то отталкивает

Я хочу сблизиться – Он хочет сблизиться. Это предполагает возможность глубоко личного общения, открытого, доверительного. Субъекты проявляют обоюдный интерес, испытывают притяжение друг к другу. Желание привлечь, обратить на себя внимание друг друга может повышать напряженность в отношениях между людьми.

Я хочу сблизиться – Он не хочет. Это ситуация, когда один из партнеров открыт другому человеку, стремится выстроить с ним близкие, доверительные отношения, сократить дистанцию, тогда как другой этого не хочет или может не замечать этого. Причинами могут быть разный социальный статус субъектов, особенности их психического состояния и настроения в ситуации межличностного взаимодействия. Такая ситуация может говорить о том, что субъект, стремящийся к близости, «навязывает» свое дружелюбие, «вторгаясь» при этом в психологическое пространство своего партнера, что приводит к нарастанию удаляющих тенденций с его стороны.

Я не хочу сближаться – Он не хочет сближаться. Ситуация, когда субъекты желают быть на расстоянии друг от друга. Такое положение может устраивать партнеров. Это ситуация (в терминологии транзактного анализа) взаимодействия без чувств (безразличия) – «взаимодействие, не содержащее узнавания и / или эмоций, а также отсутствие ответа на предложение общаться, игнорирование другого человека» [110, с. 349]. Полагаем, что таких ситуаций большинство в профессиональной сфере, где взаимодействие преимущественно должно происходить на социальном уровне, а не на эмоциональном.

Я хочу сблизиться, но что-то отталкивает – Он хочет сблизиться, но что-то отталкивает. Это ситуация сомневающихся людей. Когда, с одной стороны, они хотят быть открытыми друг другу, желают установить доверительные отношения, понять друг друга, своего рода настроены друг на друга, а с другой стороны, каждый из субъектов обладает некими отталкивающими характеристиками. *Например:* человека устраивает физический облик партнера, его личностные особенности, но при этом не удовлетворяет его социальное и материальное положение, уровень образования. Это будет выступать препятствиями в установлении желаемой близости в отношениях между ними.

Я хочу сблизиться, но что-то отталкивает – Он хочет сблизиться. Ситуация очень похожа на описанную выше, но здесь один партнер сомневается в своем желании, тогда как другой субъект открыт для своего партнера, проявляет к нему интерес и т.п. Такой вариант возможен в ситуациях гиперсоциальности установок и поведения одного из партнеров, чрезмерного излияния им своего дружелюбия или желания оказать помощь и поддержку.

Я хочу сблизиться, но что-то отталкивает – Он не хочет сблизиться. Ситуация, когда один партнер хочет установить близкие, доверительные отношения, тогда как другой старается дистанцироваться, равнодушен к нему. Здесь сомнения могут быть обусловлены эмоциональной холодностью равнодушием партнера.

Отметим, что описанные выше мотивационные стратегии детерминированы как социально-психологическими особенностями субъектов (их социальным статусом, общественным положением, уровнем образования и т.п.), так и их личностными характеристиками (уверенностью, ответственностью и т.п.), особенностями их настроения и психического состояния, а также самой ситуацией межличностного взаимодействия. Кроме того, описанные стратегии могут лежать в основе установления благоприятных межличностных отношений, но могут выступать и причиной конфликтов между людьми, повышать напряженность между ними.

Считаем, что знание и учет мотивационных стратегий социально-психологической дистанции позволяет людям более гибко выстраивать отношения друг с другом, которые как удовлетворяли бы самих взаимодействующих субъектов, так и соответствовали бы ситуации межличностного взаимодействия. О мотивации социально-психологической дистанции, равно как и о ней самой, правомерно говорить только в ситуациях межличностного взаимодействия, разворачивающихся в различных жизненных сферах.

Следующая часть книги будет посвящена рассмотрению вопроса о классификациях социально-психологической дистанции в межличностных отношениях.

Обзор существующих классификаций дистанции в межличностных отношениях

Успешное, позитивное, благоприятное и удовлетворяющее взаимодействие и общение человека с людьми в различных жизненных ситуациях предполагает наличие у него такого качества, как *гибкость*. Благодаря гибкости субъект способен устанавливать различные дистанции с разными людьми. Обзор существующих в психологической литературе представлений о том, какие виды дистанций устанавливает субъект с другими людьми, будет представлен ниже.

Вопрос о классификации дистанции представляет собой достаточно сложную проблему. Что касается обсуждаемого вопроса, то можно заключить, что на сегодняшний день не существует ни одной общепринятой в научном сообществе классификации дистанции. Для подтверждения этого приведем имеющиеся классификации, основаниями которых выступают уровень эмоциональной близости [181], ориентации относительно людей [180], поведение в конфликте, степень осознанности – неосознанности. Так, при изучении эмоциональной близости между педагогом и учеником с использованием методики «Континуальная шкала психологической близости» Е.А. Хорошиловой были описаны следующие **виды дистанции** [180].

Дистанция, обладающая низкой степенью эмоциональной близости, характеризуется отсутствием потребности во вступлении в контакт, формальной обстановкой, отсутствием доверия, «закрытостью» субъектов отношений, агрессивностью, повышенной тревожностью.

Дистанция со средней степенью близости характеризуется нейтральным или негативным отношением одного из партнеров к другому, определяющимся ситуацией взаимодействия. Потребность во вступлении в контакт возникает только в формальной обстановке. Субъекты отношений не стремятся к доверию, не нуждаются в чувстве «внутренней связи». Четко определенной позиции субъектов отношений не наблюдается, они могут выступать и в роли подчиненного, и в роли доминирующего.

Достаточная степень эмоциональной близости может возникать как в ситуациях формального, так и неформального общения. Для таких отношений

характерна и позиция равенства, и позиция доминирования. Субъекты отношений обладают «среднеустойчивым» позитивным отношением друг к другу. **Здесь перед нами встал вопрос, остающийся без ответа: что значит «среднеустойчивое отношение»? Может корректнее говорить об эмоционально нейтральном отношении** (выделено мной – С.Д.)

Высокая степень эмоциональной близости характеризуется высокой потребностью в общении как в формальной, так и неформальной обстановке. Имеется стремление к доверию, желание получать советы, помощь, поддержку. Субъекты отношений удовлетворены взаимодействием, которое отличается позицией равенства между ними.

Предложенная классификация ориентирована на разностатусные отношения в системе «учитель – ученик», в этом, на наш взгляд, её некоторая ограниченность. Кроме этого, в классификации отсутствует указание на то, какой вид психологической близости оптимален для разных типов межличностного взаимодействия в системе отношений «учитель – ученик», а также какая степень близости будет благоприятной, удовлетворяющей субъектов образовательного процесса (учителя и ученика) в различных учебных ситуациях.

Следующая классификация дистанции в отношениях предложена Н.Б. Карабущенко [80]. В своей работе она говорит о «конфликтной психологической дистанции», определяя ее как такую, при которой происходит нарастание напряженности между сторонами взаимодействия, углубление противоречий, снижение критичности, проявление бессознательных реакций в действиях субъектов. Эта дистанция появляется как в период конфликтного взаимодействия, так и после негативного его разрешения. При этом выделяются следующие виды дистанции:

1 *Психологическая дистанция противоборства*. Субъекты отношений (оппоненты) стремятся активно противоборствовать друг другу с целью удовлетворения своих личных интересов и потребностей. Каждая из сторон выступает как субъект, имеющий право на свою точку зрения и обладающий рядом положительных и отрицательных черт. Дистанцирование предполагает появление разногласий в социальных позициях и взглядах.

2 *Враждебное дистанцирование* выступает формой деструктивного взаимодействия. Позиции «Я хороший – ТЫ плохой» приобретает четкую окраску. Такая дистанция реализуется как в отношениях в социальной сфере, так и в интимно-личностной. Отношения окрашены отрицательными эмоциями.

3 *Разрушительная психологическая дистанция* возникает на завершающей стадии конфликтного взаимодействия. Здесь происходит полное отторжение субъектами отношений друг друга. Любые контакты для сторон в дальней-

шем болезненны и деструктивны. В дальнейшем данная дистанция приобретает форму психологического барьера.

4 *Конструктивная психологическая дистанция* возникает в период протекания конфликта, оказывает на него стабилизирующее действие. Субъекты отношений стремятся прийти к согласию, используя стратегии компромисса и сотрудничества. При этом происходит снижение негативного эмоционального фона и конфликтное взаимодействие становится рациональным и осознанным.

5 *Психологическая дистанция активного воздействия* возникает в случае высокой активности одной из сторон конфликта. Сторона становится инициатором противоборства, принимает на себя активную позицию, используется стратегия соперничества и нападения.

6 *Психологическая дистанция пассивного взаимодействия*. Один из субъектов отношений занимает пассивную позицию, подчиняясь тем самым требованиям оппонента, принимая его позиции, взгляды, ценности.

Рассмотренная классификация также имеет ограничения в практическом плане. Прежде всего она описывает только дистанцию в конфликтных отношениях. Хотя сами конфликты между людьми являются результатом, проявлением неблагоприятной межличностной дистанции, которая, в свою очередь, может быть обусловлена следующими моментами, прежде всего непониманием, отсутствием доверия между субъектами либо желанием близости одного из субъектов, которое партнером воспринимается как вторжение в его психологическое пространство.

Кроме описанных выше видов дистанции, Н.Б. Карабущенко в зависимости от осознанности (неосознанности) и динамичности (статичности) описывает следующие виды дистанции:

- *сознательная и бессознательная психологическая дистанция*, которые характеризуются степенью осознанности и рациональности в ситуации конфликта;
- *статичная психологическая дистанция* – неизменная на протяжении всего конфликтного противоборства;
- *гибкая психологическая дистанция*, включающая в себя все динамические характеристики (социальные, личностные, индивидуальные) [80].

Кроме того, на наш взгляд, не совсем корректно говорить о «статичной дистанции». Это связано с тем, что отношения между людьми (а тем более в конфликтном взаимодействии) не могут быть статичными, они предполагают динамику, активность субъектов отношений, которая, в свою очередь, может носить деструктивный или конструктивный характер.

Добавим также, что с разными людьми с учетом особенностей протекания конфликтов человек выстраивает множество дистанций, что уже предполагает гибкость и динамику, если, конечно, субъекта не рассматривать как робота или «одношагового человека».

Таким образом, приведенные выше ориентации могут выступать как проявление той или иной степени близости в отношениях. Однако здесь встает проблема соответствия дистанции, т.е. какой вид межличностной ориентации лучше для субъектов, их отношений и в каких ситуациях межличностного взаимодействия.

Проведенный анализ существующих классификаций дистанции в отношениях показал, что основаниями для выделения видов дистанции выступают характер поведения в конфликтном взаимодействии субъектов отношений; позиции субъектов отношений; степень осознанности или неосознанности ситуации взаимодействия субъектами отношений; статичность (динамичность) отношений; характер самих отношений; межличностные ориентации: на-, от- и против людей.

Безусловно, описанные выше классификации достаточно интересны. Однако остается открытым вопрос о том, какие параметры (составляющие психологической близости) подвергались количественному измерению и легли в основу классификации, также не указано, выявлены ли эти классификации эмпирическим путем или являются плодом теоретического анализа и научного интереса авторов.

Далее обратимся к описанию **авторской классификации уровней психологической близости** – социально-психологической дистанции. В поиске лучшего варианта классификации были проанализированы различные возможные основания для выделения уровней дистанции. Описываемый в этом разделе вариант был оценен нами как наиболее конструктивный. В основу классификации была положена концепция двух характеристик социально-психологической дистанции: 1) напряженность межличностных отношений; 2) отчужденность в отношениях.

Напряженность – раскованность. Это ресурсная, энергетическая характеристика отношений, отражающая степень их значимости, показывающая вовлеченность психологических ресурсов субъектов для поддержания интенсивности отношений. Повышение напряженности ведет к снижению ресурсов субъекта отношений, активизирует защитные механизмы, а также приводит к тому, что в чувственном тоне отношений присутствуют выраженные астенические чувства.

Отчужденность – близость. Это характеристика, показывающая эмоциональную степень близости, проявляющуюся как стремление создавать и сохранять чувство взаимного (теплого) эмоционального отношения либо, наоборот, равнодушие, отверженность, холодность. Этот параметр говорит о способности любить остальных людей в достаточной степени, а также о понимании того, что человек любим остальными людьми в достаточной степени.

Почему в качестве оснований были взяты именно эти параметры? Напряженность отношений и степень отчужденности в них связаны. Уменьшение напряженности, проявляющееся в расслабленности, успокоенности, говорит о снижении эмоциональной интенсивности отношений. У субъектов нет сильного стремления осуществлять какие-либо изменения в себе и своих отношениях; это говорит о пассивном отношении к жизненной ситуации.

Для поддержания отношений на определенном уровне эмоциональной интенсивности необходимо вовлечение ресурсов, повышение напряженности, которая выполняет конструктивную роль. Для пояснения этого приведем следующую метафору: «Хаос – конструктивен через свою разрушительность. Разрушая, он строит, а строя, приводит к разрушению» [6]. Напряженность в отношениях предполагает возникновение и конструктивное преодоление противоречий между субъектами, приводящее к более близким отношениям.

Однако чрезмерная напряженность приводит к возникновению астенических и удаляющих чувств в отношениях, что является непосредственным проявлением отчужденности (эмоциональной холодности) в отношениях.

Об этом говорит достаточно тесная прямопропорциональная зависимость показателей шкал «Но» (напряженность) и «Оо» (отчужденность) по методике «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО). Коэффициент корреляции $r=0,61$, при $p \leq 0,05$.

Данные корреляционного анализа не дают достаточных оснований для вывода о характере влияния одного фактора на другой. Но, опираясь на результаты клинических наблюдений, самонаблюдений и т.д., описанные в литературе, а также полученные нами в эмпирических исследованиях, можно утверждать, что данная связь двунаправленная. А именно: увеличение напряженности в отношениях через ряд опосредований, повышает отчужденность и наоборот.

Предлагаемая классификация имеет ряд преимуществ:

а) распределение всей выборки на подвыборки достаточно равномерное – в самой малочисленной 20%, в самой многочисленной 30% обследованных субъектов;

б) отдельные уровни дистанции имеют достаточно выраженные различия. Разность между близкой и дальней дистанцией по показателю «напряженность» и по показателю «отчужденность» находится в диапазоне от 3 до 8 стенов;

в) объективные социально-психологические параметры дистанции (напряженность – раскованность, близость – отчужденность, конфликтность, агрессивность) находятся в достаточно полном соответствии в пределах каждого вида дистанции.

Безусловно, окончательную оценку классификации можно дать лишь после разностороннего теоретического анализа, при сопоставлении выделенных видов с психологическими характеристиками, полученными другими методами и методиками, по результатам практической работы.

Для разделения всей выборки использовали процедуру кластерного анализа, в результате которого нами было получено пять подгрупп.

В каждую подгруппу вошли испытуемые с одинаковой выраженностью параметров социально-психологической дистанции. В зависимости от них уровни дистанции были названы следующим образом: высокий, повышенный, средний, пониженный и низкий.

Для количественной характеристики дистанции использовали показатели «ср-н» (средняя стандартных оценок шкалы напряженность отношений по методике Субъективная оценка межличностных отношений «СОМО») и «ср-о» (средняя стандартных оценок шкалы отчужденности отношений, также по методике СОМО). Этот показатель измеряется в стенов по показателю «ср-н» и «ср-о» в диапазоне от 3 до 8.

Ниже уровни дистанции описаны в порядке убывания психологической близости между субъектами отношений.

Высокий уровень близости. Напряженность как показатель энергетической стороны отношений выражена на низком уровне (3 стена). Стабильность, присущая отношениям с данным типом дистанции, может быть связана с зависимостью, конформностью (с целью избежать одиночества и «ненужности») либо с желанием подчеркнуть свою причастность к интересам других людей (показатель отчужденность в отношениях также выражен на низком уровне – 3 стена). Данная дистанция предполагает выраженное стремление к сотрудничеству, возможность конструктивного разрешения конфликтов, стремление создавать эмоционально близкие отношения. Субъекты, стремящиеся установить такую дистанцию, имеют выраженную потребность в других людях, занимая при этом ведущую роль.

Данному типу дистанции присуще чрезмерное преобладание *сближающих чувств* над *удаляющими* ($46,8 \pm 11,8$ против $7,6 \pm 5,4$). Такая дистанция ха-

рактерна для стабильных отношений, не требующих значительных ресурсов и сил для своего поддержания.

Данную дистанцию устанавливают субъекты с такими личностными характеристиками, как проницательность и расчетливость, мягкосердечие, художественное восприятие мира (факторы В, I, N по Р. Кеттеллу).

Преобладающими стилями межличностного взаимодействия являются ответственно-великодушный и сотрудничающе-конвенциональный.

Повышенный уровень близости. Для данной дистанции характерно умеренно выраженная напряженность и отчужденность (средние значения стандартных оценок равны 5 стеном по каждой шкале). Это говорит о достаточной близости и напряженности (страстности), необходимой для поддержания интенсивности отношений. Дистанция предполагает эмоционально близкие отношения, в которых возникающие противоречия, споры (конфликты) находят свое конструктивное разрешение. Дистанция предполагает соразмерную выраженность *сближающих* и *удаляющих чувств*, но с преобладанием первых (соответственно $45,2 \pm 4,8$ против $12,8 \pm 5,1$); умеренно выраженное чувство принадлежности к другим людям, желание быть принятым другими людьми (показатели по шкале Iw по методике ОМО находится на среднем уровне $4,3 \pm 1,5$). Данный вид дистанции предполагает относительную независимость и автономию субъектов отношений.

Такую дистанцию чаще устанавливают люди, обладающие ответственностью, обязательностью, хорошим самоконтролем, проницательностью, расчетливостью (факторы G, Q3, N по методике Р. Кеттелла).

Среди стилей межличностного взаимодействия преобладают сотрудничающе-конвенциональный, ответственно-великодушный, покорно-застенчивый и прямолинейно-агрессивный типы.

Средний уровень близости. Предполагает желание устанавливать эмоционально близкие отношения. Напряженность (4 стена) и отчужденность в отношениях выражена на среднем уровне (6 стенов соответственно). Однако в отношениях отмечается незначительное преобладание *сближающих чувств* над *удаляющими* ($47,7 \pm 9,6$ против $34,5 \pm 9,1$). В целом субъекты, устанавливающие среднюю дистанцию, не чувствуют дискомфорта. В чувственном тоне отношений преобладают *гедонистические чувства* ($53,5 \pm 11,1$), выраженность которых в других видах дистанции значительно ниже.

Показатели потребности *включения* (мотивационный аспект отношений) выражены на среднем, пограничном уровне. Субъект имеет тенденцию общаться с малым количеством людей либо имеет сильную потребность быть принятым остальными и принадлежать к ним (показатель Iw – $4,5 \pm 1,5$). На основании

описанного выше данный вид дистанции нами был назван *средним*. Субъект не ищет близости и не дистанцируется от других, занимая тем самым срединную, нейтральную позицию.

Ведущими являются независимый-доминирующий, зависимый-послушный и властно-лидирующий стили межличностного взаимодействия.

Пониженный уровень близости. Для него характерна высокая степень напряженности и умеренная выраженность отчужденности отношений (соответственно 8 и 6 стенов); чрезмерное вовлечение ресурсов для поддержания отношений. Проявлением этого является излишняя сосредоточенность, поглощенность мыслями об отношениях, повышенная озабоченность тем, как они складываются. Отношения являются неустойчивыми, могут доставлять беспокойство и дискомфорт.

Пониженная степень близости возникает вследствие того, что у одного из партнеров имеется выраженная потребность в том, чтобы другие люди устанавливали с ним эмоционально близкие отношения (показатель A_w , методике ОМО – $7,3 \pm 2,1$). Однако позиция субъекта при этом остается пассивной и может не совпадать с желаниями и потребностями других людей (партнеров) относительно этого.

Отсутствие желаемой близости, сотрудничества дружелюбия при чрезмерной выраженности сближающих чувств (показатель S по методике ПЧО – $51,1 \pm 7,2$, тогда как U – $11,4 \pm 4,8$) приводит к возникновению одиночества, выраженность переживания которого по шкале СПО находится на среднем уровне, но ближе к высокому (7 стенов).

Данная дистанция может быть обусловлена выраженностью властных черт личности (независимостью, самоуверенностью, конфликтностью), субъект получает удовольствие от доминирования, контроля и критики (фактор E по методике Р. Кеттелла).

Субъект выбирает недоверчивый-скептический и властный-лидирующий типы межличностного взаимодействия.

Низкий уровень близости предполагает высокую напряженность и отчужденность межличностных отношений (8 стенов соответственно), что может быть связано с конфликтами, которые не всегда конструктивно разрешаются субъектами отношений (выраженность показателя конфликтности отношений – 9 стенов).

Данная дистанция предполагает отсутствие доверия, понимания, близости. Субъект отношений проявляет осторожность в установлении близких отношений и выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения.

Есть выраженная потребность быть принятыми другими людьми, желание принадлежать (показатель I_w по методике ОМО – $5,7 \pm 1,8$), стремление брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью (показатель Se по методике ОМО – $5,8 \pm 1,5$).

Такая дистанция может быть обусловлена интровертированной личностной направленностью; субъект много думает перед тем, как действовать, упорно преодолевает препятствия (фактор Q3 по методике Р. Кеттелла).

Среди стилей межличностного взаимодействия, относящихся к данной дистанции, выделяются прямолинейно-агрессивный и недоверчивый-скептический.

Далее перейдем к обсуждению классификации. Описанные уровни дистанции показывают актуальный (реальный, воспринимаемый) уровень близости в межличностных отношениях. То, какую дистанцию устанавливает субъект (высокую, повышенную, среднюю, пониженную, низкую), говорит о его переживании (понимании и рефлексии) характера складывающихся отношений.

Дистанции, которые устанавливают партнеры, могут не совпадать, что является источником конфликтов, неудовлетворенности отношениями. Как правило, это связано с характером субъективных оценок межличностных отношений.

Перед нами встал вопрос: с чем связана разница в оценке своих отношений субъектами? Почему они по-разному оценивают уровни дистанции в своих отношениях?

На наш взгляд, это явление можно объяснить процессом «сличения», в основе которого лежит «психическая интерференция». Данный механизм разработан В.М. Аллахвердовым [3]. «Очевидно, что в основе оценки субъектом любых своих психических действий лежит сличение» [3, с. 267]. Новизна будет заключаться в том, что мы будем его использовать относительно такого социально-психологического феномена, как дистанция в межличностных отношениях.

Суть процесса. Каждый человек в процессе своего личностного развития приобретает различный социальный опыт, в том числе и опыт отношений с другими людьми. Он может носить как позитивный, так и негативный характер. Поэтому можно заключить, что у человека есть своего рода эталон, представление о межличностных отношениях, с которым происходит сличение реально воспринимаемых отношений.

Оценка дистанции является результатом *интерференции* – негативного влияния друг на друга представлений о реальных (воспринимаемых) отношениях и образа (эталона) отношений, сложившегося в процессе приобретения социального опыта. Таким образом, оценка дистанции (уровня психологической близости) является познавательной деятельностью субъекта, осуществляющейся в процессе сличения. «Акт сличения с гносеологической точки зрения – это

всегда отождествление нетождественного. Проблема сличения – проблема определения достаточной точности измерений. Логика психической деятельности в процессе сличения – логика образования критериев соответствия» [3, с. 274]. Соответственно по мере накопления социального опыта у субъекта вырабатываются, конструируются свои критерии, которым должны соответствовать межличностные отношения (как удовлетворяющие субъекта, так и наоборот).

Интересно, что с точки зрения процесса сличения и лежащей в его основе психической интерференции в случае, если субъект не имеет возможности соотнести различие с каким-либо субъективным опытом, он его просто не воспринимает. Это связано с тем, что в зоне соответствия стимула, а в нашем случае это реальные (воспринимаемые) отношения и эталон (образ) отношений, нельзя одновременно получить и точное соответствие, и оценку точности полученного соответствия. Как указывает В.М. Аллахвердов, «платой за точность отражения является субъективная неопределенность в оценке точности этого отражения» [3, с. 278].

Таким образом, механизм сличения постоянно проверяет правильность отражения любой входящей в психику информации и результатов ее переработки. Это же относится и к отражению характера отношений, что влияет на определение уровня дистанции (психологической близости) в них.

В процессе сличения имеет место интерференция знаков (характера) воспринимаемых отношений с их эталоном, репрезентированным в психике человека, тем самым происходит их рассмотрение в оппозиции друг к другу. «Вещи и явления получают новые имена, как только они начинают рассматриваться в оппозиции к другим вещам и явлениям» [3, с. 294].

Однако, что очень важно, эталон отношений содержит в себе представления о позитивном и негативном их характере. То есть представления о том, какими субъект хочет видеть, а какими не хочет видеть свои отношения с другими людьми. Таким образом, проявляется «полносьность – двойственность» эталона. Двойственность – «идея диалектического взгляда на любое явление, когда на одном его полюсе сосредоточивается противоположное тому, что есть на другом полюсе; тогда о чем-то можно сказать, что это и то, и другое, вплоть до того, что на одном полюсе исследуемого явления отчетливо выражено положительное начало, а на другом – отрицательное» [133, с. 21].

Для организации процесса сличения такая структура чрезвычайно важна. Как указывает В.М. Аллахвердов, в этом случае «можно использовать два взаимодополняющих и проверяющих друг друга типа сличения: сличение по позитиву и сличение по негативу» [3, с. 295]. Соответственно, устанавливая дистанцию, субъект сличает свои воспринимаемые отношения не только с их позитивным эталоном, но и с негативным. Причем второй аспект более важен. «В

полном соответствии с известной в гносеологии асимметрией подтверждения и опровержения, сличение по негативу должно играть более важную роль в принятии решения о результате сличения, чем сличение по позитиву» [3, с. 295].

Таким образом, сличение по негативу позволяет установить совпадает или не совпадает характер реальных (воспринимаемых) отношений с негативным аспектом их эталона (образа), репрезентированного в психике человека. В случае полного совпадения субъект не может фиксировать имеющуюся разницу. Неопределенность в оценке точности характера отношений будет оказывать существенную роль на точность их отражения и, соответственно, на оценку дистанции в них.

В заключение отметим, что предложенную классификацию правомерно использовать для оценки совместимости и прогноза развития межличностных отношений. Основой таких заключений является степень рассогласования представлений о *реальных* и *желаемых* отношениях. Большое расхождение свидетельствует о неудовлетворенности (дисгармонии) отношениями, которые доставляют беспокойство субъектам. Слишком малое говорит о стабильности, о своего рода «плато» развития отношений, тогда как умеренная отражает динамику отношений, интерес друг к другу субъектов, «страстность» отношений.

Кроме того, описанные нами уровни дистанции возможны в любой жизненной сфере: семейной, профессиональной, образовательной, деловой и в сфере увлечений. Дистанция в данном случае будет регламентироваться ситуацией взаимодействия, а также характером складывающихся между субъектами отношений. Указанное выше делает возможным её широкое применение в практическом плане: в работе психологов в сфере семейного консультирования и психотерапии, организационных психологов. Знание об уровнях дистанции открывает широкие перспективы для регуляции и гармонизации межличностных отношений в различных жизненных сферах, что позволяет более гибко выстраивать отношения в соответствии с ситуацией межличностного взаимодействия.



Социально-психологическая дистанция является центральным моментом, определяющим характер отношений между людьми – их гармоничность или дисгармоничность. Этому вопросу будет посвящена следующая часть книги. Кроме того, в следующем разделе будет представлена концепция гармонии и дисгармонии межличностных отношений. Описаны феномены дисгармонии отношений, такие как переживание одиночества, кризисов в отношениях и межличностных конфликтов, а также интеракционная зависимость взаимодействующих субъектов.

Раздел II

ГАРМОНИЯ И ДИСГАРМОНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ



ГАРМОНИЯ И ДИСГАРМОНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

По своей природе люди близки друг другу, но по своим привычкам люди далеки друг от друга.

Конфуций

Гармония межличностных отношений

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

Гармония (с греческого – 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. В работах Гомера *гармония* – согласие, договор, мирное событие. Другой древнегреческий мыслитель – Алкмеон – определял *гармонию* как равновесие противоположно направленных сил. В европейской философии понятие *гармония* 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 и создают совершенство целостности. Гармония «складывается не иначе, как общий контур обнимает отдельные члены» (Леонардо да Винчи) [123].

В словаре русского языка слово *гармония* означает согласованность, стройность в сочетании чего-нибудь [126].

Понятие *гармонии* в большинстве случаев раскрывается через понятие согласованности и стройности. Это же соответствует и гармоничным отношениям. *Согласованный* означает достигший единства, тогда как *стройный* – имеющий правильное соотношение между своими частями [91].

В субъективном аспекте гармония – это *переживание благополучия* в разных его аспектах: духовном, социальном, витальном. Благополучие предполагает реализацию физических и духовных потенциалов человека. Гармония взаимодействующих субъектов и их отношений достигается путем раскрытия *потенциалов здоровья человека*. К ним В.А. Ананьев относит следующие: потенциал разума; потенциал воли; потенциал чувств; потенциал тела; общественный потенциал; креативный потенциал; духовный потенциал [8].

1 Потенциал разума. Это способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться; умение приобретать знания и воплощать их в жизнь. Основная задача человека состоит в том, чтобы не страдать от собственных знаний, а учиться приспособлять этот инструмент для собственного совершенствования и совершенствования других.

2 Потенциал воли. Это способность человека к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Отсутствие цели, равно как и достижение её, может выступать в качестве факторов риска в развитии депрессивных состояний. *«В жизни есть две трагедии: это поставить цель и не осуществить её, и поставить цель и осуществить её».* (О. Уайльд)

3 Потенциал чувств. Эмоциональная компетентность – это способность человека конгруэнтно выражать свои чувства, понимать и безоценочно соглашаться с чувствами других. *Способность элиминировать (исключить) чувства вины, страха, неуверенности в себе – особое качество зрелой личности* [8].

4 Потенциал тела. Это способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности. *Здоровая телесность* – это спонтанное, естественное телесное поведение, устойчивость тела, целостность восприятия тела, способность к получению сексуального удовольствия, принятие собственного тела. Этот потенциал включает в себя:

- *алиментарную компетентность* – ориентацию в выборе режима, форм, содержания питания на собственные телесные предпочтения, а не навязанные масс-медиа модные диеты; это знание потребностей собственного тела;

- *сексуальную компетентность* – это совершенствование себя в области сексуальных знаний и умений. *Быть сексуально здоровым – значит*

- быть способным к наслаждению и контролю сексуального и детородного поведения в соответствии с нормами социальной и личной этики;

- быть свободным от страха, чувства стыда и вины, ложных представлений и других факторов, подавляющих сексуальную реакцию и нарушающих сексуальные взаимоотношения;

– не иметь органических расстройств, заболеваний и «недостаточностей», мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций.

5 *Общественный потенциал.* Социальная компетентность определяется как

- способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям;
- стремление постоянно повышать уровень культуры общения, социального интеллекта, коммуникативной компетентности;
- обретение чувства принадлежности ко всему человечеству.

6 *Креативный потенциал.* Способность человека к созидательной активности, умение творчески самовыражаться в жизни, выходя за рамки ограничивающих стандартных знаний. Креативная компетентность предполагает:

- способность нестандартно мыслить и решать любые жизненные задачи посредством развитого доверия к творческой части своей личности;
- умение генерировать оригинальные идеи, не боясь «опрокидывать» установленные кем-то границы, придавать завершённый вид продуктам своего мышления.

7 *Духовный потенциал.* Духовная компетентность – это способность развивать духовную природу человека, выражать и воплощать высшие ценности (делать добро, отстаивать справедливость), а не декларировать эти добродетели. *Духовность напоминает росток, который у многих завален «хламом социальной премудрости»* [8].

Обобщая сказанное, укажем, что **гармония межличностных отношений** представляет собой:

- правильное соотношение между когнитивной, эмотивной и поведенческой составляющей межличностных отношений;
- межличностную дистанцию, соответствующую ситуации взаимодействия;
- доверие и понимание между взаимодействующими субъектами;
- совместную деятельность и активность, не вызывающую напряжения и дискомфорта у взаимодействующих субъектов;
- зависимость субъектов соотношений (но не «симбиотическая» по Э. Фромму) как обусловленность их друг другом, предполагающая наличие обоюдной потребности, желания и т.п. продолжать отношения;
- взаимность отношений, предполагающая совместность, общность чувств по отношению друг к другу;
- позитивный чувственный тон с соразмерной выраженностью сближающих и удаляющих чувств.

Согласно Л.В. Куликову, *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» [91].

Одной из важных характеристик межличностных отношений является дистанция (близость – отдаленность) между взаимодействующими субъектами. Её изменение в неблагоприятную для субъекта сторону, а также несоответствие дистанции ситуации взаимодействия приводит к *дисгармонии межличностных отношений*. Об этом речь пойдет ниже.

Представление о дисгармонии межличностных отношений

В словаре русского языка приставка «дис-» обозначает разделение, отделение, отрицание и соответствует по значению «раз-», «не-», сообщает понятие, к которому прилагается, отрицательный или противоположный смысл. Соответственно, дисгармония определяется как несогласованность, нарушение соответствия чего-либо с чем-нибудь [126].

Заметим, что слово *дисгармония* чаще употребляется в теории музыки. Однако и понятие «компенсация» первоначально употреблялось в медицине и только в «индивидуальной психологии» А. Адлера получило психологическое наполнение [150]. Поэтому считаем, что понятие *дисгармония* можно также использовать в психологии как в теории, так и в практике.

Дисгармония предполагает отсутствие единства и нарушение соотношений между его (отношения) частями. Дисгармония межличностных отношений связана преимущественно с бытием личности в социальном пространстве. Однако её переживание включает в себя все сферы человеческого бытия; это субъективное чувство неблагополучия в основных жизненных сферах.

Обобщая описанное, отметим, что *дисгармония межличностных отношений представляет собой*:

- отсутствие доверия, понимания, эмоциональной близости между взаимодействующими субъектами;
- напряжение и дискомфорт, возникающие в совместной деятельности и активности;
- несоответствующую ситуации межличностного взаимодействия дистанцию;

- напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность в отношениях;
- переживание одиночества субъектами отношений;
- выраженная созависимость в отношениях, приводящая к переживанию субъективного неблагополучия и неудовлетворенности отношениями.

Дисгармония предполагает отсутствие эмоциональной близости в отношениях. Преобладание *удаляющих чувств* (таких как одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над *сближающими* (таких как единство, общность, дружелюбие, добросердечие, уверенность в собственной правоте, признательность, самодостаточность, уважение, любовь) или несоразмерная выраженность сближающих чувств приводит к неудовлетворенности отношениями.

Неточность, некорректность и порой неправильная оценка (восприятие и понимание) людьми друг друга; различие в интерпретации своих отношений также приводят к нестабильности отношений.

Рассогласование между *Я-желаемым* и *Я-воспринимаемым* субъекта отражается на характере его отношений. Их полное несходство означает такую степень неблагополучия личности, при которой созидание себя невозможно или крайне затруднено. Л.В. Куликов (1997) отмечает, что и большое, и малое расхождение «Я»-воспринимаемого и желаемого мешает саморазвитию. *При большом* возникает чувство неполноценности, неуверенности в себе, снижается активность, энергичность. *При малом* имеет место чувство успокоенности, любовование собой, что также может снижать активность, особенно направленную на себя, на самоизменение. Опасно оно и тем, что может вести к ослаблению социальной адаптации, напряжению в межличностных отношениях. Когнитивная дисгармония связана также с рассогласованием, неупорядоченностью субъективных позиций (точек зрения, мнений в каком-нибудь вопросе) людей в континууме межличностных отношений, в основе которых могут лежать выраженные различия в индивидуальном (субъективном) жизненном опыте людей, ведущие к непониманию людьми друг друга, а также противоречия, различия в ценностных ориентациях и смыслах людей [92].

Несовпадение ролевых ожиданий субъектов относительно друг друга также приводит к возникновению неудовлетворенности и дисгармонии межличностных отношений. Это находит свое отражение в ролевых конфликтах между субъектами отношений.

Таким образом, *дисгармония межличностных отношений* представляет собой отсутствие взаимопонимания, доверия, неблагоприятный чувственный

тон и, соответственно, дистанцию, не соответствующую ситуации межличностного взаимодействия.

Концепция гармонии и дисгармонии межличностных отношений

На основании теоретического анализа и описания полученных в ходе проведенных исследований эмпирических данных нами была разработана *концепция гармонии – дисгармонии межличностных отношений*, центральным моментом которой является социально-психологическая дистанция между ними [66].

При разработке концепции мы учитывали то, что она должна отвечать общему методологическому требованию – дать целостное представление о закономерностях и существенных связях в определенной области действительности. В нашем контексте это межличностные отношения взаимодействующих субъектов. Концепция должна включать в себя целостную систему знаний, содержащую как методы объяснения, так и прогнозирование возникновения гармонии и дисгармонии межличностных отношений. Концепция *отвечает основным общенаучным методологическим принципам*: детерминизма, системности и развития. Следование методологическим принципам будет проявляться в следующем.

Принцип детерминизма применительно к концепции гармонии и дисгармонии межличностных отношений, обусловленной социально-психологической дистанцией между взаимодействующими субъектами, ориентирован на идею причинности как совокупности обстоятельств, предшествующих во времени её следствию. Кроме этого необходимо учитывать системный детерминизм, обнаруживающийся в зависимости отдельных компонентов системы от свойств целого, а также целевой детерминизм, в соответствии с которым цель будет определять результат.

Принцип развития предполагает наличие двух противоположающихся тенденций: сохранения, поддержания отношений, с одной стороны, и их изменения (развития) – с другой. Благодаря этому взаимодействующие субъекты способны регулировать отношения друг с другом, а также выстраивать множество дистанций с разными людьми, а порой и с одним и тем же субъектом в зависимости от требований ситуации, в которой протекает их взаимодействие.

Принцип системности в концепции гармонии и дисгармонии межличностных отношений позволяет представить дистанцию в качестве целостности, в которой выявляются разные её составляющие: когнитивная, коммуникатив-

ная, эмотивная, поведенческая и деятельностная. Сочетание и степень выраженности данных составляющих будут определять степень близости (отдаленности) между взаимодействующими субъектами. Реализация данного принципа позволяет использовать концепцию для анализа различных систем межличностных отношений, будут ли это отношения субъектов образовательного процесса, деловые или романтические отношения.

Предложенную концепцию характеризует логическая зависимость одних её сторон от других, принципиальная возможность выведения её содержания из некоторой совокупности исходных положений, представленных ниже.

Положение 1. Гармония межличностных отношений представляет собой взаимную удовлетворенность отношениями, постоянный диалог, открытость, контакт, настрой друг на друга, заботу о благополучии партнера, отказ от всякого манипулятивного контроля и стремления к превосходству над ним, включение в самоценный контакт.

Положение 2. Дисгармония межличностных отношений представляет собой отсутствие доверия, понимания, эмоциональной близости между взаимодействующими субъектами, напряжение и дискомфорт, возникающие в совместной деятельности, напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность в отношениях, переживание одиночества субъектами отношений.

Положение 3. Гармония и дисгармония межличностных отношений обусловлены изменением социально-психологической дистанции. Социально-психологическая дистанция как характеристика межличностных отношений проявляется в переживании и понимании близости (отдаленности) между субъектами образовательного процесса, регулирующей внешними (средовыми) факторами, личностными особенностями, а также активностью субъектов.

Положение 4. Гармония и дисгармония межличностных отношений обусловлены выраженностью составляющих социально-психологической дистанции: когнитивной, коммуникативной, эмотивной, поведенческой и деятельностной. Когнитивная составляющая – это степень взаимопонимания. Эмотивная составляющая – соотношение силы сближающих и удаляющих чувств. Коммуникативная составляющая – степень доверия, готовность передавать, получать и хранить информацию, сведения, представляющие личностную значимость. Поведенческая и деятельностная составляющие предполагают совместное осуществление различных видов деятельности в образовательном процессе.

Положение 5. Гармония и дисгармония свойственна каждой форме межличностных отношений: психологической, социальной и сексуальной. Гармония – дисгармония отношений будет определяться степенью близости – отдаленности между взаимодействующими субъектами, имеющейся в каждой их

форме, а также умением – неумением дифференцировать формы отношений в зависимости от ситуации межличностного взаимодействия.

Необходимо указать на то, что создание концепции гармонии и дисгармонии межличностных отношений не может быть оторвано от эмпирической основы. Только таким образом концепция способна развиваться в систему взаимосвязанных положений, содержание которых подкреплено эмпирическими доказательствами. Данные положения будут представлены ниже.

Эмпирическое положение 1. Детерминантами межличностных отношений, характеристикой которых является социально-психологическая дистанция между ними, являются самораскрытие партнеров, их эмоционально-чувственные характеристики, чувственный тон отношений между ними.

Следствие 1.1. Степень самораскрытия определяет, насколько взаимодействующие субъекты открыты друг другу для взаимного познания и общения. Открывая или не открывая личную информацию, субъект контролирует границы личного, частного пространства, что отражается на характере межличностных отношений в континууме их гармоничности и дисгармоничности.

Следствие 1.2. Гармония и дисгармония межличностных отношений, обусловленная социально-психологической дистанцией, определяется такими параметрами доминирующего состояния, как тонус (высокий – низкий), эмоциональная устойчивость – неустойчивость, удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью, бодрость – уныние, раскованность – напряженность, а также спокойствие – тревога. Гармоничные отношения способны выстраивать субъекты с благоприятным психическим состоянием, такие отношения характеризуются возрастанием уровней активации и тонуса, снижением напряжения, преобладанием положительных эмоций. Тогда как дисгармоничные отношения свойственны субъектам, находящимся в неблагоприятном психическом состоянии, здесь имеют место сниженные уровни активации и тонуса, повышенное напряжение, преобладание отрицательных эмоций.

Следствие 1.3. Гармония межличностных отношений обусловлена гедонистическими чувствами, а также соразмерной выраженностью сближающих и отдаляющих чувств в отношениях. Дисгармония межличностных отношений обусловлена преобладанием астенических и меланхолических чувств в отношениях, наличием сильных (или хотя бы одного) удаляющих чувств либо несоответственной выраженностью, заостренностью сближающих чувств.

Следствие 1.4. Гармоничность – дисгармоничность отношений взаимодействующих субъектов зависит от переживания ими благополучия – неблагополучия. Чем более благополучными чувствуют себя взаимодействующие субъекты, тем более гибко они способны выстраивать социально-

психологическую дистанцию, тем больше вероятности установления гармоничных межличностных отношений друг с другом и наоборот.

Эмпирическое положение 2. Гармоничность – дисгармоничность межличностных отношений определяется их личностными характеристиками – приближающими и отдаляющими.

Следствие 2.1. Гармоничные отношения устанавливаются субъекты, обладающие «приближающими» партнера личностными характеристиками, к которым относятся ответственность, добросовестность, выполнение обещаний; соблюдение правил и договоренностей; реалистичность восприятия; самостоятельность, независимость, соблюдение социальной дистанции; способность создавать, поддерживать и прекращать отношения, вступать в контакт и выходить из него; умение переносить одиночество и находиться в уединении; умение контролировать свои эмоции, выражать свои чувства; энергичность, активность, инициативность; умение конструктивно конфликтовать, отстаивать свою точку зрения; сохранение аутентичности в общении и взаимодействии с другими людьми.

Следствие 2.2. Дисгармоничные отношения обусловлены наличием у субъекта «отдаляющих» партнера личностных характеристик, к которым относятся необязательность, недобросовестность, пренебрежение обязанностями и данными обещаниями; плохая переносимость опеки и контроля, зависимость от значимого лица; подверженность групповому влиянию; нечувствительность к социальной дистанции; плохая переносимость одиночества, отсутствие способности к уединению; избегание конфронтации с другими людьми даже в случае своей правоты; подозрительность и недоверие; неумение контролировать свои эмоции и выражать свои чувства; чрезмерный контроль своего поведения; пассивность, несамостоятельность, отсутствие инициативы; стремление всем нравиться, быть хорошим для всех; ориентация на помощь и одобрение со стороны партнера.

Следствие 2.3. Развитие «приближающих» и коррекция «отдаляющих» личностных характеристик взаимодействующих субъектов позволяет более гибко выстраивать и поддерживать социально-психологическую дистанцию, удовлетворяющую обоим партнерам и, соответственно, обеспечивающую гармонию в отношениях друг с другом.

Эмпирическое положение 3. Характер межличностных отношений и социально-психологическая дистанция в них обусловлены удовлетворением субъектом потребностей во взаимодействии.

Следствие 3.1. Удовлетворение потребности в «контроле» – желании влиять на партнера либо быть под контролем со стороны партнера – способ-

ствуется пониманию и доверию между субъектами отношений. Депривация данной потребности приводит к дисгармонии межличностных отношений, отдалению субъектов друг от друга.

Следствие 3.2. Удовлетворение потребности в «аффекте» – установлении эмоционально близких отношений – приводит к сокращению эмотивной дистанции. Депривация потребности приводит к эмоциональной холодности, отчужденности во взаимодействии.

Следствие 3.3. Удовлетворение потребности «включения» приводит к сокращению поведенческой и деятельностной составляющих дистанции. Депривация данной потребности приводит к трудностям, конфликтности и напряженности в осуществлении совместной деятельности, что является отражением дисгармоничности межличностных отношений.

Эмпирическое положение 4. Взаимодействующие субъекты способны изменять социально-психологическую дистанцию в континууме «неприятно близкая – далекая для них», что является отражением характера межличностных отношений в континууме «гармоничность – дисгармоничность». Промежуточными составляющими этого континуума выступают приятно сближенная и приятно удаленная для субъекта (субъектов) дистанции.

Следствие 4.1. И неприятно близкая, и неприятно далекая дистанции являются отражением неудовлетворенности отношениями. Дисгармония межличностных отношений в первом случае может выражаться в желании установить симбиотические отношения или манипулятивный контроль над партнером, а во втором – сопровождаться переживанием одиночества.

Следствие 4.2. В различных ситуациях межличностного взаимодействия приятно сближенная и приятно удаленная дистанции способствуют поддержанию удовлетворенности отношениями между субъектами. Например, приятно сближенная дистанция способствует установлению партнерских отношений между родителями и детьми, тогда как приятно удаленная дистанция между педагогом и учеником может быть необходимой для более эффективного выполнения педагогом профессиональных обязанностей.

Эмпирическое положение 5. Феноменами дисгармонии межличностных отношений выступают переживание одиночества, нарушение («вторжение») межличностного пространства партнера, интеракционная зависимость одного из субъектов отношений.

Следствие 5.1. Одиночество является результатом дисгармонии межличностных отношений, которая представляет собой отсутствие единства, согласия между людьми, недостаток доверия и понимания, ослабление позитивных эмоциональных связей между субъектами отношений, преобладание удаляющих

чувств над сближающими чувствами либо гиперболизированное доминирование сближающих чувств. Одиночество сопровождается плохим настроением и тягостными переживаниями, среди которых ведущую роль играют меланхолические и астенические чувства.

Следствие 5.2. Характер отношений между взаимодействующими субъектами связан с личным пространством, с его автономностью. Дисгармоничность в отношениях обусловлена «насильственным вторжением» в личное пространство субъекта. Стремление одного из субъектов сократить дистанцию воспринимается партнером как «вторжение» в его личное пространство.

Следствие 5.3. Интеракционная зависимость одного из субъектов образовательного процесса (или тенденция к ней), с одной стороны, способствует установлению более близкой дистанции между взаимодействующими людьми, но с другой – появлению различных форм отклоняющегося поведения. Кроме того, такие формы зависимостей, как любовная и зависимость от людей и отношений, сопровождаясь навязчивым желанием субъекта сократить дистанцию со своим партнером, приводят к неудовлетворенности и дисгармонии отношений.

Эмпирическое положение 6. Гармония и дисгармония межличностных отношений в различных системах межличностного взаимодействия имеют свои как общие, так и отличительные особенности.

Следствие 6.1. В системе «родитель – ребенок» ведущую роль играет эмотивная и когнитивная составляющие дистанции, что предполагает позитивный чувственный тон и взаимопонимание между взаимодействующими субъектами, их отсутствие либо недостаток приводят к дисгармонии межличностных отношений.

Следствие 6.2. В системе «педагог – родитель» доминирующей является когнитивная составляющая дистанции, что говорит о взаимопонимании между ними, ее отсутствие либо недостаток приводят к дисгармонии межличностных отношений.

Следствие 6.3. В системе «педагог – ученик» дистанция определяется различиями в социальном статусе субъектов, а также социальной ситуацией, в которой разворачивается взаимодействие между ними. Наблюдается выраженность когнитивной и коммуникативной составляющих межличностной дистанции при умеренной выраженности эмотивной и поведенческой (деятельностной).

Эмпирическое положение 7. В основе профилактики дисгармонии межличностных отношений лежит комплексная психодиагностика, предполагающая обследование пар (диад) взаимодействующих субъектов.

Следствие 7.1. Диагностика осуществляется по следующей схеме: а) запрос к психологу (психодиагносту) от субъекта (субъектов) о переживании

неудовлетворенности сложившимися отношениями без осознания и понимания конкретных причин этого явления; б) изучение особенностей отношений, существующих между взаимодействующими субъектами, определение степени дисгармоничности отношений; в) выявление возможных «проблемных зон» – причин дисгармоничности отношений.

Следствие 7.2. При интерпретации данных, полученных в ходе комплексной диагностики гармонии – дисгармонии межличностных отношений, необходимо учитывать следующие принципы: ориентацию на конкретные практические цели, соблюдение границ содержания, опору на эмпирические данные, полученные в ходе психометрической проверки использованных методик.

Следствие 7.3. Модель профилактики дисгармонии предполагает три составляющие: диагностическую, консультативную и развивающе-коррекционную. Представленную модель правомерно использовать в рамках первичной профилактики, вторичной и третичной профилактики.

Разработанную *концепцию гармонии и дисгармонии межличностных отношений* правомерно использовать в рамках описанной нами *модели профилактики дисгармонии межличностных отношений*, которая будет представлена в следующем разделе.



Гармония и дисгармония отношений находят свое отражение в таких феноменах, как отношения любви, в том числе и безответной, а также в эмоциональной созависимости и интеракционной зависимости как проявления «патологии» любви. Рассмотрению этих вопросов и будет посвящена следующая часть книги.

ЛЮБОВЬ И ЗАВИСИМОСТЬ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

*Любовь – неистовое влечение к тому,
что убегает от нас.*

М. Монтень

Переживание любви как элемента социокультурного бытия личности

«У всех нас есть пафосы, то есть то, что владеет нашей личностью, связывает ее в нечто более или менее целое и задает нашу судьбу впереди нас» [111]. Считаем, что одним из таких «пафосов» (страстного воодушевления, подъема) у человека является любовь как элемент социокультурного бытия личности.

Любовь определяется как универсалия культуры субъектного ряда, фиксирующая в своем содержании глубокое, индивидуально-избирательное интимное чувство, направленное на свой предмет и объективирующееся в самодостаточном стремлении к нему. Любовью также часто называют субъект-субъектное отношение, посредством которого реализуется данное чувство. Для «носителя» любви она выступает в качестве максимальной ценности и важнейшей детерминанты жизненной стратегии, задавая специфическую сферу автономии: нельзя произвольно ни вызвать, ни прекратить любовь, ни переадресовать ее на другой предмет. Атрибутивным аспектом любви является особый эмоциональный фон ее носителя, выражающийся в душевном подъеме и радостной окраске мировосприятия. Любовь является сложным комплексным феноменом, поскольку возникает в пространстве соприкосновения противоположных начал: индивидуального и общесоциального, телесного и духовного, сугубо интимного и универсально значимого.

Любовь – «обобщенное понятие, используемое для описания и характеристики переживаний и чувств человека, связанных с его отношением к другим людям, предметам, идеям, миру в целом и самому себе» [101, с. 274]. Любовь есть личностно-созидающая сила, являющаяся тем инструментом, с помощью которого возможно постижение глубинных надвитальных ценностей, отличающих личность от так называемого «эмпирического индивида».

Для психоаналитического понимания (в частности для З. Фрейда) характерно понимание любви как отношения между мужчиной и женщиной, создавшими семью для удовлетворения своих сексуальных потребностей (чувственная любовь). Кроме этого для З. Фрейда характерно также выделение «заторможенной по цели любви или нежности», под которой понимается добрые чувства между родителями и детьми, братьями и сестрами. В современной культуре она бессознательна. В «ортодоксальном» психоанализе оба вида любви (чувственная и заторможенная) выходят за пределы семьи, в результате чего устанавливается необходимая связь между теми, кто ранее был чужд друг другу. К. Хорни – также представитель психоаналитической школы – полагала, что в основе любви лежит потребность в привязанности в противовес потребности в обретении спокойствия и уверенности, которые лежат в основе так называемой «невротической любви» [180]. Хотя само утверждение, что любовь может быть невротической не совсем корректно. Важным моментом у К. Хорни является отказ от признания сексуальной этиологии потребности в любви. Для другого представителя психоаналитической школы – Э. Фромма – любовь выступает как искусство, требующее труда и знания, как действительная сила человека, предполагающая сохранение его целостности. Любовь – это личный опыт, который человек переживает только сам и для себя; это объединение с кем-либо или чем-либо вне самого себя при условии сохранения обособленности и целостности своего собственного «Я».

