

СУБ'ЄКТИВНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПЕРЕЖИВАННЯ ОБРАЗИ

В статті розглянуто суб'єктивні уявлення про переживання емоції образи, індивідуальні особливості переживання образи, розглянуто різноманіття емоційних, когнітивних і інших реакцій на процес переживання. Проведено дослідження методом вільних творів випробовуваних про образу. Зроблена спроба виділити індивідуально-психологічні варіанти переживання образи.

Ключові слова: образа, емоційні переживання.

Йдеться про результати дослідження суб'єктивних уявлень про переживання емоції образи на основі власного досвіду досліджуваних. Основною метою роботи було розглянути і вивчити безліч індивідуальних емоцій, мисленнєвих форм, поведінкових реакцій тощо, які супроводжують переживання емоції образи.

Передусім ми припустили, що переживання емоції образи в людей з різними типовими особливостями особистості мають свою специфіку, тобто в залежності від структури особистості, віку, досвіду, образа по-різному буде переживатись різними людьми.

Теоретичний аналіз літератури з даної проблеми показав що єдиної концепції переживання емоції образи, її проявів та чинників у психологічній науці не існує незважаючи на достатню кількість досліджень в цій області.

Образу, як одну з сильних емоцій в різні часи вивчали вчені різного фаху. Кажучи про неї можна наводити багато прикладів з релігійних джерел, міфів, легенд. У різні історичні часи дослідженням виникнення, переживання і подолання образи займалися багато зарубіжних та вітчизняних вчених – філософів, лікарів, психологів, етнографів, філологів, зокрема – В. М. Вундт, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг, Е. Блейлер, І. І. Срезневський, М. С. Неймарк, К. Е. Ізард, Є. П. Ільїн, В. К. Віллонас, І. Ялом, Ю. М. Орлов, О. А. Апунович, З. А. Агєєва, М. С. Грищенко, М. А. Бердяєв, О. І. Рєрїх, М. Хайдеггер, М. Бубер та інші.

Перш за все логічно дати визначення феномена образи і описати його характеристики, на основі аналізу науково літературних джерел.

В. Даль визначає поняття «образи» як «всяку неправду, тому, хто повинен переносити її», «усе, що ображає, ганьбить і засуджує, заподіює біль, збиток або ганьбу» [12]. Д. М. Ушаков, визначає образу як «несправедливо заподіяну прикрість» [13]. Образа – це «несправедливо заподіяне засмучення, а також відчуття гіркоти, викликане несправедливими словами, грубою поведінкою» і можливість «заподіяти збиток комуньбудь або чому-небудь, а також наділити чим-небудь в недостатній мірі». Існує версія, що етимологічно слово "образа" утворене від "об-вида" тобто "обігнути видом", обнести, не помітити, обділити. І тому тісно пов'язано з таким поняттям, як справедливість [10].

Вважається, що образа не є базовою емоцією, про що писали такі вчені, як Є. П. Ільїн, К. Е. Ізард. Видатний психолог Є. П. Ільїн визначає образу, як одну з фрустраційних емоцій – емоційний стан людини, що виникає після невдачі, незадоволення якої-небудь сильною потреби, докорів з боку навколишніх. У ролі фрустратора може виступати непереборна для людини перешкода, що блокує досягнення поставленої нею мети, а також її внутрішні конфлікти. Автор визначає образу як емоційну реакцію на несправедливе ставлення до себе і вважає, що вона з'являється тоді, коли зачіпає почуття власної гідності людини, коли людина усвідомлює, що її незаслужено принижують. Це буває в разі знехтування, обману людини, невинуватих звинувачень, докорів на її адресу [5].

О. А. Апунович визначає образу, як переживання людиною несправедливості і безпорадності в результаті розузгодження її очікувань і реальності в значимій для нього ситуації [1]. На думку З. А. Агєєвої та М. С. Грищенко, образа в загальній психології, розуміється як негативне емоційне переживання, найбільш поширеною причиною якої є уражене самолюбство. Отже ці вчені вважають, що образа – це переживання, здатне перетворитися на інфантильно-невротичну реакцію, що виникає в будь-яких ситуаціях, пов'язаних з оцінкою Я і самоствердженням. Як демонстративну реакцію визначає образу Д. В. Ольшанський. У В. В. Століна переживання образи одна з внутрішніх перешкод особи, конфліктний сенс ставлення до себе [2, 3].

