

Духновский С. В., Куликов Л.В.

**Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях:  
факторы и регуляция**

//Вестник Санкт-Петербургского университета. – Серия. 12. 2009. Вып. 2. Ч.1. – С. 20-26.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12869048>

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.

В данной статье авторы поставили перед собой цель уточнить понятия «социально-психологическая дистанция», описать и систематизировать факторы, её обуславливающие, а также рассмотреть средства регуляции дистанции.

**Определение понятия**

Дистанция выступает одним из условий, с помощью которого можно определить различия в отношении человека к другим людям. Как отмечает А.Б.Купрейченко (2003)<sup>1</sup> психологическая дистанция является понятием, с помощью которого сначала качественно, а затем количественно можно оценить различия в этих отношениях. Автор выделяет три возможных подхода к ее определению и пониманию.

*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»<sup>2</sup>. Они показали, что основные типы значимых отношений, располагаются в трех координатах:

1. Дистанция определяется степенью ролевой и психологической близостью 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.

Эти типы соответствуют крайним точкам пространства отношений<sup>3</sup>.

А.В.Петровский<sup>4</sup> 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.

О.И.Калмыкова<sup>5</sup> 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.

О.И.Калмыкова считает возможным феномен психологическая дистанция рассматривать двояко: с одной стороны, как защитный механизм, обеспечивающий неприкосновенность личностного пространства, а с другой – как механизм совладающего поведения, обеспечивающего социальную поддержку.

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<sup>6</sup>, дифференцирует свободу «от себя» и «от других». 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 несовпадающие 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<sup>7</sup> 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.

Согласно А.Б.Купрейченко<sup>8</sup> 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.).

Итак, с нашей точки зрения, **социально-психологическая дистанция** – это характеристика межличностных отношений, проявляющаяся в переживании и понимании близости (отдаленности) между субъектами, регулируемая внешними (средовыми) факторами, личностными особенностями и активностью взаимодействующих субъектов.

#### **Динамическая природа социально-психологической дистанции**

В большинстве случаев межсубъектного взаимодействия обе стороны проявляют активность или могут проявлять активность. Эта активность проявляется в различных аспектах, в том числе она направлена и на межличностную дистанцию. Безразличное отношение к дистанции можно обнаружить в ситуациях взаимодействия с незначимым человеком или когда взаимодействие предельно формализовано и собственно межличностный контакт отсутствует или предельно редуцирован. Очевидно, что та или иная межличностная 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.

Межличностная дистанция выполняет инструментальную функцию в том плане, что позволяет субъекту удовлетворять свои потребности, достигать цели, решать задачи. Близкая или дальняя дистанция не выступает самостоятельной ценностью. Достижению разных целей могут благоприятствовать разные по величине дистанции. Например, близкая дистанция позволяет человеку быть более откровенным, открыто выражать широкий спектр чувств, ожидать большего к себе доверия и т.п. Дальняя дистанция может выступать понятным основанием большей закрытости, сдержанности в чувственных проявлениях, меньшего доверия и т.п.

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.

В различных межличностных взаимоотношениях составляющие психологической дистанции различны. Полный состав дистанции включает в себя когнитивную, эмотивную, коммуникативную, поведенческую и деятельностную составляющую. Когнитивная дистанция – это, прежде всего, степень взаимопонимания. Эмотивная дистанция – соотношение силы

сближающих и удаляющих чувств. Коммуникативная дистанция – степень доверия, готовность передавать, получать и хранить информацию, сведения, представляющие личностную значимость. Поведенческая дистанция – готовность совместно осуществлять какое-либо поведение. Чем больше перечень видов поведения, которые могут быть осуществлены совместно, тем, в большинстве случаев, короче поведенческая дистанция. Деятельностная дистанция – готовность совместно проводить деятельность. Чем больше перечень видов деятельности, которые могут проводиться совместно, тем, в большинстве случаев, короче деятельностная дистанция.

Различные градации дистанции могут приводить к разным последствиям. 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.

Выделим основные цели установления благоприятной дистанции:

1. Сохранение или увеличение эффективности функционирования (в определенных видах поведения, деятельности, организации отдыха...), где единоличное функционирование невозможно или малоэффективно. Таких ситуаций явное большинство для любого человека.

2. Сохранение или увеличение эффективности саморегуляции. Необходимость получать эмоциональную поддержку, встречать эмпатийное участие, иметь возможность отреагировать излишне сильные эмоции, получить совет. Благоприятная дистанция позволяет получать эмоциональную поддержку, чувствовать эмпатийное участие.

3. Продолжение личностного развития, раскрытие потенциалов, способностей, сохранение идентичности, приобретение новой желаемой идентичности. Благоприятная дистанция со значимым человеком может позволить получить обратную связь, получить, принять новую социальную роль (жены, мужа, матери, отца...)