«Чистая» любовь – вещь, которая не может быть реальным, эмпирическим состоянием по одной простой причине: некоторые объективные свойства сознания оказываются символами, понимание которых есть понимание человеком жизненных условий своего собственного сознания. Поэтому они и выглядят как вещи; в том числе и метафоры.

Так, М.К. Мамардашвили отмечал, что «...в действительности любовные чувства движутся в двух планах – в плане завершенного и законченного бытия, где мы реализуем себя в полноте своего человеческого существования, и в плане эмпирических перипетий, обстоятельств жизни, встреч, разлук, измен, ревности, и проч...» [111, с. 239-240]. Таким образом, психологический анализ феномена любви должен (и возможен) только в рамках второго плана.

Подводя промежуточный итог, отметим, что любовь как явление социокультурного бытия человека объективно проявляет себя в таких феноменах, как сексуальные отношения, эмоциональные состояния, а также в активности и интенциональности по отношению к объекту своей любви, в состоянии напряжения и деятельности.

Таким образом, любовь выступает, говоря словами И. Канта, как «сверхъестественное внутреннее воздействие». Сверхъестественное, не внешний императив, не вне меня сформулированная норма, которой я подчиняюсь как внешней необходимости и закону, а голос внутри меня. И в то же время это не голос моего эмпирического «я», а сверхъестественное внутреннее воздействие. Это сила, которой я подчиняюсь, которая меня ведет, за которой я следую, но она сверхъестественна.

Любовь, по мнению Н.А. Бердяева может быть лишь духовно-душевной, основанной на сращении духовного и душевного начал жизни: «Духовное начало, отвлеченное и отрешенное от начала душевного и телесного, не может породить любви к живому существу. Любовь есть нисхождение, внедрение духовного в душевное и телесное. Духовное начало по существу своему должно быть началом просветляющим и определяющим целостность душевной жизни. Такую же роль оно играет и в любви. Духовное начало всему дает смысл и связь. Душевная жизнь без духовного начала распадается на бессвязные и лишённые смысла переживания» [26, с. 276].

Любовь есть то, «что внутри нас, больше чем мы сами, и от нас независящее» [111, с. 154]. Это некое интегральное системное состояние (событие) жизни человека, которое возникает в той или иной социальной системе.

В состоянии любви человек расширяет самого себя и владеет тем, на что сам был неспособен. Человек восполняется другим человеком. Движение «расширения души», которое в действительности не является сексуальным чувством, в предметной картинке человека связано с причинным действием на него (подействовала красота, ум или что-либо еще), благодаря которому человек наделил предмет определенными качествами. Таким образом, в любви реализуются некий компенсаторный акт, но акт творческий. Такой акт не может быть повторением, он всегда несет в себе новизну. В акте всегда присутствует свобода, которая и несет эту новизну. Любовь как творческий акт всегда связана с глубиной личности.

Кроме того, когда мы говорим, что любим женщину (мужчину или ребенка), то это равносильно нашему стремлению и страсти развить то состояние достоверности, которое и есть состояние любви; ведь «в состоянии любви мы видим то, чего не видит другой, что неведомо никому, а между тем, оно абсолютно достоверно для нас» [111, с. 237].

В состоянии любви наши мысли и представления могут порождаться не нами, а некой силой, которая посылает нам то, что мы якобы испытываем. Это называется «ситуацией духовных марионеток», которые внешне выглядят со-

знающими и чувствующими, а в действительности они управляемы какой-то другой силой. Этой силой и выступает любовь.

Р. Декарт указывал на то, что все наши состояния являются смешанными, в том числе и любовь, которая содержит в себе любовь-любовь и любовь-желание, ибо есть акты, и есть passions – испытания, страсти [123]. Все наши страсти являются одновременно актами, но акт есть нечто отличное от страсти.

Возникает вопрос, чем же детерминирована любовь (если такое возможно), лежит ли в ее основе так называемый «инстинкт любви», «родительский инстинкт» или что-то в этом роде?

В этом отношении М.К. Мамардашвили пишет: «желание самоудовлетворяется и исчерпывается в своем исполнении. Повторное испытание желания не зависит от нашей воли, а зависит от степени насыщаемости наших органов чувств, то есть от природных процессов. Повториться желание может только природным путем, а, следовательно, может и не повториться. После того, как я удовлетворил свое желание, никакой моралистикой, никакой гуманистикой я не могу его воссоздать – если желание есть любовь, а органы моих чувств пресыщены. В этом случае моя возлюбленная может вызвать во мне только скуку, или, как это выражение существует во французском языке, – посткоитальную тоску» [111, с. 370]. Любовь есть восстановление личного начала в половой стихии. Она внесоциальна, что предопределяет конфликты между любовью и семьей (обществом и государством) [26].

Любовь в принципе не имеет эмпирических оснований, она по определению бескорыстна. Если мы вносим какие-то причинные определения, то неизбежно разрушаем феномен любви. Любовь – парадоксальное явление. Природное влечение сочетается в ней с духовным подъемом. В то же время непросветленная любовь может нести с собой разрушение личности и жизни, она профанируется обществом, искажается и самим человеком, его приземленными страстями и волнениями.

Любовь в человеке не имеет механизма естественного рождения. Поэтому нет причины для проявления любви, так как нельзя вынудить человека любить (заставить человека любить). Сам феномен любви оказывается у нас вне причинно-следственной области, хотя одновременно в ней находится.

Рассматривая любовь в аспекте социокультурного бытия человека, отметим, что она не сводима ни к инстинкту, ни к естественному желанию, так как все это естественные процессы, и они угасают, когда удовлетворяется сам инстинкт. Сохранить желание (любовь) «можно только в том случае, если мы даем ему жизнь в области некоторой игры, которая постоянно оживляет причины самого желания независимо от состояния нашей возбудимости. Не будь так, мы

никогда бы не любили бы того, кого любим, так как мы любим красоту и молодость, которые неизбежно уходят. Или пресыщаемся, удовлетворив вожделение. А человек изобретает такую форму и сферу бытия желанья, в которой оно, удовлетворяясь, как бы постоянно оплодотворяет самое себя и воспроизводится снова. Это и называется искусством любви» [111, с. 488].

Таким образом, если говорить о существовании инстинкта или какого-либо иного врожденного компонента любви (и родительской в частности), то необходимо иметь в виду такой момент: что будет, если этот инстинкт будет удовлетворен? Тогда получается, что с этим удовлетворением будет проходить и любовь! Вследствие этого, думается, что любовь как специфически человеческое явление выходит за рамки человеческой природы, расширяя тем самым самого человека, богатство его внутреннего мира.

Это связано с тем, что человек есть существо, себя преодолевающее, трансцендирующее. Реализация личности в человеке – это постоянное трансцендирование, т.к. в любви человек выходит из замкнутой субъективности.

Нельзя простой проекцией наших достоинств на мир и желанием получить нечто пропорциональное нашим достоинствам, или усилием воли хотеть мыслить, или желанием любить – любить. Состояние любви предполагает волнение как одно из человеческих совершенств. И. Кант отмечал, что одно из величайших и совершенных чудес в мире – это душа, полная чувства, все время находящаяся в открытости тому, что может породить в нас волнение и полноту бытия.

Придерживаясь этой позиции, наиболее перспективным, вслед за Н.А. Бердяевым, считаем, выделять следующие типы любви: натуральную, духовную и гуманистическую. Рассмотрим каждую из них.

Натуральная любовь растерзана и нецелостна, к ней примешиваются влечения и страсти низшего порядка, которые её искажают и мешают видеть личность и на личность в ее целостности направить чувство. «Натуральная любовь, приводящая к обоготворению твари, всегда зла по своим плодам, всегда есть идолопоклонство, которое не дает жить тому, кто обоготворяется» [26, с. 278].

Гуманистическая любовь включает в себе должную ложную отвлеченную любовь к человечеству, которая есть идея, а не существо, т.е. любовь к «дальнему». Такая любовь, поскольку она знает лишь любовь к «дальнему» и не знает любви к ближнему, есть обман и ложь. Это связано с тем, что не стоит жертвовать любовью к «ближнему» (человеку, к личности) во имя любви к безликому отвлеченному человечеству, к будущему устройению человечества.

Духовная любовь означает преображение, просветление и укрепление духовной силой натуральной и гуманистической любви. Это значит, что она

должна быть одухотворена, должна иметь смысл, который всегда лежит в духе и духовном мире; она не должна быть бессмысленным влечением.

В жизни человека возможен конфликт одной любви с другой. «И это настолько трагично, что одинаково возмущает и когда жертвуют живым существом во имя любви к идее, к истине и правде, и когда жертвуют истиной и правдой во имя любви к живому существу» [26, с. 278]. И далее – «греховная диалектика человеческих чувств всегда так ужасна, что она способна все чувства, обладающие высшей ценностью, превратить в ложь и зло. Даже самая идея любви может стать ложью и злом и породить великие несчастья» [26, с. 278]. Эти трагические противоречия изживаются в опыте жизни с трудом и мукой. Невозможно их гладкое и рациональное разрешение, и тут нет никаких общих норм. Разрешение предоставлено творческой свободе человека.

Это связано с тем, что любовь есть путь реализации личности. Личность сама по себе невозможна без любви, жертвы, без выхода к другому, другу, любимому. Личность есть существо, способное любить, восхищаться и жалеть, сострадать. «Любовь, возвышающаяся над миром "общего", безличного, есть любовь, направленная на образ личности, утверждение этого образа на вечность своего общения с этим образом» [26, с. 475].

Человек осознает любовь как акт, при этом не отдает отчет о причинах этого акта, т.е. он не может ответить на вопрос: почему он полюбил? Тем не менее каждый человек имеет хоть какой-то ответ, определяющийся предварительным пониманием смысла понятия (феномена) любовь; предварительным пониманием того, что есть любовь, имеет свои, сугубо уникальные критерии любви.

Любовь (если она случается) дана сознанию вполне объективно. Но она не случилась бы в качестве объективного события в мире, если бы у человека не было предварительно различенного поля или расположения понимания обстоятельств, на основе которых любовь все-таки может быть. Это и выступает в нашем обыденном сознании как знание причин любви.

Любовь есть событие в жизни человека. Можно также сказать, в любви как событию человек ориентируется на то, что он знает об объекте (любви), о его возможном поведении как партнера своего отношения.

Рассматривая любовь как элемент социокультурного бытия личности, необходимо разделять любовь-идею и любовь как эмпирический факт, психологический феномен. Так, «в пространстве натяженного поля, создаваемого символом чистой любви, мы можем двинуться по линиям этого поля, и там уже возможны события, смешанные события. Они, с одной стороны, эмпирические события конкретного человеческого существа, а с другой – к ним примешан

элемент, рождаемый чем-то в принципе недоступным человеческому переживанию» [111, с. 494]. Так вот этот «недоступный элемент» и есть чистая любовь, или любовь как идея.

Любовь как элемент социокультурного бытия человека выступает объектом, содержащим в себе иное и более высокое предназначение, чем то, которым живет человек в своей обыденной, повседневной жизни, создает своими излучениями поле, на магнитных линиях которого мы только и можем встречаться с током жизни. «Встречаться так, чтобы между этими точками прошла жизнь. Прошло понимание как живое состояние, чувство как разделенное чувство, а ведь можно же ничего не чувствовать, так как бездушие, ограниченность, некая врожденная тупость человеческого сердца и такое же непонимание – все это в природе человека. И только возвышаясь над ней, следуя высшему назначению, мы можем что-то испытывать, а потом случившееся воспринимается как фонд человеческой души и человеческого бытия» [111, с. 496].

Любовь есть утверждение бытия в его полноте. Любовь по существу своему значит различие и избрание, она индивидуализирует и идет от личности к личности. Любовь персоналистична. Любовь двучленна, а не одночленна, она предполагает встречу двух, их общение и единение, образование третьего дружества и братства [26].

Исходя из этого любовь представляется как высший объект, это реальное событие бытия, а не ценность, не наше оценивающее отношение к ней. Она выступает не как эмпирическое событие, а как событие бытия. Но каждый раз возникает вопрос: а есть ли у нас сила на нее, деятельная сила реализовать так, чтобы случилось событие? Не хотеть любить кого-то или чтобы любили только тебя, а участвовать в событии любви.

Такое явление, как любовь, возможно только в интервале внутренней и истинной бесконечности, где человек, будучи сопряжен с символами или истинными объектами, может рождаться в истине. Чтобы увидеть истину, нужно уже быть в элементе истины. Так, если человек находится в этом элементе, то он способен на истину. В рамках интервала внутренней и истинной бесконечности человек рождается и живет, соединяя собой, «как некоей огненной дугой, два конца интервала и выходя из горизонтального измерения, из которого нас вытаскивает наша сопряженность с высшими объектами. Они сверхприродны, или сверхсознательны, сверхэмпиричны, сверхвременны, сверхпространственны и так далее» [111, с. 500]. Этими же качествами обладает любовь как высший объект социокультурного бытия человека.

Обычная психика, как отмечает М.К. Мамардашвили, – довольно нелепое создание природы и чаще всего находится в хаотическом или вялом состоянии

[111]. Она мертва, если не существуют какие-то точки (не одна), вокруг которых происходит интенсификация нашей психической жизни.

Такой фиксированной точкой может выступить любовь, в той мере, в которой человек размышляет о ней. Если размышляет, то она меняет весь режим его жизни. Это и будет точка интенсивности, в ней нет никакой утилитарной пользы, и в этом плане она избыточна. Бессмысленная в своей избыточности интенсивность вокруг нее меняет смыслы человеческого существования. Смыслы нам доступны и понятны, а сама эта точка недоступна и непонятна. Поэтому в психологическом плане нам доступны только эмпирические проявления феномена любовь.

Устойчивость любви требует какого-то дополнительного принципа или условия. В сущности такой принцип имеется: это декартовский принцип индивидуации (доопределенности всего, как реального события). Это относится к любви в метафизическом (онтологическом), а не психологическом (эмпирическом) понимании.

В любви совершается прорыв за рамки объективированного мира и проникновение во внутреннее существование. Любовь – главная сила, которая побеждает смерть, завоевывает бессмертие, стремится утвердить образ личности в вечности.

На основе проведенного философского рассмотрения феномена любви перейдем к общепсихологическому. В рамках психологического анализа любовь выразим через категорию переживания. Психологический анализ обнаруживает существование переживания в трех плоскостях, причем в каждой из них в своей особой форме.

Первая из них – это плоскость объективных отношений между человеком (субъектом) и миром. В этой плоскости объекты, явления и события действительности, входящие в жизненный мир субъекта, посредством переживания обладают для него «жизненным смыслом в силу того, что они объективно небезразличны для его жизни, сказываются на ее протекании» [103, с. 112-113]. Переживаемая динамика жизненных отношений есть онтологический аспект переживания.

Вторая плоскость – это образ мира в сознании субъекта. В этой плоскости переживание приобретает личностную окраску. Посредством переживания происходит познание человеком своих жизненных смыслов (их репрезентация для него). Переживание выступает связующим звеном между жизненным и личностным смыслом. Переживание репрезентируется человеку посредством эмоциональной окраски образов и их трансформации.

Кроме того, в этой плоскости происходит осознание, понимание, выделение того, что значимо для личности, осознание того, какое конкретно место в его жизни занимают соответствующие объекты или события, с какими мотивами, потребностями и ценностями человека они связаны и как именно.

Третья плоскость – место переживания в структуре личности. Речь идет о механизмах переживания, как сознательных, так и бессознательных, воплощенных в определенных личностных структурах и обеспечивающих регуляцию жизнедеятельности субъекта в соответствии с логикой жизненной необходимости; в соответствии с субъективными представлениями (критериями) того, что есть любовь.

Переживание представляет собой пристрастное отношение процессов психики к процессам жизни субъекта, его сознания к основам его бытия, опосредованное его деятельностью и воплощенных в определенных личностных структурах, обеспечивающих регуляцию жизнедеятельности субъекта в соответствии с логикой жизненной необходимости.

Переживание, как и феномен любви, по своей природе онтологично. Онтологический аспект любви как переживания, предполагает ее рассмотрение в контексте системы отношений «Человек – Мир». Эти отношения представляют собой не психологическую реальность, а скорее реальность виртуальную, т.е. не коренящуюся в неких структурах, которые ее порождают и воспроизводят, и поэтому нефиксируемую.

В онтологическом аспекте переживание непрерывно; оно имманентно бытию. Это обусловлено тем, что в переживании непрерывно совершается «общение», взаимодействие сущих, их взаимопроникновение и сопротивление друг другу [141]. Таким образом, имманентность переживания бытию, отношениям «Человек – Мир», его непрерывность в них означает, что бытие есть переживание в широком смысле. Однако человек не всегда осознает его как такое, не всегда осознает полноту и глубину своей жизни: «...и не подсчитываем миги, что составляют нашу жизнь» [170]. На основе этого полагаем, что у человека имеются неосознаваемые переживания.

Переживание как существование человека представим как «бытие-в-мире присутствия» [177], которое раскололось с его фактичностью на определенные способы «бытия-в». Эти способы «бытия-в» имеют образ озабоченности, которая и выступает как переживание. Согласно М. Хайдеггеру, бытие есть забота [177]. Забота «не имеет отношения к «тяготам», «омраченности» и «житейским заботам», онтически находимым в каждом присутствии. Подобное, равно как «беззаботность» и «веселость», онтически возможно лишь, поскольку присутствие, онтологически понятное, есть забота» [177, с. 76]. Переживание любви,

выступая как «забота», имеет свое выражение: проявляет себя в различных эмпирических характеристиках, крайними полюсами которых выступают «тяготы» и «радости».

Теперь перейдем к рассмотрению сущности переживания любви. Сущность выступает как внутренняя основа изменений, как основа определений единичного существующего, из которой при соотнесении с изменением условий могут быть выведены все изменения вещи, явления [141]. Следовательно, любовь как переживание есть элемент социокультурного бытия человека; она имеет свои закономерности, выявление и обоснование которых является одним из направлений изучения феномена переживания в целом.

Переживание любви выразим через понятие *созерцание*. «Эта созерцательность не должна быть понята как синоним пассивности, страдательности, бездейственности человека. Она есть (в соотношении с действием, производством) другой способ отношения человека к миру, бытию, способ чувственного эстетического отношения, познавательного отношения» [140, с. 343]. Таким образом, в любви как переживании изначально заложена некая динамическая тенденция, некая интенциональность как обращенность, направленность на объект своей любви.

Всякое переживание выражает себя, а любое выражение есть выражение переживания, к которому присоединяется понимание. Понимание является главным во всей триаде – переживание, выражение, понимание. С.Л. Франк отмечал, что наше душевное переживание есть по самому существу своему единство процесса, т.е. сверхвременное единство движения или смены. Актуально переживаемое непрерывно и незаметно сливается с тем, что находится за его пределами, без скачка и резкой грани переходит в одном направлении во вспоминаемое, в другом – в предвосхищаемое [172].

В каждом переживаемом миге потенциально заключена с большей или меньшей ясностью полнота всей нашей душевной жизни. Переживание есть непосредственное бытие, поскольку оно не исчерпывается сознанием. Черта, которая помимо сознания объединяет между собой чувства, настроения, ощущения, стремления, есть переживание. К этому добавим, что бытие личности не может сводиться к тому, чтобы быть субъектом разумных поступков известной законосообразности [177]. Поэтому очень сложно ответить, казалось бы, на такой простой вопрос: почему мы любим того, кого любим? Сложно, хотя и возможно, найти рациональное объяснение этому. Следовательно, любовь как явление социокультурного бытия личности по сути своей носит иррациональный, плохо осознаваемый в причинном плане характер. Любовь представляет собой

надындивидуальное бытие личности, которое плохо поддается изучению с помощью каких-либо рациональных схем и объяснительных конструкций.

И тем не менее в рамках психологического анализа возможно изучение эмпирических характеристик любви, то есть того, как она себя объективирует в реальной жизни человека. Переживание есть уже одновременно осознание переживаемого, но это осознание непроясненное, ибо жизнь здесь не доведена еще до сознания. Это доведение осуществляется только через понимание, которое есть процесс, в котором от чувственно данных проявлений духовной жизни последняя приходит к самопознанию.

Переживание любви возможно только в отношениях «Человек – Мир». Понимание и выражение выступают атрибутами переживания, обеспечивают осмысление, осознание переживаемого и объективацию его в отношениях «Человек – Мир».

Переживание любви к другому включает в себя следующие элементы:

- эмоциональный, проявляющийся в виде конкретного эмоционального состояния, эмоции или эмоциональных черт личности;
- физиологический, обеспечивающий функциональные возможности и включающий в себя процессы, происходящие в различных системах организма;
- поведенческий, проявляющийся в виде «самодеятельности человека».

В то же время переживание любви – явление субъективного характера, возникающее в отношениях «Человек – Мир». В переживании происходит осознание (понимание) места того или иного явления в жизни человека, которое выступает как событие. Переживание реализует себя в феномене осознания, когда человек имеет «трансцендентальное, неэмпирическое сознание, но переживает его в теле (или через тело) наглядного психологического, эмпирического “Я”, в котором образуется внутреннее время, “жизненные сращения” – события, представляющие производные структуры – феномены индивидуального сознания» [111].

В качестве «результативного выражения» процесса переживания в идеальном плане выступают чувственный образ переживаемых отношений, событий или ситуации в целом, психические (эмоциональные) состояния. На уровне поведения процесс переживания находит свое «результативное выражение» в адаптивной и не адаптивной активности личности

Свое подлинное человеческое существование человек обретает в любви. Любовь есть утверждение существования человека; это притрастное «открытие» другого человека и самого себя. Однако при этом нужно помнить, что «греховная диалектика человеческих чувств всегда так ужасна, что она способна все чувства, обладающие высшей ценностью, превратить в ложь и зло. Даже

самая идея любви может стать ложью и злом и пораждать великие несчастья» [26, с. 280].

Несмотря на то, что любовь является неотъемлемой частью человеческих отношений, она не всегда бывает взаимной. На основании проведенных исследований А.М. Руденко описывает следующие **причины безответности в любовных отношениях**:

1 Несовместимость между людьми.

2 Нарушение принципа «ровни». «Часто любовь – это не что иное, как взаимовыгодный обмен между двумя людьми, при котором участники сделки получают максимум из того, на что они могут рассчитывать, принимая во внимание их ценность на рынке личностей», – полагает Эрих Фромм [Цит. по: 142].

3 Игнорирование закона вознаграждаемых отношений. «Нас привлекают те, кто чем-то нас вознаграждает или кто ассоциируется у нас с каким-либо вознаграждением. Если взаимоотношения щедро вознаграждают нас и с лихвой покрывают все наши издержки, такие взаимоотношения будут нам нравиться, и мы будем желать их продолжения» [142, с. 256].

4 Отсутствие любви к себе. Путь любви к самому себе – основа любви ко всем без исключения.

5 Одностороннее удовлетворение потребностей. Это могут быть потребности во власти, подчинении, в опеке, комфорте, социальной значимости и т.д.

6 Противоречия с детскими сценариями. А.М. Руденко указывает на то, что эта причина является одной из самых сильных и крепких. Сложность также в том, что она не явная, ее очень трудно распознать. Только очень внимательный и чуткий человек, который сможет понять, какое поведение способно обеспечить партнеру возможность действовать по типичным сценариям детства, сможет добиться взаимной любви [142].

7 Одержимость.

8 Незнание или нарушение законов межличностных отношений, среди которых Т.А. Флоренская описывает следующие:

- наше отношение к людям, внешнее и внутреннее, определяет и их отношение к нам (закон взаимности);
- отношение к людям также зависит и от того, способствуют ли они или, напротив, препятствуют удовлетворению ваших потребностей и интересов;
- наше отношение к окружающим определяется и тем, как они относятся к значимым для нас людям, к тем, кого мы сами любим или ненавидим (закон эмоционального соответствия отношений);

- наше отношение к конкретному человеку зависит от психологического состояния в данный момент времени, в частности от настроения (закон соответствия внутреннего настроя и внешнего отношения человека);

- отношение к человеку может определяться и тем, каков его образ, сложившийся в нашем представлении: положительный или отрицательный (закон соответствия образа и отношения к человеку);

- многое в вашем отношении к человеку может зависеть от того, похож или не похож он на вас, и, кроме того, от того, как вы относитесь к себе (закон соответствия отношения человека к себе и к другим людям);

- наше отношение к некоторому человеку может определяться тем, похож он или не похож на тех людей, к которым у нас уже сложилось определенное отношение (закон соответствия отношения опыту) [171].

9 *Незнание или нарушение «законов» любви*, среди которых Т.И. Иванюк описывает следующие:

- Страстная любовь исчезает, когда отношения между людьми становятся предсказуемыми, чувства переходят в разряд обыденности. Любовь, особенно пылкая и страстная, не терпит монотонности, однообразных застывших отношений, которые ведут к скуке. Любовь не терпит однообразия.

- Любовь усиливается при наличии препятствий и уменьшается при отсутствии последних, когда все идет слишком гладко.

- Любовь существует, пока существует зависимость от партнера, то есть боязнь его потерять. Когда у человека появляется твердая уверенность в любви партнера к себе, он успокаивается. При этом его собственная любовь к партнеру ослабевает.

- Типичное желание полностью покорить партнера в случае его удовлетворения приводит к охлаждению чувств.

- Некоторая холодность одного из партнеров до определенной степени усиливает любовь другого. У него появляется желание добиться любви во что бы то ни стало. Но при этом должна оставаться надежда на взаимность, без малейшей надежды на ответное чувство любовь, как правило, угасает.

- Соперничество усиливает любовь [75].

10 *Отсутствие популярности у лиц противоположного пола.*

Как отмечает А.М. Руденко, «вывод, который напрашивается из всего вышеперечисленного, можно метафорически выразить следующим образом: после установления диагноза болезни, необходимо приступать к ее лечению. И в этом смысле установка страдающего от несчастной любви на саморазвитие, самосовершенствование, изменение себя в лучшую сторону, является лучшим лекарством» [142, с. 260-261].

Далее обратимся к такому феномену, как созависимость, и в частности к эмоциональной созависимости, которая имеет место в межличностных отношениях. В нашем контексте она выступает как своего рода «патология» любви.

Эмоциональная созависимость как проявление «патологии» любви

Традиционно *созависимость* понимается как зависимость супруга, детей или родителей от члена семьи, пристрастившегося к наркотикам или алкоголю (которого называют зависимым). Однако, как указывает Е.В. Емельянова, это только частный случай созависимых отношений [68].

В широком смысле слова *созависимость* – это одна из форм интеракционной зависимости одного человека от значимого для него другого человека, проявляющейся в эмоциональной форме. Полагаем, что любые значимые отношения рождают определенную долю эмоциональной созависимости. Е.В. Емельянова считает, что это обусловлено следующими моментами. *Во-первых*, впуская в свою жизнь близких людей, мы обязательно реагируем на их эмоциональное состояние, а *во-вторых*, мы приспособляемся к их образу жизни, вкусам, привычкам, потребностям [68].

Считаем, что в гармоничных отношениях каждый из субъектов имеет пространство для удовлетворения своих собственных потребностей, возможности для достижения собственных целей и личностного роста.

В *созависимых отношениях* личного пространства у субъекта практически не остается, его жизнь поглощена жизнью партнера, тем самым он теряет свою автономию, он начинает «растворяться» в своем партнере.

Е.В. Емельянова считает, что одной из причин созависимости является «вторжение» в психологическую территорию одним из партнеров. При взаимодействии людей друг с другом их психологические территории (или границы территорий) приходят в соприкосновение: они могут пересекаться, подвергаться оккупации, уважаться или насильственно ограничиваться [68].

Как указывает С.К. Нартова-Бочавер, *психологическое пространство личности* – «субъективно значимый феномен бытия, т.е. существенный, выделяемый из всего богатства проявлений мира и определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека. Психологическое пространство включает комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек отождествляет себя (территория, предметы, привязанности, установки). Они становятся значимыми для субъекта, когда приобретают лич-

ностный смысл, и поэтому границы психологического пространства охраняются физическими и психологическими средствами» [119, с. 30].

Как отмечает С.К. Нартова-Бочавер, важным качеством психологического пространства является прочность его границ, дающая человеку переживание суверенности собственного «Я», чувство уверенности, безопасности к миру. «Психологическое пространство, которое человек ощущает как свое, позволяет ему обособиться, отграничиться от мира предметов, социальных и психологических связей, представляющих фон, среду его жизнедеятельности» [119, с. 30].

Такая автономия и безопасность возможна только при наличии определенной дистанции в отношениях с окружающим миром, в том числе и в отношениях с людьми.

Характеристиками психологического пространства являются:

1 Человек ощущает пространство как свое, присвоенное или созданное им самим и поэтому представляющее ценность.

2 Человек имеет возможность контролировать и защищать все находящееся и возникающее внутри пространства, таким образом реализуя свое чувство авторства (то, что не поддается контролю, отторгается, становится объектом вне личного пространства субъекта). Человек дистанцируется, отдаляется и в крайних формах отчуждается от окружающего природного, социального мира.

3 Психологическое пространство существует естественно и не рефлексивируется без возникновения проблемных ситуаций, оно «прозрачно» и потому с трудом поддается описанию.

4 Важнейшей характеристикой пространства является сохранность его границ [119].

В позиции С.К. Нартовой-Бочавер широко используется понятие *суверенность психологического пространства*, которое предполагает:

- *суверенность физического тела* человека констатируется в отсутствии попыток нарушить его соматическое благополучие, а депривированность – в переживании дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отпавлении его физиологических потребностей;

- *суверенность территории* означает переживание безопасности физического пространства, на котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья), а депривированность – отсутствие территориальных границ;

- *суверенность мира вещей* подразумевает уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, а депривированность – непризнание его права иметь личные вещи;

● *суверенность привычек* – это принятие временной формы организации жизни человека, а депривированность – насильственные попытки изменить комфортный для субъекта распорядок;

● *суверенность социальных связей* выражает право иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими, а депривированность – контроль над социальной жизнью человека;

● *суверенность ценностей* подразумевает свободу вкусов и мировоззрения, а депривированность – насильственное принятие неблизких ценностей [119].

Мы считаем, что понятие *суверенность* некорректно использовать в рамках психологических и тем более психолого-педагогических исследований. Для обоснования этого приведем трактовки слов «суверенный» и «суверенитет», имеющиеся в словаре русского языка [126]. *Суверенный* – обладающий суверенитетом, осуществляющий верховную власть; а *суверенитет* означает полную независимость *государства* (курсив мой – С.Д.) в его внутренних делах и в ведении внешней политики.

Альтернативный взгляд на психологическое пространство и его составляющие имеется в работе Е.В. Емельяновой, среди которых автор описала следующие:

● система представлений о себе (какой Я, что во мне хорошо и что плохо, какими качествами Я обладаю, оценка своей внешности и т.д.);

● представления о своем месте в мире, социуме;

● система правил и принципов, по которым строится взаимодействие с социальной средой;

● способы и стиль взаимодействия с другими людьми;

● потребности, желания, стремления, цели и представление о способах их достижения;

● система экзистенциальных установок, касающихся смысла жизни и смысла происходящих событий, ответственности и вины, любви и одиночества, зависимости и свободы, собственной возможности (или невозможности) принимать решения и делать выбор, творчества и ограничивающих долженствований;

● представление о собственных возможностях;

● право создавать идеи и выбирать способ их реализации;

● обладание некоторой физической территорией, то есть вещами, предметами, объектами, которые именуется словом «мой» [68].

Созависимость предполагает нарушение границ личного пространства и «окупацию» психологической территории партнера.

Нарушение границ психологической территории предполагает насильственное воздействие одного человека на другого. Цель такого воздействия – изменение у партнера системы представлений о себе, своих возможностях, ресурсах и своем месте в мире, изменение правил и принципов, навязывание чуждых целей и способов их достижения, а также самовольное использование и присвоение физической территории другого человека или его предметов физического мира [68].

Оккупация психологической территории предполагает то же воздействие, что и при нарушении границ, но осуществляется во всех сферах жизни человека и с гораздо большей степенью интенсивности [68].

Таким образом, «патология» любви как проявление созависимости личности предполагает оккупацию (и вторжение) психологического пространства одного из субъектов.

Далее рассмотрим **формы созависимых отношений**. Е.В. Емельянова описывает следующие:

1 *Любовь через отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера.* Человек, отказавшийся от своего суверенитета, живет интересами партнера. Он инкорпорирует его взгляды, вкусы, систему ценностей, то есть усваивает их без критики и осмысления. Он также перенимает от партнера систему представлений о себе. Ответственность за свою жизнь полностью передается партнеру. Вместе с ней человек отказывается от своих желаний, целей, стремлений. Партнер используется им как материнская утроба, как среда обитания, как источник всего необходимого, как способ выживать.

2 *Любовь через поглощение психологической территории партнера, через лишение его суверенитета.* Ответственность за жизнь партнера полностью принимается на себя. Собственные желания, цели, стремления осознаются только через призму их полезности для партнера. Последнего контролируют и руководят им так же, как это делают по отношению к ребенку. Любая самостоятельность партнера опасна, поскольку может разрушить сооруженное «Я». Дабы подтвердить эту систему представлений о себе, партнер должен всем своим поведением оправдать необходимость такого контроля, воспитания и заботы, исполняя роль опекаемого ребенка.

3 *Любовь через абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта любви.* Ответственность за жизнь партнера декларируется, но на самом деле не осуществляется: партнер только используется. На нем ежедневно проверяется собственная способность властвовать, контролировать, управлять не только поступками, но и чувствами.

4 Любовь через отражение в партнере. На партнера перекладывается ответственность за собственное благополучие. Партнеру предписывается определенное поведение, которое обеспечит заполнение опустошенного «Я» его любовью, его отношением. Партнер должен всячески показывать, что имеет дело с человеком, который соответствует стандартам «идеального Я» [68].

Как отмечает Е.В. Емельянова, во всех рассмотренных способах взаимодействия **любовь** является способом компенсировать собственную недостаточность, а партнер – объектом, который призван дополнить эту недостаточность до целостного «Я». Задача невыполнимая, поскольку ощущение целостности может быть устойчивым только в результате развития внутриличностных ресурсов. В противном случае потребность в подтверждении своей целостности и значимости со стороны других людей становится *ненасыщаемой*.

Несмотря на отмеченное выше, перед нами встал вопрос: всегда ли созависимость как отражение «патологии» любви является отражением дисгармоничности отношений? Существуют ли пары, которые «живут» созависимыми отношениями и не нуждаются (по их субъективному мнению) в профессиональной психологической помощи по гармонизации отношений? Осознают ли они свою созависимость? Полагаем, что такие пары существуют. На наш взгляд, ответом на вопросы будет являться выявление степени (уровня, глубины) этого феномена. Считаем также, что созависимость может трансформироваться в интеракционную зависимость. Обсуждению этого вопроса будет посвящена следующая часть книги.

Интеракционная зависимость в отношениях личности

В данном разделе рассмотрим феномены зависимого поведения, которые, на наш взгляд, непосредственно связаны с отношениями личности. Как указывает А.В. Смирнов, «в зависимости от особенностей методологии, лежащей в основе исследований аддиктивного поведения, в его определение авторами вносятся некоторая специфика, однако, сущность феномена аддиктивного поведения при этом не изменяется» [154, с. 13]. Приведем несколько наиболее часто встречающихся определений понятия *зависимое (аддиктивное) поведение*.

Аддиктивное поведение – это «стремление к уходу от реальности, посредством изменения своего психического состояния... Уход от реальности путем изменения психического состояния может происходить при использовании разных способов... Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода

от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности» [86, с. 291-292].

Аддиктивное поведение – это «стремление ухода от тягостной реальности путем искусственного изменения своего состояния за счет поддержания определенных видов деятельности и уровня интенсивности эмоций путем приема некоторых веществ» [147, с. 29].

Аддиктивное поведение – это «один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления человека к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций» [113, с. 34].

Применительно к психологии отношений личности, и в частности к психологии межличностных отношений, будем использовать понятие *интеракционная зависимость*, которая будет проявляться в зависимости от людей и отношений, в любовной и сексуальной зависимости. Остановимся на них подробнее.

Зависимость от людей и отношений характеризуется болезненно навязчивой привычкой человека к определенному типу отношений, к отношениям с определенными людьми или группой лиц и наличием ведомости и зависимости от значимых лиц [154]. Как указывает А.В. Смирнов, аддикция отношений может проявляться в следующих поведенческих и личностных особенностях аддикта:

- 1 Сильная эмоциональная зависимость от группы или значимого лица.
- 2 Неспособность быть одному, стремление быть в группе или стремление постоянно убеждаться в надежности, сохранности отношений со значимым лицом.
- 3 Ориентация в поведении на мнение группы или значимого лица.
- 4 Стремление в важных жизненных ситуациях, ситуациях принятия ответственных решений искать помощи, поддержки и опеки со стороны значимых лиц. Также характерно стремление вообще избегать ситуаций принятия ответственных решений.
- 5 Потребность в поддержке и одобрении со стороны группы или значимого лица.
- 6 Отсутствие инициативы и смелости в выборе собственной манеры и стиля поведения в новых, непривычных ситуациях.
- 7 Стремление развивать только позитивные и бесконфликтные отношения с окружающими, стремление «всем нравиться».

8 Отмечается неспособность противостоять чужому давлению, желание уходить от конфликтных ситуаций межличностного взаимодействия [154].

Любовная зависимость «проявляется любовью к недоступному объекту (знаменитому артисту, с которым нет реальных контактов, чужому супругу или супруге), либо к человеку, который отказал во взаимной любви или с которым официально прекращены брачные отношения» [154, с. 23]. «Поведение таких лиц часто ведет к нарушению социальных связей, а иногда может становиться социально опасным, когда порождает сверхценную ревность и в связи с этим агрессивное поведение к объекту неразделенной любви или к сопернику» [37, с. 63].

В отношениях такие субъекты ожидают безусловного положительного отношения к себе со стороны объекта любви, не реагируя на критические суждения о происходящих событиях, связанных с его отношением к объекту «любви»; они перестают заботиться о себе и думать о своих потребностях, не зависящих от отношений с объектом своей привязанности. Как отмечают Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева, «с одной стороны, аддикт сознательно стремится к интимности и близости с объектом зависимости, но одновременно избегает их, так как боится "раскрыться в неприглядном свете" в глазах объекта любви. Наличие такого конфликта на сознательном уровне сопровождается страхом одиночества и покинутости, на бессознательном уровне – страхом отношений» [86, с. 304].

Сексуальная зависимость представляет собой неспособность контролировать сексуальные чувства, управлять ими или откладывать их, а часто и выбирать место, время и обстоятельства удовлетворения сексуальных потребностей. Зависимость сопровождается повторяющимся, навязчивым поиском атмосферы, обстоятельств, возможностей или деятельности, способствующих половому возбуждению и удовлетворению, несмотря на явно негативные социальные, психологические и физические последствия [154].

Как отмечают Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева, сексуальный аддикт ведет двойную жизнь, он перестает интересоваться другими вещами, не заботится о своем здоровье, ему становится трудно преодолевать житейские трудности. «Неуспех» сексуального характера очень травматичен для таких субъектов и может вызвать аутодеструктивные и агрессивные действия, которые могут сочетаться со злоупотреблением алкоголя и других психоактивных веществ [86].

При описании интеракционной зависимости субъектов образовательного процесса, будем придерживаться позиции А.В. Смирнова, который на основании многолетних эмпирических исследований описал структуру аддиктивной, пограничной и не аддиктивной индивидуальности [157].

Аддиктивный тип

а) глубинно-психологический уровень:

- чувство отчуждаемости социумом (общностью, в которой существует субъект) и потребность в персональной любви;
- априорное восприятие социума как враждебного и стремление уменьшить одиночество;
- боязнь проявления инициативы в социальном взаимодействии и потребность в нем;
- враждебное или иждивенческо-потребительское отношение к социуму;
- потенциал для социально-позитивной, социально-преобразовательной деятельности, который реализуется только при социальной востребованности аддиктов;

б) уровень свойств нервной системы:

- преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, переключаемость;
- снижение ресурсов для сопротивления любым внешним и внутренним стимулам, условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность;
- пластичность поведения, приспособляемость к внешним условиям и изменяющимся условиям жизни;
- импульсивность;
- сниженная скорость протекания психических процессов;
- меньшая степень энергичности воздействия на окружающую среду;
- меньшая способность преодоления внешних и внутренних препятствий при осуществлении своих целей;

в) лично-психологический уровень:

- стремление к социальной интеграции в сочетании с восприятием налагаемых социальных ограничений как «потерю свободы»;
- стремление дистанцироваться от общества, находится к нему в оппозиции благодаря своей социальной инертности и пассивности;
- предпочитают свободу, «принося в жертву» те ресурсы и возможности, которые общество может им дать;
- легко идут на нарушение социальных норм, запретов и ограничений, преодоление любых границ, поскольку не видят в этом социальной девиации;
- смелость, открытость, естественность, креативность, независимость, оппозиционность, индивидуалистичность и эгоистичность;
- неустойчивы, не востребованы, ненадежны, разобщены, не реализованы;
- ограниченность ресурсов и защиты общества в силу предпочтения свободы его требованиям, нормам и правилам;

- конфликт между стремлением к социальной включенности и её избеганием, поскольку вне социума они также не могут существовать;

- креативный потенциал и способность преодолевать границы допустимого при условии их социальной востребованности;

г) *социально-психологический уровень* – восприятие социума как враждебного, чуждого, негативно относящегося к аддиктам;

д) *информационно-культурный уровень* – отчуждение от информационно-культурной среды и самоизоляция от социальной среды, которая воспринимается как источник психологической напряженности.

Метафорично **аддиктивный тип** обозначается как *стратегия гедонизма*. «Преодоление любых ограничений ради получения удовольствия, социальная самоизоляция, отчуждение от социума, восприятие социальной среды как чужой» [157, с. 250].

Пограничный тип

а) *глубинно-психологический уровень*:

- социальная оппозиционность;
- неустойчивость социальных связей, дефицит персональной любви;
- стремление к социальной включенности, сочетающееся с иждивчески-потребительским отношением к окружающим и непринятием со стороны других;
- завышенные притязания и стремление к совершенству;

б) *уровень свойств нервной системы* (общий с неаддиктивным типом):

- уравновешенность нервной системы, баланс между потребностями торможения и возбуждения;
- повышенный уровень ресурса сопротивления любым внешним и внутренним стимулам, условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность;
- ригидность и медленное приспособление к внешним или меняющимся условиям окружающей среды;
- энергичность воздействия на окружающую среду;
- способность преодолевать внешние или внутренние препятствия при осуществлении своих целей;
- волевой контроль поведения и деятельности;
- преобладание реактивности в поведении и деятельности над активностью;

в) *личностно-психологический уровень*:

- конфликт между стремлением к социальной включенности и её избеганием; невозможность разрешить этот конфликт самостоятельно;

- неопределенность положения разрешается либо посредством социальной включенности, либо оппозиционности;

- положение в обществе определяется тем, какое культурное воздействие на них оказывается;

г) *социально-психологический уровень* предполагает, что другие люди воспринимают их как более эгоистичных;

д) *информационно-культурный уровень* предполагает социоцентрические стремления к коллективизму и сплочению, социальную активность, актуализированную потребность в культурной среде.

Метафорично **пограничный тип** обозначается как «устойчивая иждивенчески-паразитическая позиция в социуме, позволяющая, избегая ответственности, контролировать, эксплуатировать окружающих, максимально удовлетворяя собственные потребности...» [157, с.250-251].

Неаддиктивный тип

а) *глубинно-психологический уровень*:

- социально-позитивная невротическая социализация и социальная включенность;

- потребность в социальной включенности сочетается с необходимостью постоянной конкуренции;

- стремление быть первым и лучшим сочетается с дефицитностью объективных и субъективных возможностей для реализации этого стремления;

- необходимость подчинения собственных притязаний и интересов общественным требованиям и нормам;

- социальная включенность и сохранение собственной аутентичности;

- сочетание социальной включенности и активности с дефицитом персональной любви;

- способность социализировать нарциссические тенденции «Я» в социально полезной и преобразующей деятельности;

- ресурсы для снятия бытийных противоречий через подавление аффектов и принятие жестко рациональных решений, диктуемых реальностью и необходимостью социальной включенности;

б) *уровень свойств нервной системы* – общий с пограничным типом;

в) *личностно-психологический уровень*:

- рассматривают окружающую действительность и своё нахождение в ней (в том числе и социальную) как источник «бытийной мощи и выживания»;

- невротическая социализация, проявляющаяся в жестком соблюдении социальных норм во избежание социального отчуждения, подчинение собственных интересов общественным;

- конкуренция за право «быть лучшим» с себе подобными, используют при этом хитрость, лицемерие, расчетливость и прагматичность, сдержанность и осторожность, поддержание «нужных» и избегание «ненужных» отношений;

- сплоченность и социальная надежность;

г) *социально-психологический уровень* – восприятие окружающей действительности, в том числе и социальной, как нормальной, естественной среды обитания; культурное давление или социальная конкуренция воспринимаются как нормальные явления жизни;

д) *информационно-культурный уровень* – общий с пограничным типом.

Метафорично **неаддиктивный тип** обозначается как *стратегия обывателя*. «Устойчивая невротическая позиция в социуме и подчиненность социальным требованиям ради продуктивной интеграции в социум, для достижения максимально возможного социального и материального статуса в ходе конкурентной борьбы, проводимой всеми возможными социально приемлемыми средствами исходя из собственной выгоды» [157, с. 251].



Любовь, особенно безответная, а также эмоциональная зависимость и интеракционная зависимость взаимодействующих субъектов могут приводить к межличностным конфликтам. Рассмотрению их сущности, функций, структуры и динамики, а также профилактики и способов урегулирования, стратегий разрешения будет посвящена следующая часть книги.

КОНФЛИКТЫ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

*Набьют синяков,
булыжники дороги.
Тяжел путь чести.
Б. Акунин*

Конфликт: определение понятия

Обратимся к рассмотрению различных дефиниций (определений) понятия *конфликт*, имеющих место в различных областях гуманитарного знания.

В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова слово *конфликт* означает «столкновение, серьезное разногласие, спор» [126, с. 269].

Столкновение – «спор, ссора на почве разногласий» [126, с.707].

Спор – «словесное состязание, обсуждение чего-нибудь, в котором каждый отстаивает свое мнение» [126, с. 696].

Мнение – «суждение, выражающее оценку чего-нибудь, отношение к кому или чему-нибудь, взгляд на что-нибудь» [126, с. 325].

Ссора – «состояние взаимной вражды, размолвка; взаимная перебранка» [126, с. 700].

Перебранка – «взаимная брань» [126, с. 457].

Брань – «то же, что и ругань; война, битва» [126, с. 56].

Приведенные значения говорят о том, что конфликт, помимо деструктивного начала (наиболее распространенного в житейском понимании), имеет и конструктивный аспект, что в свою очередь нашло отражение в психологии и социологии.

Р.С. Немов в своей работе «Общие основы психологии», не приводит определения понятия *конфликт*, но при этом разводит понятия *конфликт внутриличностный* и *конфликт межличностный* [120].

Конфликт внутриличностный – это состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей, порождающих аффекты и стрессы.

Конфликт межличностный – это трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

В учебнике «Психология» под общей редакцией А.А. Крылова *конфликт* понимается как «противоречие, воспринимаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность, направленную на его преодоление» [135, с. 442]. Перспективным, с нашей точки зрения, моментом является то, что в данной работе конфликт рассматривается как *критическая жизненная ситуация*, под которой понимаются «эмоционально переживаемые обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления» [135, с. 441].

В работе Л.Г. Почебут и В.А. Чикер приводятся следующие определения понятия *конфликт*:

- это состояние потрясения, дезорганизации по отношению к предшествующему развитию; это генератор новых структур (М.А. Робер, Ф. Тильман);
- это взаимодействие двух объектов, обладающих несовместимыми целями и способами их достижения (Дж. фон Нейман, О. Моргенштейн);
- это ситуация, в которой на индивида действуют противоположно направленные силы примерно равной величины (К. Левин);
- это борьба по поводу ценностей и притязаний из-за дефицита статуса, власти и средств, в которой цели противников нейтрализуются, ущемляются или элиминируются их соперниками (Л. Козер);
- это понимание, воображение или опасение хотя бы одной стороной того, что ее интересы нарушает, ущемляет и игнорирует другая сторона или стороны (У.Ф. Линкольн);
- это «столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в сознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными переживаниями» [184, с. 158].
- это «столкновение противоречивых сил, которое сопровождается состоянием эмоциональной напряженности» [146, с. 279]. Возникновение конфликтов обусловлено, с одной стороны, определенной социально-психологической средой, а с другой – субъективным восприятием ситуации как конфликтной хотя бы одним из её участников.

А.Л. Свенцицкий использует понятие *ролевой конфликт*, подвидами которого выступают *личностно-ролевой*, *инtrarолевой* и *интерролевой*.

- *Личностно-ролевой конфликт* «происходит, когда субъективное Я не соответствует требованиям социальной роли» [146, с. 94].

- *Интерролевой конфликт* «происходит тогда, когда предписания различных социальных ролей, выполняемых личностью, препятствуют их успешной реализации» [146, с. 94].

- *Инtrarолевой конфликт* «наблюдается тогда, когда индивид обнаруживает несовместимость ожиданий по отношению к его роли со стороны ряда лиц и не знает, каким из них он должен соответствовать» [146, с. 94]

В Большой психологической энциклопедии *конфликт* – столкновение противоречивых и противоположных задач, мнений, точек зрения оппонентов или субъектов взаимодействия [30].

В Новейшем психологическом словаре «под *конфликтом* (курсив мой – С.Д.) чаще всего понимается актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или оппонентов (от лат. *opponentis* – возражающий) и даже столкновения самих оппонентов» [31, с. 238].

Как отмечает Б.И. Хасан, *конфликт* – «такая специальная организованность взаимодействия, которая позволяет удерживать единство столкнувшихся действий за счет процесса поиска или создания ресурсов и средств разрешения противоречия» [178, с. 27]. Такое возможно, однако, не всегда, в противном случае люди должны, во-первых, организовать, специально инициировать конфликт, во-вторых, получать при этом радость и удовольствие.

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов, рассматривая конфликт, подчеркивают в нем социальный и внутриличностный характер [14].

Социальный конфликт – «наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов и сопровождающийся переживанием негативных эмоций по отношению друг к другу» [14, с. 87].

Внутриличностный конфликт – «тяжело переживаемое психическое состояние, вызванное затянувшейся борьбой мотивов, влечений, ценностей, отражающих противоречивые связи с социальной средой, и задерживающее принятие решения» [14, с.87].

Н.В. Гришина трактует *конфликт* как «биполярное явление (противостояние двух начал), проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причем стороны представлены активным субъектом (субъектами)» [41, с. 26]

В.М. Лейбин раскрывает содержание понятия *конфликт психический* (внутренний). Под ним понимается «столкновение разнонаправленных желаний человека, противостояние одной части личности другой, противоречивое отношение индивида к другим людям и самому себе... Конфликт возникает в том

случае, если в силу внешних ограничений человеку приходится отказываться от немедленного удовлетворения своих желаний» [101, с. 262-263].

Достаточно интересная позиция встречается в работах К. Хорни [180]. *Конфликт* рассматривается как одна из важных составляющих возникновения невротических расстройств. *Глубинный источник конфликта* коренится в потере *невротиком* способности понимать логику и причины собственных желаний, и поэтому он просто перестает желать чего-либо, так как его желания направлены в противоположные стороны.

Основы глубинного конфликта составляют коренные *противоречия в тех отношениях*, которые складываются у него с другими людьми и которые в свою очередь имеют ориентацию на людей, от людей и против людей.

Кроме *невротического конфликта*, К. Хорни говорит о так называемом *нормальном конфликте*, который может осознаваться человеком и в котором присутствует необходимость выбора между двумя возможностями, убеждениями или ценностями [180]. Осуществляя выбор, человек тем самым разрешает конфликт.

Классическая психология предложила несколько вариантов понимания конфликтов:

1 Конфликт есть явление, природа которого определяется индивидуально-психологическими процессами и факторами.

2 Конфликт есть явление, возникновение и особенности которого определяются ситуационным контекстом.

3 Конфликт есть явление, обусловленное субъективной интерпретацией происходящего [41].

Далее обратимся к рассмотрению конфликтов с участием человека. Начнем с классификации конфликтных явлений, описанной в работе Н.В. Гришиной [41], где приводится следующий ряд уровней конфликтующих сторон, на основании исследований А.Г. Здравомыслова:

1 Межиндивидуальные конфликты. *На наш взгляд, корректнее говорить о межличностных конфликтах.*

2 Межгрупповые конфликты в зависимости от типа групп, это могут быть конфликты между группами интересов; группами этнонационального характера; группами, объединенными положением.

3 Конфликты между ассоциациями (партиями).

4 Внутри- и межинституциональные конфликты.

5 Конфликты между секторами разделения общественного труда.

6 Конфликты между государственными образованиями.

7 Конфликт между культурами и типами культур.

В нашей работе при описании классификации конфликтов будем придерживаться позиции А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова [14]. Авторы предлагают выделять семь видов конфликтов, которые разделяются на две группы: *конфликты с участием человека* и *зооконфликты*. В рамках монографии мы намеренно опускаем рассмотрение группы зооконфликтов, как не отвечающих основной цели работы.

Итак, все **конфликты с участием человека** делятся на две группы: социальные и внутриличностные.

● **Социальные конфликты объединяют:**

- *межличностные конфликты*, в том числе между личностью и группой людей;

- *между малыми социальными группами*, а также между средними социальными группами;

- *между большими социальными группами* и межгосударственные конфликты, включающие в себя конфликты между отдельными государствами и между коалициями государств.