К. Хорні визначаючи переживання образи пов'язує її з проявами базальної тривожності – термін уведений самою К. Хорні. Аналізуючи невротичну особу, автор визначає переживання образи як невротичну реакцію в стосунках, що пов'язані з оцінкою «Я», з самоствердженням, а також у любові і прихильності. К. Хорні також вважає, що образа є проявом базальної тривожності, що виникає в результаті витіснення базальної агресивності. Базальна тривожність впливає на самоставлення людини і на ставлення її до інших [14].

Гештальттерапевт Ф. Перлз визначає образу, як симптом порушеного психологічного злиття, яке породжує нездатність людей вступати в міжособистісні стосунки. Крім того, Ф. Перлз вважає, що функція образи в даному випадку відновляє порушений баланс для виправлення даної ситуації [8].

Ю. М. Орлов стверджує, що образа це страждання, яке виникає в "найніжнійшій частині душі" і якого будь-хто прагне уникнути. Вона, як всяке страждання, збуджує захисні дії. Серед них найдревнішими захисними механізмами є втеча і напад з відповідними емоціями страху і гніву. Ю. М. Орлов також визначає

образу як емоційну реакцію, що викликана невідповідністю між очікуваннями і реальною поведінкою партнера зі спілкування. Автор вважає, що емоція образи може виникнути внаслідок розумових операцій, а саме: побудови очікувань, спостереження реальної поведінки і порівняння. За словами Ю. М. Орлова переживання образи до природжених емоцій дослідниками не зараховується. Діти навчаються переживати образу у віці, зазвичай, до 5 років. Вони переймають переживання образи як стиль поведінки, по зразках від інших дітей, інколи, і доросліших [6]. Згідно з концепцією транзактного аналізу, образа – це дитяча модель реагування або прояв дитячої поведінки (реакція "Дитя").

А. Р. Шмельовим образа розглядається як продукт неправильного виховання. Він говорить про існування «нормальної» і «необґрунтованої» образи. Нормальною образою, на його думку, є реакція на неухвалю та несхвалю поведінку близьких, засмучення, що викликані невиправданими очікуваннями суб'єкта образи. Автор також вважає, що існує демонстративна образа, яка допускається в дружньому оточенні та має напівжартівливу форму. Що стосується необґрунтованої образи, то вона є ознакою егоцентризму [3].

Л. Н. Орлова і І. А. Шипілова дають наступне визначення образи: "Образа - це наше суб'єктивне переживання несправедливості, причому при відведенні собі в цьому переживанні місця жертви" [7].

Підводячи підсумок наведених наукових точок зору на визначення образи, спробуємо узагальнити характеристику цієї емоції.

Отже, на думку більшості вчених, що займалися вивченням емоції образи, вона розглядається як негативна, фрустраційна емоція, що характеризується переживанням несправедливості по відношенню до себе. Образа не базова емоція, вона виявляється переважно в дитячому віці. Об'єкти, з яким пов'язані образа – це люди або події. Образа характеризується неприйняттям об'єкта, на який спрямована, достатньою усвідомленістю, тобто суб'єкт образи найчастіше розуміє, що випробовує її. Образа буває різної інтенсивності і тривалості, глибина переживання її залежить від структури особистості, яка її переживає, її статі, віку, життєвого досвіду, емоційності, тривожності, залежності і т.д. Це самостійна емоція, яка тісно пов'язана з такими емоціями та переживаннями як гнів, страх, печаль, розчарування, обурення тощо. Фізичний прояв образи характеризується станом незадоволення, напруги, збудження, відповідно до класифікацій емоцій за В. М. Вундтом. Переживання образи впливає на організм негативно, руйнуючи, заподіє біль, можлива також астенична реакція [5].