4. Укрепление адаптации. Установленная благоприятная дистанция со значимыми людьми даёт возможность получения желаемого статуса, должности, выполнения новых ролей или сохранения старых, сохранения авторитета, социальной и групповой принадлежности.

А.А.Кроник. Е.А.Кроник<sup>9</sup> изучая межличностные отношения в супружеских парах, пишут, что «у каждого свой предел психологического сближения с супругом. Это та дистанция, при нарушении которой общение становится трудным, тягостным, дискомфортным. Общение на неприемлемо короткой дистанции вызывает спад, отдаление, стремление немного отойти в психологическом, внутреннем смысле» [с. 17].

Дистанция и характер складывающихся отношений взаимосвязаны. Изменение дистанции влияет на отношения, и наоборот, определенный их

характер предполагает ту или иную степень близости между субъектами. Психологическая дистанция, объективируясь в отношениях, становится социально-психологической, а не только психологической.

Здесь уместно вспомнить слова В.Н.Мясищева<sup>10</sup>, о том, что субъективное отношение, проявляясь в реакциях и действиях, обнаруживает свою объективность, а индивидуально-психологическое становится социально-психологическим. Кроме того, дистанцию обуславливает ситуацией межличностного взаимодействия.

Социально-психологическая дистанция выступает одной из общих характеристик отношения человека к человеку. Она характеризуется: стремлением сблизиться - желанием понравиться, заинтересованностью, стремлением «возвысить себя», обратить на себя внимание, и стремлением избегания - стремлением разорвать отношения, уступчивостью, бездействием.

### **Механизмы изменения социально-психологической дистанции**

С помощью установления определенных дистанций происходит структурирование социального пространства, в том числе – межличностных отношений. Механизмы изменения социально-психологической дистанции в межличностных отношениях целесообразно разделить на личностные и ситуационные.

**К личностным механизмам** можно отнести: идентификацию, обособление, эмпатию, социальную рефлексия, каузальную атрибуцию.

*Идентификация* – уподобление себя партнеру по отношениям. При идентификации с другим усваиваются его ценности, манеры поведения, пристрастия и привычки. Данный механизм способствует как сближению между партнерами отношений, а при чрезмерной выраженности может приводить к растворению в партнере, что опасно возникновением неудовлетворенности и 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* – способствует пониманию, сближению, проникновению во внутренний мир другого человека, что не всегда сопровождается раскрытием собственного мира.

*Социальная рефлексия* – это своего рода «внутренняя представленность» другого во внутреннем мире человека. Представление о том, что думают обо мне другие (другой) – механизм, детерминирующий регуляцию межличностной дистанции. Степень близости между субъектами отношений определяется тем, что он (как я думаю) думает обо мне, и тем, что реально думает обо мне другой.

*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.

*Субъектная или объектная атрибуция* – либо принятия на себя ответственности за сближение или отдаление от другого человека, либо приписывание партнеру ответственности за отношения, за степень близости-отдаленности, соответственно и за характер отношений.

Поскольку дистанция в межличностных отношениях обусловлена не только личностными качествами субъектов, но особенностями ситуации, обстоятельств, то нередко на первый план выходят ситуационные механизмы детерминации дистанции.

**К ситуационным механизмам**, регулирующим межличностную дистанцию, можно отнести: стереотипизацию, ролевой механизм, взаимопонимание, координацию и согласование.

*Стереотипизация* – это устойчивый образ, представление о социально-психологической дистанции характерный для различных ситуаций межличностного взаимодействия.

*Ролевой механизм*. Совокупность (круг) ролей определяет совокупность прав и обязательств личности, поле ее социального поведения, а также степень допустимой близости, доверия другим людям. При наличии ролевого конфликта в ситуации межличностного взаимодействия, происходит увеличение дистанции между людьми, возникает неудовлетворенность, дисгармония в отношениях.

*Взаимопонимание* – представляет собой формирование общего смыслового поля участников взаимодействия, что позволяет объединить интересы сторон, выработать сходное видение задач в данной конкретной ситуации. Взаимопонимание полнее, если партнеры осведомлены друг о друге – о социальном статусе, ролевых позициях, групповой принадлежности, привычках, взглядах на мир, об отношении к тем или иным жизненным событиям. Степень взаимопонимания между субъектами отношений является фактором, детерминирующим регуляцию социально-психологической дистанции<sup>11</sup>.

*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 бы отвечала 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»<sup>12</sup> [с.112]. Степень согласия будет определять как взаимопонимание между взаимодействующими людьми, так и дистанцию между субъектами отношений.

Функционирование механизма координации и согласования повышает степень конструктивности межличностных отношений.

Механизмы и функции социально-психологической дистанции, говорят о ее роли в межличностных отношениях, выступают факторами, детерминирующими ее регуляцию.