● **Внутриличностные конфликты предполагают:**

- конфликт между «хочу» и «хочу», а также «могу» и «не могу»;

- конфликт между «хочу» «не могу», а также между «нужно» и «нужно»;

- конфликт между «хочу» и «нужно» и конфликт между «нужно» и «не могу».

По направленности конфликты делятся на «горизонтальные», «вертикальные» и «смешанные». В *горизонтальных конфликтах* оппоненты не находятся в подчинении друг у друга. В *вертикальных конфликтах* оппоненты находятся в подчинении друг у друга. В *смешанных конфликтах* представлены и вертикальные, и горизонтальные составляющие. «Конфликты, имеющие вертикальную составляющую, т.е. вертикальные и смешанные, – это приблизительно 70-80% всех конфликтов» [184, с. 158].

По своему значению конфликты делят на конструктивные (созидательные, позитивные) и деструктивные (разрушительные, негативные) [30]. *Конструктивный* (созидательный) конфликт оказывает положительное действие на состав, движение и исход социально-психологических процессов, являющихся первопричиной улучшения и саморазвития личности и отношений между взаимодействующими людьми. *Деструктивный* конфликт оказывает негативное влияние на личность и ее отношения с окружающими людьми. Это находит свое проявление в личностной напряженности, снижении самооценки, снижении эффективности деятельности, возникновении острых эмоциональных пе-

реживаний, ухудшении общения, снижении эффективности совместной деятельности.

По характеру причин конфликты могут быть объективными и субъективными. *Объективные конфликты* чаще разрешаются конструктивно (и в деловой, и в личностно-эмоциональной сфере), хотя процесс его разрешения может быть весьма длительным и вызывать напряженные отношения между участниками конфликта. *Субъективный конфликт*, напротив, как правило, разрешается деструктивно [184].

По сфере разрешения конфликты могут быть деловыми и личностно-эмоциональными.

По критерию истинности – ложности или реальности конфликт может быть:

- *подлинным*, существующим объективно и воспринимаемым адекватно;
- *случайным или условным*, зависящим от легко изменяемых обстоятельств, что, однако, не осознается сторонами;
- *смещенным* – ситуация, когда имеется в виду явный конфликт, за которым скрывается другой, «невидимый» конфликт;
- *неверно приписанным* – это конфликт между сторонами, ошибочно понявшими друг друга, и, как результат, по поводу ошибочно истолкованных проблем;
- *латентным* – конфликт, который должен был бы произойти, но которого нет, поскольку по тем или иным причинам он не осознается сторонами;
- *ложным* – ситуация, когда отсутствуют объективные основания конфликта и последний существует только в силу ошибок восприятия и понимания [184].

По типу разрешения конфликты разделяют следующим образом:

- конфликты, приводящие к «уничтожению» одной (или нескольких) из противоположных тенденций, установок, стереотипов, взглядов личности или группы. Имеет место при антагонистическом характере конфликта;
- конфликты, приводящие к модификации обеих противоположных тенденций, сторон;
- конфликты, приводящие к отсрочке реализации или переориентации одной из несовместимых в данной ситуации потребностей, тенденций, установок личности или группы и к утверждению, признанию и победе другой стороны.
- конфликты, приводящие к выбору в данной ситуации одного из одновременно невозможных тенденций, линий поведения, вещей, не противоречащих друг другу.

К. Левин указывал следующие типы конфликтных ситуаций:

- *конфликт «стремление – стремление»*: ситуация, когда даны два объекта или цели, обладающие равным требовательным характером (валентностью); при этом необходимо сделать выбор между двумя возможностями;

- *конфликт «избегание – избегание»* возникает в ситуации, когда приходится делать выбор между двумя негативными тенденциями;

- *конфликт «стремление – избегание»* представляет ситуации, в которых одно и то же одновременно притягивает и отталкивает. В условиях такого конфликта приближение к объекту ведет к возрастанию отталкивающих сил. На определенном расстоянии от объекта есть точка равновесия между силами. На большем расстоянии притягивающие силы больше отталкивающих;

- *конфликт «двойных стремления – избегания»* – это конфликт двойной амбивалентности, проявляющийся в ситуации, когда нужно осуществить выбор между двумя равнозначными стимулами, обладающими одинаковыми положительными и отрицательными сторонами [Цит. по: 179].

Выделяют также **классификацию конфликтов на основе потребностей субъектов взаимодействия**. К ним относятся:

- статусно-ролевой конфликт, в основе которого лежат социальные потребности;

- конфликт из-за идей, норм и принципов, в основе которого лежат духовные потребности;

- ресурсный конфликт, в основе которого лежат материальные потребности.

Подводя итог сказанному, отметим, что вне зависимости от формы (вида) конфликта и причин, его вызывающих, он так или иначе будет отражаться на отношениях субъекта, в том числе и другими людьми. Причем его влияние может быть как позитивным, так и негативным.

Далее обратимся к более подробному рассмотрению представлений о межличностном конфликте.

В широком смысле *межличностные конфликты* – это ситуации противостояния, разногласий между взаимодействующими людьми.

Межличностный конфликт представляет собой «ситуацию противостояния участников, воспринимаемую и переживаемую ими (или по крайней мере одним из них) как значимую психологическую проблему, требующую своего разрешения и вызывающую активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обеих или одной из сторон» [41, с.107].

В психологии имеется двойственное представление о межличностном конфликте. С одной стороны, он имеет неформальный статус, т.е. возникает в

неформальных отношениях, например в дружеских, детско-родительских. А с другой стороны, он рассматривается в более широком контексте – как любое столкновение, противоречие, обусловленное фактором реального, предполагаемого или воображаемого присутствия других людей.

Полагаем, что целесообразней придерживаться более широкого понимания межличностного конфликта, это открывает больше возможностей для его анализа и изучения не только в сфере неформальных отношений, но и в сфере деловых отношений.

Таким образом, выделим две группы конфликтов:

1 Межличностные конфликты по горизонтали, возникающие в супружеских, детско-родительских отношениях, в романтических или приятельских (дружеских) отношениях.

2 Межличностные конфликты по вертикали, возникающие в деловых отношениях в системе «руководитель – подчиненный».

Применительно к нашей работе при описании межличностного конфликта будем придерживаться «ситуационного подхода» М. Дойча [Цит. по: 41]. В нем межличностные конфликты рассматриваются в контексте общей системы взаимодействия. Автор предлагает различать следующие измерения межличностных отношений:

1 Кооперация – конкуренция.

2 Распределение власти (равное или неравное).

3 Ориентация на задачу – социально-эмоциональная ориентация.

4 Формальный – неформальный характер отношений

5 Интенсивность и значимость отношений.

Отметим, что в рамках каждого измерения отношений могут возникать межличностные конфликты. Они могут принимать форму равного (конкуренция) и неравного (борьба за власть) взаимодействия, а также с ориентацией на задачу и т.д.

Одним из типов межличностных конфликтов выступает **конфликт ролевой**. В его основе находится нарушение норм ролевого взаимодействия, выполнения человеком определенных социальных функций, диктуемых статусом, позицией в системе межличностных отношений.

Необходимым условием возникновения ролевого конфликта является выход за рамки ролевых предписаний. В основе невыполнения ролевого поведения могут лежать следующие причины:

- невольное нарушение норм вследствие неполного знания их;
- вынужденное нарушение вследствие особых ситуаций;

- сознательное нарушение как демонстрация неприятия навязываемой роли;
- отсутствие или нарушение единства понимания роли участниками взаимодействия.

Ниже опишем «горизонтальные» межличностные конфликты.

Семейные конфликты. Ключевую роль в семейных конфликтах играют супружеские конфликты. Конфликт в семье возникает в том случае, когда обе стороны стремятся овладеть одним и тем же объектом, занять одно и то же место или исключительное положение, играть несовместимые роли, достичь разнонаправленных целей [116].

Все относительно неблагополучные семьи разделяют на три типа: конфликтные, кризисные и проблемные [164].

Конфликтные супружеские союзы предполагают такие отношения, в которых между супругами имеются сферы, где их интересы, потребности, намерения и желания постоянно приходят в столкновение, порождая особо сильные и продолжительные отрицательные эмоции.

В *кризисных супружеских союзах* имеет место противостояние интересов и потребностей супругов, которое захватывает различные сферы жизнедеятельности семьи.

Проблемные супружеские союзы образованы людьми, перед которыми возникали особо трудные жизненные ситуации, способные нанести ощутимый удар стабильности брака: отсутствие жилья, продолжительная болезнь одного из супругов.

Конфликты между супругами имеют место не только в описанных выше супружеских союзах, но и в стабильных супружеских парах, особенностью которых является конструктивное разрешение возникающих противоречий.

Конфликты между родителями и детьми. Возникают из-за деструктивности внутрисемейных отношений, недостатков в семейном воспитании, возрастных кризисов детей, индивидуально-психологических особенностей родителей и детей.

Обратимся к рассмотрению **межличностных конфликтов, возникающих в деловых отношениях.** В данном случае межличностные конфликты отражают психологическую атмосферу всей организации и отдельного коллектива.

Конфликт организационный – это «столкновение противоположно направленных организационных взглядов лиц и групп лиц межличностного характера» [30, с. 187].

Возникновение межличностных конфликтов определяется:

- а) трудовым процессом и производственной ситуацией;

- б) личностным своеобразием членов трудового коллектива;
- в) отношением личности к ситуации, складывающейся на работе;
- г) особенностями межличностных отношений на предприятии [184].

В качестве **типов конфликтов на производстве** Н.В. Гришина описывает следующие:

1 Конфликты, возникающие как реакция на препятствия к достижению основных целей деятельности, получение определенного продукта (например, деловые споры по поводу недостатков в организации труда, невыполнения функциональных обязанностей).

2 Конфликты, вызванные факторами, препятствующими достижению людьми личных целей трудовой деятельности (например, конфликты по поводу заработной платы).

3 Конфликты, обусловленные несоответствием поведения партнеров нормам и ценностям, принятым в коллективе (например, различное отношение к опозданиям на работу).

4 Конфликты, возникающие на основе личных взаимоотношений людей, их притязаний, особенностей личности [41].

Когда коллективная конфликтность незначительна, то:

- анализируются цели участников конфликта;
- определяется проблемная ситуация, предшествующая конфликту;
- устанавливаются факторы, способствующие перерастанию проблемной ситуации в организационный конфликт;
- измеряется степень воздействия личностных характеристик сторон и проблемной ситуации, способствующей появлению конфликта.

В завершении обзора отметим, что если конфликтность сторон максимальная, нет в наличии методов её устранения, а второй участник постоянно развивает уже сложившуюся ситуацию, то контроль над таким конфликтом невозможен.

Структура и функции конфликта

Структура – «строение, внутреннее устройство» [126, с. 713]. *Строение* – «взаимное расположение частей, составляющих одно целое» [126, с. 712].

«Структурные характеристики конфликта являются статичными элементами, которые могли бы быть обнаружены в "срезе" конфликта, а его динамические характеристики связаны с тем, "какие именно события происходят" в конфликте.

Структурные характеристики представляют собой составные элементы конфликта. Они отражают компоненты, без которых его существование невозможно: "изъятие" любого такого компонента из пространства конфликта либо сводит конфликт на нет, либо существенно меняет его характер» [41, с. 182-183].

Согласно А.Я. Анцупову и А.И. Шипилову, к *структурным компонентам конфликта* относятся:

- стороны или участники конфликта,
- условия конфликта,
- предмет конфликта,
- действия участников конфликта,
- исход (или результат) конфликта [14].

Стороны или участники конфликта

Участниками конфликта обозначим тех субъектов, которые непосредственно осуществляют активные действия друг против друга, которые могут носить наступательный или защитный характер. В литературе можно найти следующие обозначения участников конфликта: противоборствующие стороны, инициаторы, подстрекатели, организаторы.

Противоборствующие стороны – ключевое звено любого конфликта. «Когда одна из сторон уходит из конфликта, то он прекращается. Если в межличностном конфликте один из участников заменяется новым, то и конфликт заменяется, начинается новый конфликт. Это происходит потому, что интересы и цели сторон в межличностном конфликте индивидуализированы» [14, с. 232].

Инициатор конфликта – тот, кто проявляет инициативу, способствуя переходу участников ситуации к конфликтному взаимодействию. Здесь преимущественно речь идет о начальном этапе развития конфликта. «Если и на других стадиях конфликта инициатива действий чаще остается за одной стороной, то она может рассматриваться как *активная сторона*, а другая – как *пассивная* (курсив мой – С.Д.)» [41, с. 183].

При анализе участников конфликтов необходимо учитывать такую их характеристику, как «ранг». *Ранг оппонента* – «уровень его возможностей по реализации своих целей в конфликте, "сила", выражающаяся в сложности и影响力的 его связей, его физические, социальные, материальные и интеллектуальные возможности, навыки и умения, его социальный опыт конфликтного взаимодействия» [14, с. 233]. Ранги оппонентов могут отличаться наличием и величиной их деструктивных «потенциалов».

Многие конфликты предполагают наличие *групп поддержки* – субъектов, которые стоят за оппонентами и которые либо активными действиями, либо только своим присутствием, молчаливой поддержкой могут существенно по-

влиять на развитие конфликта или его исход. Например, это могут быть друзья, родственники, коллеги по работе и др.

Подстрекатель – это лицо, организация или государство, подталкивающее другого участника к конфликту. «Сам подстрекатель может затем в этом конфликте и не участвовать. Его задача – спровоцировать, развязать конфликт и его развитие» [14, с. 233].

Организатор – лицо (или группа), планирующее конфликт и его развитие, предусматривающее различные пути обеспечения и охраны его участников.

Таким образом, успешное разрешение конфликта требует учета интересов всех его участников, как непосредственных – тех, между кем развивается конфликтное взаимодействие, так и других лиц, чьи интересы могут быть затронуты данной ситуацией и чья позиция может иметь влияние на исход конфликта.

Условия конфликта

Условия конфликта – обстоятельства или факторы, определяющие его характеристики и возможность его возникновения, при наличии необходимых и достаточных условий. Среди них выделяют условия возникновения конфликта и условия его протекания.

Как отмечает Н.В. Гришина, к условиям конфликта относятся:

- *факторы ситуации* – социокультурный контекст конфликта, включающий культурные нормы протекания и разрешения конфликтов;
- *непосредственный ситуационный фон* развития конкретной конфликтной ситуации, который может выступать как фактор ужесточения конфликта;
- *наличие третьих сил*, заинтересованных в смягчении или обострении конфликта [41].

Таким образом, анализ условий конфликта предполагает изучение как ближайшего окружения оппонентов, так и социальных групп, представителями которых являются оппоненты. Учет этого окружения позволяет прояснить содержательную сторону целей, мотивов конфликтующих сторон, а также их возможную зависимость от этой среды.

Предмет конфликта

Приведем несколько формулировок предмета конфликта.

Предмет конфликта – «это объективно существующая или воображаемая проблема, служащая основой конфликта. Это противоречие, из-за которого и ради разрешения которого стороны вступают в противоборство» [14, с. 234].

Предмет конфликта – «это именно то, из-за чего спорят, что становится объектом переговоров или борьбы участников взаимодействия» [41, с. 185]

Предметом конфликта может быть:

- *конкретный объект*, например девушка, которой симпатизируют двое мужчин;
- *конкретная возможность*, например одна путевка в детсад для ребенка, на которую претендуют две семьи;
- *некое ценностное утверждение, исключаящее мнение оппонента*, например споры между учеными;
- *соблюдение или несоблюдение каких-либо правил и договоренностей*, например срыв сроков поставок оборудования или сырья на предприятие.

Н.В. Гришина указывает на то, что предмет конфликта, как правило, связан с целями противоборствующих сторон или с одной из них, но при этом надо учитывать также, что не все цели конфликта связаны с его предметом [41].

Действия участников конфликта

Действия оппонентов относительно друг друга являются основным содержанием конфликтного взаимодействия. *Взаимодействие* предполагает взаимную активность относительно друг друга и затрагивает интересы, чувства, мысли оппонентов.

Исход конфликта

Это желаемый (идеальный) образ результата разрешения конфликта, имеющийся у участников конфликтного взаимодействия. Именно этот образ, определяет направленность конфликтного взаимодействия. «Образ желательного исхода конфликта становится регулятором конкретных действий участников ситуации» [41, с. 185].

Конфликты являются составной частью жизни и деятельности каждого человека. Они постоянно возникают как в глубинах психики человека, так и в его взаимоотношениях с окружающими людьми. «Возникновение и разрешение конфликтов – нормальный путь развития человека» [101, с. 263].

В этом отношении хочется привести слова В.В. Макарова, который говорил о том, что есть формы близости, которые предполагают интенсивный обмен «психологическими пинками». Они позволяют прояснить позицию партнеров, честно и откровенно обсудить все претензии друг к другу, а также негативные аспекты отношений. Это, в свою очередь, способствует разрешению конфликтов, даже затяжных, и, казалось бы, «вечных» [110].

Таким образом, конфликт имеет как позитивные, так и негативные стороны. Как указывают А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов, «один и тот же конфликт может быть конструктивным в одном отношении и деструктивным в другом, играть негативную роль на одном этапе развития, в одних конкретных обстоятельствах и позитивную – на другом этапе, в другой конкретной ситуации» [14, с. 253]. Опишем конструктивные и деструктивные функции конфликтов.

Конструктивные функции конфликта:

- *Полное или частичное устранение противоречия.* «При завершении конфликтов в более чем 65% удается полностью или частично разрешить противоречия, лежащие в их основе» [14, с. 253].

- *Познание индивидуально-психологических особенностей людей, участвующих в конфликте.* «Приблизительно в 10-15% конфликтных ситуаций взаимоотношения между оппонентами после завершения конфликта становятся лучше, чем были до него» [14, с. 254].

- *Ослабление психического напряжения,* являющегося результатом участия субъектов в конфликтном взаимодействии.

- *Развитие личности и межличностных отношений.* Взаимодействующие субъекты приобретают позитивный (положительный) социальный опыт в решении трудных ситуаций, взаимодействуя друг с другом.

- *Самоутверждение личности как формирование её активной позиции.*

- *Поддержание активности людей,* предотвращение «застоя», источник нововведений и развития.

- *Высвечивание нерешенных проблем.* «Конфликт может выступать инструментом превентивного пресечения недобросовестного поведения» [14, с. 259].

- *Сплочение оппонентов перед лицом внешних трудностей* (К. Кэмпбелл).

- *Способствует созданию новых более благоприятных условий,* к которым легче адаптируются оппоненты.

Деструктивные функции конфликта:

- *Оказание негативного влияния на психическое состояние и настроение его участников.*

- *Использование психологического и физического насилия, приводящего к травмированию оппонентов.*

- *Стресс, переживаемый оппонентами, ухудшает их соматическое и физическое самочувствие.*

- *Нарушение отношений между участниками конфликта.* «Появляющаяся неприязнь к другой стороне, враждебность, ненависть нарушают сложившиеся до конфликта взаимные связи. Иногда в результате конфликта взаимоотношения участников вообще прекращаются» [14, с. 256].

- *Формирование негативного образа оппонента* – «образа врага», что способствует формированию негативной установки к нему, предвзятому отношению к нему и готовности действовать в ущерб ему.

- *Снижение эффективности индивидуальной деятельности оппонентов.*

- *Закрепление в опыте конфликтующих субъектов насильственных способов решения проблем.*

Рассмотрев положительные (позитивные) и отрицательные (негативные) стороны конфликтов, обратимся к описанию динамики конфликта и моделей развития межличностных конфликтных ситуаций.

Динамика межличностных конфликтных ситуаций

Описание динамики конфликта предполагает рассмотрение его хода, развития. Для этого обратимся к анализу позиций относительно динамических характеристик конфликтов, представленных в работах Н.В. Гришиной [41], А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова [14].

Как указывает Н.В. Гришина, «анализ динамических характеристик конфликта предполагает описание того, как из некоей совокупности внешних условий возникает конфликт, как происходит само конфликтное взаимодействие и как конфликт разрешается (или заканчивается)» [41, с. 187].

К динамическим характеристикам конфликтов относятся следующие:

- возникновение объективной конфликтной ситуации (или предконфликтной ситуации);
- осознание ситуации как конфликтной;
- конфликтное взаимодействие (или собственно конфликт);
- разрешение конфликта.

Более развернутое, с нашей точки зрения, представление об основных периодах и этапах в развитии конфликта имеется в работе А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова [14]. В зависимости от степени напряженности отношений между оппонентами авторы выделяют следующие периоды и этапы: латентный период (предконфликт); острый период (конфликтное взаимодействие); послеконфликтный период.

- **Латентный период (предконфликт)**, включающий:

- *Возникновение объективной конфликтной ситуации* – предполагает возникновение противоречия между взаимодействующими субъектами (их целями, мотивами, действиями, стремлениями, интересами и т.п.). Такие ситуации возникают в деятельности людей, создают потенциальную возможность возникновения конфликтов, которая переходит в реальность, только в сочетании с субъективными факторами.

- *Осознание объективной конфликтной ситуации.* Смысл данного этапа составляет восприятие сложившейся реальности как проблемной в сочетании с необходимостью принять какие-либо действия для её разрешения. Как указы-

вают А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов, «чем сложнее ситуация, тем больше вероятность её искажения оппонентами» [14, с. 263].

– *Попытки решить проблему неконфликтными способами.* В этом случае один из оппонентов или обе стороны стремятся решить возникшую проблему, спорную ситуацию неконфликтными способами, к которым можно отнести убеждение, просьбу, разъяснение и т.п. Основу этого составляет положение о том, что «осознание ситуации как противоречивой не всегда автоматически влечет за собой конфликтное противодействие сторон» [14, с. 265].

– *Предконфликтную ситуацию,* которая представляет собой ситуацию восприятия угрозы своей безопасности одним из оппонентов. Действия оппонента рассматриваются как реальная угроза, что в свою очередь является «пусковым механизмом» конфликтного поведения и ведет к переходу развития конфликта в открытый период.

● **Открытый период (конфликтное взаимодействие)** включает в себя:

– *Инцидент* – первое столкновение сторон, это своего рода проба сил, попытка с их помощью решить проблему в свою пользу. «Если задействованных одной из сторон ресурсов достаточно для перевеса соотношения сил в свою пользу, то инцидентом конфликт может и ограничиться» [14, с. 265]. Однако если взаимные конфликтные действия продолжаются – идет черед конфликтных инцидентов, то это перерастает в эскалацию.

– *Эскалацию,* которая предполагает резкое обострение противоречия между оппонентами (восприятие оппонента как врага; рост эмоционального напряжения; переход от аргументов к претензиям и личным выпадам; процесс углубления противоречий; применение насилия; потеря первоначального предмета разногласий; расширение числа участников).

– *Сбалансированное противодействие,* которое характеризуется снижением интенсивности борьбы при продолжающемся противостоянии сторон (оппонентов). «Стороны осознают, что продолжение конфликта силовыми методами не дает результата, но действия по достижению согласия еще не предпринимаются» [14, с. 266].

– *Завершение конфликта,* которое предполагает переход от противодействия между оппонентами к поиску выхода из конфликтной ситуации и, соответственно, к прекращению конфликта по любым причинам. Однако на этом этапе остается возможность перерастания в другой конфликт.

● **Послеконфликтный период** включает в себя:

– *Частичную нормализацию отношений* при сохранении негативных эмоций, дискомфорта, имевших место в открытом периоде развития конфликта.

«Этап характеризуется переживаниями, осмыслением своей позиции. Происходит коррекция самооценок, уровней притязания, отношений к партнеру» [14, с. 266].

– *Полную нормализацию отношений*, предполагающую осознание оппонентами конфликта важности, возможности и желанием конструктивного взаимодействия; переход отношений на более глубокий уровень, удовлетворяющий обе стороны.

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов обозначили временной отрезок, начиная с латентного периода и заканчивая окончанием этапом эскалации (открытый период), как *дифференциация* [14]. Для неё характерно усиление напряженности отношений, предполагающей усиление разногласий между оппонентами. Временной отрезок, начиная с этапа сбалансированного противодействия (открытый период) и заканчивая этапом полной нормализации отношений (послеконфликтный период), авторы обозначили как *интеграция*. Для него характерно стремление к соглашению, приемлемому для обеих сторон.

Далее перейдем к рассмотрению **развития межличностной конфликтной ситуации**, при этом будем использовать позицию Н.В. Гришиной в которой, на наш взгляд, наиболее полно и содержательно дается описание возможностей развития конфликтной ситуации в межличностном взаимодействии. В основе представлений автора, подкрепленных результатами эмпирических исследований, лежат следующие положения.

1 Восприятие и интерпретация ситуации субъектом или субъектами лежат в основе её определения как конфликтной и «задают» выбор способа реагирования на ситуацию.

2 Конфликтное взаимодействие развивается на фоне определенного ситуационного контекста. Он включает в себя либо конкурентный, либо кооперативный характер взаимодействия сторон; условия протекания конфликта; наличие «третьих» сил; прежний опыт взаимодействия сторон [41].

Н.В. Гришина указывает на то, что **прежний опыт отношений между взаимодействующими сторонами** является важнейшим фактором, определяющим тот или иной тип взаимодействия с партнером в конфликте. Опыт отношений может быть позитивным, непреодоленным и негативным.

Позитивный опыт отношений характеризуется либо отсутствием серьезных разногласий, либо их успешным преодолением. Этот опыт позволяет субъектам рассчитывать на то, что и в новой ситуации при возникновении противоречий они найдут конструктивное решение, удовлетворяющее обе стороны. *При преодолении разногласий у субъектов актуализируется позитивная установка на достижение договоренностей*. Основная цель – желание достичь взаимопонимания. Если субъектам надо договориться, понять друг друга и они

допускают такую возможность, то зона разногласий будет ограничиваться тем конкретным предметом, который связан с данной ситуацией.

Непреодоленный опыт разногласий в отношениях. Он зафиксирован в укрепившихся у субъектов представлениях, что они не всегда находят общий язык. Например: «Мы разные люди». *При преодолении разногласий у субъектов актуализируется неопределенная установка, связанная с отсутствием уверенности в возможности договориться.* Имеет место желание разрешить возникающую проблему, но необязательно при этом понимать друг друга или приходить к согласию. Партнер воспринимается просто как оппонент, к которому не испытывают ни дружеских, ни враждебных чувств, но при этом имеется необходимость вместе преодолеть возникшую проблему.

Тем не менее новый предмет спора между субъектами может восприниматься как часть более широкого пространства несовпадения представлений. Тем самым зона их разногласий может субъективно расширяться, даже если её признание не носит явного, открытого характера. Это усиливает неуверенность субъектов в возможности легкого достижения договоренности.

Опыт негативного эмоционального взаимодействия. «В прежних конфликтных ситуациях субъекты не только не понимали друг друга, но это непонимание сопровождалось негативными эмоциями, неприязнью или враждебностью» [41, с. 312]. *При преодолении разногласий у субъектов актуализируются негативные эмоции, нежелание договариваться друг с другом.* Целью субъектов будет являться желание победить, доказать «свою правоту». Как указывает Н.В. Гришина, «эмоциональное отношение участников конфликта к происходящему часто является симптомом того, что идет борьба "за прошлое"» [41, с. 313]. В данном случае один из субъектов старается «победить», «взять вверх», а другой превращается в «противника».

Здесь зона рассогласований между субъектами является фактически неопределенной, при этом нередко обнаруживается тенденция к её субъективному расширению. «Это означает, что участники конфликта подчас затрудняются четко определить, с чем они не согласны, однако склонны преувеличивать существующие разногласия» [41, с. 314]. Такое положение обусловлено тем, что отношения между оппонентами принимают форму взаимного неприятия, любой их контакт или предмет обсуждения может стать источником дополнительной напряженности.

Рассматривая межличностный конфликт, необходимо отметить, что не всегда в его основе лежат объективные причины. Конфликты могут быть обусловлены индивидуально-психологическими особенностями или конфликтностью взаимодействующих субъектов. Об этом речь пойдет ниже.

Конфликтные (или трудные) люди – это люди, с которыми затруднено общение, конфликты с которыми легко возникают, но сложно разрешаются. Типологий трудных людей довольно много, наиболее развернутой и полной представляется классификация Е.Н. Ивановой [74].

1 Трудные люди для конкретного человека:

- *объективно трудные*: проблемы во взаимодействии с ними обусловлены существующими различиями;

- *субъективно трудные*: проблемы во взаимодействии с ними обусловлены личными проекциями (любая проекция может чему-то научить, если возможно ее осознание) или неадекватным прошлым поведением (возможно изменение своего психического состояния, налаживание контактов или исправление ситуации).

2 Временно трудные люди (общение с ними обуславливает возможность ситуативного конфликта): те, кто находится в сложном или неадекватном психическом состоянии (болезнь, опьянение, психическое расстройство, люди в состоянии стресса, фрустрации, кризиса, чем-то напуганные личности, влюбленные и т.д.). В этой ситуации проблему можно либо отложить, либо предпринять попытку вывести человека из существующего состояния и наладить общение.

3 Конфликтогенные личности, трудные для всех и всегда.

В результате проведенных исследований нами были выявлены качества личности, которые мы обозначили как «отдаляющие» партнера и которые могут стать причиной конфликтов в отношениях.

На основании графологического анализа личности взаимодействующих партнеров, с использованием методики «Графологический анализ личности» (ГАЛС-2005), разработанной А.В. Смирновым, нами были выявлены отдаляющие и приближающие партнера личностные характеристики [55].

К отдаляющим партнера личностным характеристикам относятся:

- необязательность, недобросовестность, пренебрежение обязанностями и данными обещаниями;

- плохая переносимость опеки и контроля;

- зависимость от значимого лица, подверженность групповому влиянию;

- нечувствительность к социальной дистанции;

- плохая переносимость одиночества, отсутствие способности к уединению;

- избегание конфронтации с другими людьми, даже в случае своей правоты;

- подозрительность и недоверие;

- неумение контролировать свои эмоции и выражать свои чувства;
- чрезмерный контроль своего поведения;
- пассивность, несамостоятельность;
- отсутствие инициативы; стремление всем нравиться, быть хорошим для всех;
- ориентация на помощь и одобрение со стороны партнера.

В следующей части работы будут рассмотрены вопросы профилактики возникновения конфликтов в межличностных отношениях.

Профилактика межличностных конфликтов

Особенности предвидения возможных вариантов развития событий, в том числе и межличностных конфликтов, создает условия для результативного (эффективного) управления ими. Поэтому, как считают А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов, прогнозирование возникновения конфликтов является предпосылкой эффективной деятельности по их предупреждению [14, с. 398].

Полагаем, что особенностью управления конфликтом в межличностных отношениях является знание их специфики. Поэтому вмешательство в естественное развитие конфликтной ситуации должно осуществляться компетентными людьми. Это определяется как минимум двумя моментами:

1 Люди, вмешивающиеся в развитие конфликтной ситуации, должны обладать общими знаниями о характере возникновения, развития и завершения конфликтов. Эти знания являются следствием специальной подготовки таких людей в области конфликтологии, в том числе и психологии конфликтов, или богатого жизненного опыта [14].

Однако, когда мы говорим о «богатом жизненном опыте», возникает вопрос и, как следствие, проблема. В чем «богатство жизненного опыта»? Будет ли это переживание различных жизненных ситуаций или опыт конструктивного разрешения, преодоления разногласий? Приведем пример. Конфликт, возникший между супругами, в который «вмешивается» родитель одного из партнеров, «обладающий богатым жизненным опытом». Результатом этого может стать разрастание конфликтов и увеличение числа его участников.

«Радикальность вмешательства в конфликты не должна превышать глубины наших знаний о них. Управлять можно только тем, что хорошо знаешь. В противном случае управление может привести к результатам худшим, чем те, которые были бы при естественном развитии событий» [14, с. 398]

2 Необходимо собрать максимально разностороннюю, как можно более подробную информацию о конфликтной ситуации, возникшей в отношениях между партнерами.

Таким образом, *управление конфликтом* – «это сознательная деятельность по отношению к нему, осуществляемая на всех этапах его возникновения, развития и завершения участниками конфликта или третьей стороной» [14, с. 399]. Управление конфликтом включает в себя:

- симптоматику,
- диагностику,
- прогнозирование,
- профилактику,
- предупреждение,
- ослабление,
- урегулирование,
- разрешение,
- пресечение,
- гашение,
- преодоление,
- устранение.

Управление межличностными конфликтами в отношениях будет осуществляться более эффективно на ранних этапах возникновения противоречий между партнерами. Соответственно, чем раньше обнаружена проблема в отношениях между партнерами, тем больше вероятности её конструктивного разрешения. Однако здесь есть одна тонкость. *Возможность конструктивного разрешения проблемы будет определяться осознанием ситуации как проблемной обоими партнерами, а не только одним из них.*

Если субъекты межличностных отношений знают «проблемные зоны» своих отношений, то у них больше возможностей для профилактики возможных конфликтов и, соответственно, конструктивного управления ими.

Учет возможных причин возникновения противоречий и неудовлетворенности в межличностных отношениях открывает возможность для профилактики конфликтов.

Профилактика конфликтов «заключается в такой организации жизнедеятельности субъектов социального взаимодействия, которая исключает или сводит к минимуму вероятность возникновения конфликтов между ними... Цель профилактики конфликтов – создание таких условий деятельности и взаимодействия людей, которые минимизировали бы вероятность возникновения или деструктивного развития противоречий между ними» [14, с. 400].

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов указывают на то, что социальное (в нашем случае межличностное) взаимодействие носит непротиворечивый характер тогда, когда оно сбалансировано. Сознательное или неосознанное нарушение баланса приводит к возникновению конфликтов. Авторы описывают следующие виды балансов:

1 *Баланс ролей.* Он обусловлен принятием партнерами отводимых им ролей. В противном случае возникает ролевой конфликт.

2 *Баланс взаимозависимости в решениях и действиях.* «Слишком большая зависимость человека от партнера ограничивает его свободу и может спровоцировать конфликт» [14, с. 405].

3 *Баланс взаимных «услуг».* Его наличие или отсутствие обусловлено тем, что человек осознанно или бессознательно фиксирует те «услуги», которые оказал он и его партнер. Такими «услугами», например, могут служить помощь в выполнении в чего-либо.

4 *Баланс ущерба.* Ненанесение ущерба (особенно психологического) является важным условием профилактики конфликтов и поддержания гармонии в межличностных отношениях.

5 *Сбалансированность самооценки и внешней оценки.* Для профилактики конфликтов в межличностных отношениях очень важно создание условий, поддерживающих позитивную самооценку друг друга.

Одним из важных факторов профилактики конфликтов, а также условием их конструктивного разрешения является знание способов урегулирования межличностных противоречий.

Сам по себе межличностный конфликт как факт различия мнений, интересов, стремлений не может быть ни плох, ни хорош. Поскольку конфликты в межличностных отношениях неизбежны, то их надо использовать. «Мы не можем избежать встречи с несчастьем, но в наших силах перестать этой встрече бояться и извлечь из нее пользу» [148, с. 164].

Согласно П.М. Фоллет существуют *три главных способа* урегулирования конфликтных ситуаций:

1 *Доминирование* – это победа одной стороны (партнера, оппонента) над другой. Преимущества такого подхода теряются в силу его неэффективности с точки зрения дальнейшей перспективы (в нашем случае это развитие отношений).

2 *Компромисс* предполагает уступки обеих сторон, поэтому он для них нежелателен. Возможно в силу того, что партнеры начинают считать количество уступок друг другу, что может усилить конфликтную напряженность в отношениях.

3 Интеграция предполагает такое решение, при котором достигаются цели обеих сторон и ни одна из них ничем не жертвует. В основе интеграции лежат следующие действия заинтересованных сторон:

- ясное и открытое выявление всех различий;
- вычленение наиболее существенных противоречий;
- уяснение используемых обеими сторонами понятий и т.п. [Цит. по: 41]

«Однако урегулирование конфликтов интегративным путем зачастую осложняется трудными поисками этих новых решений, требующих острого восприятия и изобретательности ума, распространенной потребностью в неприменном одержании победы, подменой конструктивных предложений бесплодным обсуждением, наконец просто отсутствием подобного опыта» [41, с. 347].

Другой ученый J. Rubin предлагает различать следующие способы урегулирования конфликтов:

- *Доминирование* – одна сторона (партнер, оппонент) пытается навязать свою волю другой физическими или психологическими средствами.
- *Капитуляция* – одна сторона (партнер) безоговорочно уступает победу другой.
- *Уход* – одна сторона отказывается продолжать участвовать в конфликте.
- *Переговоры* – стороны конфликта используют обмен предложениями и идеями, чтобы найти взаимно приемлемое соглашение.
- *Вмешательство третьей стороны*, человека или группы, не имеющей прямого отношения к конфликту, но предпринимающей усилия, направленные на продвижение к соглашению [Цит. по: 41].

Р. Дарендорф предлагает следующую **последовательность в применении различных форм урегулирования конфликтов**:

1 Переговоры, предполагают создание специального органа, где регулярно встречаются конфликтующие стороны для обсуждения острых вопросов и принятия решений. Если эти переговоры оказываются безрезультатными, рекомендуется привлечение «третьей стороны», то есть не участвующих в конфликте лиц или инстанций.

2 Посредничество как наиболее мягкая форма участия третьей стороны, предполагающее согласие сторон на периодическое сотрудничество с посредником и рассмотрение его предложений.

3 Арбитраж, особенностью которого является то, что обращение к третьей стороне либо исполнение ее решений (в случае такого обращения) считается обязательным.

4 Обязательный арбитраж предполагает как обращение к третьей стороне так и обязательное принятие её решений. Это приближает данную меру к фактическому подавлению конфликта [Цит. по: 41].

Для успешной (эффективной) профилактики возможных конфликтов в межличностных отношениях важно развивать в себе навыки, позволяющие достигать своих интересов, не подавляя партнера и не обостряя отношения с ним – навыки настойчивого (ассертивного) поведения.

Е.Н. Иванова, обобщая свой опыт конфликтологической работы, описывает следующие **способы настойчивого (ассертивного) поведения**: «заигранная пластинка»; прозрачность; свободная информация; принятие негатива; запрос на негатив; самораскрытие; «разумный» компромисс; сократическое согласие; «английский профессор»; «мне бы не хотелось» и бесконечное уточнение [74]. Опишем каждую из них более подробно.

- **«Заигранная пластинка».** Данная техника предполагает спокойное повторение того, чего вы хотите, снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. Учит настойчивости, а также тому, что вы не обязаны объяснять причины своих желаний. Помогает не раздражаться заранее.

Достижимый эффект: позволяет вам чувствовать себя комфортно, игнорируя попытки манипулирования вами, взывания к логике.

- **Прозрачность.** Предполагает не отрицать какую бы то ни было критику, не защищаться, не контратаковать своей критикой. Мы можем согласиться с любой правдой, указываемой другими во время критики. Мы можем согласиться с возможной правдой в критике других людей. Данная техника учит воспринимать критику в свой адрес, признавать свои ошибки, на которые указывает оппонент, как вполне возможные.

Достижимый эффект: позволяет реагировать на критику не обеспокоенностью или необходимостью защищаться, а демонстрацией оппоненту неэффективности его попыток критиковать вас.

- **Свободная информация.** В процессе общения с партнером вы говорите больше, чем только «да» или «нет», и независимо от ваших высказываний в них будет заключаться информация о том, что важно для вас в данный момент. Данный прием учит находить в словах партнера информацию о том, что его интересует или касается важным, значимым для него.

Достижимый эффект: позволяет преодолевать смущение в общении с партнером и располагать его к разговору о нем самом.

- **Принятие негатива.** Данный способ предполагает исправление своих «промахов» и ошибок, не опуская рук при встрече с враждебной критикой в свой адрес. Вы начинаете вести себя так, что ошибки – это не более чем ошиб-

ки, тем самым вы признаете что-то негативное в себе. Техника учит признавать свои ошибки и вину, не извиняясь за них. Вы просто соглашаетесь с враждебной или конструктивной критикой своих недостатков.

Достижимый эффект: позволяет спокойнее воспринимать критику и обвинения в свой адрес, не обороняясь при этом или отрицая свою ошибку, уменьшая тем самым враждебность партнера.

● **Запрос на негатив.** Способ предполагает принятие ответственности на себя, он может быть выражен словами: «Давай посмотрим, что не так или что тебе не нравится в моих действиях». Вы ведете себя таким образом, что предмет критики не может расстраивать вас. Данная техника стимулирует высказывать критику в ваш адрес, вынуждая тем самым быть более ассертивным (настойчивым) вашего партнера.

Достижимый эффект: позволяет вам спокойно выяснить, что вашему партнеру в вас не нравится, с тем, чтобы улучшить дальнейшие взаимоотношения.

● **Самораскрытие.** Предполагает, что в вашем ответе на открытую информацию вашего партнера звучит нечто, раскрывающее вас, вы даете другому обратиться к вашим интересам, стилю жизни и даже к вашим проблемам. Учит признаваться в своих положительных и отрицательных чертах характера, поведения и стиля жизни в целом. Позволяет поддерживать разговор и ослаблять манипуляции.

Достижимый эффект: позволяет лучше раскрыть самого себя и избежать свойственных вам ранее ощущений непонимания, беспокойства или вины.

● **«Разумный» компромисс.** Суть в том, что когда два человека вовлечены в конфликт, настойчивы, то все зависит не от того, кто сильнее или кто лучший манипулятор. Выход из такой ситуации состоит в следующем: когда это не ущемляет вашего чувства собственного достоинства, вы можете предложить партнеру «разумный» компромисс. Вы можете использовать его для достижения своей цели, если от этого ваши личные чувства не пострадают. Но если в конечном итоге все может обернуться вашим неблагополучием, то компромисса быть не может.

● **Сократическое согласие.** Техника предполагает, что в ответ на провоцирующее или нетактичное высказывание партнера вы соглашаетесь с некоторой частью его высказывания, переориентируя его смысл в нейтральное русло.

Достижимый эффект: вы сохраняете свое лицо и лицо партнера, в то же время показывая, что вы поняли его игру и не попались на крючок. Даже если партнер не понял намек, ваши отношения не нарушаются, а партнер не получает никаких преимуществ перед вами.

● **«Английский профессор».** Суть техники в том, что вы принимаете высказанную в ваш адрес критику в прямом смысле слова как «английский профессор» – благожелательно и с достоинством. Ваш ответ в той или иной форме подразумевает, что в самом деле это ваша особенность и вы не собираетесь от неё отказываться, так как имеете право и на оригинальность, и на чудачество.

Достижимый эффект: собеседник деликатно обезоружен, вы остаетесь эмоционально не задеты.

● **«Мне бы не хотелось».** В сложной ситуации противодействия вы доброжелательно и искренне говорите о том, какого развития событий, неблагоприятного для вас обоих, вам бы не хотелось. Важно, чтобы это не звучало как угроза и не было направлено только на ваши проблемы.

Достижимый эффект: вы демонстрируете добрую волю, показываете партнеру реальность неблагоприятных последствий, подчеркиваете общность ваших интересов в сложившейся ситуации.

● **Бесконечное уточнение.** Данный способ предполагает, что в ответ на выпад партнера вы как можно подробнее и точнее выясняете, что происходит, не вступая с ним в спор. Вы задаете новые и новые уточняющие вопросы на его ответы.

Достижимый эффект: вы удерживаете диалог на когнитивном (информационном) уровне, не вовлекаясь в эмоции. Вы выигрываете время для обдумывания ситуации и экономите энергию. Кроме всего прочего, вы получаете ценные сведения для урегулирования проблемы.

Одним из способов влияния на поведение оппонента в межличностном конфликте может выступать **переориентация на конструктивное взаимодействие.**

«Человек, способный продемонстрировать разные формы поведения – от настойчивости, жестокости до великодушия и гибкости, будет восприниматься с уважением, с ним будут действительно считаться. Нередко к сотрудничеству удастся прийти не сразу, а либо через демонстрацию своей силы, смелости и способности к противостоянию, либо через уступки, уход или компромисс» [74, с. 106]. В этом отношении приведем несколько иллюстраций:

а) иногда **необходимо обострить ситуацию** так, чтобы ваш потенциальный оппонент (партнер) обратил внимание на то, что ситуация требует разрешения, если до этого он использовал стратегию ухода, не замечал ваших неудобств, «не видел ситуации»;

б) иногда стоит **проигнорировать** какие-то ошибки или выпады оппонента (партнера) так, чтобы он смог оценить ваше благородство и терпимость, и мог пойти вам навстречу;

в) иногда необходимо *жестко, резко воздействовать* на оппонента (партнера), давая ему понять, что вы – достойный уважения соперник, которого лучше иметь в качестве друга, тогда как ваша дипломатичность могла бы быть расценена как слабость;

г) иногда необходима *уступка*, если только она воспринимается как добрая воля, это позволяет сдвинуть противостояние с мертвой точки и направить в сторону стратегии сотрудничества;

д) иногда необходимо временное перемирие, *компромисс*, это способствует улучшению атмосферы и налаживанию более полноценного удовлетворения интересов в перспективе.

Как указывает Е.Н. Иванова, «иногда сотрудничество оказывается в принципе неприемлемым или просто ненужным. Это необходимо ясно осознавать при коммуникации в конфликтной ситуации» [74, с. 106].

Кроме отмеченного выше, Е.Н. Иванова описывает последовательность **шагов перехода от противодействия к партнерству.**

1 Создание атмосферы партнерства, предполагающей:

- видение конфликта лишь как части отношений;
- фокусирование на том, что может или могло бы объединить стороны;
- установку на «мы», а не на «я против него» или «он против меня»;
- понимание, того, что мы нужны друг другу, что бы разрешить проблему;
- выбор подходящей обстановки и времени.

2 Прояснение:

а) восприятия отношений, что предполагает:

- осознание и понимание того, что нужно, необходимо для того, чтобы отношения стали взаимовыгодными;
- понимание того, в чем мы можем быть полезными друг другу;
- понимание того, что может поддержать наши отношения.

б) восприятия себя, что предполагает:

- расширение своей идентичности (кто я?);
- понимание того, что я больше, чем все мои субличности;
- поиск той части меня (субличности), которая, несмотря на конфликт, связана с оппонентом (партнером);
- осознание и понимание того, что мне нужно для того, чтобы улучшить взаимоотношения в данном конфликте;
- осознание и понимание того, какой вклад в обострение конфликта вношу я;
- осознание и понимание того, соответствует ли мое поведение моим интересам, целям и ценностям;

- осознание и понимание того, что я буду в большей безопасности при хороших отношениях;

в) восприятия другой стороны (оппонента, партнера), предполагающее:

- расширение идентичности партнера;
- осознание и понимание того, какое поведение партнера меня не устраивает;
- понимание того, что оппонент (партнер) может проявлять не только негативное поведение;
- осознание и понимание того, что мой оппонент (партнер) ждет от конфликта;
- понимание того, каковы возможные искажения восприятия друг друга – мною и моим оппонентом (партнером);

г) восприятия конфликта, предполагающее осознание и понимание:

- что конфликт – лишь часть взаимоотношений;
- что каждая сторона воспринимает конфликт;
- из чего состоит конфликт;
- того, над чем мы будем работать в первую очередь;
- того, не застряли ли мы на негативных ролях;
- того, каковы внутренние проблемы каждой стороны и как они воздействуют на конфликт.

3 Фокус на личных и общих интересах, предполагающий:

- выявление общих, а также разных и противоречащих интересов;
- различение интересов, позиций и сиюминутных желаний;
- понимание того, что для разрешения конфликта важны как мои интересы, так и интересы моего оппонента (партнера);
- понимание того, что общие интересы – это основа эффективного разрешения конфликта;
- выявление наших общих целей, они являются ключом к общим интересам.

4 Настрой на со-действие, что предполагает:

а) развитие собственной силы, включающей:

- ответственность за собственное поведение;
- выявление своих ресурсов и потенциалов;
- понимание того, что отношения не ограничиваются конфликтом;
- выяснение и прояснение чувств в отношениях друг с другом;
- понимание того, что мы можем сделать для облегчения ситуации и высвобождения ресурсов;
- понимание того, что прощение дает позитивную силу. «Нужно прощать, оставляя долги, но ничего не теряя» (Августин Аврелий);

б) помощь другой стороне (партнеру) в активизации её силы, предполагающая:

- понимание того, что отрицательное поведение партнера – не самое главное;
- обсуждение поступков и действий без перехода (оценки) на личности и наклеивания ярлыков;

в) отказ от попыток достичь превосходства, включающий:

- отказ от попыток ослабить другую сторону;
- отказ от представления её как проигравшей;
- отказ от использования неравенства и манипуляций;

г) развитие содействия, предполагающее:

- понимание того, что мы можем сделать вместе из того, что не можем сделать по одному или в борьбе друг с другом;
- помощь оппоненту (партнеру) в выражении и прояснении своих чувств и интересов;
- поиск и создание «связок», на основе которых можно выстроить партнерство;

д) фокус на настоящем и будущем, предполагающий:

- выявление позитивного потенциала в настоящем;
- определение модели взаимовыгодного будущего;
- понимание того, что поможет справиться с конфликтом и улучшить взаимоотношения;

е) работа с прошлым, предполагающая понимание:

- того, что не надо быть «заложником» прошлого;
- что прошлое есть основа для выбора действий; «прошлое не надоумит, что делать, но подскажет, чего избегать» (Х.О. Гассет);
- того, что возврат в прошлое необходим для определения того, что могло быть более успешно решено при использовании партнерства;
- необходимости использования гибкой, нестереотипной аргументации;
- необходимости прощения и ответственности.

5 Выработка вариантов и предложений, чему способствует:

- отказ от застревания на исходных позициях и выражения их в форме требований;
- стремление добиваться соглашения по самым простым вопросам в трудных ситуациях;
- обоснование предложений и вариантов исходя из своих интересов и интересов партнера;
- выработка совместных предложений и вариантов разрешения конфликта, которые взаимовыгодны, учитывают мнение и интересы каждого.

6 Договоренность о действиях по «малым» вопросам, необходимая:

- для выработки доверия и положительного настроения;
- для осознания общности интересов;

- для облегчения договоренности по более важным вопросам.

7 Сделать хотя бы маленькие действия (шаги) в направлении партнерства, что предполагает:

- договоренность о процедуре и соблюдение её;
- договоренность о малозначимых совместных действиях;
- оказание непринципиальных взаимных услуг.

8 Заключение соглашения, предполагающее:

- включение в него принципиальных вопросов, удовлетворяющих интересы обеих сторон;
- достижение ясного понимания пунктов соглашения сторонами;
- его (соглашения) реалистичность и конкретность;
- обеспечение устойчивости результата за счет включения способов контроля и санкций;
- договоренность о способах решения возможных проблем в будущем.

Далее обратимся к рассмотрению стратегий разрешения конфликтных ситуаций в межличностном взаимодействии с учетом их «плюсов» и «минусов» для отношений человека.

Стратегии разрешения конфликтов в межличностных отношениях

Как указывают А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов, разрешение конфликта представляет собой процесс, который включает в себя анализ и оценку ситуации, выбор способа разрешения конфликта, формирование плана действий, его реализацию, оценку эффективности своих действий [14].

Аналитический этап предполагает:

- сбор и оценку информации об объекте конфликта;
- сбор и оценку информации об оппоненте;
- анализ и оценку собственной позиции;
- сбор и оценку причин и непосредственного повода (поводов), приведших к конфликту;
- сбор и оценку представлений субъекта о том, как его оппонент воспринимает конфликтную ситуацию, как он его воспринимает, его представление о конфликте и т.п.

Этап прогнозирования вариантов решения и определения способов разрешения конфликта

Прогнозируются:

- наиболее благоприятное развитие событий;
- наименее благоприятное развитие событий;
- наиболее реальное развитие событий;
- то, как разрешится противоречие, если просто прекратить активные действия в конфликте.

Определение критериев разрешения конфликта, это могут быть:

- правовые нормы;
- нравственные принципы;
- мнение авторитетных лиц;
- прецеденты решения аналогичных проблем в прошлом, традиции.

Этап реализации намеченного плана в соответствии с выбранным способом разрешения конфликта. Если необходимо, то производится **коррекция ранее намеченного плана**, предполагающая:

- возвращение к обсуждению;
- выдвижение альтернатив;
- выдвижение новых аргументов;
- обращение к третьим лицам;
- обсуждение дополнительных уступок.

Этап контроля над эффективностью собственных действий, предполагающий ответы на следующие вопросы:

- Зачем я это делаю?
- Чего хочу добиться?
- Что затрудняет реализацию намеченного плана?
- Справедливы ли мои действия?
- Какие необходимо предпринять действия по устранению помех разрешения конфликта? и др.

Кроме описанного выше, для разрешения межличностных конфликтов, можно использовать **модель постановки цели «ТОТЕ»** (с английского test – operate – test – exit «пробую – действую – пробую – выхожу», предложенную В.А. Ананьевым [7]). Она предназначена для более точной и четкой проработки цели. В нашем случае цель – разрешение противоречия (конфликта), имеющегося в межличностных отношениях.

Как указывает В.А. Ананьев, выполнение решения возможно лишь при правильно сформулированной цели. *Критериями этого могут быть следующие характеристики:*

- формулирование цели только в положительных (позитивных) терминах (чего я хочу вместо чего я не хочу);

- точное знание достигнутого результата на уровне сенсорных ощущений (как я узнаю, что достиг цели? что увижу, услышу, почувствую в этот момент?);

- ориентация на свои возможности (не ставится цель для окружающих, только для себя);

- улучшение или сохранение положительного опыта нынешнего состояния (достижение цели не должно ухудшать сегодняшнее состояние);

- обусловленность цели настоящим контекстом (в каких условиях цель желанна, а в каких – нет);

- экологическая чистота (реализация цели не должна наносить вред окружающим или самому человеку) [7].