Вивченням емоції образи займалися багато вітчизняних та зарубіжних учених, проте, цей факт не зменшує актуальність проблеми. У більшості досліджень образа розуміється лише як негативний емоційний стан. На наш погляд, це досить вузьке розуміння образи. Залишаються нерозкритими такі чинники як переживання образи у людей з різними індивідуально-типовими особливостями особистості, інтенсивність, відмінності в когнітивних переживаннях, реакціях і діях при переживанні емоції образи і так далі. Отже дослідження було спрямоване по-перше, на вивчення безлічі індивідуальних емоцій, когнітивних форм, поведінкових реакцій, що супроводжують переживання емоції образи, по-друге, було поставлено завдання виділити типові особливості при переживанні образи.

Організація та методика дослідження. Всього було досліджено 40 осіб – слухачів факультету післядипломної освіти "Психологія" ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, у віці 25-45 років.

Дослідження проводилось у формі написання вільних творів на відкриті питання (питання, на які індивід може відповісти у вільній формі, у порівнянні із закритим питанням, на яке потрібно відповідати, вибираючи одну з декількох запропонованих альтернатив). При цьому враховувалися думки досліджуваних стосовно їх власних переживань образи. Це дало можливість побачити широкий діапазон реакцій досліджуваних і відповідей на поставлені питання, не обмежених дослідницькими обмеженнями. По суті, у результаті написання творів, були отримані досить повні самозвіти досліджуваних про суб'єктивні уявлення переживання образи.

Для досліджуваних були представлені такі питання:

1. «Які емоції ви переживаєте, коли вас образили?»
2. «Які думки вас відвідують, коли вас образили?»
3. «Що ви робите, коли переживаєте образу?»
4. «Що вам хочеться зробити, коли вас образили?»
5. «Як ви справляєтеся з вашою образою?»

Питання, що стосується емоційної сфери було необхідним для здобуття найбільш повної інформації про емоції, супутні переживанню образи. Широкий спектр думок, які виникають у індивіда при переживанні образи, дозволяє розкрити друге питання, спрямоване на вивчення когнітивної сфери. Наступні питання, націлені на розкриття різного роду реакцій людини, яка переживає образу (активної або пасивної поведінки ображеного), її бажань, прихованих думок, дійсних емоцій, почуттів, усього, що так часто залишається недоомовленим при спілкуванні ображеного з кривдником. Останнє питання допомагало виявити внутрішні установки, захисні механізми тощо.

За свідченням досліджуваних, на питання: «Які емоції ви переживаєте, коли вас образили?» були вказані наступні емоції, почуття і стани: почуття несправедливості; «гіркота»; досада; гнів; приниженість; біль; смуток; почуття пригніченості; злість; безпорадність; здивування; жалість до себе; обурення; «неповноцінність»; печаль; розчарування; страх; тривога; обурення; агресія; безвихідність; «опускаються

руки»; «душевний біль»; роздратування; спустошеність; пригніченість; нервозність; ненависть; «занижена самооцінка»; жалість до кривдника; стрес; жаль; внутрішня тривога; беззахисність; бажання плакати; незадоволеність собою; остовпіння.

У когнітивній сфері стан образи був представлений такими думками: «За що мені все це?»; «Чому це відбувається саме зі мною?»; Мене ніхто не розуміє»; «Чому зі мною так поступили?»; думці про несправедливість; прояві гніву (накричати на кривдника) і помсти.

Крім того, думки безпосередньо спрямовані на кривдника: «Він нехороша людина»; «Я повинна піти від цих людей»; «Я не хочу бачити кривдника»; «Ця людина «встромила мені ніж у спину»; «Треба покладатися лише на себе»; «Він ще пошкодує, що поступив так зі мною»; «Я з нею більше не розмовлятиму»; «Навіщо він це зробив?». Думки направлені на себе: «Я погана»; «Я винна»; «Я зробив, щось не так»; «Я не так все зрозумів».

Велика кількість досліджуваних дали відповіді, в яких присутні думки про необхідність розібратися і проаналізувати ситуацію: «Як так вийшло?»; «Хто правий?»; «Хто винен?»; «Що мені показує ця ситуація?»; «Як не зруйнувати відносини»; «Знову дозволила собі образитися»; «Як зробити, щоб це не сталося знову?»; «Треба вирішити це питання, щоби більше такого не було».

