

Опросник межличностных отношений

А.А. Рукавишников (ОМО)

Инструкция. Опросник предназначен для оценки типичных способов вашего отношения к людям. В сущности здесь нет правильных и неправильных ответов, правилен каждый правдивый ответ. Иногда люди стремятся отвечать на вопросы так, как, по их мнению, они должны были бы себя вести. Однако в этом случае нас интересует, как вы ведете себя в действительности. Некоторые вопросы очень похожи друг на друга. Но все-таки они подразумевают разные вещи. Отвечайте, пожалуйста, на каждый вопрос отдельно, без оглядки на другие вопросы. Время ответа на вопросы не ограничено, но не размышляйте слишком долго над каким-либо вопросом.

Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит:

- | | |
|------------|---------------|
| (1) Обычно | (4) По случаю |
| (2) Часто | (5) Редко |
| (3) Иногда | (6) Никогда |

1. Стремлюсь быть вместе со всеми.
2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
3. Становлюсь членом различных групп.
4. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами групп.
5. Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
9. Стремлюсь задействовать других в своих планах.
10. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
11. Стараюсь быть среди людей.
12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
13. Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.
14. Легко подчиняюсь другим.
15. Стараюсь избегать одиночества.
16. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас или на которых ваше поведение может распространяться. Относится к:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) Большинству людей | (4) Нескольким людям |
| (2) Многим | (5) Одному двум людям |
| (3) Некоторым людям | (6) Никому |

17. Стремлюсь относиться к другим přátельски.
18. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
19. Мое личное отношение к окружающим – холодное и безразличное.
20. Предоставляю другим, чтобы руководили ходом события.
21. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными.
22. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.

23. Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими.
24. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
25. С другими веду себя холодно и безразлично.
26. Легко подчиняюсь другим.
27. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас, или на которых ваше поведение распространяется.

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) Большинству людей | (4) Нескольким людям |
| (2) Многим | (5) Одному двум людям |
| (3) Некоторым людям | (6) Никому |

28. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
29. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
30. Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других.
31. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
32. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
33. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
34. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
35. Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.
36. Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.
37. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях).
38. Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.
39. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.
40. Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из следующих ответов.

- | | |
|------------|---------------|
| (1) Обычно | (4) По случаю |
| (2) Часто | (5) Редко |
| (3) Иногда | (6) Никогда |

41. В обществе стараюсь играть главенствующую роль.
42. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
43. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
44. Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу.
45. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
46. Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.
47. Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.
48. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
49. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
50. В обществе стараюсь руководить ходом событий.
51. Мне нравится, когда другие приглашают принять участие в их деятельности.
52. Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.
53. Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.
54. В обществе руковожу ходом событий.

Обработка результатов и интерпретация

Слева (зеленые колонки) приводятся пункты шкал, справа – номера правильных ответов. При совпадении ответа испытуемого с ключом – он оценивается в один балл, при несовпадении – 0 баллов.

Ключи для обработки шкал опросника

| Ie | | Cw | | Ae | |
|----|-----------|----|-----------|----|---------|
| 1 | 1,2,3,4 | 2 | 1,2,3,4,5 | 4 | 1,2 |
| 3 | 1,2,3,4,5 | 6 | 1,2,3 | 8 | 1,2 |
| 5 | 1,2,3,4,5 | 10 | 1,2,3 | 12 | 1 |
| 7 | 1,2,3 | 14 | 1,2,3 | 17 | 1,2,3 |
| 9 | 1,2,3 | 18 | 1,2,3,4 | 19 | 3,4,5,6 |
| 11 | 1,2 | 20 | 1,2,3,4 | 21 | 1 |
| 13 | 1 | 22 | 1,2,3,4 | 23 | 1 |
| 15 | 1 | 24 | 2 | 25 | 3,4,5,6 |
| 16 | 1 | 26 | 2 | 27 | 1 |
| Iw | | Ce | | Aw | |
| 28 | 1,2 | 30 | 1,2,3,4 | 29 | 1 |
| 31 | 1,2 | 33 | 1,2,3,4,5 | 32 | 1,2 |
| 34 | 1,2 | 36 | 1,2,3 | 35 | 5,6 |
| 37 | 1 | 41 | 1,2,3,4,5 | 38 | 1,2,3 |
| 39 | 1 | 44 | 1,2,3,4 | 40 | 5,6 |
| 42 | 1,2,3 | 47 | 1,2,3,4,5 | 43 | 1 |
| 45 | 1,2,3 | 50 | 1,2,3,4 | 46 | 4,5,6 |
| 48 | 1,2,3,4 | 53 | 1,2,3,4 | 49 | 1 |
| 51 | 1,2,3 | 54 | 1,2,3 | 52 | 5,6 |