### **Представления о близости и отдаленности в межличностных отношениях**

Отношения между людьми имеют разные уровни психологической близости. Её степень выступает показателем характера и степени удовлетворенности, гармоничности 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<sup>13</sup> [с.50].

Таким образом, «*близость*» субъектов отношений предполагает глубоко личное общение, доверие, взаимопонимание, единство, удовлетворенность отношениями, конструктивное разрешение конфликтов и межличностных противоречий (разногласий).

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, человек, 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 самооценный контакт, скорее своим бытием, чем действием или желанием строить отношения либо стремиться к внешнему вознаграждению<sup>14</sup>.

Однако, чрезмерная выраженность описываемой мотивации – «навязчивое» дружелюбие, любовь и т.п. приводит к дисгармонии, неудовлетворенности и «усталости» от отношений. Проявлением этого выступает желание дистанцироваться, стремление избегать, уходить от своего партнера.

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. Как показали исследования<sup>15</sup> поведение людей с сильным мотивом аффилиации было отмечено целенаправленной активностью в установлении социальных отношений и управлении ими. В противоположность этому 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».

## **Выводы**

1. Социально-психологическая дистанция – это характеристика межличностных отношений, проявляющаяся в переживании и понимании близости (отдаленности) между субъектами, регулирующаяся внешними (средовыми) факторами, личностными особенностями и активностью взаимодействующих субъектов.



2. Изменение дистанции отражается на характере межличностных отношений. Чрезмерное сокращение или увеличение дистанции, приводит к неудовлетворенности межличностными отношениями.

3. Механизмы изменения социально-психологической дистанции в межличностных отношениях включают в себя личностные и ситуационные компоненты. Личностные механизмы: идентификация, обособление, эмпатия, социальная рефлексия, каузальная атрибуция. Ситуационные механизмы: стереотипизация, ролевой механизм, взаимопонимание, координация и согласование.

Резюме к статье

Духновский С. В., Куликов Л.В.

Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях:  
факторы и регуляция

Авторы дают обзор различных взглядов на понятие «социально-психологическая дистанция», уточняют данное понятие, систематизируют факторы, обуславливающие различия в социально-психологической дистанции, рассматривают средства регуляции дистанции.

Ключевые слова: социально-психологическая дистанция, межличностные отношения, доверие, близость.

Duhnovski S.V., Kulikov L.V.

Social - psychological distance in interpersonal relations: factors and regulation

Authors give the review of various sights at concept « a social - psychological distance », specify the given concept, systematize the factors causing distinctions in a social - psychological distance, consider means of regulation of a distance.

Key words: social - psychological distances, interpersonal relations, trust, affinity.

## Литература

<sup>1</sup> 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. Т-4. – СПб.: Изд-во С.Петербург. ун-та, 2003. – С.565-567.

<sup>2</sup> Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. – М.: Мысль, 1989. – 204с.

<sup>3</sup> Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. Дубна: Издательский центр «Феникс», Изд-во «Когито-центр», 1998 – 224с.

<sup>4</sup> Петровский А.В. Вопросы истории и теории психологии: Избранные труды. – М.: Педагогика, 1984. – 272с.

<sup>5</sup> Калмыкова О.И. Психологическая дистанция как показатель успешности педагогического взаимодействия в системе «учитель-подросток». Дисс. канд. психол. наук (19.00.07). - Ставрополь, 2001

<sup>6</sup> Кузьмина Е.И. Психология свободы. – СПб.: Питер, 2007. – 336 с.

<sup>7</sup> Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Отношение современных российских предпринимателей к морально-этическим нормам делового поведения // Социально-психологические исследования руководства и предпринимательства. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999 – С.89-109

<sup>8</sup> 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. Т-4. – СПб.: Изд-во С.Петербург. ун-та, 2003. – С.565-567.

---

<sup>9</sup>Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. – М.: Мысль, 1989. – 204с.

<sup>10</sup> Мясищев В.Н. Психология отношений // Под ред. А.А.Бодалева. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство «МОДЭК», 2003. – 400 с.

<sup>11</sup> Духновский С.В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление: Монография. - Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007 – 180с

<sup>12</sup> Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001. – 544с.

<sup>13</sup> Ожегов С.И. Словарь русского языка. Около 57000 слов / Под ред. д-ра филолог. Наук проф. Н.Ю. Шведовой. – М.: Сов. Энциклопедия, 1972. – 846с.

<sup>14</sup> Духновский С.В. Переживание дисгармонии межличностных отношений: Монография. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 174с.

<sup>15</sup> Духновский С.В. Изучение представлений о реальной и желаемой дистанции в межличностных отношениях // Материалы IV Всероссийского съезда РПО: В 3 т. Т.1. – Москва; – Ростов н/Д.: Изд-во «КРЕДО», 2007. – С.313