Дії і реагування на образу досліджуваних були представлені наступними відповідями: плач; крик; з'ясування стосунків; вступ до суперечки; обурення; демонстрація своєї злості; «ображаю у відповідь»; доведення своєї точки зору; мовчання; відхід в себе; завмирання і обдумування ситуації; відхід і аналіз ситуації; «відповідаю тим же»; «розповідаю про образу стороннім або близьким людям»; «промовляю свої відчуття, застосовую техніку Я-повідомлень»; «з'ясовую причину»; «по думки висловлюю свою образу»; «вдаю, що не помічаю образу»; «не розмовляю з кривдником»; «стискуюся в області серця»; перемикання думок і емоцій на інше; розробка плану дій; «обмежую спілкування з цією людиною»; «чекаю доки він вибачиться»; «виправдовуюся»; «закриваюся для переварювання того, що відбувається».

При відповіді на питання "Що вам хочеться зробити, коли вас образили?" досліджувані дали наступні відповіді: втекти; відключитися; забути про образу; зробити кривдникові боляче; побити кривдника; накричати; вилаятися; розплакатися; висловити все своєму кривдникові; хочеться донести до кривдника, що він не має рацію; довести свою правоту; помститися (краще прилюдно); піти; хочеться помовчати; подумати над ситуацією; спробувати встати на місце кривдника і зрозуміти чому він так повівся; хочеться відразу пробачити; захистити себе; образитися; «грамотно відповісти»; «пригадати цю ситуацію в потрібний момент»; «нічого не хочеться зробити»; помиритися, перевести все на жарт; донести до кривдника неспроможність образи; перемикнути; забути образу і порадувати себе чимось; пригадати про те, що треба прощати; знайти компроміс; підійти першою і поговорити; виправдатися; «повернути собі стан внутрішньої гармонії щонайшвидше».

На останнє питання – «Як ви справляєтеся з вашою образою?» досліджувані надали три узагальнених варіанти відповідей.

1) Одні учасники дослідження вибрали позицію поставити кривдника в таку ж ситуацію; «лише помста – клин, вибивається клином»; «обдумую, що можна було сказати у відповідь цій людині».

2) Інша група досліджуваних вибрала позицію прощення: «прощаю людину і бажаю йому всього світлого»; «ставлю себе на місце іншої людини, прощаю»; «медитую і прощаю»; «аналізую і перестаю ображатися»; «прощаю, але віддаляюся в спілкуванні з кривдником»; «усвідомлюю, що образа мене руйнує, молюся за кривдника і прощаю»; «відпускаю образу»; «прощаю людину і відпускаю ситуацію»; «треба жити за божими законами і не ображатися».

3) Були й такі відповіді, які вказували на бажання учасників піти від переживання образи, або на час обдумування ситуації, або як спосіб вирішення виниклої проблеми: «відхід в себе»; «розкладаю образу по «цеглі»; спілкування з близькими людьми; «втихомирююся, даю собі час на обдумування ситуації»; «говорю собі: " Щоб не сталося, я з цим впораюся»; «роблю висновок з ситуації що склалася»; «заставляю себе в думках піти, перенестися в інше місце»; «прагну забути про образу»; «поплачу і все проходить»; «п'ю заспокійливе»; «приймаю розслабляючі процедури»; «перемикаюся на своє хобі, захоплення»; «лікую образу часом».

Проведене дослідження також дозволило виділити такі індивідуально-психологічні особливості переживання образи.

В емоційній сфері досліджувані виділили різні емоції при переживанні образи, в одній групі, у кількості 9 осіб, було явно виражено відчуття агресії – гнів, злість, обурення, нервозність, ненависть. Інша група (10 осіб,) описувала – печаль, гіркоту, смуток, біль, пригніченість, спустошеність, розчарування, як основну емоцію, супутню образі.

Були і такі (11 осіб), які переживали почуття тривоги, страх, безпорадність, приниженість, відчуття неповноцінності, пригніченість, жалість до себе, незадоволеність собою.

Примітним являється такий факт, що в окрему групу можна виділити 10 осіб, які перерахували весь спектр емоцій одночасно: гнів, страх, печаль, здивування, розчарування, і так далі, вказані в попередніх групах, не відзначаючи яку-небудь емоцію як основну.