Баллы колеблются от 0 до 9. Чем больше они приближаются к экстремальным оценкам, тем большее применение имеет следующее описание поведения:

Включение:

- Ie - низкое означает, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и будет склонен их избегать;
- Ie - высокое предполагает, что индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет иметь тенденцию их искать;
- Iw - низкое предполагает, что индивид имеет тенденцию общаться с небольшим количеством людей;
- Iw - высокое предполагает, что индивид имеет сильную потребность быть принятым остальными и принадлежать к ним.

Контроль:

- Ce - низкое означает, что индивид избегает принятия решений и взятия на себя ответственности;
- Ce - высокое означает, что индивид старается брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью;

- Sw - низкое предполагает, что индивид не принимает контроля над собой;
- Sw - высокое отражает потребность в зависимости и колебания при принятии решений;

Аффект:

- Ae - низкое означает, что индивид очень осторожен при установлении близких интимных отношений;
- Ae - высокое предполагает, что индивид имеет склонность устанавливать близкие чувственные отношения;
- Aw - низкое означает, что индивид очень осторожен при выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения;
- Aw - высокое типично для лиц, которые требуют, чтобы остальные без разбора устанавливали с ним близкие эмоциональные отношения.

От суммы баллов зависит степень применимости приведенных выше описаний:
0-1 и 8-9 - экстремально низкие и экстремально высокие баллы, поведение будет иметь компульсивный характер.

2-3 и 6-7 - низкие и высокие баллы, и поведение лиц будет описываться в соответствующем направлении.

4-5 - пограничные баллы, и лица могут иметь тенденцию поведения, описанного как для низкого, так и для высокого «сырого» счета.

Эти оценки удобно интерпретировать с учетом средних и стандартных отклонений соответствующей популяции.

Характеристика шкал опросника межличностных отношений (ОМО)

Включение:

Выраженное поведение. Ie - стремление принимать остальных, чтобы они имели интерес ко мне и принимали участие в моей деятельности; активно стремлюсь принадлежать к различным социальным группам и быть как можно больше и чаще среди людей.

Требуемое поведение. Iw - стараюсь, чтобы остальные приглашали меня принимать участие в их деятельности и стремились быть в моем обществе, даже когда я не прилагаю к этому никаких усилий.

Контроль:

Выраженное поведение. Ce - пытаюсь контролировать и влиять на остальных: беру в свои руки руководство и стремлюсь решать, что и как будет делаться.

Требуемое поведение. Sw - стараюсь, чтобы остальные контролировали меня, влияли на меня и говорили мне, что я должен делать.

Аффект:

Выраженное поведение. Ae - стремлюсь быть в близких, интимных отношениях с остальными, проявлять к ним свои дружеские и теплые чувства.

Требуемое поведение. Aw - стараюсь, чтобы другие стремились быть ко мне эмоционально более близкими и делились со мной своими интимными чувствами.

Оценки по этим шкалам - числа в промежутке от 0 до 9. Следовательно, результат выражается суммой шести однозначных чисел. Комбинации этих оценок дают индексы объема интеракций ($e + W$) и противоречивости межличностного поведения ($e - W$) внутри и между отдельными областями межличностных потребностей, а также коэффициенты совместимости в диаде или группе, состоящей из большого количества членов.

Опросник межличностных отношений (ОМО) А.А. Рукавишникова является русскоязычной версией широко известного за рубежом опросника FIRO, разработанного американским психологом В. Шутцем.

У человека существуют три межличностные потребности и те области поведения, которые относятся к этим потребностям, достаточным для предсказания и объяснения межличностных явлений. Шутц (1958) указал на тесную связь между биологическими и межличностными потребностями:

- 1) биологические потребности возникают как отражение необходимости в создании и поддержании удовлетворительного равновесия между организмом и физической средой так же, как социальные потребности касаются создания и поддержания равновесия между индивидом и его социальной средой. Следовательно, как биологические, так и социальные потребности являются требованием оптимального обмена между средой, либо физической, либо социальной, и организмом;
- 2) неудовлетворение биологических потребностей ведет к физическим заболеваниям и смерти; психическая болезнь, а иногда и смерть может быть результатом неадекватного удовлетворения межличностных потребностей;
- 3) хотя организм и способен определенным образом адаптироваться к недостаточному удовлетворению биологических и социальных потребностей, но это принесет лишь временный успех.