«Кроме того, цель должна быть возможной (достижимой) для субъекта; практичной (глобальные цели следует разбивать на конкретно выполнимые шаги); стоящей, то есть цель должна быть необходима субъекту как таковая и в её последствиях» [7, с. 203].

Вопросы, помогающие идентифицировать цель:

1 Чего я хочу добиться? – РЕЗУЛЬТАТ.

2 Как я узнаю, что достиг цели? Свидетельства достижения на сенсорном уровне (что увижу, услышу, почувствую?) – ПРИЗНАКИ.

3 Когда мне это необходимо (нежелательно)? – УСЛОВИЯ.

4 Чего мне не хватает, чтобы достичь цели? – СРЕДСТВА.

5 Что мешало мне достичь цели раньше? – ОГРАНИЧЕНИЯ.

6 Что произойдет, если я достигну (не достигну) цели? – ПОСЛЕДСТВИЯ.

7 Стоит ли цель моих усилий? – ЦЕННОСТЬ.

Предлагаемая В.А. Ананьевым модель «ТОТЕ» состоит из четырех шагов.

Первый шаг: проработка цели – необходимо ясно, четко представить себе результат во все трех модальностях (вижу, слышу, чувствую).

Второй шаг: четко и ясно осознать свидетельства достижения, признаки того, что цель достигнута. Признаки могут быть внешними или внутренними.

Третий шаг: отслеживание движения к цели (признаки, указывающие на то, двигаюсь ли я к цели или сбился с пути).

Четвертый шаг: коррекция (если сбился с пути к достижению цели, необходимо скорректировать действия).

Перейдем к описанию и обсуждению *стратегий выхода из конфликта*. Как указывает Н.В. Гришина, решающим для исхода конфликта зачастую становятся стратегии взаимодействия, развиваемые его участниками [41]. Выде-

ляют **пять основных стратегий**: соперничество, компромисс, сотрудничество, избегание и приспособление.

Соперничество заключается в навязывании другой стороне предпочтительного для себя решения. «Выражает стремление удовлетворить только свой интерес, не принимая в расчет интересов партнера» [74, с. 111].

Соперничество рационально, когда:

- позволяет добиться крайне необходимого результата;
- стимулирует развитие, способствует прогрессу;
- является движущей силой и сутью ситуации;
- отношения с оппонентом неважны или являются «одноразовыми».

Соперничество нежелательно, когда:

- требует приложения всех сил, что может привести к их истощению;
- нарушает важные отношения между людьми;
- баланс сил может измениться в нежелательную сторону;
- создает искушение выиграть любой ценой, вплоть до применения нечестных и жестоких методов.

Исследователи считают данную стратегию ущербной для решения проблем, так как она не предоставляет возможности оппоненту реализовать свои интересы. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, при дефиците времени и высокой вероятности опасных последствий.

Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части ранее выдвигавшихся требований, готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить. «Идеальным компромиссом можно считать вариант 50/50, то есть уступка каждой из сторон наполовину и удовлетворение интересов каждой из сторон наполовину» [74, с. 112].

Компромисс желателен, когда:

- является единственно возможным и наилучшим мирным вариантом разрешения проблемы;
- обеспечивает перемирие;
- дает возможность восстановить силы;
- каждая из сторон получает что-то устраивающее её, вместо того, чтобы продолжать конфликт и, возможно, потерять все.

Минусы компромисса:

- часто он является лишь временным выходом;
- ни одна из сторон не удовлетворяет свои интересы полностью, тем самым сохраняется основа для продолжения конфликта;

- в том случае, если компромисс не является равным для обеих сторон, т.е. одна из них уступает больше, чем другая, риск возобновления и продолжения конфликта становится еще выше.

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Приспособлению «соответствует уступчивость оппоненту, тенденция идти навстречу, удовлетворять требования партнера» [74, с. 112].

Уступка полезна, когда:

- может продемонстрировать добрую волю;
- служит позитивной поведенческой моделью для оппонента;
- результат не особо важен, а отношения значимы;
- становится переломным моментом в напряженной ситуации, меняющим её течение на более благоприятное;
- позволяет сохранить ресурсы до более благоприятного момента;
- баланс сил складывается явно неблагоприятно;
- признаем правоту оппонента.

Уступка нежелательна, когда:

- может быть воспринята оппонентом, как проявление слабости;
- может привести к эскалации его давления и требований;
- ожидания ответных уступок со стороны оппонента нереалистичны;
- уступая, мы не достигаем желаемого результата и не удовлетворяем свои интересы;
- вопрос принципиален, важен прецедент.

Уход от решения проблемы, или избегание, является попыткой уйти из конфликта при минимуме затрат. Отличается от аналогичной стратегии поведения в ходе конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Речь идет не о разрешении, а о затухании конфликта.

Как указывает Е.Н. Иванова, «уход – это нулевая точка, вблизи которой не происходит удовлетворения ничьих интересов. Человек игнорирует конфликтную ситуацию, делает вид, что ее не существует, и не принимает никаких шагов по ее разрешению или изменению» [74, с. 111].

Уход желателен, когда:

- ситуация не особенно значима и не стоит того, чтобы тратить свои силы и материальные ресурсы;
- лучше «не связываться», так как шансы что-либо улучшить близки к нулю;
- может продемонстрировать великодушие и благородство;
- вопрос разрешится сам собой.

Уход нежелателен, если:

- невмешательство может привести к эскалации конфликта;
- результат очень важен и интересы участников конфликта остаются неудовлетворенными;
- вполне разрешимая поначалу ситуация может превратиться в неразрешимую.

Сотрудничество – это наиболее эффективная стратегия поведения в конфликте. Оно предполагает направленность оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Как отмечает Е.Н. Иванова, «эта стратегия отличается стремлением достигнуть максимально возможного удовлетворения своих интересов и интересов партнера. Часто люди воспринимают такой вариант желательным, но нереальным в ситуации конфликта. Однако нередко ситуация кажется тупиковой только из-за того, что каждый из оппонентов настаивает на выполнении предъявленных им позиций, которые он смешивает с истинными интересами другого... Для сотрудничества необходим переход к более глубокому уровню, на котором обнаруживается совместимость и общность интересов» [74, с. 113].

Сотрудничество желательно, когда:

- необходимо прочное разрешение проблемы;
- важно сохранить или улучшить отношения;
- необходимо достичь желаемого результата, сохранив отношения с партнером;
- предполагается продолжать отношения с партнером в будущем.

Трудности сотрудничества:

- необходимо приложение интеллектуальных, эмоциональных и других усилий для осуществления сотрудничества;
- требует существенных временных затрат для достижения желаемого результата;
- оно не всегда возможно, так как для него необходимо взаимное желание разрешать проблему совместно, с учетом истинных интересов всех сторон;
- будет воспринято как занудство, так как ситуация не стоит усилий.

Выбор стратегии выхода из конфликта зависит от различных факторов. Обычно указывают на личностные особенности оппонента, уровень нанесенного и собственного ущерба, наличие ресурсов, статус оппонента, возможные последствия, значимость решаемой проблемы, длительность конфликта и др. Сочетание стратегий определяет, каким способом разрешится противоречие, лежащее в основе конфликта.

Е.Н. Иванова указывает на то, что «одним из главных критериев выбора стратегии является определение для себя в каждом конкретном случае, насколько важно достижение результата, с одной стороны, и отношения с оппонентом, с другой» [74, с. 113]:

- если ни то, ни другое не представляет большей ценности, то, видимо, оптимальным будет *уход*;
- если результат принципиально важен, а отношения не являются значимыми, стоит добиваться своего с помощью *соперничества*;
- если отношения важнее всего, то, наверное, лучше *уступить*;
- если же и отношения, и результат важны для обоих партнеров, то стоит приложить усилия и потратить время на достижение *сотрудничества*;
- если прийти к сотрудничеству в предыдущей ситуации не удастся, то можно постараться достичь *компромисса*.

Кроме отмеченных выше стратегий разрешения конфликтов, а также их положительных или отрицательных сторон, **на успешность завершения конфликтов оказывают влияние следующие факторы:**

- *Время*. Наличие необходимого времени для обсуждения проблемы, выяснения позиций и интересов, выработки решений. «Сокращение времени вдвое от имеющегося в распоряжении для достижения согласия ведет к повышению вероятности выбора альтернативы, отличающейся большей агрессивностью» [14, с. 473].

- *Третья сторона*. Участие в завершении конфликта третьих лиц, в нашем случае это практикующие профессиональные психологи (психотерапевты), конфликтологи, которые помогают партнерам решить проблему.

- *Своевременность*. Стороны приступают к разрешению конфликта на ранних стадиях его развития. Суть в том, что «меньше противодействия – меньше ущерба – меньше обиды и претензий – больше возможностей для того, чтобы договориться» [14, с. 473].

- *Равновесие сил*. Если конфликтующие стороны примерно равны по возможностям (социальным, материальным, психологическим и т.п.), то они вынуждены искать пути к конструктивному решению проблемы. «Конфликты конструктивно разрешаются тогда, когда между оппонентами нет зависимости по работе» [14, с. 474].

- *Культура*. Высокий уровень общей культуры оппонентов снижает вероятность насильственного развития конфликта.

- *Единство ценностей*. Это предполагает наличие согласия между конфликтующими сторонами по поводу того, что должно представлять собою приемлемое решение. «Конфликты более или менее регулируемые, когда у их участников есть общая система ценностей, общие цели, интересы» [14, с. 474].

- *Опыт* (пример). Предполагает наличие опыта решения подобных проблем хотя бы у одного из оппонентов, а также знание примеров разрешения аналогичных конфликтов. «Опыт жизни не может быть бесследно зачеркнут, он

может быть только изжит и преодолен более полным опытом, в который предшествующий опыт непременно войдет» [26].

● *Отношения.* Хорошие отношения между оппонентами до конфликта способствуют более полному разрешению противоречия.

Для разрешения конфликтов в межличностных отношениях можно также использовать «конкретные» техники, разработанные А.Я. Анцуповым, Ч. Осгудом, Р. Фишером. Рассмотрим *технику последовательных и реципрокных инициатив в снижении напряжения «ПРИСН»*, предложенную Ч. Осгудом; *технику открытого разговора*, представленную в работе А.Я. Анцупова, а также *метод «принципиальных переговоров»*, представленную в работе Р. Фишера.

Техника последовательных и реципрокных инициатив в снижении напряжения «ПРИСН» включает в себя следующие правила:

1 Делать искренние, публичные заявления о том, что одна из сторон хочет остановить дальнейшее развитие конфликта (его эскалацию).

2 Объяснять, что примирительные шаги обязательно будут осуществлены. Сообщить, что, как и когда будет сделано.

3 Выполнять обещанное.

4 Побуждать оппонента к обмену уступками, но не требовать их в качестве условия выполнения собственных обещаний.

5 Уступки должны осуществляться в течение достаточно длительного времени и даже в том случае, если другая сторона не отвечает взаимностью. Они не должны приводить к увеличению уязвимости стороны, их осуществляющей.

Недостатки такой техники «уступок – сближения» заключаются в следующем: «споры по поводу позиций приводят к урезанным соглашениям; создается почва для уловок; возможно ухудшение отношений, так как могут быть угрозы, давление, срыв контактов и т.п.» [14, с. 480].

Техника открытого разговора, применяемая для достижения компромисса, заключается в следующем:

1 Заявление о том, что конфликт невыгоден обоим.

2 Предложение о прекращении конфликта.

3 Признание своих ошибок, уже сделанных в конфликте.

4 Сделать уступки оппоненту (партнеру), где это возможно, в том, что в конфликте не является для вас главным. «В любом конфликте можно найти несколько мелочей, в которых ничего не стоит уступить. Можно уступить и в серьезных, но не принципиальных вещах» [14, с. 481].

5 Высказать пожелание об уступках, необходимых со стороны оппонента (партнера), которые, как правило, касаются основных интересов в конфликте.

6 Спокойное обсуждение, без негативных эмоций, взаимных уступок и при необходимости и возможности их корректировка.

7 В случае, если договоренность достигнута, её необходимо каким-либо образом зафиксировать.

Метод «принципиальных переговоров» выступает одним из способов сотрудничества, он сводится к следующему:

1 *Отделение людей от проблемы*, для этого необходимо:

- разграничить отношения с оппонентом (партнером) от проблемы;
- поставить себя на его место;
- не идти на поводу своих опасений;
- показывать свою готовность разобраться с проблемой;
- быть твердым по отношению к проблеме и мягким по отношению к оппоненту (партнеру).

2 Внимание к интересам, а не к позициям, для чего необходимо:

- задавать вопросы «почему?» и «почему нет?»;
- фиксировать базовые интересы и их множество;
- объяснять жизненность и важность ваших интересов;
- признавать интересы оппонента (партнера) частью проблемы.

3 Предлагайте взаимовыгодные варианты, для этого важно следующее:

- не искать один единственный ответ на проблему, так как «отсутствие выбора – это ситуация сумасшедшего, психопата; выбор из двух вариантов приводит к невротизации; только когда у человека появляется три и более вариантов решения, можно говорить о психическом (психологическом) здоровье» [130];
- отделить поиск вариантов от их оценки;
- расширять круг вариантов решения проблемы;
- искать взаимную выгоду;
- выяснять, что предпочитает оппонент (партнер).

4 Используйте объективные критерии, для чего необходимо:

- быть открытым для доводов оппонента (партнера);
- не поддаваться давлению, а только принципу;
- использовать объективные критерии (желательно несколько), обсуждая каждую часть проблемы;
- использовать справедливые критерии.

В следующей части книги рассмотрим некоторые особенности переговорной практики, переговоры – это некий «ресурс» конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Переговоры как форма разрешения конфликтов в межличностных отношениях

Профилактика конфликтов, равно как и их конструктивное разрешение, может быть достигнута в результате обмена мнениями между оппонентами – переговорами между ними.

Ниже рассмотрим основные положения подхода Р. Фишера и У. Юри, касаемые переговоров:

1 *Отношения участников переговоров определяются тем, что они партнеры, перед которыми стоит задача совместного принятия решения.*

2 *Цель переговоров – участники должны видеть в разумном решении, полученном быстро и в полном согласии.*

3 *При ведении переговоров необходимо отделять споры между людьми от решаемых задач.* «Суть положения в следующем. Люди способны по-разному воспринимать одни и те же вещи, иметь разные взгляды и позиции, и их взаимодействие скорее должно быть основано на уважении к позиции друг друга, чем на стремлении навязать свою позицию другому. Если партнер не разделяет нашу позицию, это не должно вызывать у нас негативных чувств по отношению к нему, равно как это не означает, что он относится к нам с недостаточным уважением или доверием» [41, с. 352].

4 *Надо быть мягким с людьми и требовательным к решаемой задаче,* то есть необходимо сочетать «жесткость», когда речь идет о существовании решаемой проблемы, и «уступчивость» в отношении к партнеру.

5 *Действовать независимо от доверия или недоверия.* «Именно степень доверия / недоверия, которое испытывают друг к другу партнеры, определяет в решающей мере не только их поведение, но и развитие ситуации в целом» [41, с. 352].

6 *Сосредоточиться на выгодах, а не на позициях.* «Довольно часто наличие разных точек зрения не мешает людям успешно сотрудничать при решении конкретных вопросов. Принципиальный подход при ведении переговоров предлагает (независимо от конкретных позиций партнеров) сделать главным объектом своего внимания поиск взаимовыгодных решений» [41, с. 353].

7 *Изучать интересы сторон.* «Только определив зону взаимных интересов или точки их пересечения, вы сможете прийти к взаимовыгодному решению» [41, с. 353].

8 *Не устанавливать нижней границы.* «"Нижняя граница" – это худший из допустимых вариантов в данной ситуации, на который вы готовы согласиться-

ся. Цель "нижней границы" в том, что она предотвращает заключение неудачного соглашения, принятие поспешных решений и т.д., то есть удерживает от неразумных шагов» [41, с. 353].

9 Продумать возможность взаимной выгоды.

10 Представить множество вариантов на выбор, а решение принять позже. «Особо оговаривается, что не следует заранее рассматривать один из них как ваше решение: это заставит вас особенно упорно его отстаивать, ограничивая тем самым свободу выбора и использования возможностей, возникающих по ходу ведения переговоров» [41, с. 353].

11 Настаивать на использовании объективных критериев. «Стоит заранее оговорить критерии, которым должно отвечать предполагаемое решение проблемы» [41, с. 353].

12 Стараться достичь результата, основанного на нормах, независимых от воли. «Если партнерами сформулированы объективные критерии принятия решения, то они идут к результату, основанному на нормах, выработанных критериях, а не в силу нажима со стороны кого-либо из партнеров» [41, с. 354].

13 Рассуждать и прислушиваться к доводам, уступать принципам, а не нажиму.

На основании проведенных исследований М. Дойч были определены **условия достижения согласия.**

1 Взаимное доверие и достижение справедливых соглашений более вероятно, если люди позитивно (кооперативно) ориентированы на взаимное благополучие, и менее вероятно, если они негативно (конкурентно) воспринимают эту возможность.

2 Справедливые и стабильные соглашения могут иметь место даже в таких обстоятельствах, когда люди прямо не заинтересованы в благополучии друг друга, но характеристики самой ситуации располагают к уверенности, что соглашение будет выполняться.

3 На вероятность достижения справедливого соглашения может оказывать влияние величина конфликта: если она оценивается участниками как небольшая, то соглашение достигается легче.

4 Само существование каналов коммуникации между сторонами еще не гарантирует, что коммуникация действительно будет иметь место; чем сильнее конкурентная ориентация сторон относительно друг друга, тем менее вероятно, что они будут использовать эти каналы.

5 При существовании барьеров коммуникации для заключения соглашения более эффективна такая ситуация, когда стороны вынуждаются к коммуникации третьей нейтральной стороной, а не решают сами, общаться им или нет.

6 Давление третьей влиятельной стороны, побуждающей участников к высказыванию и выработке предложений относительно справедливого соглашения, может помочь в достижении этого соглашения между сторонами, даже если обстоятельства скорее инициируют конкурентное взаимодействие.

7 Сильные позитивные установки в отношениях сторон, имеющих конфликтные интересы, могут вести к справедливым соглашениям, даже когда ситуация предрасполагает к конкурентному взаимодействию [41].

Для разрешения и профилактики (предупреждения) конфликтов в отношениях оппоненты могут прибегать к манипуляции. Причем это может осуществляться как осознанно, намеренно, так и неосознанно. Этому и будет посвящена следующая часть книги.

Манипуляция в межличностных конфликтах

Одним из способов достижения согласия при разрешении межличностных противоречий выступают манипулятивные технологии во взаимодействии между оппонентами.

Как указывает Е.Л. Доценко, можно выделить *три источника информации о существовании манипуляции*.

1 *Позиция манипулятора.* Каждый человек многократно побывал в ней: то как ребенок, выющий веревки из взрослых; то как родитель, загоняющий ребенка в позицию виноватого; то как поклонник, добивающийся внимания к себе со стороны объекта обожания.

2 *Позиция жертвы манипуляции.* В жизни людей бывают ситуации, когда вскрывалась неискренность партнеров, когда человек чувствовал досаду за то, что попался на чью-то уловку. Когда оказывалось, что все действия партнеров были направлены лишь на достижение необходимой им цели, о которой они по каким-то своим соображениям не сообщили.

3 *Позиция внешнего наблюдателя.* Человеку, не вовлеченному в манипулятивное взаимодействие, приходится заниматься реконструкцией его деталей и характера: восстанавливать недостающие звенья, домысливать за участников. С одной стороны, наблюдателю самому приходилось манипулировать, этот опыт позволяет действия других интерпретировать как манипулятивные. С другой стороны, опыт жертвы манипуляции делает его более чувствительным к манипулятивным попыткам [47].

Ниже приведем наиболее часто встречающиеся *определения понятия манипуляция* [47].

Манипуляция – это вид психологического воздействия, искусное исполнение которого ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями.

Манипуляция – это вид психологического воздействия, при котором мастерство манипулятора используется для скрытого внедрения в психику адресата целей, желаний, намерений, отношений или установок, не совпадающих с теми, которые имеются у адресата в данный момент.

Манипуляция – это психологическое воздействие, нацеленное на изменение направления активности другого человека, выполненное настолько искусно, что остается не замеченным им.

Манипуляция – это психологическое воздействие, направленное на неявное побуждение другого к совершению определенных манипулятором действий.

Манипуляция – это искусное побуждение другого к достижению (преследованию) косвенно вложенной манипулятором цели.

Манипуляция – это действия, направленные на «прибирание к рукам» другого человека, «помыкание» им, производимые настолько искусно, что у того создается впечатление, будто он самостоятельно управляет своим поведением.

Манипуляция – это воздействие на неосознаваемую часть психики человека с целью лучше его контролировать или управлять им.

Манипуляция – это воздействие на человека со скрытой целью, для достижения личных целей манипулятора.

Однако манипулятивные техники, используемые партнерами при разрешении межличностных противоречий, могут приобретать *макиавеллистичный* оттенок.

Макиавеллизм «представляет собой общую стратегию поведения в межличностном общении, тенденцию манипулировать другими людьми ради своей выгоды. Как личностная черта понимается как вовлечение отдельного лица в определенные виды аморального или неэтичного поведения, в результате которого он добьется личной выгоды. Данное качество отражает отсутствие у человека веры в то, что большинству людей можно доверять, что они альтруистичны, независимы, обладают сильной волей» [74, с. 15-16].

Макиавеллизм – «свойство личности, включающее в себя цинизм, отчужденность, эмоциональную холодность, пренебрежение конвенциональной моралью, допускающее использование других в своих целях. При таком виде манипуляции эксплуатация другого актуализирует его потребность в сотрудничестве, желании иметь хорошие отношения и хорошо выглядеть в глазах окружающих» [82, с. 10].

Как указывает Д.Б. Катунин, *макиавеллевская манипуляция* должна занимает промежуточную позицию между императивным и манипулятивным воздействием, имея общие характеристики как с одним, так и с другим [82]. Ниже представлено место макиавеллизма в ряду других стратегий социального поведения, описаны их основные характеристики и отличительные признаки.

1 Подавляюще-императивная. Принуждение, агрессия, ориентация и опора на статус, силу и власть. Ритуальность. Готовность к насилию и подавлению. Конфронтация. Критичность.

2 Императивно-отчужденная. Доминантность, прагматизм, рациональность, решительность. Инициативность, настойчивость. Самопродвижение, стремление к лидерству. Независимость, недружелюбность.

3 Цинично-отчужденная. Цинизм. Нарциссизм. Скептицизм, прагматизм, рациональность. Пренебрежение социальной желательностью. Нонконформизм. Обособленность, чувство превосходства. Эгоцентризм.

4 Отчужденно-корыстная. Недоверие. Социальная компетентность. Конъюнктурное поведение (обаяние, лесть уверенность, приспособление, присоединение). Использование чужих слабостей в своих интересах. Извлечение личной выгоды из взаимодействия. Гедонизм. Коварство.

5 Скрытно-корыстная. Скрытное стремление, побуждение повлиять с целью изменить внутренние структуры другого (мотивы, цели, ценности, убеждения, психические состояния, настроение и пр.).

6 Манипулятивно-зависимая. Нацеленность на отношения, интерес к другому. Стремление устанавливать отношения, понравиться. Желание повлиять на другого. Понимание другого.

7 Эмпатийно-зависимая. Стремление к сотрудничеству. Доверчивость, правдивость, искренность. Учет интересов и переживаний другого. Сострадательность, эмпатия. Покорность, желание получить одобрение.

Д.Б. Катунин указывает, что 1-я стратегия относится к императивному воздействию, 3-я – к макиавеллизму, 5-я – к манипуляции, 7-я к антимаккиавеллизму. 2-я стратегия занимает промежуточное положение между императивным воздействием и макиавеллизмом, 4-я – между макиавеллизмом и манипуляцией, 6-я – между манипуляцией и антимаккиавеллизмом [82].

Как отмечает Д.Б. Катунин, *манипуляция* и *макиавеллизм* – понятия, перекрывающие друг друга, но не тождественные [82]. Макиавеллевская манипуляция никогда не имеет целью воздействовать на кого-то, чтобы что-то или как-то его изменить. Ее основная цель – получить то, что нужно. В этом случае другой человек выступает либо средством для достижения, либо преградой. Чем больше выражена степень макиавеллизма личности, тем меньше ее интересуют лю-

ди сами по себе, несмотря на то, что она может казаться обаятельной и весьма заинтересованной в своих собеседниках. Выраженные макиавеллисты (Маки) часто кажутся спокойными, уверенными, нацеленными на результат совместных действий и часто вызывают симпатию у окружающих.

Кроме отмеченного выше, при разрешении противоречий (конфликтов), возникающих в отношениях между людьми, можно использовать *техники влияния*, предложенные Р. Чалдини [Цит. по: 74]. К ним относятся принцип взаимного обмена; принцип обязательств и последовательности; принцип социального доказательства; принцип благорасположения; принцип авторитета; принцип дефицита.

Принцип взаимного обмена. Представляет собой стремление человека определенным образом отплатить за то, что ему предоставил другой человек. В этом контексте можно использовать «профессиональную уступчивость», суть которой в том, что перед тем, как просить человека об услуге, надо что-либо дать ему:

- правило действует даже тогда, когда нам оказывают услуги, о которых мы не просили (снижается способность самостоятельно принимать решения);
- правило может подтолкнуть к неравноценному обмену, с целью снять неприятное чувство морального обязательства.

Другой вариант: нужно начинать с завышенных требований, которые будут отвергнуты, после чего сделать «уступку» для партнера (по крайней мере им оно будет восприниматься как уступка), переходя к более реальному требованию.

Принцип обязательств и последовательности. Большинство людей стремятся выглядеть последовательно в своих словах, действиях и рассуждениях. В его основе лежит три фактора:

- последовательность в поведении высоко оценивается другими людьми;
- последовательное поведение способствует решению каждодневных задач;
- последовательное поведение формирует стереотипы для разрешения сложных жизненных ситуаций.

Заняв определенную позицию, люди склонны соглашаться с требованиями, соответствующими этой позиции. Поэтому нужно побудить занять определенную позицию, соответствующую необходимому для манипулятора в будущем поведению.

Принятие обязательств, даже ошибочных, имеет тенденцию к самосохранению, в результате обязательства продолжают действовать даже тогда, когда их обстоятельства меняются.

Принцип социального доказательства. Суть в склонности к подражательству и идентификации. Манипулятор побуждает к принятию решения, ссылаясь

на согласие многих других с выставленными требованиями. Является наиболее действенным при наличии двух факторов:

- неуверенность (сомнение порождает стремление принять точку зрения, выбранную другими);
- сходство (следование примеру людей со схожими характеристиками).

Принцип благорасположения. Люди склонны соглашаться с теми людьми, которые им знакомы и симпатичны. Наиболее важные характеристики:

- физическая привлекательность способствует завышению других качеств: таланта, доброты, ума;
- близкое знакомство оказывается реально работающим, когда контакт вызывает положительные эмоции;
- наличие ассоциаций с какими-либо положительными моментами.

Принцип авторитета. Повиновение авторитетам часто представляется людям рациональным способом принятия решения. Обусловлено стереотипом того, что авторитеты обладают большим запасом мудрости, знаний и сил. Восточная мудрость гласит: «Даже усвоив все изречения мудрецов, не стоит усиленно за них цепляться!»

Принцип дефицита. Это тактика ограничения количества и установления крайнего срока. Цель – убедить, что доступ к желаемому, достижение желаемого, ограничены. Наиболее сильное влияние оказывает в двух случаях:

- люди более ценят те вещи, которые стали дефицитными недавно, нежели те, которых не хватало всегда;
- ограниченные ресурсы привлекают людей больше тогда, когда они из-за них конкурируют с другими людьми.

Обобщая сказанное, отметим следующее. Конфликты не всегда имеют свое конструктивное разрешение, приводящее к гармонизации межличностных отношений. На наш взгляд, это обусловлено индивидуально психологическими и социально-психологическими особенностями взаимодействующих субъектов.



Конфликты, возникающие в отношениях между взаимодействующими субъектами, могут привести к переживанию одиночества. Поэтому, описав межличностные конфликты их профилактику и способы разрешения, в следующей части работы рассмотрим проблему одиночества в отношениях, опишем типологии и подходы к её изучению, а также рассмотрим вопросы, связанные с психологической помощью в преодолении одиночества.

ОДИНОЧЕСТВО И ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Подлинное одиночество выводит человека из состояния сиюминутного легкомыслия и способствует возникновению цинизма и жестокости, а затем страха.

К. Ясперс

Литературно-художественные представления об одиночестве

Одиночество – проблема, которая так или иначе встает перед каждым человеком. Этот вопрос всегда волновал многих поэтов, художников – всех творческих людей. В этом разделе будут приведены мысли, изречения об одиночестве, существующие в литературе [16; 196 и др.], что даст нам первоначальное представление о многообразии, неоднозначности и сложности феномена «одиночества» человека.

«Одинокий человек не более как тень смертного, а кто совсем не любил, одинок везде и со всеми», – писала французская романистка Ж. Санд [50].

Французский лексикограф и философ Пьер Буаст считал, что самое жестокое одиночество – это одиночество сердца, тем самым подчеркивая его основную причину – отсутствие близких, интимных отношений.

Об одиночестве в отношениях Гюи де Мопассан писал так: «Два лица не проникаются друг другом до самой души, до глубины мыслей, а идут бок о бок, часто связанные, но не слившиеся, и нравственное существо каждого из нас всегда остается одиноким в жизни» [50].

И. Цимерман описывает возрастной аспект одиночества следующим образом: «Дважды в жизни человек должен быть одиноким: в юности, чтобы большему научиться и выработать себе для руководства образ мыслей, и в старости, чтобы взвесить все пережитое» [50].

О сущности одиночества и его преодолении древнегреческий философ Эпиктет высказывал следующую мысль: «Если человек имеет возможность рассуждать и может созерцать солнце, луну и звезды и наслаждаться дарами земли и моря, он не одинок и не беспомощен» [50].

Эпиктет также указывал на то, что избавляются от одиночества не просто при виде человека, но при виде человека честного, совестливого, оказывающего помощь.

Одиночество – это некое состояние лишенного помощи. Ведь если кто-то один, это не значит, что тем самым он и одинок, также если кто-то в толпе, это не значит, что он не одинок.

Английский поэт Дж. Байрон писал, что в одиночестве человек часто чувствует себя менее одиноким.

Такие высказывания свидетельствуют о несовершенстве, неудовлетворенности имеющимися связями с окружающим миром, а также о стремлении к уединению, к раскрытию многообразия собственного внутреннего мира.

Английский писатель П. Бови связывал одиночество с талантом и одаренностью. Он говорил: «Вообще выдающиеся люди живут одиноко. Их превосходство изолирует их: оно одновременно является и причиной, и следствием их одиночества» [50].

Представление об одиночестве как о «временном уединении» можно найти в работе А. Вине, который писал: «Одиночество благоприятно для сосредоточения, и только при возможности сосредоточения человек способен развить известную силу мысли и воли» [50].

Артур Шопенгауэр высказывал мысль о том, что одиночество – жребий всех выдающихся умов.

Похожую мысль высказывал английский философ Джон Мильтон, писавший: «Одиночество порой – лучшее общество» [50].

В этом отношении приведем строки Омара Хайяма: «Быть лучше одному, чем вместе с кем попало» [196].

Об одиночестве как условии внутреннего развития человека Г. Гауптман писал так: «Истинный рост души возможен только при одиночестве. Все истинное, глубокое, все могучее зреет только в одиночестве» [50].

Виктор Гюго говорил, что одиночество всегда так действует на ум: оно развивает поэзию, кроющуюся в каждом человеке. Ж. Лакордер считал, что одиночество – убежище для всех мыслей: оно вдохновляет всех поэтов, оно создает артистов, оно воодушевляет гениев. Об одиночестве как необходимом атрибуте творчества Юзеф Карш говорил следующее: «Великие люди часто бывают одинокими, но это чувство одиночества – часть их способности творить свой характер, подобно тому, как фотография создается в темноте» [50].

Али Апшерони также подчеркивал, что мудрость часто влечет за собой одиночество. Мудрецу хорошо одному, в своем собственном обществе, наедине со своими помыслами, однако истинный мудрец не отворачивается от людей,

вращаясь в самой гуще жизни, хотя его счастье заключено в покое. Джонатан Свифт писал, что менее всего мудрец одинок тогда, когда находится в одиночестве.

Об одиночестве как негативном состоянии человека, заключающемся в отсутствии близких, доверительных, дружеских отношений, немецкий писатель Иоанн Гердер говорил следующее: «В одиночестве человек – слабое существо, в единении с другими – сильное. Глубокий, проникающий в сердце взгляд друга, слово его совета, его утешение раздвигает и поднимает низко насевшее над ним небо» [50]. Таким образом, автор подчеркивает, что преодоление одиночества возможно при наличии теплых, интимных, дружеских, эмоциональных связей с другими людьми, в единении с близким человеком.

В этом отношении Даниель Дефо считал, что остаться без друзей – самое горшее после нищеты несчастье. Эту мысль можно найти и в работах британского философа Фрэнсиса Бэкона. Он писал, что самое страшное одиночество – не иметь истинных друзей; тот, кто лишен истинных друзей, – поистине одинок.

Л.Н. Толстой писал: «Живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении; и в уединении обдумывай то, что ты узнал из общения с людьми» [196].

Сомерсет Моэм говорил об одиночестве так: «Нигде я не чувствую себя так одиноко, как в толпе, охваченной бурным весельем или столь же бурным горем» [50].

Бернард Шоу считал, что одиночество – великая вещь, но не тогда, когда ты один.

Чарльз Чаплин утверждал, что одиночество отталкивает. Оно овеяно грустью и не может вызвать в людях ни интереса, ни симпатии. Человек стыдится своего одиночества, но в той или иной степени одиночество – удел каждого.

Приведенные высказывания об одиночестве известных писателей, поэтов, мыслителей позволяют сделать вывод о неоднородности и многозначности данного феномена. Одиночество выступает как атрибут человеческого существования, как необходимое условие творчества человека и как негативное явление, связанное с утратой или отсутствием гармоничных отношений с людьми. В этих высказываниях прослеживается дихотомия «одиночество – уединение», в которой первый полюс связан с негативными переживаниями человека, вызванными дисгармонией социальных отношений, тогда как второй наполнен позитивным содержанием, выступает условием творчества, самореализации и внутреннего роста личности.

Одиночество: определение понятия

В этом разделе будут проанализированы различные точки зрения на феномен «одиночества» человека, существующие в научной мысли, причем только те, которые в наибольшей мере соответствуют основной теме книги – проблеме переживания одиночества в межличностных отношениях.

О неоднозначности феномена «одиночество» хорошо написал В. Леви: «Одиночество – страна, полная противоречий, где все ясное и очевидное не есть истина, а скорее наоборот. Если у тебя нет мужа или жены, любовника или любовницы, это еще необязательно одиночество, а если есть – не гарантия от него. Если нет родителей, братьев, сестер, если детей нет или есть – то же самое. Если друзей нет – и это необязательно одиночество, хотя, кажется, что же?» [98, с. 12].

Межличностные отношения, их особенности и характер выступают одним из факторов, провоцирующих чувство одиночества у людей. В настоящее время существуют различные трактовки понятия «одиночество», и тем не менее они сходятся в одном: одиночество связано с социальными отношениями человека. Чем более дисгармоничны отношения, тем глубже переживание одиночества у субъектов отношений.

Рассмотрим наиболее распространенные определения переживания одиночества.

В толковом словаре русского языка слово «одиночество» означает состояние одинокого человека [126, с. 406], а «одинокий» – отделенный от других подобных, без других, себе подобных; не имеющий семьи, близких; происходящий без других, в отсутствии других [126, с. 405-406].

Как пишет В. Леви, *одиночество* – «данность всякой отдельности, всякой особи: чтобы стать одиноким довольно родиться» [98, с. 14]. «Одиночество начинается с того мига, когда мы начинаем бояться одиночества» [98, с. 42].

Одиночество – состояние, характеризующееся узостью или отсутствием социальных контактов, поведенческой отчужденностью и эмоциональной невовлеченностью индивида, а также это социальная болезнь, заключающаяся в массовом количестве людей, испытывающих такие состояния.

Одиночество – это тяжелое психическое состояние, сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны.

Одиночество – это ощущение, которое появляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательности этого, или потребности просто быть в контакте с кем-либо [97, с. 26].

Одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира [97, с. 27].

Одиночество – это эпизодически острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения [97, с. 123].

Одиночество – не разрыв социальных связей, а тягостное ощущение, переживание субъективной отъединенности, неудовлетворительности и поверхностности сложившихся взаимоотношений, то есть своеобразное психологическое одиночество [97, с. 368].

Одиночество – это субъективное состояние, отражающее тот факт, что желаемое качество и количество отношений хуже и меньше, чем в действительности. Одиночество – душевное состояние, проистекающее из-за разрыва между нашим стремлением к близости и невозможностью найти ее. Одиночество часто ассоциируется с депрессией, тревогой, несчастливостью и застенчивостью. Психологические и соматические симптомы переживания одиночества зависят, скорее, от его продолжительности, чем интенсивности [15, с. 209-210].

Одиночество родственно уединению и позволяет посредством рефлексии осуществить поиск ценности своего существования – это позитивный смысл одиночества [34]. Как покажет дальнейший анализ, одиночество и уединение – полярные понятия. Их общность заключается в том, что человек находится один, но при уединении он не переживает чувства одиночества.

Одиночество – это субъективно переживаемое несоответствие между наблюдаемой реальностью и желаемым идеальным состоянием, при котором отсутствует тесная эмоциональная привязанность к отдельному человеку или отсутствует доступный круг социального общения [44].

В работе С.Л. Вербицкой *одиночество* – это психическое состояние, активизирующее эмоциональное переживание процесса взаимодействия между субъектом и жизненной ситуацией и регулирующее степень внутренней или внешней активности субъекта. Одиноким человеком – это эмоционально отчужденный субъект общения, имеющий относительно измененные структуры ценностей и социальных потребностей [34].

Одиночество – состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации. Индикация состояния одиночества связана с представлением о том, что:

- 1) одиночество – осознаваемое состояние,
- 2) одиночество оценивается человеком как тягостное, несущее в себе отрицательную эмоциональную окраску,
- 3) одиночество – результат депривации жизненных потребностей личности, оно является вынужденным состоянием [44].

Г.М. Тихонов под одиночеством понимает болезненное осознание внутренней отделенности от других людей и возникающую на этом основании тоску по человеческой связи и придающим жизни смысл отношениям [167]. В теоретическом аспекте феномен одиночества возникает из онтологической отделённости человека от своего мира, а в практическом – переживание одиночества представляет собой результат психологической разъединенности человека с миром.

Многообразие трактовок феномена «одиночество» указывает на его социальную природу. Суть в том, что одиночество так или иначе связано с характером и особенностями социальных связей, отношений человека (в том числе и межличностных).

Обобщая теоретические и экспериментальные исследования психологического феномена «одиночество», О.Б. Долгинова отмечает, что они включают в себя попытку освещения следующих моментов:

1 Конкретное выделение психологического феномена «одиночества» в ряду психических состояний.

2 Предоставление информации, позволяющей сделать заключение о нормативности (ненормативности) переживания одиночества.

3 Установление причин возникновения состояния одиночества.

4 Отражение специфических черт, характеристик одинокой личности [44].

Безусловно, выделенные моменты играют существенную роль для изучения феномена одиночества. Однако анализ будет неполным, если не учитывать связь между характером складывающихся реальных (воспринимаемых) и желаемых отношений человека с возникновением субъективного переживания одиночества. Поэтому считаем, что особенности отношений человека с окружающим, прежде всего социальным, миром будет определять выраженность одиночества у человека.

При выборочных исследованиях среди одиноких людей выделены следующие типы:

Первый тип – «безнадежно одинокие» – люди, полностью неудовлетворенные своими отношениями. Такие люди не имели партнера в сексуальной жизни или супруга. Они редко устанавливали связь с кем-либо (например, с соседями). Им присуще сильное чувство неудовлетворенности своими отноше-

ями со сверстниками, опустошенность, покинутость, склонность обвинять в своем одиночестве других людей.

Второй тип – «периодически и временно одинокие» – такие люди в достаточной мере связаны со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывают недостаток в близкой привязанности или не состоят в браке. Они чаще других вступают в контакт в различных местах, они наиболее социально активны, по сравнению с одинокими людьми других категорий. Такие люди считают свое одиночество проходящим, поэтому чувствуют себя покинутыми значительно реже, чем другие одинокие.

Третий тип – «пассивно и устойчиво одинокие» – это люди, которые также имеют недостаток в партнере по интимной связи, им не хватает других социальных связей, но при этом они не выражают неудовлетворенности по этому поводу. Это лица, смирившиеся со своим положением, принимающие его как неизбежность.

К типичным эмоциональным состояниям одиноких людей относят отчаяние, тоску, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, подавленность, внутреннюю опустошенность, скуку, утрату надежд, изоляцию, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолию, отчужденность. Отметим, что глубина описанных чувств и состояний будет определяться степенью субъективного переживания одиночества.

Переживание одиночества выступает проявлением острого кризисного состояния, в котором находится человек. Переживание одиночества в данном случае может сопровождаться:

- безнадежностью, бесцельностью, опустошенностью, ощущением тупика; на таком эмоциональном фоне человеку трудно самостоятельно справиться со своими проблемами, находить пути их решения и действовать;
- беспомощностью, когда человек ощущает, что лишен какой-либо возможности управлять своей жизнью;
- чувством собственной неполноценности (когда человек себя низко оценивает, считает никчемным и т.д.);
- быстрой сменой чувств, изменчивостью настроения; надежды быстро вспыхивают и гаснут.

При благоприятном исходе кризиса человек, преодолевая одиночество, приобретает новый жизненный опыт, продвигается в личностном росте. При неблагоприятном исходе кризиса происходит фиксация на неадекватных способах разрешения ситуации или возникает заболевание.

Выделяют состояния, которые люди расценивают как одиночество:

- *эмоциональная изоляция* – результат отсутствия привязанности к конкретному человеку, в результате чего возникает тревожное беспокойство;
- *социальная изоляция* – выражается в отсутствии доступного круга социального общения и сопровождается чувством отчужденности.

Анализируя возрастные особенности проявления одиночества, Г.М. Тихонов отмечает, что одиночество в юности – широко распространенное и интенсивно протекающее явление. Молодые люди в целом проявляют более высокую уязвимость по отношению к одиночеству, чем зрелые или пожилые люди. «Находясь в ситуации экзистенциального надлома, у молодых людей теряются традиционные ориентиры и собственная идентификация. В результате повышается психологическая ранимость, а давление социального окружения становится особенно ощутимо» [167, с. 35].

Одиночество в юности во многом определяется объективными условиями: стремлением жить отдельно от родителей (быть независимыми от них), изменениями социальных (в том числе и межличностных) отношений, переживаниями, связанными с поиском смысла своего существования, вступлением в новые условия, связанные с учебой или профессией, и т.п.

Г.М. Тихонов указывает на то, что высокая вариабельность и многогранность одиночества молодых вырастает из множества способствующих появлению этого феномена факторов, которые в общем можно разделить на три тематические части:

- факторы, вызывающие одиночество (расставание с родителями, физическое и психическое становление, когнитивное развитие, стремление к самостоятельности, стремление к значимости, реорганизация собственного «Я»);
- социальные структуры и культурные процессы (неодинаковые и маргинальные роли, чрезмерное отвержение и роль неудачника, чрезмерные ожидания и нереалистические нормы, социальные сравнения внутри молодежной субкультуры, борьба за независимость, изменение семейной структуры, неполноценные отношения между родителями и детьми, ограниченные или заблокированные возможности осмысленной занятости);
- личностные факторы (низкая самооценка, чувство бессилия, апатия и бесцельность, робость, эгоцентризм, скудные социальные навыки).

Еще одним распространенным стереотипом является утверждение, что *старость* как жизненная фаза, связанная со снижением социальной активности, уменьшением восстановительных способностей и упадком здоровья, якобы способствует появлению одиночества: «старый, значит, живущий один, а живущий один, значит, одинокий». Без сомнения, есть примеры, которые подтверждают данный силлогизм. Однако эмпирические данные говорят об обрат-

ном – о мифе одиночества в старости [167]. Пожилые люди часто живут в одиночку, однако это не означает, что они испытывают острое чувство одиночества. Внутри социальной группы пожилых людей особенно сильно подвержены одиночеству наиболее старые люди, но только в том случае, если они крайне нездоровы или имеют проблемы с передвижением.

Наступление одиночества у людей старшей возрастной группы связано с целым рядом причин как субъективного характера (удовлетворенность жизненными условиями, наличие самоконтроля, сравнение собственного прошлого опыта с опытом других людей), так и объективного характера (количество друзей, частота контактов, возможность общения с детьми и родственниками и т.п.). Старые мужчины в большей мере испытывают одиночество, чем престарелые женщины, в особенности если они долгое время находились в браке и их поведение детерминировано распределением ролей в семье. Таким образом, эмпирические исследования показывают, что старые люди в меньшей степени, чем молодые, сообщают о своем одиночестве. Однако внутри своей группы некоторые представители ощущают его особенно сильно. Большинство старых людей удовлетворены своими социальными связями в большей мере, чем молодые. Молодые люди имеют больше социальных возможностей, но в то же время они предъявляют к социальным связям завышенные требования. С возрастом эти требования трансформируются в нужном направлении. Обобщив факты, можно утверждать, что наблюдаемая тенденция отражает различную готовность возрастных групп воспринимать одиночество.

Приведенные выше определения одиночества, условия его возникновения и возрастные особенности позволяют сделать вывод: «один – не значит одинок». Все это также подчеркивает многогранность рассматриваемого явления. Следующий раздел книги будет посвящен анализу ряда подходов к изучению феномена одиночества.

Подходы к изучению одиночества

Многомерность и неоднозначность проблемы одиночества, его изучения и трактовки можно проследить в большом количестве подходов к его описанию. Часть из них является теоретическими, часть эмпирическими, третьи сочетают теоретические положения с клинической практикой.

Как отмечает Ю.А. Забродова, существует несколько направлений в исследованиях факторов, связанных с одиночеством [70].

1 Ситуативный подход рассматривает ситуации, при которых высока вероятность появления одиночества: развод, смерть супруга, ситуации общения у

людей, находящихся в больнице или сменивших недавно место жительства. Одиночество рассматривается как следствие объективных условий. Сюда же можно отнести рассмотрение одиночества в связи с проблемой физической изоляции. Однако одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека. Человек, который сейчас физически один, может не испытывать чувства одиночества.

2 Ролевой подход изучает состояние одиночества, связанное с изменением системы социальных ролей взрослого человека за счет уменьшения их количественного состава. Оно наблюдается в ситуации исключения из этой системы одной или нескольких ролей, например профессиональной, родительской или супружеской.

3 Личностный подход направлен на социально-психологический анализ феномена одиночества. Он изучает одинокую личность и ее характеристики, особенности системы отношений, самооценку, ценностные ориентации, поведение и др. Одиночество рассматривается не с точки зрения ситуации, а с точки зрения субъективного переживания его личностью. Чувство одиночества связано с переживанием изоляции от других людей на фоне объективно наблюдаемой включенности человека в разнообразные межличностные отношения (профессиональные, родительско-детские, семейные).

На наш взгляд, в качестве самостоятельного, можно выделить **социально-психологический подход**. Суть его в том, что одиночество есть результат неудовлетворяющих, дисгармоничных отношений, которые доставляют человеку беспокойство, дискомфорт; при этом переживание одиночества не всегда будет определяться ситуативными и личностными характеристиками. Таким образом, акцент здесь ставится на характер складывающихся и желаемых человеком межличностных отношений, который и будет определять возникновение переживания одиночества.

О.Б. Долгинова представила многообразие подходов к изучению одиночества следующими моделями:

1 Психодинамическая модель. Одиночество рассматривается как негативный феномен, как патология. Оно представляет собой неадекватное удовлетворение потребности в человеческих контактах; чрезвычайно неприятное, гнетущее чувство, негативное психическое состояние.

Одиночеству подвержены люди с чертами нарциссизма, мании величия, враждебности, с инфантильным чувством всесильности, а также с личностной тревожностью.

Причины одиночества находятся в деформациях, которые происходят в развитии личности, её способности к конструктивному саморазвитию. Одино-

чество является результатом ранних детских влияний на личностное развитие, которые, в свою очередь, обусловлены дефицитом опыта социализации. Одна из основных причин одиночества – преждевременное отлучение ребенка от матери.

2 Социологическая модель. Одиночество есть результат нормативного социального давления и воздействия социокультурных факторов. Представители этой модели считают одиночество нормативным, общим показателем, характеризующим общество.

Одиночество осознается как потеря собственной идентичности и собственного самоосуществления вследствие чрезмерного приспособления к социокультурным структурам и нормам. «Ориентированные вовне» люди обособлены от своего истинного «Я», своих чувств и ожиданий, члены «ориентированного вовне» общества образуют «одинокую толпу» [44]. Одиночеству приписывается социальная природа.

Причины одиночества кроются вне личности. Оно выступает как продукт социальных сил:

- а) ослабление связей в первичной группе,
- б) увеличение семейной мобильности,
- в) увеличение социальной мобильности.

Одной из причин может стать высокая значимость для человека событий, происходящих в его жизни, а также его собственной индивидуальности.

3 Феноменологическая модель. На основе клинической практики одиночество выступает как патологическое состояние. Одиночество понимается как проявление слабой приспособляемости личности, как отчуждение личности от ее истинных внутренних чувств.

К личностным характеристикам одинокой личности относят чувство сожаления и вины по отношению к прошлому, слабая способность сдерживать гнев, устанавливать межличностные отношения [44].

Объяснение причин одиночества сосредотачивается на внутрличностных факторах и связывается с вхождением человека в социальный мир (социальное поле). «Одиночество – это ощущение собственной "наготы" перед другими, это ранимость и отрыв от собственного "Я", либо феноменологическое несоответствие представлений о собственном "Я". Отсюда возникает своеобразная связь между одиночеством и самоактуализацией. Самоактуализация, с одной стороны, это спасение от одиночества, это возможность личной самостоятельности и тем самым средство против "фасадности". С другой стороны, самоактуализация благоприятствует появлению одиночества в той мере, в которой повышается ранимость внутреннего "Я" индивида» [167, с. 13]. Феномено-

логия подчеркивает, что переживание одиночества не является полностью субъективным или внутренним чувством; напротив, переживание неотделимо от контекста жизненных отношений и связей.

Содержание опыта одиночества составляют текущие влияния, которые испытывает личность. Причина одиночества кроется в самом человеке: в несоответствии представлений человека о собственном «Я», результат несоответствия между «Я-реальным» (воспринимаемым) и «Я-желаемым», а также тем, как воспринимают человека другие люди.

4 Интеракционистская модель. На основе клинической практики представители этого подхода делают вывод о том, что одиночество – нормальная реакция. «Одиночество – продукт комбинированного влияния фактора личности и фактора ситуации. Одиночество – результат недостаточного социального взаимодействия» [44, с. 17]. Отсутствие тесной интимной привязанности и отсутствие значимых дружеских связей порождает эмоциональную и социальную изоляцию. Эмоциональное одиночество вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, возникающим либо вследствие событий, связанных с потерей близкого человека, либо с разрывом дружеских или интимных отношений. Социальное одиночество вызвано дефицитом дружеских связей, чувства общности, доступного круга социального общения. Особым признаком этого типа одиночества является ощущение намеренного отторжения.

Текущие события жизни человека – ключевой фактор формирования одиночества, при этом различают одиночество как нормальную реакцию и длительное одиночество как психопатологическое, как клинический феномен, состояние [44].

5 Общесистемная модель. Одиночество понимается как адаптивный механизм обратной связи, помогающий индивиду сохранить оптимальный уровень человеческих контактов. С помощью этой концепции можно описать многие функционально эквивалентные, но феноменологически различные формы одиночества. Эта концепция открывает возможность анализа желаемого и достигнутого уровня социальных отношений, а также неудачи в установлении таких отношений. Как указывает Г.М. Тихонов, «эта концепция подчеркивает, что с одиночеством надо бороться, но устранить его нельзя, так как оно является своеобразным механизмом обратной связи, который способствует благополучию как индивида, так и общества в целом» [167, с. 14].

6 Когнитивная модель. Одиночество понимается как субъективный феномен, как несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. Одиночество – непатологическое состояние. Здесь подчеркивается роль познания как фактора, опосредующего связь между недо-

статком социальности и чувством одиночества. Одиночество выступает результатом субъективной, когнитивной оценки социальных контактов. Специфика переживания одиночества вырастает из осознания его причин. «Центральным аспектом этой модели является «когнитивная активность» личности, в ходе которой индивид осознает и наделяет смыслом свои личные переживания. Причины одиночества кроются как в личности, так и в ситуации» [167, с. 14]. Кроме этого, на возникновение переживания одиночества влияет прошлое и настоящее, а также социальные условия и нормы культуры.