У когнітивній сфері основні думки в процесі переживання образи також розділилися по декількох напрямках, перша група основні думки зосередила на обдумуванні «чому все це сталося зі мною, за що?», другу групу займали думки про кривдника, як людину наділену різними негативними якостями, думки про

власній провині – «я був не правий, я неправильно зрозумів», третя група досліджених зосередилась на обдумуванні ситуації – «як не зруйнувати стосунки», «треба розібратися»;

Сфера дій при переживанні образи, також була представлена широким спектром реагування: від плачу, крику і «накинутися на кривдника з кулаками», до завмирання, відходу в себе. У даній ситуації конструктивними нам представляється група відповідей, де досліджувані докладають зусилля, щоб розібратися в джерелі виникнення образи – «промовляю свої відчуття, застосовую техніку Я-повідомлень», «з'ясовую у кривдника причину».

Висновки.

1. На основі аналізу науково-літературних джерел було визначено підходи до вивчення феномену образи і описані його характеристики. На думку більшості вчених, що займалися розробкою проблеми образи, даний феномен розглядається як негативна, фрустраційна емоція, що характеризується переживанням несправедливості по відношенню до себе.

2. Теоретично встановлено, що в більшості досліджень ця емоція розуміється лише як негативний емоційний стан, але образа буває різної інтенсивності і тривалості, глибина переживання її залежить від структури особистості, яка її переживає, її статі, віку, життєвого досвіду, емоційності, тривожності, залежності і т.д.

3. Було проведено емпіричне дослідження у формі написання вільних творів на відкриті питання. Така процедура дала можливість отримати досить повні самозвіти досліджуваних та побачити широкий діапазон суб'єктивних уявлень про переживання образи.

4. В результаті аналізу творів виявилася загальна картина переживання образи в досліджуваних, її проявів на фізіологічному рівні, в емоційних станах, у когнітивній сфері, у поведінці тощо. Виявлено індивідуально-психологічні особливості переживання образи в емоційній сфері, думках, сфері дій. Досліджувані розділилися по групах за типом переживання образи, які можна умовно охарактеризувати як конструктивний і деструктивний тип переживання.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апуневич О. А.* Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Апуневич О. А. – Череповец, 2001.
2. *Агеева З. А., Гриценко М.С.* Социально-психо-логическая природа и феноменология обидчивости. Журнал Вестник Ивановского государственного университета. Вып. 1, 2009г., стр.19 Джерело: http://lib.ivanovo.ac.ru/vestnik/PSP_2009_1.pdf
3. *Игнатьева А. В.* Обида как эмоциональное состояние личности. Джерело: http://www.docme.ru/doc/40758/ignat._eva-obida-kak-e-mocional._noe-sostoyanie-lichnosti
4. *Изард К. Е.* Психология эмоций / К.Е. Изард. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с. (Серия «Мастера психологи»).
5. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства [Учебное пособие] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001 – 752 с. (Серия «Мастера психологи»).
6. *Орлов Ю. М.* Восхождение к индивидуальности: [Кн. для учителя] / Орлов Ю. М. – М.: Просвещение, 1991.
7. *Орлова М Шилова И. А.* Пиши обиды на песке: Психологический тренинг / Л. М. Орлова, И. А. Шишлова. - Одесса: Друк, 2009. - 136с. - (Эмоции и переживания).
8. *Перлз Ф.* Практика гештальттерапии. Перевод М. П. Папуша. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
9. *Саннікова А. А.* Характеристика страхів, супроводжуючих публічний виступ / А. А. Саннікова // Наука і освіта. – Одеса: Півд. наук. Центр АПН України, 2009. – № 6. – С.91-95
10. *Саннікова О. П.* Формально-динамические характеристики и качественные метахарактеристики индивидуальности / Ольга Павловна Санникова // Наука і освіта – № 6-7. – 2007. – С.30-32
11. *Скорлуповская Е. В., Снетова Г. П.* Толковый словарь современной лексики русского языка. – М.: «ИРИСЪ»: «Новая волна», 2003. – 592 с.
12. Толковый словарь живого великорусского языка. Составитель В. И. Даль. – М.: Государственное издательство иностранных и национальных словарей., 1955.
13. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д. Н. Ушакова. Т. 1. М., 1935; Т. 2. М., 1938; Т. 3. М., 1939; Т. 4, М., 1940.
14. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М., 1993. – 480 с.