Если у ребенка фрустрировалось удовлетворение межличностных потребностей, то как следствие у него сформировались характерные способы адаптации. Эти способы, формирующиеся в детстве, продолжают существовать и в зрелом возрасте, определяя в целом типичный способ ориентации индивида в социальной среде.

Потребность включения. Это потребность создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, на основе которых возникают взаимодействие и сотрудничество.

Удовлетворительные отношения означают для индивида психологически приемлемые взаимодействия с людьми, которые протекают в двух направлениях:

- 1) от индивида к другим людям – диапазон от «устанавливает контакты со всеми людьми» вплоть до «не устанавливает контакты ни с кем»;
- 2) от других людей к индивиду – диапазон от «всегда с ним устанавливают контакты» вплоть до «никогда с ним не устанавливают контакты».

На уровне эмоций потребность включения определяется как потребность создавать и поддерживать чувство взаимного интереса. Это чувство включает в себя: 1) интерес субъекта к другим людям; 2) интерес других людей к субъекту. С точки зрения самооценки потребность включения проявляется в желании чувствовать себя ценной и значимой личностью. Поведение, соответствующее потребности включения, направлено на установление связей между людьми, которые можно обрисовать понятиями исключения или включения, принадлежности, сотрудничества. Потребность быть включенным трактуется как желание нравиться, привлекать внимание, интерес. Хулиган в классе, который бросается ластиками, делает это из-за недостатка внимания к нему. Даже если это внимание к нему отрицательно, он частично удовлетворен, т.к. наконец кто-то обратил на него внимание.

Быть человеком, не похожим на других, т.е. быть индивидуальностью, – другой аспект потребности включения. Большая часть стремлений направлена на то, чтобы быть замеченным, обратить на себя внимание. К этому человек стремится для того, чтобы отличаться от других людей. Он должен быть индивидуальностью.

Основным в этом выделении из массы других является то, что нужно добиться понимания. Человек считает себя понятым, когда им кто-либо интересуется, видит присущие лишь ему особенности. Однако это не значит, что его должны почитать и любить.

Проблемой, возникающей часто в начале межличностных отношений, является решение, быть ли вовлеченным в данное отношение или нет. Обычно при первоначальном установлении взаимоотношений люди пытаются представиться друг другу, часто стараясь найти в себе ту черту, которая могла бы заинтересовать других. Часто человек первоначально молчалив, т.к. он не уверен в том, что интересен другим людям; это все касается проблемы включения.

Включение подразумевает такие понятия, как взаимоотношения между людьми, внимание, признание, известность, одобрение, индивидуальность и интерес. От аффекта оно отличается тем, что не включает в себя сильных эмоциональных привязанностей к отдельным людям; а от контроля тем, что его сущностью является занятие видного положения, но никогда – доминирование.

Характерные способы поведения в этой области формируются, прежде всего, на основе детского опыта. Отношения «родитель-ребенок» могут быть либо позитивными (ребенок находится в постоянном контакте и взаимодействии с родителями), либо негативными (родители игнорируют ребенка, и контакт минимальный). В последнем случае ребенок испытывает страх, чувство того, что он незначительная личность, чувствует сильную потребность быть принятым группой. Если же включение неадекватное, то он пытается подавить этот страх либо устранением и замкнуться, либо интенсивной попыткой включиться в другие группы.

Потребность контроля. Эта потребность определяется как потребность создавать и сохранять удовлетворительные отношения с людьми, опираясь на контроль и силу. Удовлетворительные отношения включают психологически приемлемые отношения с людьми в двух направлениях:

- 1) от индивида к остальным людям в диапазоне от «всегда контролирует поведение остальных людей» вплоть до «никогда не контролирует поведение других»;
- 2) от других людей к индивиду – в диапазоне от «всегда контролируют» до «никогда не контролируют».

На эмоциональном уровне эта потребность определяется как стремление создавать и сохранять чувство взаимного уважения, опираясь на компетенцию и ответственность. Это чувство включает: 1) достаточное уважение по отношению к другим; 2) получение достаточного уважения со стороны других людей.