7 Интимистская модель (интимный подход). Одиночество есть результат взаимодействия личностных и социальных факторов. Оно вырастает из чувства оторванности от социально значимых связей, из осознания потери или отсутствия социального партнера. Оно наступает тогда, когда межличностным отношениям индивида недостает интимности, необходимой для доверительного общения. Одиночество – результат отсутствия равновесия между желаемым и достигнутым уровнями социального контакта. Отсутствие социального партнера, который мог бы способствовать достижению различных реальных целей, приводит к возникновению одиночества. Таким образом, на одиночество влияет фактор зависимости от той личности, которая удовлетворяет социальные потребности. Чем меньше эта зависимость, тем слабее причины, вызывающее одиночество.

8 Экзистенциальная модель. Одиночество изначально присуще человеческому существованию. Одиночество есть условие подлинной коммуникации (К. Ясперс), глубинная основа любого индивидуального бытия (Ж.-П. Сартр), момент рождения личности (Н.А. Бердяев, И. Ильин). Одиночество связано с самосознанием человека, с неповторимостью его «Я», с моментом истины и самопонимания. Н.А. Бердяев писал: «через моменты одиночества рождается личность, самосознание личности. "Я" одинок и в этом остром и мучительном чувстве одиночества переживаю свою личность, свою особенность, свою единственность, неповторимость, свое несходство ни с чем и ни с кем на свете» [26, с. 82]. Как отмечает И.А. Ильин, «одиночество человека состоит в том, что у него мало связей с другими людьми, мало общения, мало взаимного понимания, симпатии, дружбы, любви» [77, с. 678].

Причинами возникновения одиночества выступает конкретная реальность одинокого существования и пограничные жизненные ситуации.

9 Синтетическая модель. При переживании одиночества или уединения процессы оценки являются центральным, направляющим фактором когнитивной деятельности. Этот процесс оценки теоретически содержит два направле-

ния: позитивное и негативное, которые задаются в соответствии с актуальными модусами бытия [166].

К описанным выше добавим **психосоматический подход к пониманию одиночества**. В своей работе Д.С. Рождественский использует понятие «болезни одиночества» представляющее собой патологическую триаду «психосоматика – депрессия – ассоциальность». «Человеку не грозит внутренняя пустота и одиночество, пока он не теряет связи с корнями, верованиями, традицией – с культурой, соединяющей людей.... Одиноким человек вынужден активно искать зависимости, выстраивать отношения с компенсирующими объектами» [138, с. 179]. Добавим, что в качестве таких объектов могут выступать другие люди, т.е. может развиваться *интеракционная зависимость*, которая была описана в предыдущих частях данной работы.

Многообразие теоретических, эмпирических и клинических подходов свидетельствует о том, что вариации понимания одиночества бесконечны. Однако в их разнообразии четко прослеживаются две основные тенденции.

Первая тенденция состоит в понимании одиночества как такого негативного или пассивного состояния, которое разрушает человеческую личность. При этом ее сторонники широко используют эпитеты: вынужденное, тяжелое, безысходное, пугающее.

Вторая тенденция сопряжена с квалификацией одиночества как творческого, активного, желанного, необходимого, неотъемлемого начала, из которого рождается полноценная личность.

Если учесть обе эти тенденции как стороны единого процесса становления личности, то нельзя не признать, что природа одиночества изначально противоречива и многолика, проявляясь то саморазрушением и подавлением личности, то ее творческим и свободным началом [167].

Результаты проведенного анализа говорят о многоаспектности понимания феномена «одиночество» человека. Различие в подходах в основном определяется субъективными позициями и исследовательскими установками ученых.

Противоречивость данного феномена проявляется в его амбивалентности. Одна часть исследователей сходится на том, что одиночество – скорее субъективное переживание, нежели особое внешнее состояние человека. Другая часть исследователей полагает, что индивид не виновен в своем одиночестве; одиночество – плод специфических социальных условий, вынуждающих индивидов маскировать свои намерения, замыкаться в себе, подавлять желание быть искренними и открытыми другим людям, убегать от враждебного окружения в свой внутренний мир. Поэтому причины одиночества коренятся исключительно в обществе, а не в индивиде. Следовательно, чтобы искоренить враждебное

природе человека одиночество, нужно радикально преобразовать характер социальных связей и отношений. Далее обратимся к рассмотрению вопроса о типологии одиночества.

Типологии одиночества

Одной из проблем при изучении феномена одиночества человека является вопрос, связанный с его классификацией. Рассмотрим существующие **типологии переживания одиночества**.

Р. Вейсс различает две категории одиночества:

- «Одиночество от эмоциональной изоляции», вызванное утратой другого человека. Одиночество от эмоциональной изоляции, возникающее в ситуации отсутствия спутника жизни, вызывает отчаяние. «Одиночество от эмоциональной изоляции» преодолеть сложно, пока не обретена близкая связь с другим человеком, равнозначная утраченной связи. Чтобы познать одиночество от эмоциональной изоляции, необходимо изучить привязанности человека.

- «Одиночество от социальной изоляции», порожденное отрывом от круга общения. Одиночество означает сигнал тревоги в рамках определенной социальной системы, и важно понять эту систему, чтобы преодолеть одиночество. Одиночество от социальной изоляции проявляется в случае отчуждения от других людей и сопровождается тоской. «Одиночество от социальной изоляции» преодолеть относительно легко. Это возможно посредством доступа к новому кругу общения. Социальное одиночество требует изучения социальной общности людей [Цит. по: 50].

Следующая типология определяет *одиночество* как серьезную проблему:

1 Одиночество, представляющее собой желание продолжить взаимодействие с кем-то, кого больше нет.

2 Одиночество, происходящее от ощущения, что тебя больше не любят.

3 Одиночество в силу отсутствия объекта заботы или любви.

4 Одиночество от ностальгии по отношениям аналогичной глубины с утраченными связями.

5 Одиночество от отсутствия другого человека в одном доме.

6 Одиночество или грусть от невозможности совместной работы.

7 Одиночество или ностальгия по прежнему стилю жизни или деятельности.

8 Одиночество в форме отчуждения в силу понижения социального статуса.

9 Одиночество в результате утраты кого-либо, например мужа, что может сказаться на взаимодействиях с другими и вызвать осложнения, тем самым усугубляя одиночество.

10 Одиночество, осложненное неумением заводить новых друзей или новые отношения.

11 Одиночество в виде сочетания любого количества перечисленных выше пунктов [Цит. по: 50].

Отметим, что пункты 1, 2, 3, 4 соответствуют одиночеству с эмоциональной изоляцией, а 5, 6, 7, 8 – с социальной, 9 и 10 пункты говорят о взаимоотношении социального и эмоционального типов одиночества.

Целостную типологическую картину одиночества представляют В. Садлер и Т. Джонсон. Они формулируют одиночество как эмоциональный опыт, сопряженный с острым чувством, которое представляет собой отчетливую форму поглощенности собой. По мнению исследователей, одиночество существует в четырех измерениях, каждое из которых отдельный тип одиночества:

1 Одиночество вселенское (космическое) соответствует чувству отчуждения от реальности в целом, от Бога, от постижения человеческой судьбы, от веры.

2 Одиночество культурное относится к чувству отчуждения от общепринятых норм и ценностей, характеризует разрыв между старой и новой культурой, поколениями.

3 Одиночество социальное возникает от чувства изгнания, неприятия, остракизма или от выхода из общественных институтов или сферы организованных взаимоотношений (например, отставка, выход на пенсию).

4 Одиночество межличностное представляет собой ощущение разлуки с близким человеком [Цит. по: 50].

Дж. Янг и его сотрудники расширяют понимание феноменологии одиночества. Критерием различения представленных ими типов переживания одиночества выступает время переживания. Исследователи выделяют три типа одиночества:

- *Первый* – хронический тип одиночества – развивается, когда в течение длительного времени человек не может установить удовлетворительные социальные отношения.

- *Второй* – ситуативный тип – возникает в результате значительных стрессовых событий в жизни.

- *Третий тип* – кратковременные приступы переживания одиночества [Цит. по: 50].

Ф. Вицлебен, К. Мустакас и Б. Миускович описали два типа переживания одиночества:

– *первичный тип* переживания возникает как результат осознания человека в мире.

– *вторичный тип* переживания обусловлен потерей социальных отношений [Цит. по: 50].

В работах некоторых отечественных социологов означены два типа переживания одиночества: субъективное и объективное.

Субъективное переживание одиночества представляется как рефлексизирующее состояние человека, специфическая склонность человеческого сознания к поиску самооценности, самоидентичности.

Объективное переживание одиночества (реальное) возникает в ситуации отчуждения от социальных институтов, различных групп, под влиянием социальных условий, требующих маскировки собственных желаний.

Таким образом, мы рассмотрели ряд научных работ, представляющих типологии переживания одиночества. Замечено, что данные типологии имеют общие черты и отличительные особенности. Отличия вызваны различным пониманием значения одиночества, рассогласованием мнений авторов в формулировании определения.

В книге акцент ставится на межличностное одиночество, которое выступает результатом дисгармонии социальных связей и отношений человека. По своему временному характеру оно может быть ситуативным (кратковременным) или затяжным (хроническим). Длительное (хроническое) одиночество, связанное с дисгармонией межличностных отношений, может привести к дезинтеграции личности – «потере организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распаду иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов» [91, с. 87].

Обзор программ по преодолению одиночества

Определенную трудность в исследовании преодоления одиночества представляет то, что оно результирует из экзистенциальной значимости для одинокого человека. Оно возникает в психосоциальных переходных фазах, то есть в биографических ситуациях, в которых мы сами, наша картина мира и модус нашего индивидуального бытия изменяются. Эти фазы характеризуются высокой психической открытостью для всего нового как для пользы, так и вреда и связаны с обостренной чувствительностью [166].

Г.М. Тихонов предлагает учитывать следующие моменты для улучшения эффективности способов преодоления и психотерапии одиночества:

- знание о различных формах одиночества;
- учет когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов феномена;
- включение в сферу внимания случайных, сохраняющих, разрушающих и других детерминант одиночества;
- прояснение основных вопросов относительно специфики той или иной ситуации, приводящей к одиночеству;
- обсуждение возможностей многофункциональной стратегии преодоления одиночества [166].

В соответствии с пониманием одиночества подбирается и стратегия его преодоления.

Если одиночество понимается как реакция на дефицит социальных связей, то необходима такая стратегия, которая фактически устраняет этот дефицит.

Если же одиночество понимается как следствие недостаточной собственной автономии, то требуется стратегия, которая помогает становлению личности, ее независимости от других.

Существующие эмпирические данные о типичных рекомендациях избавления от одиночества, как правило, базируются на самоотчетах одиноких лиц. К числу наиболее распространенных реакций на одиночество относятся:

- прослушивание музыки,
- размышления наедине с самим собой,
- беседа с другом,
- чтение,
- встречи с друзьями,
- принятие пищи.

Во многом эти данные соответствуют результатам, полученным при использовании поведенческих коррелятов у одиноких лиц. Исследователи выделяют семь факторов:

1 Чувственно направленные реакции: употребление алкоголя, принятие наркотиков, сексуальная распушенность.

2 Религиозно ориентированные реакции: молитва, чтение религиозной литературы.

3 Поисковые реакции: посещение кинотеатра, игры, танцы, езда на автомобиле.

4 Несоциальная деятельность: чтение, учеба, работа.

5 Рефлектирующее уединение: размышления наедине с собой, одинокие прогулки.

6 Поиски тесных контактов: разговор с другом о своих чувствах и переживаниях, поход куда-нибудь, где могли бы быть верные друзья, проведение времени с человеком, которому можно доверять.

7 Пассивная реакция: сон [166].

На основании эмпирических исследований Г.М. Тихонов описывает два основных способа преодоления одиночества в юности и ранней молодости:

- 1) завязывание дружеских связей;
- 2) установление романтических отношений.

«Субъективная удовлетворенность отношениями оказалась лучшим фактором – предсказателем одиночества, чем любая из количественных оценок степени участия в общении. Удовлетворенность дружескими отношениями была теснее связана с одиночеством, чем количество друзей или частота контактов с друзьями. Удовлетворенность отношениями с возлюбленными оказалась лучшим фактором – предсказателем одиночества, чем частота встреч или степень увлеченности. Удовлетворенность отношениями с семьей лучше предсказывала одиночество, чем частота контактов с семьей или удаленность от дома. Таким образом, дружба – особо важное условие предотвращения одиночества у студентов» [166, с. 37]. Это также соответствует результатам наших исследований

У подростков выделяют следующие способы преодоления одиночества:

- 1) подчеркивание своей социальной активности;
- 2) подчеркивание собственной внешности;
- 3) частая смена партнеров;
- 4) судорожное «цепляние» за другого;
- 5) переориентация целей;
- 6) обращение вовнутрь.

Основной целью преодоления одиночества у подростков выступает попытка достигнуть принадлежности к какой-либо группе.

Овдовевшие и разведенные люди, а также лица, расставшиеся со своим партнером, – это следующая группа, для которой имеются эмпирические данные в отношении преодоления одиночества. Потеря партнера – это трагическое событие, следствием которого является высокая вероятность наступления одиночества.

В этой связи предлагается следующие основные формы преодоления одиночества:

- 1) постоянная занятость;

- 2) создание новых отношений и ролей;
- 3) осознание собственных сил;
- 4) контакты с родственниками и друзьями.

Одиночество как следствие потери партнера переживается независимо от того, имеется или отсутствует социальная и эмоциональная поддержка любого вида.

Как указывает Г.М. Тихонов, примеров систематической и профессиональной помощи в преодолении одиночества немного. Медицинское вмешательство и исследовательская работа сосредотачиваются в основном на специфических межличностных проблемах человека. К тому же одиночество вплетено в канву персональных, специфических особенностей человека и часто понималось как коррелят других психических дисфункций [166].

Таким образом, проблемой одиночества, этого болезненного переживания человеком дефицита его социальных связей, долго пренебрегали.

На сегодняшний день имеется ряд программ, направленных на преодоление одиночества.

Первыми в этом ряду стоят «психодинамически ориентированные программы», которые видят возможность преодоления одиночества в интенсивных контактах между клиентом и терапевтом. Согласно такой точке зрения, одна из задач терапии состоит в том, чтобы клиницист понял значение всего, что сообщает ему клиент, разделив с ним переживания одиночества. При этом он должен внимательно проследить за своим собственным одиночеством. Только при этом условии клиницист может понять всю персональную значимость и символический характер сообщений клиента и на этой основе помочь ему. Психодинамически ориентированные теоретики склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие, поэтому обработка раннего детского опыта имеет существенное значение. Психодинамические подходы не породили большого количества исследований и не дали систематического и детального описания способов лечения одиночества.

В связи с пониманием того, что одиночество – результат неадекватных социальных навыков, возникает вопрос о том, в какой мере целенаправленный тренинг социальных навыков может способствовать преодолению одиночества.

Во многих работах говорится о «программах улучшения социальных навыков», а экспериментальные исследования подтверждают их эффективность. В основе этих программ лежат поведенческие теории, которые исходят из того, что существует взаимосвязь между поведением одинокой личности, у которой наблюдается дефицит социальных навыков, и реакций на это поведение партнера. В большинстве своем речь идет о циркулярно возникающем про-

тивоедействию неадекватному поведению одинокого лица. Заменяя негативно действующие элементы в поведении одинокого человека, можно попытаться разорвать этот циркулирующий поток, тем самым изменив социальное поведение одинокой личности и поднять ее значимость для партнера. Речь идет о программах, ориентированных на обучение.

Подобные тренинговые программы обращаются к бихевиористским методикам: моделирование, разыгрывание ролей, самонаблюдение, включая видеометоды и домашние задания. Клиенты обучаются таким навыкам, как вступление в разговор, умение делать и принимать комплименты; они учатся регулировать периоды молчания, подчеркивать привлекательность физических данных, повышать роль невербальных методов общения, изучать подходы к физической близости. В этих программах четко прослеживаются параллели к тренингу уверенности, созданному в рамках концепции преодоления страха.

Как указывает Г.М. Тихонов, «упомянутые программы тренингов сообщают об определенных успехах, достигнутых в этих области. Однако эти высказывания базируются не на эмпирических исследованиях, а лишь на кажущейся обоснованности. Когда и при каких условиях тренинги являются действительными, а когда их не следует применять, все это еще недостаточно выяснено. Еще одним ограничением таких программ является аспект инициализации социальных контактов. Существующие программы тренинга социальных навыков больше всего делают акцент на новые отношения. Это необходимый исходный пункт для большинства одиноких людей. Однако большое значение имеют также навыки углубления отношений и умение улаживать проблемы» [166, с. 39].

В основе «когнитивных программ» преодоления и психотерапии одиночества лежит убеждение, что психические трудности и связанные с ними аффективные состояния и их продолжительность в основном определены когнитивными процессами. Эффективным способом преодоления этих трудностей является осознание недостатков собственного мышления, вскрытие дисфункциональных мыслей и их модификация.

Основная особенность когнитивных программ заключается в том, что людей, обратившихся за помощью к психологу или психотерапевту, учат распознавать автоматизм мышления и рассматривать такие мысли как гипотезы, требующие проверки, а не как факты.

Янг разработал программу терапии одиночества. Одиночество можно преодолеть, изменяя лежащие в основе поведения чувства, собственные мысли, представления и интерпретации. Точка зрения человека на его отношения в обществе – самая важная детерминанта удовлетворенности человека своими

связями и, следовательно, меры испытываемого им чувства одиночества. В контексте этого подхода и в целях терапевтической работы одиночество рассматривалось как развивающийся процесс социальной активности. Это наблюдение нашло свое теоретическое подтверждение в двух основных положениях:

1 Существуют иерархически упорядоченные уровни установления социальных контактов и способов преодоления одиночества у хронически одиноких людей.

2 Следует составить определенный набор когнитивных, эмоциональных и бихевиоральных кластеров одиночества, которые соответствуют этим уровням [Цит. по: 167].

Янг описал несколько стадий в становлении отношений и в преодолении одиночества. Чтобы достичь каждой из последующих стадий, необходимо уметь управлять предыдущим уровнем. Главные цели на каждой из шести стадий таковы:

1 Преодолеть тревогу и печаль, обусловленные нахождением в одиночестве.

2 Чем-то заняться вместе с немногими случайными друзьями.

3 Открыться перед другом, заслуживающим доверия, и сделать этот процесс взаимным.

4 Встретить потенциально близкого, подходящего партнера (обычно представителя противоположного пола).

5 Постепенно углублять интимные отношения с подходящим партнером, особенно через откровенность и сексуальный контакт.

6 Взять на себя эмоциональные обязанности перед интимным партнером на относительно длительный срок [Цит. по: 167].

Программа Бернса по преодолению одиночества отличается тем, что направлена больше на развитие социальных связей. Вначале устанавливается различие в понимании фенотипов одиночества и уединения. Затем показываются возможности тренинга социальных навыков. Основной задачей Бернса являлось подвести клиента к тому, чтобы тот стал активно заниматься собой, чтобы устранил односторонние и разрушающие мысли, ощущения и поведение и чтобы стал открытым для контактов с другими. Программа Бернса в своих примерах и упражнениях исходит из интересов тех, кто разочаровался в своем партнере либо не смог построить удовлетворительных партнерских отношений [Цит. по: 167].

Немецкий ученый Вольф также подготовил программу, посвященную преодолению одиночества. Программа содержит конкретные указания по сознательному формированию своего внешнего вида, мимики, осанки, взгляда, а

также позитивного мышления о себе и о других. На основе наглядных примеров формулируются легко внушаемые правила поведения, которые могут быть использованы в качестве запоминающихся образцов в апробациях новых перспектив. Программа Вольфа построена на самостоятельном изучении и предназначена только для тех людей, у которых есть воля и упорство победить свое повседневное одиночество [Цит. по: 167].

При профилактике одиночества не следует забывать, что одиночество в силу своей антропологической определенности никогда не устранимо. Профилактическое воздействие поэтому может заключаться лишь в том, чтобы изменить вызывающие одиночество факторы.

Профилактические меры могут быть направлены как на специфические, так и на общие признаки одиночества. В последнем случае речь идет о мерах, которые могут в общем улучшить психическое здоровье и тем самым снизить наступление одиночества. Соответственно многофункциональной детерминации одиночества возможны профилактические меры на следующих уровнях: групповом, интерактивном, структурном.



Одиночество может переживаться как кризис, как критическая ситуация в жизни взаимодействующих субъектов. Этому вопросу и будет посвящена следующая часть книги. В ней мы рассмотрим представления о психологическом кризисе; покажем, что кризис в отношениях представляет собой критическую ситуацию в жизни субъектов; рассмотрим модель переживания кризиса в отношениях, также его поведенческие проявления.

КРИЗИС В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Кризис – это не только пик страданий, но и начало избавления от них. Кризис необходим для личностного роста, если он воспринимается как определенное испытание, как ступень, оперевшись на которую можно увидеть новые горизонты, перспективы жизни.

В.А. Ананьев

Представления о психологическом кризисе

Наличие кризисов в отношениях между людьми, на наш взгляд, является явлением необходимым, неизбежным. Необходимым, т.к. благодаря противоречиям и их разрешению происходит познание субъектами друг друга и переход отношений на более глубокий уровень. Неизбежность кризисов обусловлена индивидуальными социально-психологическими особенностями взаимодействующих людей, своего рода «разностью» друг для друга.

Слово *кризис* в словаре русского языка означает резкий, крутой перелом в чем-нибудь; затруднительное, тяжелое положение [126, с. 280].

В то же время, как отмечает Л.С. Выготский, *кризисы* – это не временное состояние, а путь внутренней жизни [38].

В.В. Лукин-Григорьев указывал на то, что в самом общем смысле *кризис* можно определить как особый момент человеческого существования, в котором одновременно присутствуют две противоположные тенденции: разрушение старого, отжившего и мешающего и одновременно созидание нового, целостного и гармоничного, будь то отмирание и возрождение клеточных структур или радикальная смена мировоззрений. *Кризис* характеризуется наличием мощного сопротивления уходящего и тревоги по поводу нового и неведомого. Практически каждый личностный кризис проявляет себя через различные формы психологических феноменов: депрессию, астено-невротические состояния, психосоматические расстройства [107].

Считаем, что кризис, несмотря трудности его переживания, обладает большим эволюционным и целительным потенциалом, открывая путь к более полной жизни.

А.Г. Амбрумова считает, что в основе дезадаптации человека лежат конфликтные ситуации, ведущие к психологическому кризису [5].

Для психологического кризиса характерно его внутриличностное переживание, а также формирование ситуационных кризисных реакций.

Е. – D. Muller описал *три типа протекания психологического кризиса*:

1 Кризис приводит к интеграции ранее вытесняемого и отвергаемого опыта осознания «Я-концепции» субъекта.

2 Кризис ведет за собой усиление старой «Я-концепции»; реальность и новый опыт не оказывают на нее никакого влияния.

3 Кризис ведет к распаду личности, дезорганизации представления о себе; к тотальной неспособности действовать [Цит. по: 48].

Е.А. Донченко и Т.М. Титаренко определяли *кризисные ситуации* как частные проявления конфликтных ситуаций. При этом основной детерминантой кризисных ситуаций является наличие внутренних противоречий, вытекающих из множества смысложизненных тенденций людей. Развитие социально-психологического противоречия характеризуется степенью осознанности конфликта, а также степенью нарушения социального взаимодействия. Конечным этапом в развитии конфликта (социально-психологического противоречия) выступает «жизненный кризис» [45].

Основную опасность острые кризисы представляют из-за нередкого возникновения суицидных намерений. *Кризис – состояние, возникающее тогда, когда решение жизненно важных проблем при помощи привычных методов оказывается невозможным* [91].

Как отмечает Ю.А. Киселев, исследователями описываются *три группы кризисов*:

- 1) в больших группах (социуме, общественных системах);
- 2) в малых социальных группах (семейные кризисы, кризисы в коллективах);
- 3) кризис личности [83].

Н.В. Воротыло под *личностным кризисом* понимает период качественных изменений личности, данных субъекту в непосредственном переживании [36]. В своей работе исследователь указывает на два аспекта, которые, по её мнению, являются наиболее значимыми для понимания сущности кризиса:

1 Представление субъекта, переживающего кризис, о происходящих с ним и в нем самом изменениях.

2 Отражение этого переживания в эмоциональной сфере в виде негативных переживаний.

Кризис характеризуется довольно острым течением, изменением поведения, субъективным переживанием отсутствия помощи, угрозы и опасности. *При благоприятном исходе* кризиса субъект приобретает новый жизненный опыт, продвигается в личностном росте, происходит нормализация отношений, они становятся более гармоничными, удовлетворяющими взаимодействующих субъектов. *При неблагоприятном исходе* кризиса происходит фиксация на неадекватных способах разрешения ситуации или возникает психосоматическое заболевание.

Кризис в отношениях может выступать как «ситуация потрясения», как критическое, поворотное событие в жизни субъекта. Суть в том, что жизнь человека представляет собой последовательность событий, одни из которых не являются существенными для развития, а другие становятся поворотными пунктами в его судьбе. Именно эти последние и называются критическими жизненными событиями, или, в терминологии В.А. Ананьева, – *условиями потрясения* [6]. Таким потрясением может являться неудовлетворенность, дисгармоничность межличностных отношений субъектов образовательного процесса.

Выделяются **нормативные** и **ненормативные** критические жизненные события. К **нормативным** относятся события, происходящие обычно в определенном возрасте и имеющие определенное содержание, скажем, рассмотренные выше возрастные кризисы. Примерами нормативных кризисов могут быть также семейные кризисы, как-то: добрачный период, вступление в брак, беременность, рождение ребенка, уход взрослого ребенка из семьи, уход одного из супругов из семьи (развод или смерть одного из супругов). К таким кризисам относятся и бессознательный стресс, вызванный выходом на «пограничную черту», например выход на пенсию [6].

Рассматривая нормативные кризисы, Е.Л. Солдатова обращает внимание на следующие моменты. *Нормативные кризисы развития личности* взрослого опосредованы противоречием между нормативными структурно-личностными преобразованиями, соответствующими возрасту и выработанными в культуре задачам развития, и стремлением к сохранению индивидуальной целостности, самоидентичности. Нормативный кризис развития – процесс проживания личностью обязательного переходного этапа между стадиями взрослого периода развития. В нормативном кризисе изменениям подвержены не устойчивые свойства личности, а система отношений личности. Изменения происходят от заданного разрушения старой, к произвольному переструктурированию и освоению новой системы отношений к миру и себе [161].

Е.Л. Солдатова описала *три фазы протекания нормативного кризиса*.

Первая фаза предполагает «предрешенную эго-идентичность», характеризующуюся отсутствием целостного представления о себе во временном континууме, неструктурированным и формализованным образом будущего; креативный потенциал в этой фазе либо ярко выражен, либо, напротив, тривиален и стереотипен. Первой фазе нормативного кризиса соответствуют либо положительные эмоциональные переживания изменений, выраженное стремление к неопределенному будущему, высокая удовлетворенность жизнью, либо, наоборот, негативные переживания и низкая удовлетворенность жизнью.

Вторая фаза. У субъекта выражен диффузный статус эго-идентичности: отсутствие тождественности себе во времени, острые переживания неудовлетворенности жизнью, отсутствие жизненных перспектив, образ будущего тревожно-неопределенный, утрачен интерес к происходящему, высоко недоверие к собственным ресурсам, креативный потенциал низок, выражены сомнения в себе, собственных целях, уход в фантазии, неуверенность, подозрительность, ощущение собственного неблагополучия, несостоятельности.

Третья фаза. Субъектом достигнута автономная эго-идентичность: личность приобретает целостность, формулирует новые задачи, смыслы развития и существования, приобретает уверенность в собственной воле изменять ориентиры, контролировать ход собственной жизненной истории. Тождественность себе во времени выражается в принятии себя и изменений в настоящем, прошлом и будущем. Образ будущего структурирован и в целом положителен и реалистичен. Креативный потенциал проявляется в гибкости, адаптабельности, самоконтроле, саморегуляции, адекватности восприятия, высокой социализации, искренности и социальной зрелости.

К **ненормативным** относятся особые события, нетипичные, индивидуальные, правильнее сказать, непредсказуемые. Как пишет В.А. Ананьев, событие «потрясения» необходимо рассматривать не со стороны его предсказуемости или непредсказуемости, а с точки зрения последствий, которые имели место быть во время переживания и после него [6]. Таким образом, не имеет значения само событие с точки зрения внешней характеристики, его эмоционального накала, а имеет значение способ переработки, преодоления и влияние его на дальнейшую жизнь человека.

В.А. Ананьев выдвигает следующие положения, определяющие это явление [6].

- *Потрясение* – это подвиг для человека в прямом значении этого слова. Совершить подвиг – это значит подняться выше уже осмысленных собственных возможностей. Подвиг – это особое состояние напряжения, нравственного, психологического, духовного.

- *Потрясения* представляют собой поворотные моменты биографии, жизни человека, его мировосприятия, когда формируется новый взгляд на действительность. Порой потрясение увязывается с экзистенциальным кризисом, при котором внезапно разрушаются объединенные смыслы, меняется старая частная и формируется новая универсальная система ценностей. Выход человека из кризиса всегда связан с обретением им другого места в жизни, новых духовных ценностей. Жизнь забирается на более высокое плато.

- *Потрясение* – это развитие от малого к большому, от частного к общему, от хаоса к космосу, новому порядку.

- *Потрясение* – это качественный скачок, переход от логического к абстрактному, иногда с левополушарного к правополушарному восприятию и описанию мира. Порой в «мелком» варианте потрясение связано с переключением с одной репрезентативной системы на другую, с одного языкового уровня на другой, с языка слов-знаков на язык образов, эмоций, символов.

- *Потрясение* – пробуждение через дезидентификацию с ментальным содержанием вообще и мыслями в частности, это «перешагивание» через семантические поля. Данное состояние может предотвращать созревание логически структурированной мысли. За семантическими полями начинается восхищение или *высшее-Я*.

- *Потрясение* – это особое состояние ума, когда нормальная логическая последовательная деятельность сознания оказывается остановленной, однако ум весьма активен и связан с предметом, на котором он был исходно сосредоточен.

- *Потрясение* – это скачок от аристотелевской логики (вертикального мышления) к неаристотелевской (горизонтальному мышлению) и от нее – к объемному мышлению, за чем следует новый возврат к аристотелевской логике, но уже с другим, новым знанием.

- *Потрясение* – это исключительный случай для обыденного сознания, приводящий к озарению, но не сумасшествию.

Как указывает В.А. Ананьев, *потрясение* обязательно связано с переоценкой сторон жизни, переосмыслением ее, «прозрением», видением нового пути, своего места в ней. По большому счету, подобный выход из «душевного кризиса» равносителен «перерождению» личности, ибо изменение даже лишь одной стороны отношений с собой ведет к беспрецедентной перестройке отношений с другими и с миром вообще [6].

Рассматривая ситуацию *потрясения*, приходим к выводу о том, что в случае конструктивного разрешения противоречия отношения между взаимодей-

ствующими субъектами становятся более гармоничными, в случае же неконструктивного разрешения – дисгармоничными.

Л.В. Куликов выделяет следующие *переживания кризисных состояний*:

- *Безнадежность, бесцельность, опустошенность, ощущение тупика.*

На таком эмоциональном фоне человек не способен самостоятельно справиться со своими проблемами, находить пути их решения и действовать.

- *Беспомощность.* Человек ощущает, что лишен какой-либо возможности управлять своей жизнью. Это чувство чаще возникает у молодых людей, которые ощущают, что другие все делают за них и от них самих ничего не зависит.

- *Чувство собственной неполноценности* (человек себя низко оценивает, считает никчемным и т.д.).

- *Чувство одиночества* (человек считает, что им никто не интересуется, не понимает его).

- *Быстрая смена чувств, изменчивость настроения.* Надежды быстро вспыхивают и гаснут [91].

Рассматривая вопросы, связанные с психологическим кризисом, как нормативным, так и ненормативным, необходимо указать на то, что для человека он выступает как жизненная ситуация, которую необходимо пережить, преодолеть. В нашем контексте кризис – это критическая ситуация в жизни человека, от переживания которой зависит как характер отношений, так и благополучие и здоровье личности.

Кризис как критическая ситуация в межличностных отношениях

Введение новых реалий в общие теоретические схемы чрезвычайно важно и в плане развития самой общей теории, и в плане понимания самой реальности. Вместе с тем объяснение какой-либо реальности (психологического феномена) с точки зрения общей теории представляет особую теоретико-методологическую задачу. Именно поэтому анализ можно вести в понятийных средствах, не претендующих на статус всеобщности и адекватных только определенным реалиям и определенным (относительно невысоким) уровням обобщения. Таким средством и выступает понятие критическая ситуация.

Критическая ситуация как психологический феномен, так же как и любая «объективная ситуация», в своей основе имеет субъективный и объективный компоненты. Она представляется как сложная субъективно-объективная

реальность. *Объективный компонент* представлен воздействиями окружающего мира, несущими реальную или потенциальную угрозу личностному развитию субъекта. *Субъективный компонент* ситуации – символично-образное её отражение в психике человека, обусловленное оценкой, типизацией и классификацией воздействующих стимулов, результатом чего выступает интерпретация ситуации как критической, сопровождающейся соответствующим отношением к ней. Критическую ситуацию можно охарактеризовать как экзистенциальную, критическая динамика которой развивается по двум направлениям, описанным А.Г. Амбрумовой [5]. Ими являются:

1 *Личностный путь критической динамики.* Формирующийся внутренний конфликт обоснован характерологическими особенностями личности и появляется первым, независимо от благополучной еще в это время внешней ситуации, и только затем внутренняя конфликтная напряженность психики начинает видоизменять формы поведения общения и отношений человека, создавая поводы и причины для ухудшения внешней ситуации, перестройки её в конфликтную.

2 *Ситуационный путь критической динамики,* представляющий целый ряд неблагоприятных внешних воздействий, психотравмирующих стимулов, падающих на почву неотчетливо работающих защитных механизмов психики и низкую толерантность по отношению к эмоциональным нагрузкам.

На основе этого можно выделить три группы критических ситуаций:

- 1) ситуации объективные, детерминированные внешними условиями;
- 2) ситуации субъективные, обусловленные личностными особенностями взаимодействующих субъектов;
- 3) ситуации, детерминированные взаимодействием внешних патогенных стимулов или субъективно так воспринимаемых с личностными особенностями субъекта, способными определять его патохарактерологическое развитие.

Речь идет о том, что индивидуально-психологические особенности субъекта, провоцирующие психологический кризис, являются результатом приобретенного и индивидуально переработанного жизненного опыта человека. Ситуации, проживаемые и переживаемые индивидом, представляют единицу такого опыта. Таким образом, в основе личностного пути критической динамики так или иначе могут лежать ситуационные детерминанты, которые не всегда осознаются человеком.

В отечественной и зарубежной психологической литературе существует много классификаций ситуаций, которые можно охарактеризовать как критические: напряженная ситуация (М.И. Дьяченко, Л.Н. Кандыбович, Н.А. Пономаренко), эмоционально-трудная ситуация (А.С. Кочарян), патогенная ситуация

(В.Н. Мясищев), критическая ситуация (Ф.Е. Василюк), конфликтная ситуация (К. Левин), аффектогенная жизненная ситуация (Ф.В. Бассин), ситуация психологического кризиса (А.Г. Амбрумова), трудная ситуация (М. Тышкова, Е.Е. Данилова, Н.И. Наенко, А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов), проблемная ситуация (И. Лингарт, А.М. Матюшкин), эмоциогенные ситуации (П. Фресс) и др.

Так, Р. Харре, автор этогенетического подхода, выделял *проблемные эпизоды* жизни человека. В них активность человека максимальна, а также у него имеется больше возможностей действия не по правилам, а по планам. В проблемном эпизоде человек интерпретирует ситуацию и в соответствии с выбранным ее определением надевает ту или иную социальную маску, т.е. осуществляет «Я-идентификацию».

Ф.Е. Василюк определяет *критическую ситуацию* как «ситуацию невозможности; это такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, ценностей, стремлений и т.д.) [33]. Согласно его концепции, критическую ситуацию можно описать в четырех понятиях:

- 1) стресс,
- 2) фрустрация,
- 3) конфликт,
- 4) кризис.

Тип критической ситуации определяется той «жизненной необходимостью, которая оказалась парализованной», то есть теми составляющими направленности личности, которые не имеют возможности для реализации. Каждый из типов критической ситуации, по Ф.Е. Василюку, имеет проекцию на «онтологическое поле» субъекта [33]. Так, онтологическим полем для *стресса* выступает витальность – депривируется «здесь-и-теперь» удовлетворение; для *фрустрации* – отдельное жизненное отношение, происходит блокировка реализации мотива; для *конфликта* – внутренний мир человека с отсутствием в нем внутренней согласованности; и жизнь как целое – характерна для *кризиса*, при невозможности реализации жизненного замысла. Однако независимо от того, какая потребность или мотив будут заблокированы, считаем, что выделенные типы критических ситуаций могут переходить друг в друга и быть взаимообусловленными.

Рассматривая *ситуацию стресса* как критическую, необходимо учитывать её длительность, дифференцируя при этом кратковременный и длительный стресс. *Кратковременный стресс* – всестороннее проявление начала длительного стресса. Как отмечает Л.А. Китаев-Смык, начало развития стресса бывает стертым, с ограниченным числом проявлений адаптационных процессов. По-

этому кратковременный стресс можно рассматривать как усиленную модель начала длительного стресса. *Длительный стресс* – постепенная мобилизация и расходование как «поверхностных», так и «глубоких» адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым. Причиной может стать повторяющийся экстремальный фактор. В этой ситуации попеременно «включаются» процессы адаптации и реадaptации. Их проявления могут казаться слитными [84].

Ситуации жизненных перемен могут также являться стрессогенными для человека. Жизненные события, лежащие в их основе, опосредуют изменчивость и развитие личности, однако при этом человек продолжает оставаться самим собой, сохраняя свою аутоидентичность. Т.Б. Карцева отмечает, что «событие является для человека жизненным лишь в том случае, когда его свершение затрагивает центральные аспекты его личности – его образ "Я", представление о себе, действует на них разрушающе и заставляет личность изменить их». Такое «жизненное событие» может выступать в качестве критического, так как в нем потенциально заложен стрессогенный фактор. Происходящая в результате свершения события перестройка личности (её компонентов или отношений) не может проходить «безболезненно». В процессе «перестройки» человек ставится в ситуацию выбора чего-то одного, отказываясь при этом от чего-то другого [81].

Переживание ситуации несет в себе два пути развития: в пользу «становления» (личностного роста) или остановки в развитии («регресса, инволюции» как личности).

Это находит свое подтверждение в исследованиях Н. Sek, результаты которых показали, что критические события могут выглядеть и как ответ, содействующий личностному росту, и как фактор риска, представляющий угрозу для физического и психического здоровья [Цит. по : 48].

Однако критические ситуации порождаются не только отрицательными, экстремальными событиями. Положительные ситуации также ставят перед человеком задачу переживания, поскольку, реализуя одну жизненную необходимость, они часто нарушают ход реализации других, что нередко порождает критические затруднения [40].

Критическая ситуация может быть охарактеризована как «сверхординарная» [108] – экстремальная, в качестве реальности в которой выступает феномен трансформации личности. В сверхординарной ситуации, где существование человека выходит за пределы повседневности, приобретая черты аномальности, запредельности, личность претерпевает наиболее сильные изменения.

Такое «трансординарное существование» создается катастрофическими событиями. Однако строгой демаркационной линией, разделяющей повседневное (ординарное) и неповседневное (трансординарное) бытие личности в дей-

ствительности не существует. Следовательно, «трансординарное бытие» личности может возникнуть:

- в результате экстремальных событий, непосредственно связанных с угрозой небытия – смерти;
- в критических ситуациях, нарушающих целостность личности, дезадаптирующих её, но не несущих в себе реальной или потенциальной угрозы смерти.

Наиболее характерными признаками психологической травмы, травматического невроза по М.Ш. Магомед-Эминову, являются два типа психических тенденций:

1 Тенденция вторжения – определяется позитивной фиксацией на травме, что детерминирует навязчивое воспроизводство одних и тех же событий. В упрощенном варианте это представлено в виде воспоминаний конфликтов, собственных неудач и т.п., то есть всех неприятных событий, участником или свидетелем которых стал человек.

2 Тенденция избегания – негативная фиксация на травме; происходит выстраивание психологической защиты от болезненных воспоминаний. Формами избегания являются: избегание мыслей, чувств, впечатлений, связанных с травмой; избегание занятий и ситуаций, способствующих оживлению воспоминания; неспособность припомнить травматические эпизоды; потеря интересов; отчуждение от других и т.п. [108]

Критическая ситуация независимо от той формы, которую она приобретает, сопровождается эмоциями. В этом отношении Ф.В. Бассин описал «*аффектогенные жизненные ситуации*» – ситуации сильного эмоционального напряжения. Такие ситуации ведут к возникновению психологических травм, которые характеризуются тем, что:

- затрагивают переживания, которые в индивидуальной иерархии ценностей отличаются наиболее высоким потенциалом значимости;
- наблюдается недостаточность или распад мер психологической защиты;
- влекут возникновение травмирующей неопределенности, повышение энтропии поведения там, где требуется преобладание стабильных отношений к окружающему [17].

П. Фресс описал *эмоциогенную ситуацию*, возникающую в результате несоответствия мотивов и возможностей субъекта. При этом нарушение баланса может происходить: 1) из-за недостаточности приспособительных возможностей, 2) по причине избыточной мотивации.

Одной из форм критических ситуаций выступает *эмоционально-трудная ситуация* (А.С. Кочарян). Автор предлагает рассматривать поведение в эмоци-

онально трудных ситуациях как вектор в пятимерном признаковом пространстве, образованном:

- 1) механизмами защиты;
- 2) механизмами совладания;
- 3) механизмами компенсации;
- 4) механизмами разрядки;
- 5) механизмами манипуляции.

Их *общая неспецифическая функция* заключается в редукции эмоционального напряжения, однако конфликтообразующая почва может оставаться [87].

Вследствие этого переживание таких ситуаций может вести к нарушению адаптированности личности в социуме, а в более тяжелых случаях (затяжной межличностный или внутрличностный конфликт) – к усилению внутреннего напряжения и нарушению развития личности. Б.Н. Алмазов определял внутреннее психическое напряжение как фрустрационное, являющееся результатом средовой дезадаптации. Причем по мере нарастания фрустрационного напряжения поведение переходит на «защитную средовую диспозицию», которая представляет собой плавную и постепенную переориентацию личности на манеру неадекватно строить отношения с окружающими.

Обобщая положения Ф.В. Бассина, А.С. Кочаряна и Б.Н. Алмазова, делаем вывод, что «*критический*» компонент ситуации может определяться наличием эмоционального напряжения, а степень влияния на личность – его силой.

Следующим направлением анализа является понятие *трудная ситуация*, разрабатываемое в работах М. Тышковой, Е.Е. Даниловой, Н.И. Наенко, А.Я. Анцупова, А.И. Шипилова и др.

М. Тышкова считает, что *трудная ситуация* возникает, когда имеется неуравновешенность в системе отношений человека с окружающим миром; наблюдается несоответствие между стремлениями, ценностями, целями субъекта и возможностями их реализации. Она описала три группы трудных ситуаций:

- 1) *трудные жизненные ситуации* – болезнь, инвалидность, боязнь смерти;
- 2) *трудные ситуации, связанные с выполнением задачи, деятельности*, – помехи, неудачи, противодействия;
- 3) *трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием*, – оценка, критика, давление, конфликт [168].

В *трудной ситуации*, по мнению Е.Е. Даниловой, достижение необходимого результата невозможно без восстановления равновесия внутри её структуры [43]. Поэтому возникновение такой ситуации требует установления новой координации отношений субъекта с окружением. Нарушение равновесия как

рассогласование, возникающее в трудной ситуации, приводит к перегрузке системы регуляции, ведет за собой повышение уровня активации эмоциональных процессов субъекта, выполняющих роль индикаторов трудности и оценивающих значимость ситуации для личности. Она отмечает, что при этом эмоции имеют отрицательный знак, так как деятельность по достижению цели затруднена.

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов определяют *трудную ситуацию жизнедеятельности* как «характеризующуюся разбалансированностью системы "задача – личные возможности и (или) мотивы – условия среды", вызывающей психическую напряженность у человека. Степень рассогласования определяет уровень трудности ситуации». Они описали следующие виды трудных ситуаций: трудные ситуации деятельности, ситуации социального взаимодействия и внутриличностного плана [14]. Позиция авторов сходна с концепцией Ф.Е. Василюка, так как и в том и в другом случае идет депривация (блокирование) потребностей, мотивов или «жизненных необходимостей» [33]. Признаками трудной ситуации являются:

- осознание личностью наличия трудности, угрозы, препятствия на пути реализации каких-либо целей, мотивов;
- состояние психической напряженности как реакция личности на трудность, преодоление которой значимо для субъекта;
- заметное изменение привычных параметров деятельности, поведения, общения.

К понятию *критическая ситуация* больше всего подходят трудные ситуации социального взаимодействия и ситуации внутриличностного плана. «В трудной ситуации социального взаимодействия другой человек (его присутствие, действие или бездействие) рассматривается как препятствие для реализации моего "Я" (желаний, стремлений, интересов, ценностей, целей). Это вызывает психическую напряженность» [14, с. 195]. К данному виду ситуаций можно отнести проблемную, предконфликтную и конфликтную.

Трудные ситуации внутриличностного плана представляют собой «психические состояния различной интенсивности, вызванные противоречивостью чувств, затянувшейся борьбой различных сторон внутреннего мира личности, которые задерживают принятие решения» [14, с. 169]. «Критический» компонент в данных ситуациях возникает в результате фрустрации, которая порождает неуравновешенность в системе взаимоотношений человека и нарушает адаптированность субъекта.

И. Лингарт описал *проблемные ситуации*, которые также можно отнести к разряду критических. Проблемная ситуация определяется таким отношением

к окружающей среде, которое отличается: а) противоречивостью между первичным и финальным состоянием (целью); б) неуравновешенностью, приводящей к мотивированному поведению. В проблемной ситуации различают *выявление проблемы*, когда субъект констатирует расхождение (конфликт) в данной ситуации, и *процесс решения*, когда субъект устанавливает цель и ищет средства для её решения. Причем процесс решения понимается как «структурная трансформация первичного состояния в конечное состояние» [104]. Человек поступает так, что создает гностические модели проблемных ситуаций, посредством которых он ускоряет процесс решения.

С точки зрения активности человека и его отношения к событиям выделяются проблемные ситуации следующих типов [104]:

- человек не производит (не может производить) никакой деятельности, и ситуация, в которой он находится:

а) меняется (дело касается ситуации, когда человек вынужден под влиянием внутреннего занимаемого отношения или же под влиянием внешних обстоятельств пассивно наблюдать за изменяющейся ситуацией);

б) не изменяется (обозначает ситуацию беспомощности, когда человек под влиянием определенных обстоятельств не может производить вмешательство в ситуацию, которая не изменяется; при этих условиях не может также возникнуть решения проблемы);

- человек активен:

а) он может изменять ситуацию и развитие событий (обозначает продуктивную ситуацию с взаимодействием между средой и человеком);

б) он не может ничего изменить (дело касается ситуации, когда человек может творчески решать проблему, но это осуществляется не реально, а лишь мысленно (мысленная продуктивная ситуация).

Таким образом, *кризис в межличностных отношениях* как *критическая ситуация* есть вид социальных ситуаций, складывающийся в результате одномоментного сильного или слабого, но длительного психологического травмирования совокупностью событий, происходящих в отношениях взаимодействующих субъектов. Кризис в отношениях сопровождается ситуационными реакциями – ситуационными защитными автоматизмами, способными переходить в стереотипы поведения – стилевые защитные автоматизмы, которые могут закрепляться в виде «защитно-компенсаторных» образований.

Переломные моменты как отражение дисгармонии межличностных отношений находят свое выражение в переживаниях взаимодействующих субъектов, об этом речь пойдет в следующей части книги.

Представления о переживании критических ситуаций

Истоки анализа проблематики *переживания* восходят к интроспективной психологии, классической психологии сознания, где под *переживанием* понималось любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в сознании и выступающее как событие его собственной жизни. Изучение переживаний стало основой развития Лейпцигской школы психологии, вошедшей в историю науки как «Школа комплексных переживаний» Ф. Крюгера. На основании классической немецкой философии и немецкого романтизма этой школой развивалась особая идея, *о необходимости восстановления внутренней целостности личности и необходимости самопознания с помощью вчувствования в поток собственных переживаний*.

Переживание есть реальность, которая не может быть определена с помощью освоения, но простирается до неразличимых глубин, которыми обладает человек. Переживание внешнего бытия или внешнего мира существует для человека таким же образом, как и то, что ему непонятно, а лишь доступно.

Переживание одновременно содержит в качестве реальности структурную взаимосвязь жизни; пространственно-временную локализацию, исходящую из настоящего и далее; а в ней – структурную взаимосвязь, в соответствии с которой продолжает действовать заключенное в ней целеполагание.

Если мы вспоминаем о переживаниях, то заключенный в них способ воздействия на настоящее отличается (по своей динамике) от полностью прошедших переживаний. *В первом случае* возникает чувство как таковое, *в другом* – представление о чувствах и т.д., и с настоящего времени существует лишь чувство представлений о чувствах.

Традиционно под *переживанием* в психологии понимается психическое явление, связанное с противоречивым, преимущественно с эмоциональным, отражением того или иного явления, предмета, внутреннего состояния и выступающее как непосредственная данность. Р.С. Немов рассматривает *переживание* как ощущение, сопровождаемое эмоциями [120]. Ф.Е. Василюк пишет, что *переживание* в психологии понимается как «непосредственная внутренняя субъективная данность психического явления в отличие от его содержания «модальности»» [33, с. 17].

Л.И. Божович отмечала, что нужда, не отраженная в соответствующем переживании, не становится побудителем поведения [29]. Ф.В. Бассин говорил о *значащих переживаниях* для интеграции понятий «смысл» и «переживание» [17]. Фактически здесь идет речь о смысловом эмоциональном отражении.

К.Г. Юнг рассматривает *переживания* как нередуцируемые феномены душевной жизни, имеющие самостоятельную ценность. В. Франкл указывает на то, что «наивысший смысл каждого данного момента человеческого существования определяется просто интенсивностью его переживания и не зависит от какого бы то ни было действия» [173, с. 173]. А. Маслоу в характеристике самоактуализирующегося человека в качестве одной из характеристик выделяет *вершинные, или пиковые, переживания* (peak experience) – состояния сильного возбуждения или, напротив, умиротворения. Такое состояние часто сопровождается ощущением силы и уверенности, чувством, что нет ничего такого, что нельзя выполнить [182].

А.Н. Леонтьев указывал, что то, как я переживаю данный предмет в действительности, определено содержанием моего отношения к этому предмету – содержанием моей деятельности, осуществляющей это отношение. Переживание выступает в каждом конкретном акте человеческой деятельности [102]. *Таким образом, автор отождествляет переживание и состояние личности.*

Кроме того, А.Н. Леонтьев считает, что *переживание* является действительно той призмой, через которую преломляется для человека ситуация, но оно как всякое переживание само является неустойчивым и трансформирующимся под влиянием своего противоречия с объективными свойствами данной ситуации, которые реально выступают в деятельности субъекта [102].

Идеи А.Н. Леонтьева в отношении переживания нашли свое отражение в работах Ф.Е. Василюка [33], где категория *переживание* вводится в концептуальный аппарат психологической теории деятельности. «Переживание рассматривается в книге не как отблеск в сознании человека тех или иных его состояний, не как особая форма созерцания, а как особая форма деятельности, направленная на установление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования, словом, – на "производство смысла"» [33, с. 5].

Переживание «является именно деятельностью, т.е. самостоятельным процессом, соотносящим субъекта с миром и решающим его реальные жизненные проблемы, а не особой психической "функцией", стоящей в одном ряду с памятью, восприятием, мышлением, воображением или эмоциями. Эти "функции" вместе с внешними предметными действиями включаются в реализацию переживания точно так же, как и в реализацию всякой человеческой деятельности, но значение как интрапсихических, так и поведенческих процессов, участвующих в осуществлении переживания, может быть выяснено только исходя из общей задачи и направления переживания, из проводимой им целостной работы по преобразованию психологического мира, которая одна способна

в ситуации невозможности, адекватной внешней деятельности, разрешить ситуацию» [33, с. 28].

Однако переживание не возникает само собой. Оно возникает только у человека и только благодаря тому, что он обладает психикой. *Переживание* – это, прежде всего, атрибут психического, а не некая самостоятельная деятельность, решающая жизненные проблемы человека. Далее остается непонятным, как в случае депривации внешней деятельности в ситуации невозможности переживание-деятельность решает проблему. Получается какое-то безличное переживание.

Ф.Е. Василюк отмечает, что исследования переживания-деятельности осуществляются в теориях психологической защиты, психологической компенсации, совладающего поведения [33]. Однако это самостоятельные феномены, и человек, переживающий что-либо, например неудовлетворенность своими отношениями с партнером, может использовать и защитные механизмы (ситуационные и стилевые), и различные варианты копинг-стратегий.

Среди психологических представлений о переживании, обладающих в перспективе значительным потенциалом для осуществления синтеза психологических и мировоззренческих направлений исследований переживания, можно выделить позицию Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна.

Л.С. Выготский отмечал, что переживание не удавалось идентифицировать с аффектом или каким-либо другим эмоциональным состоянием. В его работе *переживание* выступает как единица изучения личности и среды в их единстве. Переживание понимается в качестве внутреннего отношения человека к тому или иному моменту действительности. Всякое переживание есть переживание чего-либо; всякое переживание индивидуально. *Переживание* возникает в системе «организм – среда», оно есть что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности. Переживание является определяющим с точки зрения того, как тот или иной момент среды влияет на развитие человека [38].

