

**А. Н. Редюк**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель*  
Научный руководитель: Т. Г. Шатюк

## **ФЕНОМЕН ОБИДЫ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

Обида, являясь одним из самых распространенных поводов обращения к психологу, является одновременно и одной из мало разработанных тем в современной психологии. Анализ литературы подобной проблематики указывает как на слабую методическую базу, так и на отсутствие психодиагностического инструментария, позволяющего судить о наличии у личности данного качества. В психологических словарях нет четких определений таких понятий как «обида», «чувство обиды», «обидчивость». Отсутствуют хорошо проработанные коррекционные программы, направленные на преодоление обиды. Все это является следствием недостаточного понимания деструктивного влияния данного феномена на социальную жизнь как отдельного индивида, так и общества в целом.

Исследованием различных аспектов понятия обиды занимались О. А. Апунович, Э. Берн, Е. П. Ильин, Р. Кеттел, М. Кляйн, Ю. М. Орлов, Ф. Перлз, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорни, Э. Шостром и др. Кратко рассмотрим позицию данных авторов относительно природы рассматриваемого феномена.

Теория З. Фрейда склоняет нас к пониманию возникновения чувства обиды через психическую травму, явившуюся следствием неотреагированных вовремя эмоций. Данный аффект будет нейтрализован только в случае, если человек как-то отреагирует на нанесенный ему вред, например, словом или реальным действием [8].

А. Фрейд находит корни обиды в детстве, когда у ребенка появляется соперник, в виде младшего сиблинга. У старшего ребенка, претендующего на внимание, могут вдруг возникнуть поведенческие проблемы, проявление агрессии, ночное недержание, трудности с приемом пищи и засыпанием [7].

М. Кляйн считает, что обида возникает на достаточно ранних этапах развития человека и проявляется уже во младенчестве. Ребенок может обидеться на маму, если молоко течет слишком медленно или наоборот быстро, если она не вовремя дала ему грудь или не проявила достаточной эмоциональной вовлеченности. По мнению М. Кляйн, даже если обиды возникли вследствие фрустрации, они не переходят во взрослую жизнь в качестве устойчивых личностных особенностей [4].

Причину формирования обиды с точки зрения К. Хорни стоит искать в вытеснении базальной агрессивности, которая, трансформируясь в базальную тревожность, затрагивает такие категории как: самооценка, самоутверждение, любовь и привязанность [10].

Согласно Ф. Перлзу, возникающее чувство обиды есть незрелый способ взаимодействия с собой и внешним миром, который заменяет подлинный контакт невротическим слиянием либо отчуждением [6].

По мнению Э. Берна, если ребенок преимущественно добивается того, чего он хочет, используя эмоцию обиды, манипулируя чувством вины, то этот способ общения будет преобладать в его жизни [2].

Р. Кеттел рассматривал обиду в рамках факторной теории как динамическую и адаптивную личностную черту [9].

Э. Шостром считает обиду одной из пяти основных эмоций контакта и определяет ее следующим образом: «Обида побуждает нас вернуться в детство и вспомнить то состояние, когда мы везде и во всем искали защиты у матери» [11, с. 51]. Э. Шостром считает, что подлинный контакт между людьми может быть установлен только, если они открыто проявляют свои эмоции.

Е. П. Ильин определяет обиду как фрустрационную эмоцию, как «эмоциональную реакцию на несправедливое отношение к себе, когда задевается чувство собственного достоинства человека, когда человек сознает, что его незаслуженно унижают» [3, с. 165]. Таким

образом, по Е. П. Ильину, обида – это состояние огорчения, оскорбленности вследствие несправедливых упреков.

О. А. Апунович рассматривает обиду как «отрицательное эмоциональное состояние, переживаемое как несправедливость и беспомощность, возникающее в результате рассогласования ожиданий и реального поведения субъектов по взаимодействию, в ситуациях, имеющих личностную значимость» [1, с. 46].