На уровне самопонимания данная потребность проявляется в необходимости чувствовать себя компетентной и ответственной личностью. Поведение, вызванное потребностью контроля, относится к процессу принятия решения людьми, а также затрагивает области силы, влияния и авторитета. Потребность в контроле варьируется в континууме от стремления к власти, авторитету и контролю над другими (и, более того, над чьим-то будущим) до необходимости быть контролируемым, т.е. быть избавленным от ответственности. Не существует жестких связей между поведением, направленным на доминирование над другими, и поведением, направленным на подчинение другим в одном человеке. Два человека, которые доминируют над другими, могут различаться по тому, как они позволяют другим управлять собой. Например, властный сержант может подчиняться приказам своего лейтенанта с удовольствием, в то время как хулиган может постоянно перечить своим родителям. Поведение в этой области, кроме прямых форм, имеет также и косвенные, особенно в среде образованных и вежливых людей.

Отличие поведения контроля от поведения включения состоит в том, что не предполагает известность. «Власть вне трона» – прекрасный пример высокого уровня потребности в контроле и низкого уровня включения. «Остряк» – яркий пример большой необходимости во включении и малой – в контроле. Поведение

контроля от поведения аффекта отличается тем, что оно имеет дело больше с отношениями власти, чем с эмоциональной близостью.

В отношении «родитель-ребенок» может быть два экстремума: от сильно ограниченного; регламентированного поведения (родитель полностью контролирует ребенка и принимает за него все решения) до полной свободы (родитель позволяет, чтобы ребенок решал все самостоятельно). В обоих случаях ребенок чувствует страх, что он будет не способен справиться с ситуацией в критический момент. Идеальные отношения между родителем и ребенком редуцируют этот страх, тем не менее, слишком сильный или слишком слабый, контроль ведет к формированию оборонительного поведения. Ребенок стремится преодолеть страх либо доминированием над остальными и, при том подчиняться правилам, либо отвергает контролирование других людей или их контроль над собой.

Межличностная потребность в аффекте. Она определяется как потребность создавать и удерживать удовлетворительные отношения с остальными людьми, опираясь на любовь и эмоциональные отношения. Потребность этого типа касается, прежде всего, парных отношений.

Удовлетворительные взаимоотношения всегда включают психологически приемлемые отношения личности с другими людьми в двух направлениях:

- 1) от индивида к остальным людям – в диапазоне от «завязывают близкие личные отношения с каждым» до «не завязывает близких личных отношений ни с кем»;
- 2) от других людей к индивиду – в диапазоне от «всегда завязывают близкие личные отношения с индивидом» до «никогда не заключают близких личных отношений с индивидом».

На эмоциональном уровне данная потребность определяется как стремление создавать и сохранять чувство взаимного теплого эмоционального отношения. Оно включает: 1) способность любить остальных людей в достаточной степени; 2) понимание, что человек любим остальными людьми в достаточной степени.

Потребность в аффекте на уровне самопонимания определяется как потребность индивида чувствовать, что он достоин любви. Она обычно касается близких личных эмоциональных отношений между двумя людьми. Эмоциональное отношение является отношением, которое может существовать, как правило, между двумя людьми, тогда как отношения в области включения и контроля могут существовать как в паре, так и между индивидом и группой лиц. Потребность в аффекте ведет к поведению, целью которого является эмоциональное сближение с партнером или партнерами.

Поведение, соответствующее потребности в эмоциональных связях в группах, свидетельствует об установлении дружеских отношений и дифференциации между членами группы. Если такая потребность отсутствует, то индивид, как правило, избегает близкой связи. Общим методом избегания близкой связи с каким-либо одним человеком является дружеское отношение со всеми членами группы.

В детстве, если ребенок воспитывается неадекватно в эмоциональном плане, то у него может сформироваться чувство страха, которое впоследствии он может попытаться преодолеть разными способами: либо замыкание в себе, т.е. избеганием близких эмоциональных контактов, либо попыткой вести себя внешне приятно.

По отношению к межличностным взаимодействиям включение считается, прежде всего, формированием отношения, тогда как контроль и аффекция касаются отношений, которые уже сформировались. Среди существующих отношений контроль касается тех людей, которые отдают приказы и решают что-либо за кого-то, а аффекция касается того, каким становится отношение – эмоционально близким или далеким.

Короче говоря, включение можно охарактеризовать словами «внутри-снаружи», контроль – «вверху-внизу», а аффекцию – «близко-далеко». Дальнейшую дифференциацию можно вести на уровне количества людей, включенных в отношения. Аффекция – это всегда отношения в паре, включение – это обычно отношение индивида ко многим людям, контроль же может быть как отношением к паре, так и отношением ко многим людям.

Предыдущие формулировки подтверждают межличностный характер этих потребностей. Для нормального функционирования индивида необходимо, чтобы существовало равновесие в трех областях межличностных потребностей между ним и окружающими людьми.