Можно предположить, что в переживании будет отражаться отношение человека к партнеру, что в свою очередь будет одним из факторов успешного разрешения возникших между ними противоречий, преодоления дисгармонии межличностных отношений.

Л.С. Выготским проанализирован процесс постепенного развития переживаний на протяжении детства. Он отмечает, что в раннем возрасте ребенок непосредственно переживает все, что с ним происходит, но при этом не знает собственных переживаний. Существенной чертой кризиса семи лет становится

начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка. Между переживанием и непосредственным поступком вклинивается некоторый интеллектуальный момент. В каждом переживании, в каждом его проявлении возникает некоторый интеллектуальный момент и аффективное образование. Ребенок начинает понимать свои переживания, у него возникает осмысленная ориентировка в них, переживания приобретают смысл [38].

С.Л. Рубинштейн указывал на то, что *переживание* – это прежде всего психический факт как кусок собственной жизни личности в плоти и крови его; это специфическое проявление его индивидуальной жизни: переживанием оно становится по мере того, как индивид становится личностью. Переживание определяется контекстом жизни человека, который в сознании человека выступает как связь целей и мотивов; они определяют смысл пережитого как чего-то с человеком происшедшего. Когда говорится о том, что какое-нибудь психическое явление было пережито или переживается человеком, это означает, что оно в своей, потому неповторимой, индивидуальности *вошло как определяющий момент* в индивидуальную историю данной личности и *сыграло в ней какую-то роль* [141].

Таким образом, *переживание* является чем-то чисто субъективным, поскольку оно: *во-первых*, обычно является переживанием *чего-то*, что существует вне и независимо от сознания человека – объективно, *во-вторых*, его специфический личностный аспект означает не выпадение из объективного плана, а включение его в определенный объективный план (определенный жизненный контекст), соотнесенный с личностью.

Переживанием в специфическом, подчеркнутом смысле слова, согласно С.Л. Рубинштейну, можно обозначить психическое явление, которое стало *событием внутренней жизни личности*. *Переживания человека* – это субъективная сторона его реальной жизни, субъективный аспект жизненного пути личности [141].

Переживание тесным образом связано с деятельностью человека, каждым его действием. С.Л. Рубинштейн отмечал, что всякое действие человека исходит из тех или иных мотивов и направляется на определенную цель; оно разрешает ту или иную задачу и выражает определенное отношение человека к окружающему. Оно вбирает в себя, таким образом, всю работу сознания и всю полноту непосредственного переживания. Каждое самое простое человеческое действие – реальное физическое действие человека – является неизбежно вместе с тем и каким-то психологическим актом, более или менее насыщенным переживанием, выражающим отношение действующего к другим людям, к окружающим. *При обособлении переживания от действия и всего того, что со-*

ставляет его внутреннее содержание – мотивов и целей, ради которых человек действует, задач, которые его действия определяют, отношения человека к обстоятельствам, из которых рождаются его действия, оно прекращает свое существование.

Переживание рождается из поступков, в которых «завязываются» и «развязываются» отношения между людьми, в то же время поступки, особенно такие, которые становятся существенными обстоятельствами в жизни человека, рождаются из переживаний. *Переживание* – и результат, и предпосылка действия, внешнего или внутреннего. Взаимопроникая и питая друг друга, они образуют подлинное единство, две друг в друга взаимопереходящие стороны единого целого – жизни и деятельности человека [141].

Заслуживают внимания представления о переживании, встречающиеся в работах М.К. Мамардашвили. *Основное переживание человека*, согласно автору, заключается в том, что человек завязывает историю актом; «...это несомненное переживание мы испытываем всегда как граничное переживание, посредством которого оказываемся перед невозможностью возможного или перед возможной невозможностью» [111, с. 287-288]. «Есть определенные состояния, определенные точки нашей жизни, находясь в которых мы совершаем какие-то духовно-экзистенциальные акты» [111, с. 336].

Исходя из этого считаем, что в качестве таких точек выступают ситуации неудовлетворенности, дисгармоничности межличностных отношений. *Переживание* как психологический феномен может проявляться в деятельности; может выступать событием внутренней жизни, своего рода «призмой», через которую преломляется ситуация; в нем кристаллизован прошлый опыт человека.

Далее обратимся к вопросу о том, каков характер и природа переживания. Для этого будем придерживаться того, что переживание выступает атрибутом психического. Особенности этого выступают:

- *Принадлежность переживания человеку*. Поэтому переживание поэтому выступает как процесс и как свойство конкретных людей, на нем обычно лежит печать чего-то особенно близкого им. Говоря словами С.Л. Рубинштейна, переживание субъекта – «кусочек его собственной жизни в плоти и крови его» [141].

- *Отношение переживания к независимому от психики объекту*. Всякое переживание дифференцируется от других психических явлений и определяется как такое-то переживание благодаря тому, что оно является переживанием *того-то*; внутренняя его природа выявляется через его отношение к внешнему [141].

Обратимся к рассмотрению природы (сущности) переживания, для этого будем придерживаться представления об *эмоционально-информационной природе субъективной реальности*, описанной в работе Б.С. Шалютина [187]. Соответственно, *переживание* первоначально связано с ориентационными процессами. Так, Э. Фромм писал, что человеку «надо иметь систему ориентации, позволяющую составить логичную картину мира, как условие последовательных действий» [176, с. 97].

Под *ориентацией* понимается поиск определенного направления из бесконечного и безграничного континуума возможностей. Это процесс поиска решения той или иной проблемной ситуации при отсутствии готового ответа на некоторые ее воздействия. Это определяется тем, что человек есть открытая, нелинейная, сложная, самоорганизующаяся система, которая, по мнению В.А. Ананьева, представляет собой блуждающий по многовариантным путям жизненного поля процесс [6].

Становление переживания как атрибута психического связано со становлением внутреннего ориентационного процесса. Функциональным и логическим началом ориентации (как и в простейших ее формах) является спонтанное, атрибутивное живому производство энергии. Эта энергия воплощается уже не в хаотический локомоторный процесс, а в столь же хаотический процесс построения нейрофизиологических моделей локомоторных актов – зародышей движения.

Однако каждая проективная модель, прежде чем стать реальным перемещением, сталкивается в рамках той же нервной системы с нейрофизиологическим информационным эквивалентом среды (фрагмента среды), в котором среда представлена как совокупность определенным образом расположенных относительно друг друга и разделенных пустотой препятствий. Нереализуемые в силу средовых обстоятельств направления движения блокируются на уровне моделей репрезентантами препятствий. Эта внутренняя блокировка, как и реальное внешнее столкновение, порождает энергетический выплеск, который, в свою очередь, воплощается в модель нового, уже иначе направленного, локомоторного акта. Таким образом, формируется внутренний ориентационный процесс, опосредующий взаимодействие организма с внешним миром [187].

В рамках внутреннего ориентационного процесса вычленяются две стороны (два процесса):

- *энергетический;*
- *информационный*, включающий построение проективных моделей и соотнесение их с репрезентантом среды.

Они взаимообуславливают друг друга: выплеск энергии порождает хаотичное моделирование, а блокировка модели порождает выплеск энергии.

Таким образом, *переживание* дисгармонии межличностных отношений правомерно определить как внутренний ориентационный процесс, сущностная специфика которого определяется следующим.

● *Переживание* есть внутренний процесс, содержанием которого выступает характер взаимодействия с партнером. В этом аспекте в переживании осуществляется моделирование взаимодействия. *Результат переживания* не может быть просчитан и предопределен.

Подводя итог сказанному, отметим, что в основе возникновения переживания лежат «диссимметрии», которые первоначально возникают в процессе ориентации человека; они служат своеобразным источником переживания. «В основе жизни лежат некоторые фундаментальные диссимметрии, и только они являются источником событий, явлений, которые сами могут располагаться симметрично, только уже случившись» [187, с. 474].

Таким образом, *переживание* разворачивается в пространственно-временной и информационно-энергетической системе и представляет собой динамическую смену состояний и настроений.

Переживая дисгармонию, неудовлетворенность межличностными отношениями, *субъект способен более полно осмыслить, понять* себя, своего партнера, значимость отношений. М.К. Мамардашвили отмечает, что любое переживание не переживается просто как таковое, оно переживается вместе с осознанием причины переживания. Понятие причины позволяет человеку узнать свое состояние. Таким образом, понимание связано с таким процессом, как осознание, а также с состояниями человека. Отметим также, что содержание переживания содержит в себе причину переживания [111].

Чтобы что-то пережить, нужно это понять, в процессе этого как раз и совершается переживание. «Чтобы пережить что-то эмпирически и тем самым иметь испытание, которое уже является частью нашей души и извлеченным опытом, нужно понимать... Действительно испытать, потому что мы все время на грани между намерением и реализацией вещи, между вещью и ее осуществлением» [111, с. 346].

Благодаря переживанию, в том числе и дисгармонии межличностных отношений, субъект (субъекты) способен (ны) достигать *катарсиса*. Катарсис – «эмоциональное потрясение, испытываемое человеком под воздействием переживания личных патогенных и (или) стрессогенных аффектов, послуживших источником психологической травмы, и в последующем адекватное отреагирование, т.е. освобождение от болезнетворных симптомов» [136, с. 242-243].

Благодаря переживанию происходит внесение умиротворяющей завершенности путем гармонического примирения страстей. В этом плане результа-

том переживания выступает «знамение». Как отмечает М.К. Мамардашвили, «знамения ставят нас перед задачей познания самих себя, так как знамения – это такого рода впечатления, которые именно потому и впечатляют, что содержат в себе какую-то скрытую истину о реальности и о нас самих. И только движением по мотиву, вариации, по повторению подобных изображений мы можем прийти к тому, что есть на самом деле» [111, с. 269].

В ходе катарсиса противоречивые, порой тяжелые и мучительные эмоции, по выражению Л.С. Выготского, как бы находят свой разряд, что «приводит их к короткому замыканию и уничтожению» [38]. В результате возникает эмоциональная разрядка, чувство освобождения, «очищения». Динамический стереотип протекания эмоциональных процессов, отмеченный выше, свойствен любому катарсису.

Таким образом, *переживание* представляет собой процесс, содержанием которого выступает характер взаимодействия с партнером. В этом аспекте в переживании осуществляется внутреннее моделирование внешнего взаимодействия. Переживание дисгармонии межличностных отношений предполагает активационную (отражающую интенсивность психических процессов), тоническую (отражающую тонус, ресурс сил человека), эмотивную и тензионную (отражающую степень напряжения) характеристики психического состояния. Эта сторона переживания связана с динамической сменой психических состояний и настроений человека; образы (восприятия) препятствий (трудностей), возникающих в межличностных отношениях, – это когнитивная сторона переживания; это внутренний феномен информационной стороны переживания. Существование (действие) образа состоит в том, что он инициирует дополнительный энергетический выброс организма, который должен обеспечить поиск решения проблемы.

Схематично процесс переживания дисгармонии межличностных отношений представлен на рисунке 2.

Процессуальная сторона переживания дисгармонии межличностных отношений реализуется в системе «ситуация – субъект отношений – поведение». В ней в качестве иерархических уровней выступают система «процесс – состояние», разработанная Л.Р. Фахрутдиновой, и система «личность – поведение» [169]. Общим для них является то, что переживание выступает промежуточным звеном – «буферной зоной», реализующей закономерности регуляции в любой целостной системе.

Свойство переживания как механизма «буферного типа» состоит в том, что оно «не просто трансформирует, преломляет детерминационные влияния внешнего и внутреннего порядка, а нейтрализует, гасит, сводит их на нет. Без

подобной компенсаторной защиты такие сложные, тонко функционирующие системы, как организм, психика, личность, не были бы целостными, а превратились бы в передаточные пункты случайных внешних воздействий» [Цит. по: 48].

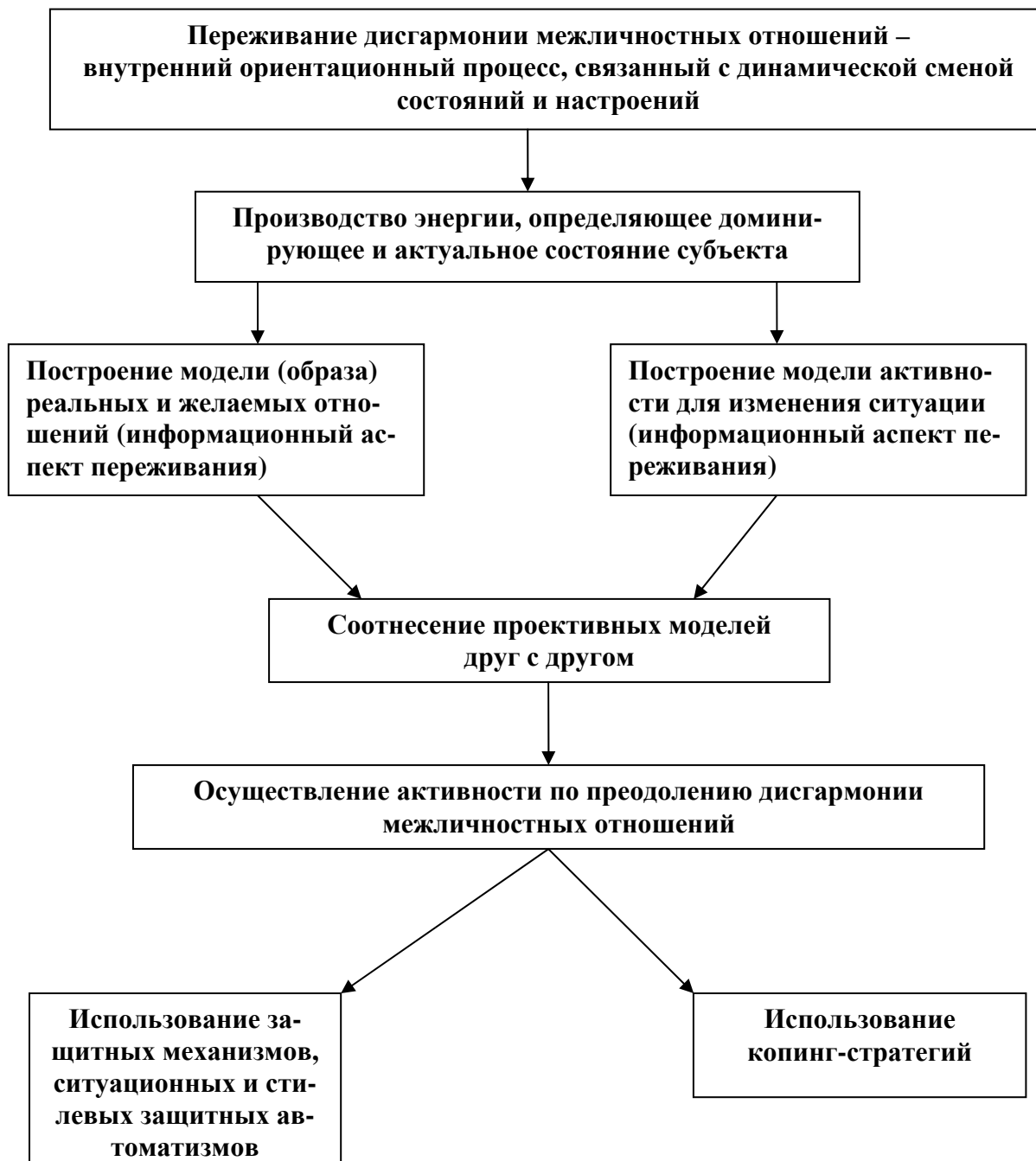


Рисунок 2 – Процесс переживания критических ситуаций как проявлений дисгармонии отношений личности

По характеру *влияния*, оказываемого на личность и поведение взаимодействующих субъектов, переживание дисгармонии межличностных отношений может быть либо позитивным, либо негативным. В этом отношении реализуется «идея двойственности – полюсности» переживания дисгармонии. Как отмечает Л.М. Попов, двойственность в психологии – это идея диалектического подхода к пониманию любого явления, его полюсной характеристики, когда на одном полюсе сосредотачивается противоположное тому, что есть на другом. В любой двойственности и в её перенесении на психику есть зародыш некоторого противоречия, стимулирующего самостоятельную деятельность субъекта, направленную на его преодоление [133].

В ходе проведенных нами исследований [48; 49; 50 и др.] были описаны два крайних варианта переживания дисгармонии межличностных отношений в континууме преодоление – псевдопреодоление.

Переживание – преодоление представляет собой активное разрешение проблем, трудностей, возникающих в межличностных отношениях субъекта, ведущее к развитию, самоактуализации и совершенству личности и её отношений.

Переживание – псевдопреодоление – это ситуация, когда субъект действует без учета целостной ситуации и долговременной перспективы взаимодействия. Это псевдоразрешение проблем и трудностей в межличностных отношениях, в результате чего происходит дальнейшее ухудшение отношений в связи с отсутствием разрешения противоречий между взаимодействующими субъектами.

Кроме этого, на основе анализа и обобщения полученного нами эмпирического материала были описаны *три формы переживания*: реактивная, совладающая и защитно-компенсаторная. Причем в каждой из них возможно как конструктивное, так и неконструктивное преодоление дисгармонии межличностных отношений взаимодействующими субъектами.

Первая форма – «реактивная». Характеризуется включением в работу ситуационных защитных автоматизмов. Это внешне наблюдаемые, бессознательные поведенческие паттерны, проявляющиеся автоматически, не согласуясь с сознанием субъекта. К ним относятся ситуационные защитные автоматизмы – это реакция оппозиции, демобилизации, эмоционального дисбаланса, дезорганизации и пессимизма, описанные А.Г. Амбрумовой [5]. Здесь возможно как конструктивное преодоление ситуации дисгармоничности, её элиминирование, так и редукция эмоционального напряжения, при которой конфликтообразующая почва остается, отношения продолжают оставаться дисгармоничными.

Вторая форма – «совладающая». Происходит более глубокое осмысление характера межличностных отношений, результатом чего являются сознательные попытки изменить ситуацию. У субъектов складывается отчетливый образ реального и желаемого взаимодействия, осознание своей роли и роли партнера в происходящем; взаимодействующие субъекты начинают использовать стратегии совладания как осознанные способы преодоления ситуации. При использовании активных, адаптивных, копинг-стратегий происходит конструктивное разрешение противоречий, возникающих в межличностных отношениях. Если используются пассивные дезадаптивные стратегии совладания, то результат – псевдоразрешение противоречий и трудностей, возникающих в отношениях, что усиливает напряженность между взаимодействующими субъектами, отношения между ними продолжают оставаться дисгармоничными.

Третья форма – «защитно-компенсаторная». Происходит включение стилевых защитных автоматизмов, в основе которых лежат сформированные на основе прошлого опыта (как позитивного, так и негативного) индивидуальные стили преодоления трудностей и проблем, возникающих в отношениях. Преобладание позитивного опыта преодоления определяет выработку конструктивных «стилей переживания», способствующих преодолению дисгармонии межличностных отношений. Когда доминирует негативный опыт преодоления, то он лежит в основе оформления и использования неконструктивных, неэффективных «стилей переживания». Результатом является развитие защитно-компенсаторных образований, проявляющихся в различных формах отклоняющегося поведения, например интеракционной зависимости взаимодействующих субъектов.

Поведенческие проявления переживания кризиса в межличностных отношениях

Переживание кризисов в межличностных отношениях отражается на когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, а также способно изменять психологическое время личности как единицу самосознания. Её проявлениями являются агрессия (В.С. Мерлин, О. Kondas и др.); фрустрация, регрессия (R.G. Baker, T. Dembo, K. Lewin и др.); фиксация (Г.В. Залевский, М. Kosewski и др.); уход в отвлекающую, позволяющую «забыться» деятельность (В.С. Мерлин, К.Д. Шафранская и др.); гнев (L. Berkowitz, D. Knurek, A. Fraczek и др.); депрессия (Ф.В. Березин, М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец и др.); тревога (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин и др.); безразличие и эйфория (R. Taft и др.); дисфункции ко-

гнитивного стиля – ригидность, понятийная сверхвключенность, когнитивная простота (А.Г. Шмелев, А.С. Кондратьева и др.); ситуационные реакции (А.Г. Амбрумова и др.); ситуационные и стилевые защитные автоматизмы (И.М. Никольская, Р.М. Грановкая и др.).

К наиболее распространенным **определениям психологической защиты** относятся:

- психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов);

- способы переработки информации, блокирующие угрожающую информацию (И.В. Тонконогий);

- механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающий в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (В.А. Ташлыков);

- пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р.А. Зачепиский);

- динамика системы установок личности в случае конфликта между ними (Ф.В. Бассин);

- способы репрезентации искаженного смысла (В.Н. Цапкин).

А. Фрейд описала специфические механизмы, которые позволяют сохранить целостность личности в условиях внешней либо внутренней угрозы. При этом защита является специфическим способом взаимодействия с реальностью, позволяющим её либо игнорировать, либо избегать или искажать. Она разделила механизмы защиты на группы и выделила перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы, обеспечивающие последовательное искажение образа реальной ситуации с целью ослабления травмирующего эмоционального напряжения. *Защитные механизмы* определяются как деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием [174].

Общим для всех определений психологической защиты является ситуация конфликта, психологической травмы, стресса, а также наличие общей цели – редукции эмоционального напряжения, связанного с конфликтом, предотвращения дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. Основная смысловая конструкция всех определений почти полностью совпадает с психоаналитическим пониманием психологической защиты.

Ф.В. Бассин описал психологическую защиту как ряд специфических способов переработки переживаний, снижающих неприятное, дискомфортное, а

порой даже опасное для здоровья напряжение в эмоциональной жизни субъекта. Снятие психологической защитой нежелательных напряжений достигается путем своеобразных форм изменения переживаний, при которых происходит замена (иногда причудливая) объектов или мотивов переживания другими объектами или мотивами [18].

Сохранность личности при использовании защитных механизмов во многом будет определяться «силой Я» субъекта [18]. Сохранность проявляется в толерантности к неудовлетворяемым аффективным напряжениям; в их переносимости субъектом без распада его поведения; в способности подчинить эти напряжения, в приспособлении их к «принципу реальности» (З. Фрейд), а также в сопротивлении, которое «Я» оказывает дезорганизации действий, если влечения не могут быть по объективным причинам реализованы. Ф.В. Бассин отмечает, что «сила "Я"» определяется мерой способности целенаправленно регулировать действия в условиях невозможности удовлетворения влечений нарастающей силы [18]. Таким образом, «сила "Я"» субъекта во многом определяет эффективность психологической защиты. Девиантное поведение подростков как форма компенсации и защиты может быть также обусловлено слабостью их «силы "Я"», которая способствует неполному и неэффективному включению защитных механизмов личности при преодолении критических ситуаций.

Защитные механизмы срабатывают при угрозе нарушения устойчивости личности. Согласно Т.Б. Карцевой, в этом случае может действовать феномен защиты позитивного «Я» (принцип максимизации): начинает преобладать позитивное оценивание себя, результатом чего выступает образование «фальшивого Я». Возникающие при этом явления *объективной ригидности* (неспособность увидеть в возникшей ситуации реальную проблему) и *мотивационной ригидности* (действие ценной фиксированной установки, успешной в прошлом, но неадекватной в настоящем) также относятся к защитным механизмам устойчивости личности.

Психологическая защита не является встроенным механизмом личностной структуры. Только развиваясь как личность, индивид делает защиту частью своей внутренней структуры. Хотя, конечно, частично защита может перестроиться под влиянием определенных социальных взаимодействий. С функциональной стороны защитные механизмы являются видом инструментальных отношений между организмом и средой. Организм «соотносит» свои возникающие потребности с теми условиями, которые «поставляет» ему окружающая среда.

Считаем, что *психологическая защита* – не более чем один из возможных способов описания некоторых форм поведения, мыслительной деятельности, проявления аффективности при переживании кризисов в отношениях.

Среди современных исследователей нет единого мнения по вопросу о том, сколько всего известно защитных механизмов. В монографии А. Фрейд выделяется 15 механизмов [174]. Л.И. Вассерман с соавторами приводит список из 34 механизмов психологической защиты: вытеснение, отрицание, перемещение, обратное чувство, подавление (первичное и вторичное), идентификация с агрессором, аскетизм, интеллектуализация, изоляция аффекта, регрессия, сублимация, расщепление, проекция, прожективная идентификация, всемогущество, девальюация (обесценивание), примитивная идеализация, реактивное образование (реверсия или формирование реакции), замещение или субституция (компенсация или сублимация), смещение, интроекция, уничтожение, идеализация, сновидение, рационализация, отчуждение, катарсис, творчество, инсценирование реакции, фантазирование, заговаривание, аутоагрессия [Цит. по: 121].

Р.М. Грановская, И.М. Никольская в своих исследованиях дифференцируют 11 механизмов защиты у взрослых (отрицание, вытеснение, подавление, рационализацию, проекцию, идентификацию, отчуждение, замещение, сновидение, сублимацию, катарсис), также 5 детских поведенческих реакций (отказ, оппозицию, имитацию, компенсацию, эмансипацию) [121].

Подобно другим психическим процессам, защитные механизмы имеют свои объективные проявления – внешне наблюдаемые и регистрируемые признаки на уровне действий, эмоций или рассуждений человека. Однако такие наблюдаемые и регистрируемые виды защитного поведения могут являться лишь внешними, иногда даже частными проявлениями скрытого психического процесса, который как раз и выступает как *скрытый интрапсихический защитный механизм*.

Рассматривая защитные механизмы как интрапсихический феномен, необходимо отметить, что по отношению к переживанию *они реализуют свои специфические функции*. На основе этого выделяют три типа защитных механизмов:

- защитные механизмы, реализующие *функцию отреагирования* переживаний; это предполагает не только разрядку эмоционального напряжения, но и овладение эмоциональными реакциями партнера по общению;
- защитные механизмы, реализующие *функцию ослабления или редукцию* переживания, они направлены на регуляцию собственного эмоционального состояния; защитные процессы этого типа заключаются в преобразовании когнитивной основы переживаний;
- защитные механизмы, реализующие *функцию трансформации* переживаний, что ведет к смене знака эмоционального переживания.

Необходимо различать понятия «защитная (поведенческая) реакция» и «защитный (интрапсихический) механизм». На базе такого разнесения И.М. Никольская, Р.М. Грановская описывают три основные формы адаптации человека к внешней среде:

- поиск человеком той среды, которая благоприятна для его функционирования;
- изменения, которые он совершает в среде для приведения её в соответствие со своими потребностями;
- внутренние психические изменения человека, с помощью которых он приспосабливается к среде [121].

Важно то, что «...и защитные поведенческие реакции, и защитные психологические механизмы по своей сути являются автоматизмами. Это означает, что они включаются в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса, помимо воли и сознания человека» [121, с. 44].

Автоматизмы психологической защиты условно делят на *ситуационные*, возникающие в психотравмирующей ситуации, и *стилевые*, отличающиеся устойчивостью и генерализованностью.

В качестве ситуационных защитных автоматизмов в исследовании переживания подростками критических ситуаций рассматриваем выделенные А.Г. Амбрумовой ситуационные реакции, проходящие на непатологическом уровне и связанные с возникновением психологического кризиса в ситуации конфликта [5]. Она считает, что «все...типы ситуационных реакций (включая пессимистическую) в известном смысле могут быть признаны реакциями психологической защиты, поскольку они как бы экономят психическую энергию, тем или иным способом ограничивая реальную практическую деятельность индивида без нарушения системы адаптации как таковой» [5, с. 110]. Реакция дезорганизации защитной функции не несет, положительной её стороной выступает то, что она дает сигнал бедствия очень рано и дает возможность быстрого и беспрепятственного восстановления необходимого уровня деятельности. Это связано с тем, что здесь дезорганизована, но не потеряна психическая потенция, сохранена активность, а вызванные дезорганизацией изменения относительно неглубоки. Кроме того, «все остальные типы ситуационных реакций не нарушают и принципов социального общения человека» [5, с. 110]. По своей картине и динамике ситуационные реакции могут быть подразделены на шесть типов:

1 Реакция эмоционального дисбаланса – обусловлена возникновением фрустрации и характеризуется превалированием отрицательной гаммы эмоций. Длительность реакции до двух месяцев.

2 Пессимистическая ситуационная реакция – заключается в изменении мироощущения, установлении мрачной окраски мировоззрения, видоизменении и переструктурировании системы ценностей. Эта реакция «провоцирует и облегчает формирование устрашающих концепций ситуации, которая оценивается ... как реально и потенциально неблагоприятная» [5, с. 108]. Длительность реакции до трех месяцев.

3 Реакция отрицательного баланса – происходит рациональное подведение «жизненных итогов», оценка пройденного пути, определение реальных перспектив существования, сравнение (подсчет) положительных и отрицательных моментов жизнедеятельности.

4 Ситуационная реакция демобилизации – характеризуется тем, что у человека происходит резкое изменение в сфере контактов (отказ от привычных или значительное их ограничение). Это вызывает переживание одиночества, беспомощности, безнадежности. Человек избегает включения в различные формы деятельности, кроме тех, которые контролируются и к которым принуждают его установленные и принятые им самим правила и требования общества. Длительность реакции примерно месяц.

5 Ситуационная реакция оппозиции. Выражается в повышенной степени агрессивности, возрастающей резкости отрицательных оценок окружающих и их деятельности. При большой глубине и высокой интенсивности возможно «прогрессирующее углубление оппозиционной установки личности» и переход в агрессивное поведение [5, с. 110] .

6 Ситуационная реакция дезорганизации. В её основе лежит тревожный компонент, в результате чего она характеризуется соматовегетативными проявлениями (гипертоническими, сосудисто-вегетативными кризами, нарушениями сна). Продолжительность реакции не более двух недель.

Л.И. Вассерман отмечает, что ситуационные защитные автоматизмы переходящи и не требуют коррекции. Однако в нашем исследовании придерживаемся позиции, согласно которой ситуационные защитные автоматизмы, выступая первыми объективными показателями переживания критических ситуаций, в первую очередь должны подвергнуться психокоррекционному воздействию. В противном случае при повторении патогенных стимулов они способны трансформироваться в стилевой защитный автоматизм, который может выражаться в девиациях поведения как форме компенсации и защиты.

Под стилем защиты понимают относительно постоянную на длительных отрезках времени и индивидуально очерченную у каждого человека систему внешних и внутренних «психотехнических действий», нацеленных на «снятие» конфликта в сфере самосознания для обеспечения позитивного отношения к

своему «Я» [160]. На развитие стилевых защитных автоматизмов значимое влияние оказывают следующие факторы:

– динамические особенности психики; активность – пассивность как свойство темперамента;

– личный опыт успешности удовлетворения базисных психологических потребностей в безопасности, свободе и автономии, успехе и эффективности, признании и самоопределении;

– опыт отношений в родительской семье как образец разрешения кризисных, жизненных ситуаций;

– хроническая психотравматизация личности [121].

Стилевые защитные автоматизмы, связанные с бытием подростка в критической ситуации, способны вести к формированию внутриличностных конфликтов и патохарактерологическому развитию личности.

Таким образом, действие психологической защиты является обязательным условием переживания кризисов ситуаций независимо от его модальности (положительное оно или нет). Её объективными проявлениями являются ситуационные и стилевые защитные автоматизмы, отражающие переживание на бессознательном уровне, так как их «включение» происходит неосознанно для человека.

На сознательном уровне переживание кризисов в отношениях выступает в форме *совладающего поведения* (копинг-стратегий) как осознанных вариантов бессознательных защит. Однако D. Ulich, Ph. Mairing, P. Strehmel считают, что стратегии совладания можно также рассматривать как родовое, более широкое понятие, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. Таким образом, в рамках этого подхода механизмы психологической защиты выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения.

Копинг-стратегиями обозначают сознательные усилия личности в ситуации психологической угрозы для совладания со стрессом и другими порождающими тревогу событиями (R.S. Lazarus).

И.М. Никольская, Р.М. Грановская считают, что для совладания необходимо соблюдать по крайней мере три условия: 1) достаточно полно осознавать возникшие трудности; 2) знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа; 3) уметь своевременно применить их на практике. Исследователи считают, что «...эффективность совладания зависит от того, является ли срабатывание данной защиты ситуативным или это уже элемент стиля личного реагирования на трудности» [121, с. 70].

Н.С. Видерман, рассматривая основные подходы в исследовании копинг-поведения, выделяет три подхода к пониманию его определения [35].

Первый подход характерен для психоаналитической школы. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, в своей основе направленные на продуктивную адаптацию личности в затруднительных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение моральных, социальных и мотивационных структур личности для совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Защитные механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальности. Копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

Второй подход определяет копинг как качества личности, которые предполагают использование относительно постоянных вариантов ответа на стрессовые ситуации. A.G. Billings, R.H. Moos описали три способа совладания со стрессовой ситуацией: 1) оценку ситуации; 2) вмешательство в ситуацию; 3) избегание ситуации.

Третий подход – копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации. R.S. Lazarus, S. Folkman обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Авторы выделили активное и пассивное копинг-поведение. *Активная форма копинг-поведения* (активное преодоление) является целенаправленным устранением или изменением влияния стрессовой ситуации, ослаблением стрессовой связи личности с окружающей средой. *Пассивное копинг-поведение* (пассивное преодоление) – интрапсихические способы совладания со стрессом, с использованием различных техник психологической защиты, которые направлены на редукцию эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации. R.S. Lazarus описал три типа стратегии совладания с угрожающей ситуацией: 1) механизмы защиты Эго; 2) прямое действие (нападение или бегство), которое сопровождается гневом или страхом; 3) совладание (копинг) без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует [Цит. по: 35].

L.V. Murphu, A. Moriarty выделяли *копинг*, имеющий целью активное разрешение проблемы, достижение адекватного ответа на требования среды, и *копинг*, нацеленный на мобилизацию личностных ресурсов для сохранения внутреннего равновесия и поддержания внутренней интеграции в стрессовом состоянии [205].

R.S. Lazarus, S.Folkman описали две функции копинга, которые использует человек для преодоления ситуаций: 1) копинг, «сфокусированный на пробле-

ме» – направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; 2) копинг, «сфокусированный на эмоциях», – ориентирован на управление эмоциональным стрессом [203]. Авторы подчеркивают необходимость учета обеих функций при оценке психологического преодоления. Это связано с тем, что в переживании стресса выделяются когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, образующие различные комбинации.

L.I. Pearlin, C. Schooler выявили три варианта копинг-поведения: 1) *копинг*, направленный на стимул или на устранение стрессора как такового; 2) *копинг*, направленный на эмоциональный ответ, в частности на редукцию эмоционального напряжения; 3) *копинг*, направленный на оценку или нацеленный на изменение восприятия и оценки стрессора с использованием механизмов психологической защиты [206].

H. Weber считает, что совладающее поведение – это все попытки субъекта приспособиться к внешним или внутренним стрессовым влияниям: овладеть или адаптироваться, ослабить или уклониться от них. Автор выделил следующие способы совладающего поведения (решения проблем): реальное поведенческое или когнитивное решение проблемы; поиск социальной поддержки; интерпретация ситуации в свою пользу; защита и отвержение проблем; избегание; чувство сострадания к самому себе; снижение самооценки; эмоциональная экспрессия [Цит. по: 48].

J. Terry Deborah на основе когнитивно-феноменологической теории стресса выдвинула две гипотезы:

- совладающее поведение зависит от таких возможностей преодоления стресса, как локус контроля (внешний или внутренний), самооценка (адекватная или неадекватная), невротизм, отрицание (принятие) социальной поддержки;
- совладающее поведение зависит от оценки ситуации индивидом, на которую влияют сила стресса, ситуативный локус контроля, представления о самоэффективности и значимости событий [210].

Согласно R.S. Lazarus, *оценка* является когнитивным медиатором реакции на стресс, она опосредует требования среды и иерархию целей индивида. Процесс совладания влияет на стрессовую реакцию двояко: 1) меняет отношения индивида с окружением и стрессовой ситуацией – при «проблемно-ориентированном» совладании; 2) меняет способ интерпретации – при «эмоционально-ориентированном» совладании [202].

Таким образом, совладание как переживание кризисов в отношениях может осуществляться посредством когнитивной переоценки: если ситуация оценена как та, которую можно изменить, то обычно имеет место «проблемно-

ориентированное» совладание; в противном случае – «эмоционально-ориентированное».

В связи с этим Е.С. Мазур, В.Б. Гельфанд, П.В. Качалов описали *совладающее смысловое приписывание*. «Эти действия выражаются в способности людей приписывать своей настоящей, жизненной ситуации такой смысл, который помог бы им преодолеть случившееся, овладеть негативными психотравмирующими переживаниями» [109, с. 62]. Авторы выделяют при этом две стратегии совладающего поведения:

1 Отнесение события и связанных с ним переживаний в прошлое для того, чтобы они перестали быть актуальными и не могли оказывать влияние на «настоящее» человека.

2 Расширение смыслового поля ситуации, которое возникает при изменении смысла ситуации, что может сопровождаться появлением чувства общности с другими людьми. Однако у подростков на фоне этого может формироваться реакция группирования со сверстниками, в связи с чем поведение подростка детерминируется групповыми целями и направленностью.

С.К. Нартова-Бочавер описала следующие *характеристики копинга*: 1) ориентированность или локус копинга (на проблему или на себя); 2) область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства); 3) эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет); 4) временная протяженность полученного эффекта (разрешается ли ситуация радикально или требует возврата к ней); 5) ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные) [118].

T.J. D’Zurilla, A. Nezu описали *пять компонентов копинг-процесса*:

1 Ориентация в проблеме, в процессе которой подключаются когнитивный и мотивационный компоненты, с целью общего ознакомления с проблемой.

2 Определение и формулирование проблемы – описание проблемы в определенных терминах и идентификация специфических целей.

3 Генерация альтернатив, где определяются варианты решения проблемы.

4 Принятие решения посредством развития цепи действий. Рассмотрение последствий принятия различных альтернатив решения проблемы и выбор среди них наиболее оптимальных.

5 Выполнение решения с последующей проверкой его эффективности [201].

М. Petrosky, J. Brikmer в ходе исследований установили, что физическое и психическое самочувствие во многом определяется выбором копинг-стратегии в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией [207]. Авторы отмечают, что использование личностью активных, совладающих с проблемой копинг-стратегий ведет к снижению психопатологической симптоматики, тогда

как использование пассивных копинг-стратегий (избегание проблем) ведет к её усилению. Отметим также, что Т.Ж. D’Zurilla, А. Nezu считают, что активное разрешение проблем является когнитивно – поведенческим процессом, в ходе которого формируется общая социальная компетентность личности [201].

Рассмотрение совладающего поведения как процесса переживания ситуации показывает, что качественный характер её преодоления будет во многом определяться сознательно выбранными и используемыми копинг-стратегиями. Активно-поведенческая борьба с критической ситуацией ведет к снижению негативных переживаний (хотя внутренняя напряженность при этом может возрасти) и способствует развитию личности посредством преодоления ситуации. Использование псевдоадаптивных, пассивных копинг-стратегий возможно и будет приводить к редукации психоэмоционального напряжения, при этом не затрагивая конфликтообразующую почву (это псевдопреодоление ситуации), способствуя тем самым появлению защитно-компенсаторных образований в виде девиаций поведения.

Достаточно высокий уровень упорядоченности отношений – важнейшее требование к среде обитания как в физическом, психологическом, так и в социальном аспектах. Его несоблюдение обуславливает возникновение наиболее болезненного вида психологических травм – исключая возможность выбора определенной стратегии поведения. Поэтому возникающие конфликты, внутренние противоречия в области переживаний, имеющие высокую степень значимости, сопровождаются вытеснением и являются фактором риска для личностного здоровья и развития. Вытесняя подобные конфликты, сознание таким образом создает вместо системы конкурирующих и частично вытесняемых переживаний другие системы, выступающие как структуры, компенсирующие пробел, оставшийся после вытеснения. Это выражается в формировании различных *компенсаторных поведенческих* образований, которые могут также выступать в качестве переживания критических ситуаций.

А. Адлер указывал на то, что процесс компенсации имеет место в психической сфере: «люди часто стремятся не только компенсировать недостаток органа, но у них также появляется субъективное чувство неполноценности, которое развивается из ощущения собственного психологического или социального бессилия» [Цит. по: 182, с. 168-169]. Исходя из индивидуальной психологии А. Адлера, можно предположить, что критическая ситуация может выступать в роли «экзогенного фактора», ведущего к субъективному чувству неполноценности, которое человек (подросток) стремится элиминировать при помощи компенсации и сверхкомпенсации. Ведущим мотивационным образованием при этом является стремление к превосходству.

Компенсация представляет собой функциональное уравнивание субъектом своей неполноценности или переживаний, возникающих из-за неё. Иногда замещающие образования могут принимать слишком сильные формы, так как субъективное «Я» начинает перестраховываться от неудач. Выделяют следующие *виды* компенсации:

– *прямая (непосредственная) компенсация* – субъект достигает желаемого, напрямую развивая способности, которых у него раньше не было. Это есть волевое преодоление собственного несовершенства;

– *косвенная компенсация* – субъект достигает желаемого в других областях, посредством чего снижается острота неприятного переживания «недостижения», несовершенства в первично-желаемой области. В качестве положительного момента здесь выступает *механизм сублимации*. Менее конструктивными выступают:

- *механизм субституции*, где первичная направленность энергии остается, но меняется объект её приложения;

- «*фасад*», или маска, – человек «закрывает» внутреннюю пустоту или невозможность достижений образованием внешне импозантного «фасада» (обладание материальными ценностями, мнимым авторитетом). Во всех случаях появления такого «новообразования» имеется тенденция к деперсонализации личностного «Я» субъекта.

Исследования Ф.В. Бассина, М.К. Бурлаковой, В.Н. Волкова показывают, что семантические образования «компенсирующего» типа сходны, так как:

1 В основе их возникновения лежит обычно неустойчиво осознаваемое, стремление субъекта к устранению определенных травмирующих переживаний с последующей их компенсацией более комфортными смысловыми структурами.

2 Компенсирующие структуры способны придавать поведению систематизированный, целенаправленный характер. Они являются высоко резистентными, торпидными при любых попытках их логической перестройки [19].

Защита по типу компенсации может осуществляться не по месту недостатка или нарушения, а в другой, далекой от этого места сфере. И.М. Никольская, Р.М. Грановская считают, что для преодоления такой защиты полезно направить усилия субъекта на то, чтобы приблизить компенсаторный процесс к месту дефицита и путем тренировки довести недостаток до уровня его гиперкомпенсации [121].

Таким образом, компенсаторные процессы могут, так же как и механизмы психологической защиты и стратегии совладания, либо способствовать преодолению ситуации и, соответственно, развитию личности, либо наоборот.

Одной из форм процесса переживания-преодоления критических ситуаций может выступать «техника жизни» – понятие, выделенное Х. Томэ и У.

Лер. Общая характеристика «техник жизни» заключается в том, что, несмотря на то, что среди них встречаются и сознательно разработанные стратегии поведения, в своей основной части они возникают произвольно, не осознаются самим человеком и подчас включают нерациональные моменты, отнюдь не препятствующие их эффективности. Описываются две основные группы техник:

1 *Техники общепсихологической системы приспособления.* Формируются уже в раннем детстве. К ним относят акцептацию ситуации: принятие её такой, какая она есть, позитивное толкование своей ситуации. Обе эти техники выступают как формы переработки жизненных ситуаций. Добавим также, что они могут лежать в основе когнитивного и оценочного компонентов копинг-поведения.

2 *Техники ситуационно специфической системы приспособления.* К ним относят использование шансов, поиск социальной поддержки, идентификацию с целью, с судьбой, другими людьми, коррекцию своих ожиданий, самоутверждение, проявление агрессии в форме действия или критики и т.п.

Реализация «техник жизни» может происходить как в обычных ситуациях жизнедеятельности, так и в критических ситуациях. В отношении этого Л.И. Анциферова считает, что в трудные моменты у человека обостряются, по крайней мере, три его функции как субъекта жизни:

1 Глобальная антиципация разных типов возможных жизненных тягот и потенциальное накопление ответов на них; психологическая подготовка к ним.

2 Анализ изменяющихся альтернативных ответов на сложности и создание (или ожидание появления) новых альтернатив.

3 Психологические усилия на достижение гармонии между рассогласованиями, когнитивными и мотивационными процессами [13].

На наш взгляд, «техники жизни» представляют собой нечто среднее (промежуточное) между стереотипами поведения, сформированными на основе субъективного опыта (а в некоторых случаях – стилевыми защитными автоматизмами), и стратегиями совладающего поведения. Техники ситуационно-специфической системы приспособления больше похожи на частные проявления копинг-стратегий.

С позиции «психотрансформативного подхода» М.Ш. Магомед-Эминова процесс переживания критических ситуаций представляет собой *трансформацию* личности [108]. В самом общем виде она есть «порождающий процесс, в ходе которого осуществляется психическая работа личности по преобразованию исходного содержания в трансформированную предметность» [108, с. 218]. Автор описывает два вида трансформации (хотя, на наш взгляд, лучше их обозначить как уровни):

1 Экзотрансформацию – «психическое содержание из глубины душевной жизни устремляется на поверхность, затем втягивается вновь в глубины, но уже обогащенное новым содержанием реальности. Так осуществляются процессы интериоризации и экстериоризации; интернализации и экстернализации; проекции и интроекции» [108, с. 228]. В данном случае личностных изменений еще не происходит;

2 Эндотрансформацию – здесь происходит преобразование личности из одной целостности в другую или происходит достижение «большой зрелости, полноты, самоосуществления, самореализации» [108, с. 229].

Эндотрансформация в критической ситуации может вести как к её преодолению и тем самым к личностному росту, так и способствовать формированию «защитно-компенсаторных» образований в виде девиаций поведения. Произойдет это в том случае, если новая целостность личности будет менее адаптирована к условиям социальной действительности.

Формами трансформации согласно М.Ш. Магомед-Эминову являются: травматрансформация, базисная, нормативная, индивидуальная, индукционная, самоактуализирующая, возрождающая и потенцирующая трансформации [108].

Индукционная трансформация происходит благодаря участию людей в ритуалах, массовых мероприятиях, посредством выполнения определенных ритуальных действий и проигрывания определенных социальных ролей. На феноменологическом уровне субъекта это может проявляться в сверхценных психологических увлечениях, реакциях, как характерологических, так и патохарактерологических.

Травмотрансформация определяется особенностями способа существования личности, требующего от человека задействования глубинных потенциалов личности, включения особого экстремального режима функционирования. Применительно к нашему исследованию данная форма трансформации возможна, но в том случае, если бытие в критической ситуации ведет к глубокому психологическому травмированию личности субъекта.

Онтогенетическая (базисная) трансформация. В основе лежит положение З. Фрейда о том, что фундамент личности складывается в детстве, и, следовательно, за психологическими коллизиями взрослых скрыты драмы детской душевной жизни. Таким образом, «актуальные процессы личности являются выражением прошлых психических осадков, слоев душевной жизни» [108, с. 242]. Дисгармонию отношений можно рассматривать как результат онтогенетической трансформации личности при переживании критических ситуаций.

Нормативная трансформация происходит как последовательное движение развития личности по определенной психосоциальной матрице. Те сдви-

ги, которые произошли при переживании критической ситуации, будут детерминировать всё последующее развитие и существование личности.

Потенцирующая трансформация реализуется как процесс актуализации личности в релевантной жизненной ситуации. «Как только личность попадает в подходящую ситуацию, ресурсы её развития начинают активизироваться, развиваться, находя свое выражение в конкретных формах. При этом рост личности происходит ... как актуализация потенциалов личности. Этот механизм трансформации имеет место, когда есть мотивационная готовность личности к преобразованиям» [108, с. 245-246]. В качестве условий, трансформирующих личность, могут выступать конгруэнтность (открытость, подлинность), безусловное позитивное отношение (дружелюбие, доброта, принятие), эмпатическое слушанье.

Данная форма преобразований может наблюдаться и при переживании критической ситуации, но в том случае, если она выступает как активное противостояние проблеме, с использованием различных альтернатив её решения.

Возрождающая трансформация преодолевает «застой» жизни, возникающий по причине экстремальности или «неподвижности» существования. Такая трансформация иногда может иметь и печальные последствия. Это связано с тем, что для того, чтобы «разнообразить» жизнь, субъект начинает «экспериментировать» с отношениями, что может восприниматься партнером как психологическое насилие.

Искусственная трансформация – психические преобразования личности, возникающие под влиянием внутреннего или внешнего, специально организованного, воздействия. Данная форма может быть использована в психокоррекционных целях. Однако она может происходить и под влиянием референтных лиц или ближайшего окружения, что может внести элемент неконструктивности в развитие личности (семейные и групповые девиации).

Индивидуационная трансформация – происходит обретение личностью целостности, что, как мы считаем, может иметь как положительную сторону, так и отрицательную (в случаях, если новая целостность внутренне неустойчива).



Рассмотрев вопросы, связанные с переживанием одиночества, конфликтов и кризисов как проявлениями дисгармонии межличностных отношений, в следующем разделе книги обратимся к проблеме психологической диагностики, благодаря которой можно своевременно осуществлять раннюю профилактику дисгармонии межличностных отношений.

Раздел III

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ДИСГАРМОНИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ



ОБЩИЕ АСПЕКТЫ ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Психология в любых ее приложениях – и практических, и теоретических – может развиваться только на основе количественных исследований, связывающих теорию и практику с фактами.

А.Д. Наследов

Основные проблемы психодиагностики

С внедрением психологической службы в различные сферы жизнедеятельности людей возросла потребность в методических материалах, способствующих повышению эффективности работы психолога. Специфика его деятельности обуславливает характер и способы получения профессиональной информации. Одним из таких способов выступает психодиагностика. Создание компактных и надежных психодиагностических инструментов, а также грамотное их использование повышает эффективность профессиональной деятельности психолога.

Обратимся к описанию основных *проблем психодиагностики, существующих в России*. Это важно для понимания актуальности и необходимости создания психодиагностического инструментария, отвечающего основным требованиям, предъявляемым к качеству психологических тестов, и пригодного для диагностики межличностных отношений.

В качестве *основных причин кризиса психодиагностики* Н.А. Батурич описывает следующие: малое количество в России профессиональных психодиагностов, занимающихся разработкой, адаптацией и стандартизацией тестов; небольшое количество отечественных профессиональных психодиагностических методик при неоправданном доверии к давно устаревшим зарубежным методикам; низкая психодиагностическая и особенно психометрическая культура психологов-пользователей тестов; устаревшее содержание программ обучения психодиагностике; порочная практика издания в открытой печати и распространения методик для любого покупателя [24] .

Ниже опишем только те, которые представляют интерес с точки зрения нашей работы.

- *Малое количество в России профессиональных психодиагностов, занимающихся разработкой, адаптацией и стандартизацией тестов.* К ним относятся психологи, научные и практические интересы которых сконцентрированы на разработке новых подходов психологического исследования, создании и стандартизации профессиональных психодиагностических методик, а также способов проверки методик на надежность и валидность.

- *Малое количество отечественных профессиональных психодиагностических методик при неоправданном доверии к давно устаревшим зарубежным методикам.* Как указывает Н.А. Батулин, эта проблема усугубляется тем, что у российских психологов неоправданное высокое доверие к любым зарубежным методикам и особенно брендовым, таким как шкалы Векслера, MMPI, CPI, 16-PF, методики Розенцвейга, Амтхауэра и т.д. В подавляющем большинстве случаев эти тесты не были по-настоящему адаптированы и не были заново проверены на надежность и валидность. Более того, фактически все они не были стандартизированы.

- *Низкая психодиагностическая и особенно психометрическая культура психологов-пользователей тестов.* Н.А. Батулин указывает на исторически сложившееся полное доверие и некритичность наших соотечественников к печатному слову, которое порождает полное доверие к любой напечатанной в книге или журнале методике, особенно иностранной, причем в большинстве своем взятой из популярной литературы. В итоге всеядность пользователей, о которой все знают, приводит к тотальному недоверию к результатам психологических исследований. В первую очередь самих же психологов. Во многих областях психологической практики почти не используют тесты по стойкому убеждению этих психологов в их низкой валидности и надежности. Практики заменяют тесты на различного рода интервью и визуальную оценку, что, по результатам многочисленных исследований, намного хуже [24].

Добавим также то, что существуют малое количество качественных профессиональных психодиагностических методик, позволяющих изучать межличностные отношения, а также прогнозировать возможные причины дисгармонии в них.

В следующих разделах будет дано краткое описание существующих методик, позволяющих диагностировать межличностные отношения.

Обзор методов диагностики межличностных отношений

Особенности межличностных отношений можно выявлять при помощи количественных методов. Для этого необходимо использовать профессиональные психодиагностические методики, позволяющие изучить различные их стороны. Цель данного раздела заключается в *кратком описании* существующего психодиагностического инструментария, с помощью которого возможно определить характер межличностных отношений. Для этого обратимся к обзору психодиагностических методик, представляющих наибольший интерес и значение в контексте нашей работы. К ним относятся:

- Шкала социальной дистанции (Е. Богардус).
- Шкала психологической близости (Д. Фелдс).
- Шкала дистанции до индивидуума (А. Моль).
- Опросник межличностных отношений (FIRO-B) (В. Шутц).
- Опросник мотивации аффилиации (А. Мехрабиан).
- Методика интерперсональной диагностики межличностных отношений Т. Лири (ДМО), адаптированная Л.Н. Собчик.
- Тест профиля отношений (Р. Борнштейн), адаптированный О.П. Макушиной.
- Опросник «Профиль чувств в отношениях» (ПЧО), разработанный Л.В. Куликовым.
- Опросник диагностики аддикций (ОДА-2010), разработанный А.В. Смирновым.
- Опросник «Шкала семейного окружения» (ШСО) (R.S. Moos), адаптированный С.Ю. Куприяновым.
- Опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3), созданный Д.Х. Олсоном, Дж. Портнером, И. Лави.
- Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ), разработанный Э.Г. Эйдемиллером и В. Юстицкисом.
- Опросник «Измерение родительских установок и реакций» (PARI) (Parental attitude research instrument).
- Опросник «Подростки о родителях» (Л.И. Вассерман, И.А. Горькова, Е.Е. Роминицына).