Ю. М. Орлова пишет, что обида возникает тогда, когда мы решаем, что другой обязан действовать именно в наших интересах и тем самым не признаем его право на самостоятельное действие. Необходимо признать право окружающих нас людей самим определять свое поведение, и тогда у нас будет меньше причин обижаться [5].

Ребенок появляется на свет со своими потребностями и желаниями, но при этом он полностью зависим от своих родителей или людей их заменяющих. Именно с помощью эмоций ребенок управляет поведением взрослых и добивается удовлетворения своих потребностей. Обида, является одной из эмоций, с помощью которых ребенок общается со средой. Первое ощущение обиды появляется у грудного ребенка, когда он не получает от родителей достаточно еды, тепла, любви и самое главное чувства безопасности.

В основе обиды лежат рассогласованность наших ожиданий и реального поведения другого значимого человека. Когда ребенок, ожидая любви и заботы, получает в ответ на свой плач упреки и критику, это серьезно ранит его самооценку, он чувствует, что с ним поступили несправедливо и обижается. Возможной реакцией на такую ситуацию мог бы быть и гнев, являющийся эмоцией, помогающей устранению препятствий на пути получения удовольствия. Но ближайшее окружение ребенка запрещает ему открыто выражать свое недовольство и агрессию. В таком случае ребенок вынужден действовать «обходными», «скрытыми» путями и добиваться того, что ему нужно с помощью воздействия на чувство вины у его родителей.

Опираясь на анализ природы феномена обиды как чувства и как эмоции, а также обидчивости как личностной черты, выведем собственное понимание данных терминов. Обида – манипулятивная эмоция, возникающая на несоответствие желаемого и ожидаемого поведения других значимых людей и проявляющаяся как способ добиться от другого человека удовлетворения собственных потребностей, вызывая чувство вины у партнера, не оправдавшего ожиданий.

Обида как чувство – это отрицательная эмоциональная установка человека по отношению к другим значимым лицам или событиям действительности, переживаемая как несправедливость и невозможность удовлетворить свои потребности самостоятельно.

Обидчивость – черта личности, проявляющаяся в повышенной обидчивости, направленной на управление другими с помощью собственной беспомощности и приводящая к снижению качества взаимодействия с окружающим миром и людьми.

Таким образом, обида – это реакция, возникающая в ответ на фрустрацию и депривацию потребностей индивида. И задача психологии состоит в том, чтобы помочь человеку через мысли, эмоции и поведение осознать свои потребности, увидеть имеющиеся ресурсы и суметь воспользоваться ими для реализации своего природного потенциала.

#### Список литературы

1. *Апунович О. А.* Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте // Психологическая коррекция как фактор обеспечения безопасности развития личности. Череповец: Изд-во ЧГУ. 2011. С. 44–95.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. М.: Эксмо. 2013. 352 с.
3. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
4. *Кляйн М.* Психоаналитические труды / Под науч. ред. С. Ф. Сироткина, М. Л. Мельниковой. Ижевск: ERGO. 2007. 386 с.
5. *Орлов Ю. М.* Обида. Вина. М.: Слайдинг, 2004. 96 с.
6. *Перлз Ф.* Гештальт-подход. Свидетель терапии / Пер. с англ. М. Папуш. М.: Психотерапия. 2015. 208 с.

7. *Фрейд А.* Психопатологии детства / Пер. с нем. Я. Обухова. М.: Изд. дом NOTA BENE. 2000. 224 с.
8. *Фрейд З.* Истерия и страх / Пер. с нем. А. М. Боковой. М.: ООО «Фирма СТД». 2006. 320 с.
9. *Холл К. С., Линдсей Г.* Теории личности / Пер. с англ. И. Гриншпун. М.: Психотерапия. 2008. 656 с.
10. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени / Пер. с англ. А. М. Боковой. М.: Академический Проект. 2008. 208 с.
11. *Шостром Э.* Человек-манипулятор / Пер. с англ. Н. Шевчук, Р. Римской. М.: Психотерапия, 2008. 192 с.