Кроме перечисленных выше существуют проективные методики, позволяющие в той или иной мере дать информацию о характере отношений и дистанции в них. Это графологический анализ личности: методика «ГАЛС-2005» (А.В. Смирнов), методика «Экспериментальная диагностика побуждений» (Szondi-Test), а также графические техники, предложенные А.А. Кроник и

Е.А. Кроник, методика «Круги взаимоотношений» Т.В. Румянцевой и проективная методика «Семейная социограмма; «Цветовой тест отношений» (ЦТО) (Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд).

«Шкала социальной дистанции» (Е. Богардус) измеряет общую степень взаимопонимания и близости в личных и социальных отношениях, степень влияния одного индивида на другого, она предназначена для решения реальных и потенциальных конфликтов. С незначительными вариациями эта методика используется для измерения дистанции, связанной с групповой и религиозной принадлежностью, возрастом, полом, профессией, а также для измерения дистанции между детьми и родителями [163].

«Шкала психологической близости» (модификация шкалы «симпатической дистанции» Д. Фелдса) не затрагивает принадлежность другого человека к определенной социальной категории, на которые индивид делит свое социальное окружение, а касается индивидуальных особенностей оцениваемого человека [163].

К этому же классу может быть отнесена **«Шкала дистанции до индивидуума»** (А. Моль), которая измеряет вызванную сообщением степень побуждения реципиента к ответной реакции. Шкала включает в себя семь уровней дистанции, которые изменяются от «непосредственной и конкретной реакции» человека (наиболее короткая дистанция) до «никакой вовлеченности» – максимальное увеличение (значение) дистанции [114].

«Опросник межличностных отношений» (ОМО) (FIRO–B), адаптированный А.А. Рукавишниковым [143]. О характере межличностных отношений и дистанции в них говорят показатели по шкалам, измеряющим степень удовлетворенности в отношениях потребностей «включения», «контроля» и «аффекта».

Потребность «включения» (показатели «Ie» и «Iw») предполагает желание создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с партнером, на основе которых возникают взаимодействие и сотрудничество. Включение определяется как желание создавать и поддерживать чувство взаимного интереса.

Потребность «контроля» (показатели «Ce» и «Cw») определяется как стремление создавать и сохранять удовлетворительные отношения с партнером, опираясь на контроль и силу. Это предполагает стремление создавать и сохранять чувство взаимного уважения, опираясь на компетенцию и ответственность.

Потребность в «аффекте» (показатели «Ae» и «Aw») определяется как стремление создавать и удерживать удовлетворительные отношения с остальными людьми, опираясь на любовь и эмоциональные отношения.

Удовлетворение перечисленных потребностей идет в двух направлениях: а) от человека к другим людям и б) от других людей к человеку.

Методика *«Измерение мотивации аффилиации»* (А. Мехрабиан), в частности с помощью шкал «СП» (стремление к принятию) и «СО» (страх быть отвергнутым). Соотношение данных показателей будет определять гармоничность и дисгармоничность отношений, обусловленную близостью – отдаленностью между взаимодействующими субъектами. Однако здесь не учитывается мотивационная сторона такого «сближения». Можно только предполагать, что чрезмерно высокие показатели могут свидетельствовать о нехватке, недостаточной близости в отношениях и стремлении избежать одиночества, депривации потребности в «сопринадлежности и любви» (по А. Маслоу). Низкие показатели по шкалам свидетельствуют о самодостаточности, автономности и независимости субъектов отношений.

Методика *«Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири»* (ДМО), адаптированная Л.Н. Собчик [158]. Экстремально высокие и низкие значения по шкалам методики будут говорить о неблагоприятной дистанции (чрезмерной близости либо отдаленности между людьми), обусловленной личностными особенностями субъектов отношений (или одного из них), проявляющейся в определенном типе межличностного взаимодействия. Характер дистанции определяется мягкостью, ананкастностью (зависимостью) субъекта отношений либо агрессивностью, догматичностью взаимодействующих людей.

Методика *«Тест профиля отношений»*, автор оригинальной версии Р. Борнштейн, автор адаптации О.П. Макушина [67]. Основная цель – изучение уровня межличностной зависимости. О дисгармонии отношений будут говорить выраженность показателей по таким шкалам методики, как деструктивная сверхзависимость и дисфункциональное отделение:

– деструктивная сверхзависимость (*destructive overdependence*), предполагающая выраженную потребность в эмоциональном принятии при высокой степени проявлений неуверенности в себе, несамодостаточности, чувстве беспомощности, слабости, субъективной угрозе отвержения (одиночества); ригидное стремление к получению помощи и поддержке, вне зависимости от ситуации;

– дисфункциональное отделение (*dysfunctional detachment*), в основе которого лежит бессознательный страх перед близкими отношениями (потеря себя, растворение в другом человеке), убежденность в преимуществе независимости и самодостаточности (по сравнению с близостью и привязанностью); про-

является в неспособности к развитию социальных связей и установлению тесных отношений [67, с. 204].

Методика *«Профиль чувств в отношениях»* (ПЧО), разработанная Л.В. Куликовым [93], позволяет изучить эмотивную составляющую социально-психологической дистанции. Получаемый с её помощью эмпирический материал дает представление о чувствах, переживаемых субъектом относительно своего партнера. Характер отношений будет определяться выраженностью следующих групп чувств: 1) гедоническими (чувствами удовольствия, наслаждения); 2) астеническими (чувствами бессилия, смятения, немощи); 3) меланхолическими (гнетущими чувствами, дистимическими чувствами). Для нас наибольший интерес в данной методике представляют шкалы интеракционных (диспозиционных) чувств, регулирующих межличностное взаимодействие субъекта. К ним относятся два основных вида интеракционных чувств: сближающие и удаляющие. В интеракционных чувствах выделены девять пар противоположных друг другу чувств, регулирующих межличностную дистанцию: принятие другого человека и стремление сблизиться (уменьшить межличностную дистанцию) либо, наоборот, непринятие и стремление удалиться от него.

Методика *«Опросник диагностики аддикций»* (ОДА-2010), разработанная А.В. Смирновым [154]. Данный психодиагностический инструмент представляет интерес, т.к. позволяет выявлять возможность установления неблагоприятной дистанции, обусловленной зависимостью (или тенденцией к ней) личности. Наибольшее значение представляют следующие шкалы опросника: зависимости от людей и отношений, любовная и сексуальная зависимости.

В качестве проективной методики для диагностики межличностных отношений можно использовать *«Цветовой тест отношений»* (ЦТО) (Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд), который «является клинко-диагностическим методом, предназначенным для изучения эмоциональных компонентов отношений человека к значимым для него людям и отражающим как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни этих отношений» [183, с. 3].

Проективная методика *«Круги взаимоотношений»*, разработанная Т.В. Румянцевой, представляет графический способ выражения субъектом своих отношений с партнером [144]. Цель методики – выяснение уровня близости – отчужденности (слияния – отдельности) во взаимоотношениях, что в свою очередь будет говорить об удовлетворенности последними, об уровне совместимости между партнерами. В методике каждый партнер выражает себя в форме круга. Т.В. Румянцева предлагает диагностировать четыре типа расстояния между кругами – дистанции:

1 Между кругами есть расстояние. Это ситуация отчуждения, отсутствия близких, эмоциональных отношений.

2 Круги соприкасаются, но не пересекаются. Это психологическая автономия, каждый партнер сохраняет свои границы, обладает высокой дифференциацией собственного «Я».

3 Круги пересекаются не полностью. Это отражает потребность в симбиотических отношениях, проявление зависимости от своего партнера.

4 Круги пересекаются полностью. Это ярко выраженный симбиоз, потребность в слиянии с партнером, сильная зависимость от него, низкая дифференциация «Я».

Для диагностики гармоничности – дисгармоничности межличностных отношений, особенно для её профилактики, достаточно обоснованным будет использование методики *«Графологический анализ личности»* (ГАЛС-2005), разработанной А.В. Смирновым [155]. В нашем случае наибольший интерес будут представлять показатели по следующим шкалам:

- Шкала позитивные – негативные межличностные отношения говорит о стремлении скрывать свое истинное отношение к окружающим, о желании выстраивать бесконфликтные отношения; о зависимости от значимых лиц; стремлении к соблюдению социально одобряемых правил и норм межличностного взаимодействия либо об одиночестве, замкнутости, склонности к открытым конфликтам и конфронтации.

- Шкала социальная включенность – оппозиционность говорит о непереносимости одиночества и изолированности; о множественности связей, которые носят поверхностный характер; стремлении сохранить позитивные межличностные отношения, избегании открытых конфликтов и конфронтации либо показывает «открытое» противопоставление своей позиции взглядам и интересам других людей; стремление находится в оппозиции и готовность конфликтовать.

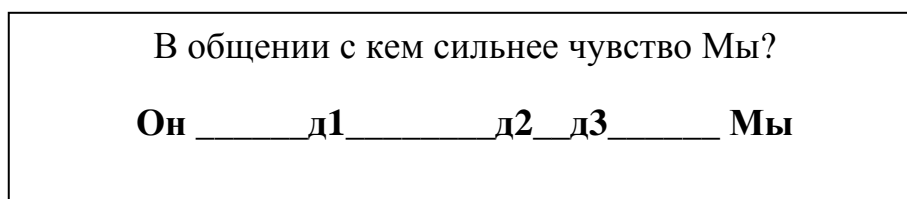
- Шкала индивидуализм – коллективизм говорит о стремлении к независимости и приоритете личных интересов; о тенденции к нарушению социальных норм взаимодействия либо о зависимости от мнения группы, потребности в поддержке и одобрении со стороны других людей.

О возможном характере отношений их гармоничности или дисгармоничности будут говорить данные, полученные с помощью методики *«Экспериментальная диагностика побуждений»* (Szondi-Test) либо её сюжетно-ролевого аналога [156]. При изучении гармонии и дисгармонии межличностных отношений ведущую роль будет играть диагностика *побуждений контакта* (С-фактор) и *сексуального побуждения* (S-фактор):

– С-фактор является диалектическим единством потребностей в поиске объектов бытия и потребности в установлении контакта с ними. В содержательном плане он предполагает поиск объектов (людей, групп и т.п.), неспособность иметь ограничения; стремление к установлению симбиотических отношений, усиленно держаться за объект своей привязанности; консерватизм, ригидность, неспособность быстро приспособиться к ситуации; стремление к свободе, тенденцию к разрыву связей и отношений;

– S-фактор заключается в диалектическом единстве потребностей в любви и потребности в активности. В содержательном плане он предполагает потребность в персональной любви; потребность в активности, в осуществлении деятельности.

К проективным техникам, позволяющим диагностировать особенности отношений между взаимодействующими субъектами, можно отнести графические техники, предложенные А.А. Кроник и Е.А. Кроник [89]. **Первая техника – Шкала психологической близости**, представленная на рисунке 3.



д1, д2 и д3 – место расположения значимых других

Рисунок 3 – Шкала психологической близости

На этой шкале нет «Я», но имеются две крайние точки: «Он» (Она, Они) и «Мы», из которых «Он» – предельное выражение отдаленности, «Мы» – максимальная психологическая близость другого, что переживается субъектом как слияние с другим. «Полюс "Мы" шкалы психологической близости может быть выражен в словах: максимум доверительности в общении, приравниваемый к интракоммуникации, к "общению наедине с собой"» [89, с. 68].

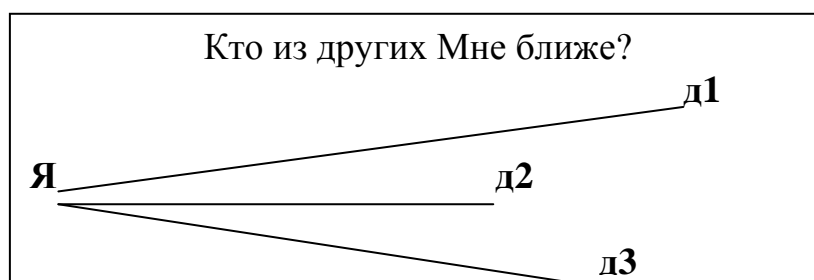
А.А. Кроник, Е.А. Кроник дают следующее определение полюсов психологической близости:

- максимальная близость – Вы испытываете чувство полного единства с этим человеком, чувство «Мы», общаетесь с ним как с самим собой;
- минимальная близость – чувство «Мы» отсутствует, относитесь к другому как к постороннему человеку [88].

Заметим, что авторы не приводят различия между чувством «Мы» и симбиотическими отношениями (в терминологии Э. Фромма).

Такое слияние может привести к *зависимости*, или *патологической зависимости*, в отношениях, где нарушается автономия субъекта и практически не остается времени и пространства для свободного развития его личности, индивидуальности; жизнь полностью поглощена «значимым другим». И в таких случаях он живет не своей жизнью, а жизнью партнера; перестает отличать собственные потребности и цели от целей и потребностей партнера. Такое слияние может оказаться «гибельным» для отношений, приведет их к дисгармоничности и, соответственно, к увеличению дистанции, к отдаленности субъектов отношений друг от друга.

Вторая техника – *Кто из других мне ближе?* Человеку предлагается отрезок прямой, в одну из крайних точек которого условно помещается его «Я», и он должен указать на отрезке точку, символически отмеряющую расстояние от «Я» до другого человека. Это эгоцентрическая модель психологического пространства для измерения психологической дистанции показана на рисунке 4.



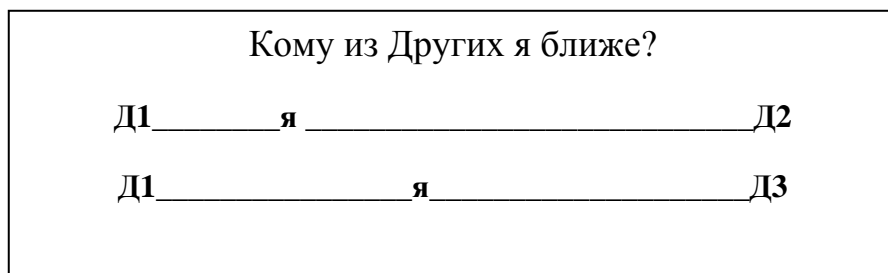
д1, д2 и д3 – значимые другие

Рисунок 4 – Эгоцентрическая модель (психологического пространства) для измерения психологической близости

Это задание выполняется заново для каждого из значимых лиц, в результате чего появляется возможность сравнивать между собой психологические дистанции и судить о большей или меньшей близости каждого.

Третья техника – *Кому из Других ближе Я?* Предполагает, что значимые другие во всех возможных сочетаниях по два условно помещаются в конечные точки отрезков прямых, а тестируемому следует найти и обозначить точкой свое место между ними. Затем подсчитывается среднее значение от Я до Д1, от Я до Д2, от Я до Д3. В результате все интересующие нас лица могут быть проанжированы по степени психологической близости, как показано на рисунке 5.

Как отмечают А.А. Кроник и Е.А. Кроник, «этот прием является по существу методом парных сравнений и основан на социоцентрической модели психологического пространства» [89, с. 67].



д1, д2 и д3 – значимые другие

Рисунок 5 – Социоцентрическая модель (психологического пространства) для измерения психологической близости

Обобщая сказанное, отметим, что в эгоцентрической модели другие люди располагаются ближе – дальше от «Меня». В социоцентрической модели нужно решить, к кому из двух «Других» «Я» ближе. Также можно оценить, в какой мере отношения с другим человеком исчерпываются понятием «Мы».

Подобные графические приемы распространены в практической работе психолога, и при всей своей простоте они достаточно информативны. Тем не менее при использовании проективных графических шкал остается неясным, какое содержание вкладывают субъекты отношений в понятия «гармония и дисгармония» «психологическая близость», а также по каким критериям (параметрам) производится их оценка.

При изучении гармонии и дисгармонии в межличностных отношениях правомерно использовать методы семейной диагностики, представленные в работе Э.Г. Эйдемиллера, И.В. Добрякова, И.М. Никольской [195]. К ним относятся проективная методика «Семейная социограмма»; опросник «Шкала семейного окружения» (ШСО); опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности»; опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ); опросник «Измерение родительских установок и реакций» (PARI) и опросник «Подростки о родителях» (ПоР).

«Семейная социограмма» относится к рисуночным проективным методикам. Она позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье – прямой или косвенной. Субъекту предлагается в предложенном психологом круге нарисовать самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подписать их именами. В основу интерпретации методики положены следующие критерии: число членов семьи, попавших в площадь круга; величина кружков; расположение кружков относительно друг друга; дистанция между ними. Использование данной методики «позволяет в считанные минуты в ситуации "здесь и теперь" во время консуль-

тации или сеанса семейной психотерапии наглядно представить взаимоотношения членов семьи, а затем, рассмотрев бланки, обсудить, что получилось» [195, с. 51].

В методике «*Шкала семейного окружения*» (ШСО) (Family Environmental Scale), адаптированная С.Ю. Куприяновым, основное внимание уделяется измерению и описанию показателей отношений между членами семьи; показателей личностного роста, которым в семье придается особое значение; показателей управления семейной системой:

- показатели отношений между членами семьи – сплоченность, экспрессивность, конфликтность;
- показатели личностного роста, которым в семье придается особое значение – независимость; ориентация на достижение; интеллектуально культурная ориентация; ориентация на активный отдых; морально-нравственные аспекты;
- показатели управления семейной системой – организации; контроля.

В целях диагностики возможных причин и характера дисгармоничности правомерно использовать методику «*Шкала семейной адаптации и сплоченности*» (FACES-3), созданную Д.Х. Олсоном, Дж. Портнером, И. Лави. Методика позволяет эффективно и достоверно оценить процессы, происходящие в семейной системе, и наметить мишени психологической помощи (психотерапевтического вмешательства). Наибольший интерес представляют две шкалы данной методики: семейная сплоченность и семейная адаптация.

Семейная сплоченность – «это степень эмоциональной связи между членами семьи. При максимальной выраженности этой связи субъекты эмоционально взаимозависимы, при минимальной – автономны и дистанцированы друг от друга» [195, с. 69]. В основе сплоченности лежат такие параметры, как эмоциональная связь, семейные границы, принятие решений, время, друзья, интересы и отдых. О дисгармонии отношений будут говорить такие уровни сплоченности, как разобщенный и сцепленный.

Семейная адаптация – «характеристика того, насколько гибко или, напротив, ригидно семейная система (*думается корректней употреблять слово «семья»* – курсив мой – С.Д.) способна приспосабливаться, изменяться при воздействии на неё стрессоров» [195, с. 69]. В основе этого лежат следующие параметры: лидерство, контроль, дисциплина, правила и роли в семье. О дисгармонии отношений будут говорить такие уровни адаптации, как ригидный и хаотичный.

Для диагностики гармонии и дисгармонии межличностных отношений взаимодействующих субъектов, обусловленной нарушением процесса воспита-

ния, предлагаем использовать опросник *«Анализ семейных взаимоотношений»* (АСВ), разработанный Э.Г. Эйдемиллером и В. Юстицкисом [195, с. 73]. В данной методике наибольший интерес представляют такие шкалы, как гиперпротекция и гипопротекция, потворствование ребенку либо игнорирование его потребностей, чрезмерность требований-обязанностей, недостаточность требований-обязанностей, чрезмерность требований-запретов, недостаточность требований-запретов, чрезмерность (строгость) санкций (наказаний); неустойчивость стиля воспитания. Кроме того, опросник «АСВ» позволяет диагностировать типы негармоничного (патологизирующего) воспитания, такие как:

- потворствующая гиперпротекция;
- доминирующая гиперпротекция;
- повышенная моральная ответственность;
- эмоциональное отвержение;
- жестокое обращение;
- гипопротекция.

С помощью опросника «Измерение родительских установок и реакций» (PARI) (Parental attitude research instrument) выявляются нарушения воспитания и причины этих нарушений. При этом опросник не только затрагивает сферу взаимоотношений родителей с ребенком, но и отражает позицию родителей в отношениях друг с другом.

Для изучения установок родителей, их методов воспитания, а также того, как их видят дети в подростковом и юношеском возрасте, предлагаем использовать методику *«Подростки о родителях»* [195, с. 100]. В зависимости от оценок матери и отца их сыном, а также матери и отца их дочерью можно сделать заключение о характере их отношений друг с другом, в том числе об их гармоничности и дисгармоничности. Оценка степени гармоничности – дисгармоничности отношений производится по таким параметрам, как позитивный интерес (психологическое принятие – непринятие); директивность; враждебность; автономность и непоследовательность (сила амбиций либо чрезмерного альтруизма).

Проведенный обзор психодиагностических методик и проективных техник, которые можно применять для диагностики дистанции как условия, определяющего гармоничность – дисгармоничность 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 существенным образом отражается на надежности получаемых с их помощью данных. Все это в конечном счете отражается на качестве подго-

товки 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 [21; 22; 23; 124], позволяющего комплексно изучить гармоничность и дисгармоничность межличностных отношений. Для её разрешения нами были разработаны авторские методики. В качестве требований к ним выступили:

1 Пригодность для обследования разных контингентов: здоровых и имеющих нервно-психические расстройства, людей разного возраста, разного уровня образования.

2 Возможность использования методик для изучения особенностей гармонии – дисгармонии межличностных отношений в различных сферах жизнедеятельности взаимодействующих субъектов: семейной, профессиональной, обучения и воспитания.

3 Возможность достаточно дифференцированной количественной оценки параметров межличностной дистанции как фактора (условия) гармонии – дисгармонии отношений.

4 Компактность, удобство в использовании. Эти качества необходимы при скрининговых исследованиях.

Подводя итог сказанному, отметим, что положенный в основу авторских методик субъективно-оценочный метод позволяет многомерно изучить характер интерперсональных отношений. Далее обратимся к описанию авторских методик для диагностики межличностных отношений, отвечающих основным психометрическим требованиям, предъявляемым к психологическим тестам.

Представление о комплексной диагностике межличностных отношений

Комплексная диагностика является важной составляющей изучения межличностных отношений как в исследовательских целях, так и с точки зрения психологической помощи. Считаем, что на основе диагностики, возможно реализовывать меры по профилактике (предупреждению, предотвращению и преодолению) дисгармонии межличностных отношений.

Для получения более полной и достоверной информации о существующих отношениях между людьми предлагаем использовать *диагностику отношений в паре* при изучении межличностных отношений. 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. Кроме того, таким образом можно изучать особенности отношений в различных системах. Например, «педагог – ученик»; «педагог – родитель учащегося»; «родитель – ребенок».

Комплексная диагностика межличностных отношений включает в себя авторские методики и анкеты:

- Опросник «Субъективная оценка межличностных отношений» (приложение А).

- Опросник «Шкала субъективного переживания одиночества» (приложение Б).

- Опросник «Определение социально-психологической дистанции» (приложение В).

- Анкета «Причины неудовлетворенности межличностными отношениями» (приложение Г).

- Анкета «Межличностная дистанция» «МД» (приложение Д).

- Опросник «Переживание психологического кризиса личностью» (приложение Е).

В дополнение к указанным выше возможно использовать и другие психодиагностические методики, прошедшие психометрическую проверку и стандартизацию.

Одной из проблем, встающих при проведении комплексной диагностики межличностных отношений, является качество интерпретации диагностических данных и квалификация пользователей психодиагностических методик. Об этом речь пойдет ниже.

Н.А. Батурин, Н.Н. Мельникова предлагают использовать *три принципа*, обеспечивающие качество интерпретаций и валидность диагностических отчетов:

1) *ориентация на конкретные практические цели.* Полученная с помощью тестов информация нужна для конкретных практических задач;

2) *соблюдение границ содержания.* «Смысл этого принципа заключается в том, что интерпретации не должны выходить за границы того содержания, которое изначально заложено в тест» [22, с. 15];

3) *опора на эмпирические данные, полученные в ходе психометрической проверки методики.* При использовании методик, представленных в разделе

«Приложения», психолог должен внимательно ознакомиться с данными их психометрической проверки в опубликованных «Руководствах по их использованию» [58; 63; 65]. Это будет способствовать тому, чтобы пользователь методик не смог (не стал) вносить в интерпретацию того содержания, которое не подтверждено эмпирически.

Завершающим этапом использования методик, входящих в «Комплексную диагностику межличностных отношений» в целях ранней профилактики их дисгармоничности, является *составление диагностического отчета*. Как указывают Н.А. Батурин, Н.Н. Мельникова, «главное назначение отчета – корректно донести информацию о результатах тестирования заинтересованной в этом группе лиц. При этом отчет должен быть, с одной стороны, информативным и полезным для практики, а с другой – легким для восприятия» [22, с. 23].

В зависимости от категории лиц, получающих информацию по результатам тестирования, выделяют *две формы диагностических отчетов*: ознакомительные и основные [22].

Ознакомительные отчеты – это краткие отчеты, в которых акцент делается на обслуживании интересов лиц, которые будут просто осведомлены о результатах тестирования. Например, это сам тестируемый (например, ученик) или третьи лица (например, родитель учащегося).

Основные отчеты «наиболее подробные, развернутые, с большим весом практических рекомендаций» [22, с. 25]. Такие отчеты предоставляются тем, кто непосредственно будет использовать результаты тестирования для решения каких-либо практических задач.

Подводя итог сказанному, укажем на то, что любой диагностический отчет должен содержать описание результатов тестирования, а также практические рекомендации, что уже априори предполагает качественную подготовку как в области психодиагностики, так и в области психологии отношений. Это будет обеспечивать более качественную диагностику в целях профилактики дисгармонии (одиночества, конфликтов, кризисов и т.п.) межличностных отношений.

Обратимся к описанию *уровней пользователей психодиагностических методик* [22]. К ним относятся уровень ассистента, специалиста, консультанта и эксперта.

- *Доквалификационный уровень «Ассистент»* – самостоятельное проведение методик. Все производимые пользователем операции полностью формализованы (или автоматизированы). Его работа предполагает раздачу и сбор бланков, отслеживание правильности заполнения; обработку результатов при помощи формализованного ключа (где требуются только простые арифметиче-

ские операции). *Требованиями к специалисту* выступает владение только техническими операциями администрирования тестов. Он подключается к процессу тестирования только на этапах, которые полностью формализованы (например, компьютерное тестирование), и не имеет права заниматься, например, интерпретацией, если она требует более высокой квалификации.

- *Квалификационный уровень «Специалист»* – самостоятельное проведение методик. Его действия опираются на стандартные образцы, но не могут быть полностью формализованы. Работа специалиста предполагает групповую диагностику, где процедура требует «ведения» (пошаговая смена инструкций для разных субтестов, ответы на содержательные вопросы и т.д.); обработку результатов с приписыванием условных баллов ответам по стандартной схеме; обработку результатов с вычислением производных показателей (индексов, коэффициентов) или выделением типов, стилей на основе формализованных правил вывода; интерпретацию результатов, которая не требует учёта внутренних взаимосвязей между параметрами; составление отчётов и аналитических справок по рекомендуемым образцам; обратную связь заказчику в форме информирования. *Требованиями к специалисту* выступают элементарные знания в области психологии и психодиагностики; умение выполнять простейшие статистические расчёты; первичные навыки взаимодействия с людьми и управления работой группы в аудитории.

- *Квалификационный уровень «Консультант»* также предполагает проведение методик психодиагностом, но при этом допускается принятие им отдельных самостоятельных решений в процессе тестирования. В его работе может быть использована индивидуальная диагностика в форме структурированного интервью; контент-анализ структурированных качественных данных по формализованной схеме (не требующий выделения единиц анализа из общего контекста); интерпретация результатов тестовых батарей или многошкальных методик, требующая учёта внутренних взаимосвязей между параметрами; написание слабо формализованных индивидуальных характеристик; составление вариантов отчётов для разных категорий пользователей; консультирование заказчика по результатам диагностики.

- *Квалификационный уровень «Эксперт»* предполагает самостоятельное проведение методик любой сложности. Действия психолога требуют гибкой ориентации в ситуации тестирования. Данный уровень включает в себя диагностику в форме неструктурированного интервью или беседы; диагностику в ходе групповой работы (например, фокус-группа); регистрацию данных методом наблюдения за поведением; оценку результатов сложных действий (кейсовые задания, поведение в смоделированных ситуациях); контент-анализ неструкту-

рированных качественных данных (текстов, рисунков, видеозаписей); построение сложных прогнозов на основе комплексных исследований; неформализованные практикоориентированные рекомендации, рассчитанные на конкретного заказчика. В качестве требований к специалисту выступают широкие знания в различных областях психологии; обладание «экспертными» знаниями в содержательной области, соответствующей проводимой методике; углубленные знания в области психодиагностики, психометрики, конструирования тестов; умение самостоятельно разрабатывать модели диагностики, схемы глубинных интервью и т.д. для конкретного заказчика; опыт работы с группами в качестве модератора; навыки консультирования разных категорий заказчиков.

Считаем, что при работе с таким уникальным и многогранным явлением, как межличностные отношения, уровень пользователя методик в целях наиболее качественной диагностики должен соответствовать уровню «консультанта», а лучше «эксперта».



Описав основные проблемы психодиагностики и проведя обзор методов диагностики межличностных отношений, дав общую характеристику комплексной диагностики межличностных отношений, в следующей части книги перейдем к описанию методик, вошедших в этот комплекс.

ОПИСАНИЕ МЕТОДИК КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКИ ДИСГАРМОНИИ ОТНОШЕНИЙ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА

*Когда творят, не знают, кому и когда
пригодятся их дела и дадут ли они лю-
дям счастье или нет.*

Н.Я. Грот

Методика «Субъективная оценка межличностных отношений»

Назначение методики – определение характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемого. *Предмет* данной методики: напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность в отношениях между людьми, выступающие индикаторами их дисгармоничного взаимодействия [63].

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Структура: методика содержит 4 шкалы.

1 Шкала «Напряженность в отношениях» (11 пунктов).

Примеры пунктов:

- *Отношения с другими людьми часто беспокоят меня.*
- *Я часто испытываю чувство неудовлетворенности отношениями.*
- *Мысль о предстоящей встрече вызывает у меня внутреннее напряжение.*

2 Шкала «Отчужденность в отношениях» (11 пунктов).

Примеры пунктов:

- *Обычно я стараюсь не создавать слишком близких отношений с людьми.*
- *Я чувствую неискренность других людей в отношениях со мной.*
- *Я не слишком откровенен в отношениях с другими людьми.*

3 Шкала «Конфликтность в отношениях» (9 пунктов).

Примеры пунктов:

- *Чувствую, что в отношениях каждый преследует свои цели.*
- *Бывает, у меня возникают противоречия, приводящие к ссорам с людьми.*
- *Мне трудно идти на уступки другому человеку.*

4 Шкала «Агрессивность в отношениях» (9 пунктов).

Примеры пунктов:

- *Бывает, я чувствую неприязнь к себе со стороны других людей.*
- *Иногда люди раздражают меня своим присутствием.*
- *Я чувствую, что в отношениях каждый старается задеть «слабые места» друг друга.*

Время выполнения: 20-25 минут.

Информация о стандартизации: ретестовая надежность устанавливалась на выборке 63 человека (33 женщины и 30 мужчин) путем повторного тестирования через 3 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». Надежность по однородности проверялась на выборке 272 человека, 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. Проверка конструктивной валидности оценивалась также в ряде корреляционных исследований на выборке 100 человек (46 мужчин и 54 женщины). Для ее проверки были взяты методики: «Опросник межличностных отношений» («ОМО»); методика «Профиль чувств настроения» («ПЧН»), разработанная Л.В. Куликовым; «Шкала субъективного благополучия» («ШСБ»), адаптированный М.В. Соколовой вариант опросника G.Perrudet-Vadoux; Тест описания поведения в конфликтной ситуации (К. Томас), адаптированный Н.В. Гришиной; «Опросник агрессивности» (Басс-Дарки).

В исследованиях использовали оценку критериальной валидности, которая определялась методом сравнения контрастных групп. В качестве критерия выступило 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). У всех диагноз – 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. 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 разли-

чия между мужской и женской группами, поэтому расчет норм производился для мужчин и женщин отдельно. В качестве стандартной шкалы использовалась шкала стенов.

Методика «Шкала субъективного переживания одиночества»

Основным назначением шкалы является определение степени переживания одиночества, являющегося показателем гармоничности – дисгармоничности межличностных отношений [64].

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Структура: опросник содержит 17 пунктов, ниже будут приведены их примеры:

- *В последнее время у меня возникали ситуации, я не могу с ним (ней) посоветоваться, рассказать о своих проблемах.*

- *Часто бывает, я испытываю чувство отчужденности, оторванности от него (неё).*

- *Находясь рядом с ним (ней), я часто чувствую себя одиноким.*

Информация о стандартизации: ретестовая надежность устанавливалась на выборке 73 человека (42 женщины и 31 мужчина) путем повторного тестирования через 3 недели. Использовался коэффициент корреляции Пирсона. Шкала опросника обладает приемлемыми характеристиками надежности. Коэффициенты корреляции находятся в диапазоне 0,53-0,78, что свидетельствует о достаточной ретестовой надежности методики. Надежность по однородности проверялась на выборке 330 человек, из них 167 женщин, 163 мужчины. В качестве показателей использовались следующие коэффициенты: Альфа Кронбаха, формула Спирмена-Брауна по половине каждой шкалы, формула Спирмена-Брауна по полной форме. Конструктивная (логическая) валидность была подсчитана с привлечением в качестве испытуемых 14 экспертов-психологов, работающих в Курганском государственном университете на кафедрах общей и социальной психологии, а также на кафедре возрастной психологии и психологии развития. Проверка конструктивной валидности оценивалась также в ряде корреляционных исследований на выборке 177 человек (98 женщин и 79 мужчин). Для ее проверки были использованы методики: «ПЧО» (профиль чувств в отношениях), разработанный Л.В. Куликовым; «ДС-8» (методика диагностики параметров доминирующего состояния), разработанная Л.В. Куликовым; «СОМО» (субъективная оценка межличностных отношений), разработанная

С.В. Духновским; «ШСБ» (шкала субъективного благополучия) – адаптированный М.В. Соколовой вариант опросника Ж. Перудэ-Бадю (G. Perrudet-Badoux); факторный личностный опросник Р. Кеттелла – адаптированный А.А. Рукавишниковым, М.В. Соколовой. В исследованиях использовали оценку критериальной валидности, которая определялась нами методом сравнения контрастных групп. В качестве критерия выступило различие между здоровой и клинической группами. Достоверность различий между этими группами определялась с помощью t-критерия Стьюдента. Клиническая группа состояла из пациентов Свердловского областного клинического психоневрологического госпиталя для ветеранов войн. Были отобраны 40 мужчин с диагнозом: последствия закрытой черепно-мозговой травмы, гипертензионный синдром. Группа здоровых испытуемых состояла из 73 мужчин и 81 женщины. Расчет нормативных показателей проводился на выборке 507 человек, все граждане России, практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе (243 мужчины и 264 женщины). Параллельно исследовалась зависимость оценок по тесту от пола испытуемого. 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.

Методика «Определение социально-психологической дистанции»

Основное назначение – является оценка степени близости (отдаленности), между взаимодействующими субъектами, обусловленная пониманием, доверием, положительным чувственным тоном и возможностью совместного времяпровождения [58].

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Структура: методика содержит 5 шкал.

1 Шкала «Когнитивная дистанция» (9 пунктов).

Примеры пунктов:

- *Я всегда стараюсь понять его (её) чувства, настроение и состояние.*
- *При возникновении трудностей в отношениях с ним (ней) я прилагаю максимум усилий, чтобы прийти к взаимопониманию.*
- *Я всегда стараюсь понять этого человека.*

2 Шкала «Коммуникативная дистанция» (9 пунктов).

Примеры пунктов:

- У меня нет от него (неё) никаких секретов и тайн.

- Я доверяю этому человеку даже тогда, когда о нем говорят что-либо плохое или неприятное для меня.

- Я верю всему, что говорит мне этот человек.

3 Шкала «Эмотивная дистанция» (9 пунктов).

Примеры пунктов:

- Я переживаю единство (общность), находясь рядом с этим человеком.

- Отношения с ним (ней) приносят мне радость и удовольствие.

- Наши отношения достаточно дружелюбны.

4 Шкала «Поведенческая и деятельностная дистанция» (8 пунктов).

Примеры пунктов:

- Я стараюсь проводить все свое свободное время с этим человеком.

- Если бы я имел такую возможность, то старался бы проводить больше свободного времени с этим человеком.

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

5 Вспомогательная шкала «Положительный – отрицательный образ самого себя» (6 пунктов).

Примеры пунктов:

- Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.

- Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.

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

Время выполнения: 20-25 минут.

Информация об апробации и стандартизации: работа по созданию методики началась с анализа специальной литературы, в результате был определен перечень характеристик – прилагательных, отражающих разные стороны социально-психологической дистанции. На основе этого были сформулированы суждения, в которых отражены признаки полного состава межличностной дистанции. Таким образом, был получен набор, содержащий 72 суждения о социально-психологической дистанции в межличностных отношениях.

На следующем этапе для каждой шкалы проводилась оценка дифференцирующей силы суждений. Респондентам предлагалось оценить каждое суждение по семибалльной шкале. После анализа первичных статистик и характера распределения ответов из 72 суждений были отобраны 51 – с наибольшей дифференцирующей силой и лучшими параметрами распределения.

Для каждого пункта шкалы были рассчитаны индекс «трудности» пункта и коэффициент корреляции с итоговым баллом по шкале. После чего были ис-

ключены неудовлетворительные пункты: при отборе утверждений мы исходили из того, что значение индекса «трудности» должно быть не менее 0,16 и не более 0,84. Гомогенность сформированной шкалы мы проверяли процедурой однофакторного анализа.

По окончании этого этапа была составлена окончательная форма методики, включающая пять шкал и состоящая из 41 утверждения.

Ретестовая надежность методики «СПД» устанавливалась на выборке 121 супружеской пары, состоящей в браке от 1 до 5 лет, возраст обследованных мужчин $29,1 \pm 4,4$ года, женщин $26,7 \pm 3,5$ лет, путем повторного тестирования через 4 недели. Использовался коэффициент корреляции Ч. Пирсона. Полученные коэффициенты корреляции находятся в диапазоне 0,41-0,58 ($p=0,99$), что свидетельствует о достаточной ретестовой надежности методики «СПД».

В ходе валидизационных исследований оценивалась конструктивная и критериальная валидность методики «СПД». Критериальная валидность была подсчитана с привлечением в качестве обследуемых 23 экспертов-психологов, работающих в Институте психологии Уральского государственного педагогического университета и в Курганском государственном университете (из них 14 женщин и 9 мужчин). Все эксперты имеют ученую степень кандидата психологических наук и работают на должности доцента. Эксперты заполняли методику за респондента с высоким и низким уровнем удовлетворенности межличностными отношениями с близким человеком, каким именно обговаривалось до проведения обследования. Затем подсчитывалась значимость различий средних при заполнении методики экспертами за респондента с высоким и низким уровнем удовлетворенности межличностными отношениями.

Надежность по однородности проверялась на выборке 180 человек (90 пар состоящих друг с другом в партнерских отношениях).

В качестве показателей использовались следующие коэффициенты: Альфа Кронбаха, формула Спирмена-Брауна по половине теста, формула Спирмена-Брауна по полной форме. Полученные различия в средних значениях оказались достоверно отличными на уровне $p < 0,01$ и $p < 0,001$. Таким образом, методика «СПД» надежна по критерию логической валидности.

Конструктивная валидность методики «СПД» оценивалась путем подсчета коэффициентов корреляции между баллами по шкалам методики «СПД» и показателями других методик. Выборка составила 180 испытуемых (90 мужчин и 90 женщин), находящихся друг с другом в партнерских отношениях. Для её проверки были использованы следующие методики: «Опросник уровня самораскрытия» (методика С. Джуарда в модификации Н.В. Амяга); «Опросник межличностных отношений» («ОМО»); Методика «Профиль чувств в отноше-

ниях» («ПЧО»); Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» («СОМО»); «Опросник диагностики аддикций» (ОДА-2010); Методика «Шкала субъективного благополучия» («ШСБ»); Методика «Шкала субъективного переживания одиночества» («СПО»).

В ходе психометрической проверки использовали *оценку критериальной валидности*. В качестве критерия выступили разные стадии развития отношений. Достоверность различий показателей по методике «СПД» на каждой стадии развития отношений определялась с помощью критерия t-Стьюдента. В исследовании приняли участие 140 человек (70 лиц женского и 70 мужского пола).

На основании результатов, полученных в ходе исследования, делаем вывод о том, что методика «Определение социально-психологической дистанции» («СПД») обладает конструктивной и критериальной валидностью. 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».

Методика «Переживание психологического кризиса личностью»

Назначение методики – выявление выраженности ситуационных реакций, проходящих на непатологическом уровне и связанных с возникновением психологического кризиса, а также уровня психологической устойчивости личности.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Структура: методика содержит 7 шкал.

1 Шкала «Реакция эмоционального дисбаланса» (6 пунктов).

Примеры пунктов:

– *В последнее время Я нахожусь в унынии, грущу.*

– *В последнее время Я переживаю неприятные для меня эмоции чаще, чем приятные*

2 Шкала «Пессимистическая реакция» (6 пунктов).

Примеры пунктов:

– *В последнее время Я стараюсь не доверять окружающим.*

– *В последнее время Я «мрачно» воспринимаю окружающий мир.*

3 Шкала «Реакция отрицательного баланса» (6 пунктов).

Примеры пунктов:

– *В последнее время Я начинаю часто «оглядываться» на прожитые годы, оцениваю свое прошлое и перспективы будущего.*

– *В последнее время Я подсчитываю положительные и отрицательные моменты своей жизни.*

4 Шкала «Реакция демобилизации» (6 пунктов).

Примеры пунктов:

– *В последнее время Я чувствую себя никому ненужным.*

– *В последнее время Я стремлюсь дистанцироваться от других людей.*

5 Шкала «Реакция оппозиции» (6 пунктов).

Примеры пунктов:

– *В последнее время Я раздражаюсь на окружающих людей и на то, что они делают.*

– *В последнее время Я начал считать, что в моих бедах и неудачах виноваты другие люди.*

6 Шкала «Реакция дезорганизации» (6 пунктов).

Примеры пунктов:

– *В последнее время Я часто тревожусь, беспокоюсь о чем-либо.*

– *В последнее время Я не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться.*

7 Шкала «Психологическая устойчивость» (6 пунктов).

Примеры пунктов:

– *В последнее время Я легко могу отказаться от целей, которые считаю реально или потенциально недостижимыми.*

– *В последнее время Я верю в то, что возникающие в моей жизни трудности будут успешно преодолены.*

Время выполнения: 20-25 минут.

Информация о стандартизации. Методика находится на завершающей стадии психометрической проверки, после чего будут описаны алгоритмы обработки данных и схемы анализа и принципы интерпретации результатов; разработаны критерии для диагностических выводов; описаны модели составления отчетов.

Профилактика дисгармонии межличностных отношений

На основании полученных эмпирических данных [52; 53; 55; 59; 60; 62 и др.] нами была разработана *модель профилактики дисгармонии межличност-*

ных отношений. Профилактика должна осуществляться в рамках психологического сопровождения. *Психологическое сопровождение* – это система профессиональной деятельности практического психолога, направленная на создание психолого-педагогических условий, способствующих раскрытию потенциальных возможностей личности, а также проявлению и развитию её позитивных аспектов на основе способности к саморегуляции и саморазвитию.

Цель психологического сопровождения заключается в организации сотрудничества с взаимодействующими субъектами, направленного на их самопознание, поиск путей самоуправления внутренним миром и системой межличностных отношений.

На наш взгляд, в основе профилактики дисгармонии межличностных отношений должна лежать комплексная диагностика. Только на её основе считаем возможным осуществлять предупреждение, предотвращение и преодоление дисгармонии отношений.

Общими *задачами профилактики* дисгармонии межличностных отношений выступают:

1 Определение «актуального состояния» межличностных отношений взаимодействующих субъектов.

2 Выявление существующих проблем в межличностных отношениях взаимодействующих субъектов.

3 Выявление в рамках образовательного процесса ситуаций, несущих в себе реальную или потенциальную угрозу гармоничности отношений взаимодействующих субъектов.

4 Предупреждение дисгармонии межличностных отношений взаимодействующих субъектов.

5 Предотвращение дисгармонии межличностных отношений взаимодействующих субъектов.

6 Преодоление дисгармонии межличностных отношений взаимодействующих субъектов.

Модель профилактики, представленная на рисунке 6, состоит из трех частей: диагностической, консультативной и развивающе-коррекционной (психологической помощи субъектам образовательного процесса). Представленную модель правомерно использовать в рамках *первичной профилактики* (предполагает заботу о психологическом здоровье и выявление личностных ресурсов субъектов отношений); *вторичной профилактики* (раннее выявление трудностей и проблем в межличностных отношениях); *третичной профилактики* (психологической помощи субъектам образовательного процесса – психокор-

реакционной и психотерапевтической – в преодолении дисгармонии отношений).

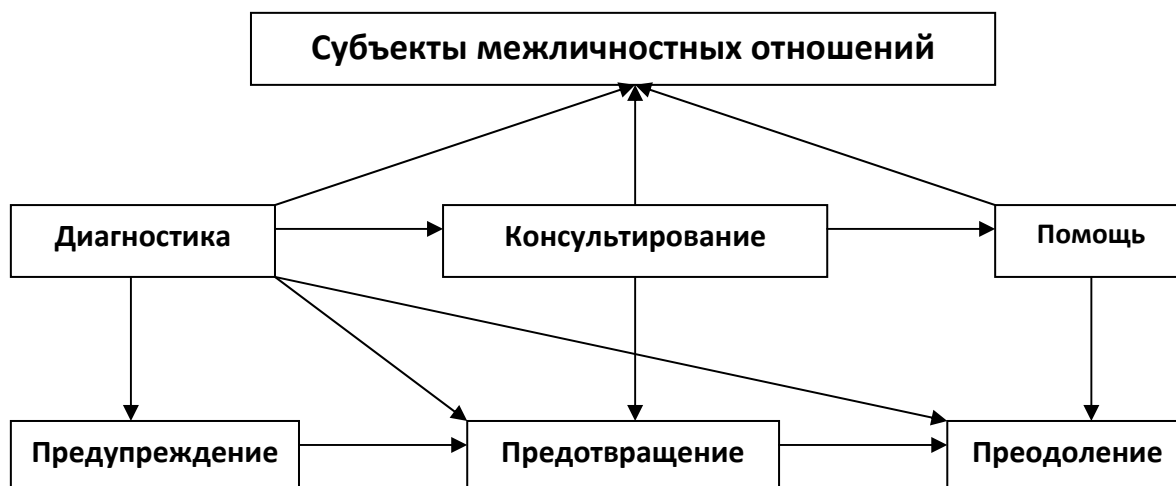


Рисунок 6 – Модель профилактики дисгармонии межличностных отношений

Диагностическая часть. Комплексная диагностика дисгармонии отношений осуществляется по следующей схеме.

1 Запрос к психологу (психодиагносту) от субъекта (субъектов), обусловленный переживанием неудовлетворенности межличностными отношениями. В терминологии Э.Г. Эйдемиллера и соавторов это обозначено как феномен «тлеющей» неудовлетворенности, это плохо осознаваемая, относительная неудовлетворенность межличностными отношениями. Речь идет о какой-то второстепенной в объективном плане проблеме, которая разрастается до масштабов, серьезно снижающих удовлетворенность взаимоотношениями. С помощью этой проблемы и особенно резко преувеличенной её значимости индивид (в нашем случае это субъект образовательного процесса) получает возможность сам себе объяснить смутно ощущаемую им неудовлетворенность, вызываемую на самом деле не данной проблемой, а совокупностью взаимоотношений [195].

2 Выявление возможных «проблемных зон» – причин дисгармоничности отношений. Используется анкета «Причины неудовлетворенности отношениями» и методика «Определение социально-психологической дистанции». Особое внимание уделяется сравнению количественных показателей, получаемых по тому или иному параметру используемых психодиагностических методик в рамках каждой обследованной диады. При этом наиболее информативным является расхождение в получаемых количественных оценках. Именно это и будет «проблемной зоной» в межличностных отношениях.

Консультативная часть. Основной целью является получение информации о формах, структуре, развитии межличностных отношений, а также роли социально-психологической поддержки в установлении и поддержании гармонии в них. В конечном счете это приведет к более полному осознанию и пониманию «проблемных зон» в своих отношениях взаимодействующими субъектами. Консультирование есть процесс, при котором человек, берущий на себя регулярно или временно роль консультанта, открыто и определенно предлагает и соглашается посвятить свое время, внимание и уважение другому человеку или людям, которые временно будут в роли его клиентов (Британская ассоциация консультирования). *Задача консультанта* заключается в том, чтобы дать клиенту возможность исследовать, обнаружить и прояснить источники и пути, которые позволят ему жить более плодотворно и двигаться в сторону лучшего самочувствия.

В консультировании имеет место *три составляющие: до-верие; вера; знание.*

1 До-верие. Суть – человек доверяет еще до того, как что-то получит.

2 Вера во что-то. У человека есть установка на верование. Это преддверие знания.

3 Знание. Знающий не имеет веры. Знание – это приобретенный опыт.

Консультирование может осуществляться по следующей схеме [136]:

1 Установление контакта профессионального консультирования.

2 Предоставление пациенту (клиенту) возможности выговориться. В ряде случаев люди, получившие возможность рассказать о своей проблеме, не прерываемые вопросами и советами, сами в процессе разговора начинают «видеть проблему и возможности её решения по-другому». Они могут остановить консультирование на этом этапе, будучи удовлетворенными его результатами.

3 Предоставление пациенту (клиенту) эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах его проблемной ситуации.

4 Совместное с пациентом (клиентом) переформулирование проблемы.

5 Заключение динамического контракта. Он включает в себя обсуждение организационных аспектов и доли ответственности пациента (клиента) и консультанта, выявление и коррекцию нереалистичных ожиданий пациента (клиента).

6 Формирование списка возможных решений проблемы. Консультант предлагает свой профессиональный и жизненный опыт только после того, как пациент (клиент) сформулировал 2-3 решения.

7 Выбор наиболее подходящего решения из созданного «списка решений» с точки зрения пациента (клиента).

8 Закрепление мотивации и планирование реализации намеченного решения. Оно может осуществляться прямой поддержкой либо парадоксально – «критикой и сомнениями» консультанта.

9 Завершение консультирования с предоставлением пациенту (клиенту) права повторного обращения при необходимости либо назначением катамнестической, поддерживающей встречи.

Приведем в качестве примера *этапы часовой консультативной беседы*, предложенные С.В. Петрушиным [130]. Коротко их можно описать следующим образом:

0 Клиенту назначается определенное время, и обговариваются условия оплаты.

1 Создание психологом атмосферы доверия и безопасности для клиента (5-10 минут).

2 Формулировка проблемы клиентом. Необходимо, чтобы клиент не просто рассказал о себе, а сформулировал свою проблему и желаемый результат от консультации (5 минут).

3 Совместная работа по переформулировке обозначенной клиентом проблемы – в психологическую проблему. Обнаружение проблемы в субъективной реальности клиента (15 минут).

4 Осуществление психологического воздействия – помощь клиенту в изменении его субъективной реальности таким образом, чтобы проблема была решена (20-30 минут).

5 Выяснение степени удовлетворенности клиента результатами консультации и обсуждение возможности дальнейшей психологической работы (5 минут).

Основная цель консультирования – *предотвращение*, т.е. устранение реальных (актуальных) и потенциальных (возможных) факторов риска возникновения дисгармонии отношений.

Развивающе-коррекционная часть. Представляет собой *преодоление*, т.е. психологическую помощь, в том числе и самопомощь по гармонизации межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Помощь, которую должен оказывать психолог-консультант, предполагает активизацию внутренних ресурсов субъектов образовательного процесса для того, чтобы они сами могли справиться со своей проблемой, имеющейся в межличностных отношениях друг с другом.

Обобщая описанное, отметим, что в основе психологической помощи значительную роль играют сами взаимодействующие субъекты, психолог выступает при этом лишь в роли «катализатора». Соответственно психологиче-

ская помощь предполагает элемент самопомощи. Данная часть включает в себя следующие направления работы:

- развитие «приближающих» личностных характеристик взаимодействующих субъектов, способствующих установлению гармоничных отношений, и коррекцию «отдаляющих» личностных характеристик;
- развитие навыков гибкого построения дистанции взаимодействующими субъектами как основы гармонии отношений между ними;
- развитие умений выстраивать межличностные отношения, в основе которых лежит доверие и понимание субъектами друг друга, благоприятный чувственный тон;
- развитие у взаимодействующих субъектов навыков конструктивного взаимодействия в разных сферах: профессиональной, семейной, сфере увлечений, сфере общественной жизни и обучения, образования;
- развитие взаимодействующими субъектами навыков прогнозирования возможных «проблемных» зон в отношениях;
- повышение общей психологической культуры взаимодействующих субъектов – получение знаний в области психологии межличностных отношений; осознание своей роли и роли партнера в установлении и поддержании гармоничных отношений;
- коррекция «интеракционной» зависимости и патологической созависимости взаимодействующих субъектов в случае её выявления в ходе ранней психологической диагностики.

Таким образом, гармонизация межличностных отношений взаимодействующих субъектов должна осуществляться системно – на основе комплексной диагностики и профилактики, предполагающей предупреждение, предотвращение и преодоление трудностей и проблем в отношениях. Это в конечном счете приведет к психологическому здоровью и благополучию взаимодействующих субъектов, что, на наш взгляд, может позитивно отразиться на качестве жизни в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог сказанному, отметим, что при написании книги самым сложным является поставить точку. В этом отношении хочется привести слова С.В. Петрушина о том, что любой акт творчества – как маленькая жизнь, и его окончание – это «маленькая смерть» для творца, это чем-то похоже на смерть для творческого процесса.

В работе представлено решение ряда научно-теоретических и прикладных задач психологической науки, в частности психологии межличностных отношений. Проведенное исследование проблемы отношений личности позволяет сказать следующее.

Характер и качество межличностных отношений будет определять личное, социальное благополучие, здоровье взаимодействующих субъектов, их удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью и судьбой в целом. Межличностные отношения часто выступают как конфронтация между людьми, приобретают конфликтный характер.

В работе на основании теоретического анализа и результатов, полученных в ходе эмпирических исследований, раскрываются особенности межличностных отношений. Дается теоретико-методологический анализ категории «отношение»; описывается социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях; раскрываются вопросы гармонии и дисгармонии отношений личности; рассматриваются отношения любви и зависимости; дается представление о профилактике и разрешении межличностных конфликтов и преодоления одиночества; раскрывается проблема переживания кризисов в отношениях.

Разработана комплексная диагностика межличностных отношений. На её основании возможно принимать меры по улучшению межличностных отношений, повышая тем самым уровень благополучия и качество жизни взаимодействующих субъектов. Своевременная диагностика дает результаты для более гибкой регуляции межличностных отношений, способствует созданию благоприятных, удовлетворяющих отношений между людьми, предотвращению напряженности, разрешению противоречий и т.п.

Дальнейшее исследование проблемы отношений личности расширит имеющиеся в психологической науке представления о специфике межличностных отношений и взаимоотношений, а также об их регуляции.

Данная работа является результатом пути автора в области изучения феномена межличностных отношений и создания психодиагностических методик, направленных на их изучение. При написании книги мы следовали убеждению о том, что психология в любых ее приложениях – и практических, и теоретических – может развиваться только на основе количественных исследований, связывающих теорию и практику с фактами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Абрамова Г. С. Общая психология : учебное пособие для вузов. – М. : Академический Проект, 2002. – 496 с.
- 2 Аллахвердов В. М. Опыт теоретической психологии (в жанре научной революции). – СПб. : Изд-во «Печатный двор», 1993. – 327 с.
- 3 Аллахвердов В. М. Методологическое путешествие по океану бессознательного к таинственному острову сознания. – СПб. : Изд-во «Речь», 2003. – 368 с.
- 4 Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. – Свердловск : Изд-во Урал. ун-та, 1986. – 150 с.
- 5 Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. – 1985. – №6. – С.107-115.
- 6 Ананьев В. А. Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога. – 1999. – №7-8. – С.15-31.
- 7 Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья : методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
- 8 Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
- 9 Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 364 с.
- 10 Андриенко Е. В. Социальная психология. – М. : Академия, 2004. – 264 с.
- 11 Аносов Ю. А. Внутренние и внешние отношения (субстационально-акцидентальный аспект) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1994. – 16 с.
- 12 Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М. : Наука, 1980. – 197 с.
- 13 Анциферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» её бытия // Психологический журнал. – 1993. – №3. – С.3-16.
- 14 Анцупов А. Я., Шипилов А.И. Конфликтология. – М. : ЮНИТИ, 1999. – 551 с.
- 15 Атватер И., Даффи К. Г. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : учебное пособие. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 535 с.
- 16 Афоризмы античных мудрецов. – М. : ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2010. – 304 с.
- 17 Бассин Ф. В. «Значащие» переживания и проблема собственно психологической закономерности // Вопросы психологии. – 1972. – №3.
- 18 Бассин Ф. В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. – 1969. – №2. – С.118-125.
- 19 Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. – 1988. – №3. – С.78-86.

20 Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., Рожнова Н. А. К современному состоянию психической травмы и общих принципах её психотерапии: Руководство по психотерапии. – М. : Медицина, 1974.

21 Батурин Н. А. и др. Технология разработки тестов: часть I // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2009. – Вып. 6. – № 30 (163).

22 Батурин Н. А. и др. Технология разработки тестов: часть IV // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2010. – Вып. 11. – № 40 (216). – С.13-28.

23 Батурин Н. А. и др. Технология разработки тестов: часть V // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2011. – Вып.12. – № 5 (222). – С.4-14.

24 Батурин, Н. А. Современная психодиагностика в России: преодоление кризиса и решение новых проблем // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2010. – Вып. 11. – № 40 (216). – С.4-12.

25 Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. – М. : Искусство, 1979.

26 Бердяев Н. А. Опыт парадоксальной этики. – М. : ООО «Изд-во АСТ» ; Харьков : Фолио, 2003. – 701 с.

27 Битянова М. Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей : учебное пособие. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576 с.

28 Бодалев А. А. Проблема общения в психологии // Психологический журнал. – 1983. – №1.

29 Божович Л. И. Проблемы формирования личности. – М. ; Воронеж, 1995. – 352 с.

30 Большая психологическая энциклопедия. – М. : Эксмо, 2007. – 544 с.

31 Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.

32 Бурлачук Л. Ф., Михайлова Н. Б. К психологической теории ситуации // Психологический журнал. – 2002. – №1. – С.5-17.

33 Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

34 Вербицкая С. Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества : дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2002.

35 Видерман Н. С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя : дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2000. – 198 с.

36 Воротыло Н. В. Особенности субъективного опыта переживания личностного кризиса старшими подростками: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 161 с.

37 Ворошилин С. И. Психогенетический и этологический подходы к классификации не химических (поведенческих) зависимостей // Психологические проблемы развития и существования человека в современном мире : сборник научн. работ / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2009. – С.5-9.

38 Выготский Л. С. Психология развития человека. – М. : Изд-во «Смысл» ; Изд-во «Эксмо», 2003. – 1136 с.

39 Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 170 с.

- 40 Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. – М. : Политиздат, 1989. – 318 с.
- 41 Гришина Н. В. Психология конфликта. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
- 42 Гуссерль Э. Картезианские размышления. – СПб. : Наука, 1998.
- 43 Данилова Е. Е. Психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими у детей 9-11 лет : дис. ... канд. психол. наук. – М., 1990.
- 44 Долгинова О. Б. Одиночество и отчужденность в подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2002.
- 45 Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. – Киев : Наукова Думка, 1987. – 324 с.
- 46 Достовалов С. Г. Система доверительных отношений как детерминанта восприятия индивидуальности в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д., 2000. – 160 с.
- 47 Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – М. : ЧеРо, 1997. – 344 с.
- 48 Духновский С. В. Переживание дисгармонии межличностных отношений : монография. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 175 с.
- 49 Духновский С. В. Психологическая коррекция девиантного поведения подростков в контексте переживания-преодоления критических ситуаций // В. М. Бехтерев и современная психология, психотерапия : сборник статей к конференции. – Казань : Центр инновационных технологий, 2001. – С.179-186.
- 50 Духновский С. В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление : монография. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. – 180 с.
- 51 Духновский С. В., Куликов Л. В. Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях: факторы и регуляция // Вестник СПбГУ. – Сер.12. – 2009. – Вып. 2, Ч.1. – С.20-26.
- 52 Духновский С. В. Анализ межличностной дистанции как новый ресурс гармонизации отношений в системе «ПРЕПОДАВАТЕЛЬ – СТУДЕНТ» // Педагогическое образование России. – 2012. – №2. – С. 25-27.
- 53 Духновский С. В. Депривация потребностей как условие дисгармоничности отношений субъектов образовательного процесса // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 7. – С.63-66.
- 54 Духновский С. В. Комплексная диагностика гармоничности и дисгармоничности межличностных отношений субъектов образовательного процесса // Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия «Психология». – 2012. – Вып. 18. – № 20 (279). – С.35-40.
- 55 Духновский С. В. Личностные детерминанты гармонии и дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». – 2012. – Т.18, № 3. – С.110-113.
- 56 Духновский С. В. Конфликты в межличностных отношениях: профилактика и решение : учебное пособие. – Екатеринбург, 2011. – 196 с.

- 57 Духновский С. В. Дистанция в межличностных отношениях: диагностика и регуляция : монография. – Екатеринбург, 2010. – 209 с.
- 58 Духновский С. В. Методика «Определение социально-психологической дистанции в межличностных отношениях» «СПД». Руководство. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2012. – 45 с.
- 59 Духновский С. В. Нарушение личного пространства как причина дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса // Образование и общество. – 2012. – № 3 (74) – С. 47-50.
- 60 Духновский С. В. Особенности дисгармонии в разных формах межличностных отношений и стадиях их развития // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2012. – Т.5, № 3.– С.55-63.
- 61 Духновский С. В. Разработка методики «Определение социально-психологической дистанции в межличностных отношениях» // Вестник Южноуральского государственного университета. Серия «Психология». – 2012. – № 19 (278). – Вып. 17. – С. 41-46.
- 62 Духновский С.В. Самораскрытие как фактор гармоничности / дисгармоничности межличностных отношений субъектов образовательного процесса // Известия ВГПУ. Серия «Педагогические науки». – 2012. – №7 (71). – С.110-112.
- 63 Духновский С. В. Субъективная оценка межличностных отношений. Руководство по применению. – СПб. : Речь, 2006. – 54 с.
- 64 Духновский С. В. Шкала субъективного переживания одиночества. Руководство. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 2008. – 17 с.
- 65 Духновский С. В., Овчарова Р. В. Гармония и дисгармония межличностных отношений субъектов образовательного процесса : монография. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. – 296 с.
- 66 Духновский С. В. Гармония и дисгармония межличностных отношений субъектов образовательного процесса : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Екатеринбург, 2013. – 43 с.
- 67 Ежегодник профессиональных рецензий и обзоров. Методики психологической диагностики и измерения / под ред. Н. А. Батурина, Е. В. Эйдмана. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – Т.1. – 293 с.
- 68 Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб. : Речь, 2004. – 368 с.
- 69 Журавлев А. Л. Психология управленческого взаимодействия (теоретические и прикладные проблемы). – М. : Институт психологии РАН, 2004. – 476 с.
- 70 Забродова Ю. А. Социально-психологическая презентация одиночества // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 года : в 8 т. – СПб., 2003. – Т.3. – С.344-347.
- 71 Зинкер Дж. В поисках хорошей формы. – М., 2000.
- 72 Знаков В. В. Основные условия межличностного понимания в совместной деятельности // Вопросы психологии. – 1984. – №1. – С.138-141.

- 73 Знаков В. В. Понимание как проблема психологии человеческого бытия // Психологический журнал. – 2000. – №2. – С.7-15
- 74 Иванова Е. И. Переговоры принуждения. – СПб., 2009. – 124 с.
- 75 Иванюк Т. И. Феномен любви. – М. : ТОР, 2003.
- 76 Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
- 77 Ильин И. А. Религиозный смысл философии. – М. : ООО «Изд-во АСТ», 2003. – 694 с.
- 78 Калмыкова Е. С. и др. Интрапсихические модели межличностного взаимодействия: сравнение российской и немецкой выборок // Психологический журнал. – 1997. – №3. – С.58-73.
- 79 Камю А. Бунтующий человек. – М., 1990.
- 80 Карабущенко Н. Б. Психологическая дистанция (в дихотомии «элита» – «масса») : монография. – М. : Прометей, МПГУ, 2002. – 230 с.
- 81 Карцева Т. Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психологический журнал. – 1988. – №5. – С.121-128.
- 82 Катунин Д. Б. Половозрастные и гендерные особенности тенденции к манипулятивному поведению : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2006. – 26 с.
- 83 Киселев Ю. А. Психодуховный кризис личности как психосоциальное явление : дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2005. – 199 с.
- 84 Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
- 85 Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) : учебное пособие. – Минск, 2000. – 432 с.
- 86 Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – №1 – С.8-15
- 87 Кочарян А. С. Преодоление эмоционально трудных ситуаций общения, в зависимости от сложности социальной перцепции : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Киев, 1986. – 23 с.
- 88 Кроник А. А., Кроник Е. А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. – М. : Мысль, 1989. – 204 с.
- 89 Кроник А. А., Кроник Е. А. Психология человеческих отношений. – Дубна : Издательский центр «Феникс» ; Изд-во «Когито-центр», 1998 – 224 с.
- 90 Кузьмина Е. И. Психология свободы. – СПб. : Питер, 2007. – 336 с.
- 91 Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
- 92 Куликов Л. В. Психология настроения. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. – 234 с.
- 93 Куликов Л. В. Руководство к методикам диагностики личностных свойств. – СПб., 2003. – 49 с.
- 94 Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.

- 95 Купрейченко А. Б. Восприятие психологической дистанции различными социальными группами // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 года : в 8 т. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – Т 4. – С.565-567.
- 96 Кьеркегор С. Страх и трепет. – М., 1993.
- 97 Лабиринты одиночества. – М. : Прогресс, 1989. – 624 с.
- 98 Леви В. Л. Одинокий друг одиноких. – М. : Торобоан, 2006. – 356 с.
- 99 Левин К. Теория поля в социальных науках. – СПб., 2000.
- 100 Левченко Е. В. История и теория психологии отношений. – СПб. : Алетейя, 2003. – 312 с.
- 101 Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с.
- 102 Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – 584 с.
- 103 Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
- 104 Лингарт И. К вопросу детерминации и направленности в моделях мыслительной деятельности // Психологические исследования, посвященные 85- летию Д. Н. Узнадзе / под ред. А. С. Прангишвили. – Тбилиси, 1973.
- 105 Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984. – 444 с.
- 106 Лотман Ю.М. Семиосфера. – СПб. : Искусство-СПБ, 2004. – 704 с.
- 107 Лукин-Григорьев В. В. Психологические проблемы личностного кризиса: социально-психологические проблем : дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 1999. – 202 с.
- 108 Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности. – М. : Психоаналитическая ассоциация, 1998. – 496 с.
- 109 Мазур Е. С., Гельфанд В. Б., Качалов П. В. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении // Психологический журнал. – 1992. – №2. – С.54-64.
- 110 Макаров В. В., Макарова Г. А. Сценарии персонального будущего. – М. : Академический проект ; Гаудеамус, 2008. – 383 с.
- 111 Мамардашвили М. К. Философские чтения. – СПб. : Азбука-классика, 2002. – 832 с.
- 112 Мелибруда Е. Я – Ты – Мы. – М., 1986.
- 113 Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. – М. : МЕД-пресс, 2001.– 432 с.
- 114 Моль А. Социодинамика культуры. – М., 1973.
- 115 Муталимова А. М. Взаимосвязь свойств темперамента и особенностей межличностных отношений : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1998.
- 116 Мягер В. К., Мишина Т. М. семейная психотерапия при неврозах : методические рекомендации. – Л. : Изд-во НИПИ им. В. М. Бехтерева, 1976.

- 117 Мясичев В. Н. Психология отношений / под ред. А. А. Бодалева. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : Изд-во «МОДЭК», 2003. – 400 с.
- 118 Нартова-Бочавер С. К. «Coping – Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – №5. – С.20-30.
- 119 Нартова-Бочавер С. К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение // Психологический журнал. – 2003. – №6. – С.27-36.
- 120 Немов Р. С. Общие основы психологии. – М. : Владос, 2003. – Кн.1. – 688 с.
- 121 Никольская И. М., Грановкая Р. М. Психологическая защита у детей. – СПб. : Речь, 2000. – 507 с.
- 122 Ницше Ф. Так говорил Заратустра. – М. : ООО «Изд-во АСТ» ; Харьков : Фолио, 2004. – 340 с.
- 123 Новейший философский словарь. – Минск : Интерпрессервис ; Книжный Дом, 2001. – 1280 с.
- 124 Нормы профессиональной этики для разработчиков и пользователей психодиагностических методик. Стандартные требования к психологическим тестам. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1998.
- 125 Обухова Л. Ф. Концепция Ж. Пиаже: за и против. – М., 1981.
- 126 Ожегов С. И. Словарь русского языка. Около 57000 слов. – М. : Сов. энциклопедия, 1972. – 846 с.
- 127 Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс. – М. : Изд-во «АСТ», 2002. – 512 с.
- 128 Панферов В. Н. Психология общения // Вопросы философии. – 1972. – №7.
- 129 Петровский А. В. Вопросы истории и теории психологии: Избранные труды. – М. : Педагогика, 1984. – 272 с.
- 130 Петрушин С. В. Искусство быть вместе: любовь и переговоры. – СПб. : Речь, 2009. – 240 с.
- 131 Петрушин С. В. Любовь и другие человеческие отношения. – СПб. : Речь, 2005. – 96 с.
- 132 Погольша В. М. Социально-психологический потенциал личного влияния : дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998.
- 133 Попов Л. М. Психология самодеятельного творчества студентов. – Казань, КГУ, 1990. – 238 с.
- 134 Прохоров А. О. Функциональные структуры психических состояний // Психологический журнал. – 1996. – № 3. – С.9-18.
- 135 Психология : учебник. – М. : ТК Велби ; Изд-во Проспект, 2004. – 752 с.
- 136 Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2002. – 1024 с.
- 137 Риккерт Г. Науки о природе науки о культуре. – М. : Республика, 1998.
- 138 Рождественский Д. С. Homo Somaticus. Человек соматический. – СПб. : ИП Седова Е.Б., 2009. – 264 с.

- 139 Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы : монография. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 464 с.
- 140 Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1973. – 424 с.
- 141 Рубинштейн С. Л. Человек и мир. – М. : Наука, 1997.
- 142 Руденко А. М. Основные психологические причины безответности в любовных отношениях // Актуальные вопросы теории и практики психологии отношений : материалы всерос. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 17 июня 2011 г. / Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. С. А. Минюрова, С. В. Духновский. – Екатеринбург, 2011. – С.255-261.
- 143 Рукавишников, А. А. Опросник межличностных отношений. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1992. – 47 с.
- 144 Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. – СПб. : Речь, 2006. – 176 с.
- 145 Сартр Ж.-П. Проблемы метода. – М., 1993.
- 146 Свенцицкий А. Л. Социальная психология : учебник. – М. : ТК Велби, Изд-во «Прспект», 2004. – 336 с.
- 147 Семке В. Я. Аддиктивная личность в зеркале персонологии // Наркология. – 2002. – № 1. – С. 27-34
- 148 Семь способов перестать быть несчастным // Psychologies. – 2007. – №16. – С.162-166.
- 149 Середа Е. И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост. – СПб. : Речь, 2006. – 224 с.
- 150 Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб. : ООО Изд-во «Речь», 2000. – 352 с.
- 151 Скрипкина Т. П. Доверие в социально-психологическом взаимодействии. – Ростов н/Д. : Изд-во РГПУ, 1997. – 356 с.
- 152 Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Развитие психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе : учебное пособие для вузов. – М. : Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
- 153 Словарь русского языка : в 4 т. / РАН Ин-т лингвистических исследований ; под ред. А. П. Евгеньевой. – М. : Рус.яз. ; Полиграфресурсы, 1999. – Т.2. К-О. – 702 с.
- 154 Смирнов А. В. Опросник диагностики аддикций «ОДА-2010» : методическое пособие. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2010. – 208 с.
- 155 Смирнов А. В. Графологическая диагностика личности с использованием методики «ГАЛС-2005». – Екатеринбург : ИРА УТК, 2008. – 266 с.
- 156 Смирнов А. В. Екатеринбургские лекции по экспериментальной диагностики побуждений Леопольда Зонди : учебное пособие. – Екатеринбург : Университет, 2005. – 256 с.
- 157 Смирнов А. В. Психология аддиктивного поведения : монография. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2014. – 379 с.

- 158 Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – СПб. : Речь, 2003. – 624 с.
- 159 Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. – 2-е изд-е. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 14 с.
- 160 Соколова Е. Т., Николаева В. В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М. : Медицина, 1995. – 335 с.
- 161 Солдатова Е. Л. Нормативные кризисы развития взрослого человека: дис. ... д-ра психол. наук. – Челябинск, 2007. – 375 с.
- 162 Сонди Л. Судьбоанализ. – М. : Три квадрата, 2007. – 480 с.
- 163 Социально-психологический практикум : учебно-методическое пособие для студентов ф-та психологии и социальной работы. – Балашов : Николаев, 2004. – 184 с.
- 164 Сысенко В. А. Супружеские конфликты. – М. : Мысль, 1989.
- 165 Ташлыков В. А. Психологическая защита у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами : пособие для врачей. – СПб. : СПб. ин-т усов. врачей, 1992. – С.157.
- 166 Теория и практика педагогических взаимодействий в современной системе образования : коллективная монография / под ред. Е. В. Коротаевой. – Новосибирск : ЦРНС, 2010. – 172 с.
- 167 Тихонов Г. М. Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты : автореф. дис. ... д-ра. филос. наук. – Нижний Новгород, 2006. – 47 с.
- 168 Тышкова М. Исследование устойчивости детей в трудных ситуациях // Вопросы психологии. – 1987. – №1. – С.27-34.
- 169 Фахрутдинова Л. Р. Переживание как звено, опосредующее взаимоотношения психических процессов и состояний // В. М. Бехтерев и современная психология, психотерапия : сборник статей к конференции. – Казань : Центр инновационных технологий, 2001. – С.199-204.
- 170 Филатов Л. Стихи, песни, пародии, сказки, пьесы, киноповести. – Екатеринбург : Изд-во «У-Фактория», 2000. – 544 с.
- 171 Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии: наука о душе. – М. : Изд-во «ВЛАДОС», 2001.
- 172 Франк С. Предмет знания. Душа человека. – Минск : Харвест ; М. : АСТ, 2000. – 992 с.
- 173 Франкл В. Человек в поисках смысла. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
- 174 Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М. : Педагогика-пресс, 1993. – 140 с.
- 175 Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – М. : Наука, 1989. – 455 с.
- 176 Фромм Э. Душа человека. – М. : АСТ ; Транзит книга, 2004. – 572 с.
- 177 Хайдеггер М. Бытие и время. – М. : ООО «Изд-во АСТ» ; Харьков : Фолио, 2003. – 688 с.
- 178 Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта. – СПб. : Питер, 2003. – 250 с.
- 179 Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.

- 180 Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М. : ИГ «Прогресс» ; Изд-во «Ювента», 2000. – 480 с.
- 181 Хорошилова Е. А. Феномен субъективной значимости другого человека. – М., 1994.
- 182 Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПб. : Питер Ком, 1999. – 608 с.
- 183 Цветовой тест отношений : методическое приложение. – СПб. : ГМНПП «ИМАТОН», 2002. – 24 с.
- 184 Чикер В. А., Почебут Л. Г. Организационная социальная психология. – СПб. : Речь, 2002. – 198 с.
- 185 Чиркова Т. И., Зимина Н. А. Проблемы в поведении раннего возраста = Консультации психолога. – Нижний Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2001. – 176 с.
- 186 Шакуров Р. Х. Эмоции. Личность. Деятельность (механизмы психодинамики). – Казань : Центр инновационных технологий, 2001. – 180 с.
- 187 Шалютин Б. С. Душа и тело. – Курган : Изд-во Курганского государственного университета, 1997. – 230 с.
- 188 Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. – Саратов : Изд-во Сарат. ун-та, 2004. – 180 с.
- 189 Шаров А. С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: монография. – Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2000. – 358 с.
- 190 Шаров А. С. Психологические механизмы и приемы воздействия на человека // В. М. Бехтерев и современная психология, психотерапия : сборник статей к конференции. – Казань : Центр инновационных технологий, 2001. – С.258-263.
- 191 Шерозия А. Е. Психика. Сознание. Бессознательное. К обобщенной теории психологии. – Тбилиси, 1979.
- 192 Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов н/Д. : Изд-во «Феникс», 1999 – 544 с.
- 193 Шопенгауэр А. Афоризмы и истины: Сочинения. – М. : Изд-во «ЭКСМО-Пресс» ; Харьков : Изд-во «Фолио», 2001. – 736 с.
- 194 Шутц В. Глубокая простота. Основы социальной философии. – СПб. : РОЗА МИРА, 1993. – 218 с.
- 195 Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия : учебное пособие для врачей и психологов. – СПб. : Речь, 2003. – 336 с.
- 196 Энциклопедия мысли : сборник мыслей, изречений, афоризмов. – М. : ТЕРРА ; Книжная лавка - РТР, 1996. – 496 с.
- 197 Юнг К. Г. Психологические типы. – М. : УНИВЕРСИТЕТСКАЯ КНИГА, АСТ, 1996. – 716 с.
- 198 Юнг К. Г. Психология бессознательного. – М. : ООО «Изд-во АСТ» ; «Канон+», 2001. – 400 с.
- 199 Ясперс К. Общая психопатология / пер. с нем. – М. : Практика, 1997. – 1056 с.

- 200 Ясперс К. Смысл и назначение истории. – М., 1994.
- 201 D'Zurilla T. J., Nezu A. Social problem solving in adults // P. C. Kendal (ed.). Advances in cognitive – behavioral research and therapy. – N. – Y. : Academic Press 1982. – v.1 – P.201-274.
- 202 Lazarus R. S. Psychological stress and coping process. N. – Y., 1966.
- 203 Lazarus R. S., Folkman S. Coping Adaptions // W. D. Gentry (Eds.) // The handbook of behavioral medicine. – N. – Y. : Guilford, 1984. – P.282-325.
- 204 Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping // Europ. J. Personality. – 1987. – v.1. – P.141-169.
- 205 Murphu L. B., Moriarty A. Vulnerability, Coping and Growth. New Haven : Yale University Press, 1976. – 223p.
- 206 Pearlin L. I., Schoolter C. The structure of coping // J. of Health and Social Behavior. – 1978. – v.19. – P.2-21.
- 207 Petrosky M., Brikmer J. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting // J. Clinic. Psychol. – 1991. – v.47(3) P.336-345.
- 208 Sorokin P. A. Social and Cultural Dynamics. N.Y. : The Bedminster Press, 1962. – V.1. – Ch.1.
- 209 Sorokin, P. A. Social and Cultural Mobiliti. – London: Collier-Macmillian, 1964.
- 210 Terry Deborah J. Coping resources and situational apprasials as predictors of coping behavior // Pers. and Individ. Diff. – 1991 – 12. N10 – P.1031-1047.
- 211 Ulich D., Mairing Ph., Strehmel P. Stress. Universitat Bamberg. Section Psychologie. Arbeits-manuscript. – 1982. – 47 s.
- 212 Welwood John. Intimate relationship as path // J.Transpers. Psychol. – 1990. – № 1. – P.51-58.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

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

- 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 старюсь сохранять дистанцию в отношениях с людьми.
- 6 Я всегда отстаиваю свою точку зрения.
- 7 Я часто бываю не согласен 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 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?».

Таблица А.1 – Ключи к опроснику «СОМО»

Шкалы опросника	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

Таблица А.2 – Перевод «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
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Примечание: Н – напряженность в отношениях; О – отчужденность в отношениях; К – конфликтность в отношениях; А – агрессивность в отношениях

Таблиц А.3 – Перевод «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 – напряженность в отношениях; О – отчужденность в отношениях; К – конфликтность в отношениях; А – агрессивность в отношениях

Интерпретация шкал опросника

1 Шкала «Напряженность межличностных отношений»

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 Шкала «Отчужденность 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 – 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 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 Шкала «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, откры-

то 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 излишней дружелюбности, нерешительность. Избегание конфронтации между людьми – возможно, из страха быть отвергнутым.

4 Шкала «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 отсутствует.

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

Приложение Б

Методика «Шкала субъективного переживания одиночества» «СПО»

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 шкалы «СПО»

- 1 В последнее время у меня возникали ситуации, я не могу с ним (ней) посоветоваться, рассказать о своих проблемах.
- 2 Я всегда могу с ним (ней) поделиться своими мыслями.
- 3 Мне кажется, что он (она) не понимает меня.
- 4 Часто я не могу высказать ему (ей) все, что есть на душе.
- 5 Считаю, что он (она) человек, который всегда поддержит меня в трудную минуту.
- 6 Я всегда стараюсь найти время побыть наедине с собой, даже находясь рядом с этим человеком.
- 7 Часто бывает, я испытываю чувство отчужденности, оторванности от него (неё).
- 8 Я часто вижу его (её) равнодушие ко мне.
- 9 Находясь рядом с этим человеком, я редко углубляюсь (погружаюсь) в собственные мысли.
- 10 Чувство отчужденности (отдаленности) от всего происходящего в наших отношениях является обычным для меня.

- 11 Я не чувствую своей обособленности от этого человека.
- 12 В последнее время я испытываю равнодушие, безразличие ко всему происходящему в наших отношениях с ним.
- 13 Моя самостоятельность часто приводит к тому, что он (она) отдаляется, отчуждается от меня.
- 14 Находясь рядом с ним (ней), я часто чувствую себя одиноким.
- 15 В последнее время я воспринимаю мир как нечто чуждое и чужое мне.
- 16 Бывает, я чувствую себя «не нужным» ему (ей).
- 17 Из-за своей самоуверенности я чувствую себя одиноким в отношениях с этим человеком.

Ключи и интерпретация методики «Шкала субъективного переживания одиночества» «СПО»

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.

Таблица Б.1 – Перевод «сырых» баллов в стандартные для «шкалы субъективного переживания одиночества»
(n=507, 264 женщины, 243 мужчины)

	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

Интерпретация шкалы «СПО»

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 для людей с умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о 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 честностью). Им также 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 с 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.

Приложение В

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 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 одиночество (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 поговорить, 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 различные деловые вопросы.
- 39** Этот человек часто ошибается при восприятии и понимании моего настроения и состояния.
- 40** Я всегда стараюсь разделить свою радость, поделиться ею с этим человеком.
- 41** Наши отношения достаточно дружелюбны.

Таблица В.1 – Ключи к методике

«Определение социально-психологической дистанции»

«СПД»

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

Шкалы «Cog-d», «Com-d» и «Емо-d» есть пункты, которые имеют инвертированную семибальную 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 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.

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.

Таблица В.2 – Перевод «сырых» значений 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.

Таблица В.3 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы.
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 лет (больше 23 и меньше 51 года), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все граждане России.

Таблица В.4 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы.
 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		
30	23	26	25	34	53	60	66	76	62		
31	24	28	26	35	54	61	67	78	63		
32	25	30	27	36	55	62	69	79	65		
33	27	31	28	37	56	63	70	81	66		
34	28	33	29	38	57						
35	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.

Таблица В.5 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы.
 Детско-родительские отношения (дети)

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

Таблица В.6 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы.
Романтические отношения (девушки)

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Emo	Act	Si		Cog	Com	Emo	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.

Таблица В.7 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы.
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.

Таблица В.8 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы.
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.

Таблица В.9 – Перевод сырых баллов в стандартные Т-баллы.
Дружеские отношения (девушки)

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Emo	Act	Si		Cog	Com	Emo	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 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 наделять 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 партнеру как равному себе.

Низкие оценки. В отношениях преобладает больше доверие к себе, чем к партнеру, в принятии решений субъект больше полагается на себя. Недоверие к 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 общность) с партнером, дружелюбия; добросердечия, признательности, уважения в отношениях с партнером. *Очень высокие оценки* могут говорить об эмоциональной зависимости с партнером, 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 партнеру, обиды на партнера, ненависти к нему. Отчужденность и эмоциональная холодность в отношении друг с другом; взаимодействие «без чувств» – равнодушие.

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 время проведение 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 оценки 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.

Приложение Г

Анкета «Межличностная дистанция» «МД»

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.

Внимательно прочтите вопросы, выберите ответ и обведите кружком номер ответа. Выбрав вариант ответа, можете сделать дополнение своими словами. Не пропускайте ни одного пункта анкеты.

В нескольких пунктах ответ надо дать, выбрав один из баллов пятибалльной шкалы. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте. Для исправления перечеркните ненужное слово и напишите рядом новое.

1 Как долго Вы знакомы с этим человеком (месяц, год...) _____

2 Насколько Вы удовлетворены отношениями с этим человеком?

1 – совершенно не удовлетворен

2 – скорее не удовлетворен

3 – затрудняюсь ответить

4 – скорее удовлетворен

5 – совершенно удовлетворен

3 Каковы ваши отношения с этим человеком?

1	2	3	4	5
Очень неровные, плохо предсказуемые	Неровные	трудно сказать определено	Скорее ровные	Стабильные, ровные, постоянные

4 У Вас доверительные отношения с этим человеком?

1	2	3	4	5
полностью не доверительные	скорее не доверительные	трудно сказать определено	частично доверительные	полностью доверительные

5 Понимаете ли Вы чувства, переживания, мысли, ожидания, требования и т.п. друг друга?

1	2	3	4	5
полностью не понимаем	не понимаем частично	трудно сказать определено	частично понимаем	полностью понимаем

6-а Насколько важно для Вас удовлетворение следующих потребностей в отношениях с этим человеком? Оцените все перечисленные варианты по пятибалльной шкале:

неважно	маловажно	пожалуй, важно	важно	очень важно
1	2	3	4	5

Потребность	Баллы				
	1	2	3	4	5
1 В эмоциональной близости	1	2	3	4	5
2 В независимой, творческой деятельности	1	2	3	4	5
3 В одобрении	1	2	3	4	5
4 Во власти и руководстве	1	2	3	4	5
5 В профессиональном, должностном росте	1	2	3	4	5
6 В участии в общественно-политической деятельности	1	2	3	4	5
7 В удовлетворенности работой	1	2	3	4	5
8 В психологической помощи и поддержке	1	2	3	4	5
9 В уважении и признании с его (ее) стороны	1	2	3	4	5
10 В защищенности от угроз и лишений, уверенности в завтрашнем дне	1	2	3	4	5
11 В общении с единомышленниками	1	2	3	4	5
12 В интересном проведении свободного времени	1	2	3	4	5
13 В манипулировании (использовании) другого человека в своих целях	1	2	3	4	5
14 В опеке и руководстве со стороны партнера	1	2	3	4	5
15 В самодостаточности и независимости	1	2	3	4	5
16 В безупречности и неопровержимости	1	2	3	4	5
17 В сексуальном удовлетворении	1	2	3	4	5

6-б Насколько Вы удовлетворяете свои потребности в отношениях с этим человеком в настоящее время? Оцените все перечисленные варианты по пятибалльной шкале:

совершенно не удовлетворяю	мало удовлетворяю	трудно сказать определенно	скорее удовлетворяю	Полностью удовлетворяю
1	2	3	4	5

Потребность	Баллы				
	1	2	3	4	5
1 В эмоциональной близости	1	2	3	4	5
2 В независимой, творческой деятельности	1	2	3	4	5
3 В одобрении	1	2	3	4	5
4 Во власти и руководстве	1	2	3	4	5
5 В профессиональном, должностном росте	1	2	3	4	5
6 В участии в общественно-политической деятельности	1	2	3	4	5
7 В удовлетворенности работой	1	2	3	4	5
8 В психологической помощи и поддержке	1	2	3	4	5
9 В уважении и признании с его (ее) стороны	1	2	3	4	5
10 В защищенности от угроз и лишений, уверенности в завтрашнем дне	1	2	3	4	5
11 В общении с единомышленниками	1	2	3	4	5
12 В интересном проведении свободного времени	1	2	3	4	5
13 В манипулировании (использовании) другого человека в своих целях	1	2	3	4	5
14 В опеке и руководстве со стороны партнера	1	2	3	4	5
15 В самодостаточности и независимости	1	2	3	4	5
16 В безупречности и неопровержимости	1	2	3	4	5
17 В сексуальном удовлетворении	1	2	3	4	5

7 Удовлетворяете ли Вы свою потребность в общении с этим человеком?

1	2	3	4	5
совершенно не удовлетворяю	Скорее не удовлетворяю	трудно сказать определенно	скорее удовлетворяю	полностью удовлетворяю

8-а Какая межличностная дистанция в Ваших отношениях с этим человеком в настоящее время?

1	2	3	4	5
неприемлемо близкая	приемлемо сближенная	уравновешенная	приемлемо удаленная	неприемлемо далекая
Неприемлемо (для меня) близкая	Приемлемо (для меня) сближенная	Нейтральная (не могу назвать ни близкой ни далекой)	Приемлемо (для меня) удаленная	неприемлемо далекая (для меня слишком далекая)

8-б Какую межличностную дистанцию Вы предпочли бы в отношениях с этим человеком?

1	2	3	4	5
неприемлемо близкая	приемлемо сближенная	уравновешенная	приемлемо удаленная	неприемлемо далекая
Неприемлемо (для меня) близкая	Приемлемо (для меня) сближенная	Нейтральная (не могу назвать ни близкой ни далекой)	Приемлемо (для меня) удаленная	неприемлемо далекая (для меня слишком далекая)

9 Что Вы предприняли, чтобы улучшить свои отношения с этим человеком?

- 1 – обратились бы за помощью к друзьям
 - 2 – обратились бы за помощью к родственникам
 - 3 – обратились бы за помощью к специалистам (психологам, юристам...)
 - 4 – изменили бы свой образ жизни
 - 5 – занялись бы другой работой
 - 6 – обратились в общественные и религиозные организации
 - 7 – изменил бы самого себя (свои личные качества...)
- что-то еще _____

10 Ваше семейное положение.

женаты (замужем) Да Нет

разведены (разведена) Да Нет

11 Количество детей _____

Возраст детей _____

Дети проживают с Вами? Да Нет

12 Ваш пол: мужской женский

13 Ваш год рождения _____ месяц _____ число _____

14 Ваша должность _____

15 Ваше образование

1 – менее пяти классов

2 – 5-8 классов или училище с дипломом о неполном среднем образовании

3 – 9-11 классов или училище с дипломом о полном среднем образовании

4 – колледж, техникум или 1-2 курса вуза

5 – 3-6 курсов вуза без диплома о высшем образовании

6 – вуз с дипломом

7 – закончена магистратура, аспирантура, ординатура или другие формы постдипломного образования

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ!

Приложение Д

Анкета «Причины неудовлетворенности межличностными отношениями» «ПНО»

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

Причины неудовлетворенности

- 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 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

- 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 условие. Наш опыт психодиагностике 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 чувства 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.).

Анализ взаимосвязей признаков анкеты с параметрами межличностной дистанции (характеристиками межличностных отношений) и показателем субъективного благополучия показал, что наибольшее число связей получено с первой, второй, третьей и четвертой группами причин.

Приложение Е

Текст опросника «Переживание психологического кризиса личностью» «ППК»

Инструкция: Внимательно прочитайте приведённые ниже утверждения. Оцените насколько перечисленные ниже признаки свойственны Вам, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный срок времени. Помните, что в опроснике нет «плохих» и «хороших» ответов, так как речь идёт об индивидуальных особенностях Вашей личности и отношений.

Оценку каждого приведённого суждения необходимо выразить с помощью семи бальной шкалы.

- 1 – полностью не согласен
- 2 – согласен в малой степени
- 3 – согласен почти на половину
- 4 – согласен на половину
- 5 – согласен более чем на половину
- 6 – согласен почти полностью
- 7 – согласен полностью

В последнее время Я:

- 1 Переживаю неприятные для меня эмоции чаще, чем приятные.
- 2 Чувствую, что хуже уже некуда.
- 3 Начинаю часто «оглядываться» на прожитые годы, оцениваю свое прошлое и перспективы будущего.
- 4 Чувствую, что я не одинок.
- 5 Раздражаюсь на окружающих людей и на то, что они делают.
- 6 Плохо сплю.
- 7 Легко могу отказаться от целей, которые считаю реально или потенциально недостижимыми.
- 8 Ощущаю внутренний дискомфорт.
- 9 «Мрачно» воспринимаю окружающий мир.
- 10 Строю планы на будущее и оцениваю их перспективы.
- 11 С трудом включаюсь в различные виды деятельности.
- 12 Стараюсь не придираться к людям, не критиковать их и работу, которую они выполняют.
- 13 Чувствую учащенное сердцебиение.
- 14 Верю в то, что возникающие в моей жизни трудности будут успешно преодолены.

- 15 Ожидаю чего-то неприятного для меня.
- 16 Чувствую безысходность, безвыходность своего положения.
- 17 Переживаю неудовлетворенность своими жизненными достижениями.
- 18 Переживаю чувства безнадежности, беспомощности.
- 19 Стараюсь не ссориться с окружающими людьми.
- 20 Часто тревожусь, беспокоюсь о чем-либо.
- 21 Стараюсь избегать крайностей в оценке происходящих событий.
- 22 Переживаю чувство неудовлетворенности собой и событиями, происходящими в моей жизни.
- 23 Не хочу ничего делать, менять, так как я заранее знаю, что это ничего не изменит.
- 24 Стараюсь кардинально изменить свою жизнь.
- 25 Стараюсь ограничить контакты с людьми.
- 26 Начал считать, что в моих бедах и неудачах виноваты другие люди.
- 27 Стремлюсь максимально занять себя чем-либо.
- 28 Ставлю перед собой цели, которые всегда соответствуют моим возможностям.
- 29 Нахожусь в унынии, грущу.
- 30 Нахожусь в подавленном состоянии.
- 31 Чувствую себя несчастным.
- 32 Стремлюсь дистанцироваться от других людей.
- 33 Стал «резким» и грубым в отношениях с окружающими.
- 34 Чувствую апатию и равнодушие к происходящему.
- 35 Стремлюсь противостоять тому, что ограничивает мою свободу.
- 36 Нахожусь в хорошем настроении.
- 37 Стараюсь не доверять окружающим.
- 38 Подсчитываю положительные и отрицательные моменты своей жизни.
- 39 Чувствую себя никому ненужным.
- 40 Чувствую теплоту, заботу и принятие со стороны окружающих людей.
- 41 Не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться.
- 42 Уверен в своих силах и способностях.

Таблица Е.1 – Ключи к методике «ППК»

Шкалы	Номера пунктов
1 Реакция эмоционального дисбаланса «Эд»	1, 8, 15, 22, 29, -36
2 Пессимистическая реакция «Пс»	2, 9, 16, 23, 30, 37
3 Реакция отрицательного баланса «Об»	3, -10 , 17, -24 , 31, 38
4 Реакция демобилизации «Дм»	-4 , 11, 18, 25, 32, 39
5 Реакция оппозиции «Оп»	5, -12 , -19 , 26, 33, -40
6 Реакция дезорганизации «Дз»	6, 13, 20, -27 , 34, 41
7 Психологическая устойчивость «Пу»	7, 14, 21, 28, 35, 42

В шкалы «Эд», «Об», «Дм», «Оп» и «Дз» есть пункты, которые имеют инвертированную семибалльную шкалу (они обозначены знаком «-»). 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 войдет в сумму сырых баллов для данной шкалы.

Интерпретация шкал опросника

1 Шкала **«Реакция эмоционального дисбаланса»** «Эд» обусловлена возникновением фрустрации и характеризуется превалированием отрицательной гаммы эмоций (длительность реакции до двух месяцев). Наблюдается также перераспределение значимости и удельного веса сделанных раздражителей или рядов внешних стимулов: отрицательно эмоционально окрашенные раздражители количественно превалируют над положительно окрашенными, а значимость их усиливается, в то время как значимость положительных стимулов резко падает; кроме того, длительность последствия и устойчивость отрицательных стимулов также гораздо больше, чем положительных, так что в большинстве случаев в психике организуется повышенная готовность к восприятию и переработке отрицательных внешних сигналов и сигналов опасности.

Помимо широкого диапазона отрицательно окрашенных эмоций реакция эмоционального дисбаланса характеризуется сокращением круга контактов (без существенного изменения оценок объектов общения и лишь с незначительными изменениями отношения к ним). Нередко теряется глубина контактов – они принимают более поверхностный и отчасти формальный характер.

При относительно большой глубине реакции повышается уровень утомляемости, нарастает астенизация и постепенно снижается эффективность деятельности механизмов психологической защиты. Этот тип ситуационной реакции характерен для личности с легко возникающей фрустрацией, неустойчивостью уровня адаптации и накоплением отрицательного эмоционального опыта.

2 Шкала **«Пессимистическая реакция»** «Пр» выражена в первую очередь изменением мироощущения, установлением мрачной окраски мировоззрения, суждений и оценок, видоизменением и переструктурированием системы ценностей. Это весьма не благоприятно прежде всего потому, что провоцирует и значительно облегчает формирование устрашающих концепций ситуации, которая оценивается во всех своих деталях и аспектах как реально и потенциально неблагоприятная — в самых «черных» тонах. Такое восприятие вызывает

стойкое снижение уровня оптимизма, что, разумеется, преграждает путь к продуктивному планированию деятельности в будущем. Реальное планирование уступает место мрачным прогнозам с рассмотрением событий, условий и анализом динамики ситуации как бы со стороны. Динамика ситуации рассматривается при этом как не допускающая активного вмешательства заинтересованного лица, т.е. тяжелые эмоциональные нагрузки воспринимаются как удары судьбы, противодействия которым быть не может. Это вызывает вторичное снижение самооценки, ощущение незначительностей маловажности собственных возможностей.

При этом типе ситуационной реакции любое вмешательство извне (терапевтическое или родственное, дружеское) переосмысливается в духе собственной пессимистической концепции и не может в полной мере нейтрализовать психотравмирующие внешние стимулы; повысить уровень оптимизма в этом состоянии также крайне трудно. Конструктивных тенденций в психике человека становится все меньше, конструктивное планирование деятельности теряет свою значимость и в конце концов исчезает вовсе (падает до нуля, исключая даже попытки активизации).

Интересно отметить, что бывают случаи, когда пессимистическая ситуационная реакция наступает на фоне завышенной оценки своих возможностей, т.е. непомерных, не соответствующих личностным возможностям притязаний, когда цели ставятся без учета сложности, высокой степени трудности, а то и вовсе невозможности их достижения. Создается как бы ситуация искусственно преувеличенного стресса. Этот тип реакций имеет самую большую длительность в среднем три месяца. Корректирующие воздействия при этой форме реакции крайне трудны и сложны.

3 Шкала **«Реакция отрицательного баланса» «Об»** – это ситуационная реакция, содержанием которой является рациональное «подведение жизненных итогов», оценка пройденного пути, определение реальных перспектив существования, сравнение положительных и отрицательных моментов продолжения жизнедеятельности. При наличии преимущественно внутренних конфликтов, объективно неразрешимых, и ограничений адаптационной деятельности, обнаруживающих явную тенденцию к постепенному и необратимому усилению в будущем, в сознании личности выводится «отрицательный жизненный баланс».

Подобные механизмы наблюдаются, например, у лиц с неизлечимыми соматическими заболеваниями (рак, лейкоз), знающих о неизбежности углубления страданий и летального исхода; у одиноких лиц позднего возраста, критически оценивающих свое прогрессирующее физическое одряхление и нарас-

тающую несамостоятельность, несостоятельность во всех сферах деятельности, вплоть до самообслуживания.

«Подведение баланса» предполагает высокий уровень критичности, четкость и реалистичность суждений, сохранность личностного ядра, поэтому собственные концепции оказываются очень стойкими и крайне трудно поддаются воздействию извне.

Пессимистическая реакция по своим результатам и прогнозам близка к реакции отрицательного баланса, но в корне отличается от нее по высокой значимости эффективной почвы, на которой она формируется, тогда как эмоциональный фон реакции отрицательного баланса, хотя и он тоже идет в отрицательной гамме эмоций, решающего влияния на появление ситуационной реакции не имеет.

4 Шкала **«Реакция демобилизации»** «Дм» отличается наиболее резкими изменениями в сфере контактов: отказом от привычных контактов или, по меньшей мере, значительным их ограничением, что вызывает устойчивые, длительные и мучительные переживания одиночества, беспомощности, безнадежности. Наблюдается также частичный отказ от деятельности. Практически человек избегает включения в какие бы то ни было сферы деятельности, кроме самых необходимых, социально контролируемых, к которым принуждают его установленные и принятые им самим правила и требования общества. Результативность деятельности, продуктивность ее на фоне углубляющейся астенизации и потери активности оказывается невысокой и не удовлетворяет самого субъекта, усугубляя его душевный дискомфорт и ощущение отвергнутости и изолированности.

Продолжительность этого типа реакции в среднем один месяц. Терапевтическое (или родственное, дружеское) вмешательство при этой форме реакции строится главным образом в направлении создания условий для отдыха, освобождения человека от сложных забот и тяжелой ответственности, общеукрепляющего лечения и режима и максимально активного участия в разрешении конкретного конфликта, вызвавшего эту ситуационную реакцию, в совместных поисках выхода из создавшейся психотравмирующей ситуации.

5 Шкала **«Реакция оппозиции»** «Оп» характерна экстрапунитивной позицией личности, повышающейся степенью агрессивности, возрастающей резкостью отрицательных оценок окружающих и их деятельности. Эта реакция обычно постепенно угасает сама по себе, но в случае глубины и высокой интенсивности требует быстрого принятия адекватных мер адаптации – во избежание прогрессирующего углубления оппозиционной установки личности.

6 Шкала «**Реакция дезорганизации**» «Дз» содержит в основе своей тревожный компонент, вследствие чего здесь наблюдаются в наиболее выраженном виде соматовегетативные проявления (гипертонические и сосудисто-вегетативные кризы, нарушения сна). Продолжительность этого типа реакции обычно не превышает в среднем двух недель.

7 Шкала «**Психологическая устойчивость**» «Пу»

Высокие значения по шкале психологической устойчивости говорят о следующем. Субъект достаточно уверен в себе, независим, умеет быть хорошим советчиком, наставником и организатором, обладает свойствами руководителя. Такие люди достаточно искренни, непосредственны, настойчивы в достижении цели. В психическом состоянии выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности; преобладает положительный эмоциональный фон, бодрое настроение; повышена возможность проявлять активность и расходовать энергию, стенически реагировать на возникающие трудности; эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности; удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией и тем, как идет жизнь.

При возникновении трудностей субъект использует в качестве *защитного механизма*, позволяющего сохранить целостность личности в условиях внешней либо внутренней угрозы, *рационализацию*. Это процесс логического, рассудочного объяснения человеком собственных мыслей, установок, поступков и действий, позволяющий оправдать и скрывать истинные их мотивы.

В качестве ведущей *копинг-стратегии* (сознательных усилий личности в ситуациях психологической угрозы для совладания со стрессом и другими порождающими тревогу событиями) субъект использует *ориентацию на разрешение проблем*, достижение адекватного ответа на требования среды. Это копинг, *сфокусированный на проблеме*, направленный на устранение стрессовой связи между личностью и средой.

Люди с высокой психологической устойчивостью обладают *фрустрационной толерантностью* и *стрессоустойчивостью* – способностью противостоять жизненным трудностям без утраты своей психологической адаптации; они способны адекватно оценивать реальную ситуацию, с одной стороны, и возможность предвидения выхода из ситуации, с другой; способны сознательно отказываться от фрустрирующих целей и выдвигать новые, более приемлемые и достижимые. Такие люди способны переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особен-

ностями профессиональной деятельности, без негативных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Низкие значения по шкале говорят о пониженной (низкой) психологической устойчивости обследованного. Субъект обладает такими качествами, как скромность, застенчивость, покорность, склонен брать на себя чужие обязанности. Выражена потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании. Имеет место зависимость от мнения окружающих.

В психическом состоянии преобладает отрицательный эмоциональный фон; характерна усталость, вялость, низкая работоспособность. Субъект склонен испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию, независимо от того насколько реальны причины. Низкие оценки говорят о сниженной эмоциональной устойчивости, настроение изменчиво, легко возникает эмоциональное возбуждение. Возможна низкая оценка личностной успешности. Характерен уход в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать свой жизненный выбор, прислушиваясь, прежде всего к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с тобой происходит.

В трудных ситуациях субъект с низкими показателями по шкале в качестве *защитных механизмов* может использовать *отрицание* (стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе), *вытеснение* (характеризуется недопущением, исключением из сознания неосознанного импульса, неприемлемого для сознания. Вытеснение связано с забыванием истинного, но не приемлемого для человека мотива поступка), *регресс* (избегает или пытается избежать тревоги, частично или полностью возвращаясь на более раннюю стадию развития), *компенсацию* (прикрытие собственных слабостей, подчеркивание желаемых черт или преодоление фрустрации в одной сфере сверхудовлетворением в других).

Ведущими *копинг-стратегиями* в трудных ситуациях являются поиск социальной поддержки и избегание проблем.

Человек с низкой (пониженной) психологической устойчивостью обладает пониженной фрустрационной толерантностью и стрессоустойчивостью. Ему сложно возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, сложно адаптироваться к переменам, сложно переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), связанные с профессиональной деятельностью.

Научное издание

Духновский Сергей Витальевич

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ ЛИЧНОСТИ

Монография

Редакторы: О.Г. Арефьева, Н.М. Быкова

Подписано в печать 29.01.15	Формат 60x84 1/16	Бумага 80 г/м ²
Печать цифровая	Усл. печ. л. 23,75	Уч.- изд. л. 23,75
Заказ № 30	Тираж 100	

Редакционно-издательский центр КГУ.
640000, г. Курган, ул. Советская, 63/4.
Курганский государственный университет.