

ПЕРЕЖИВАННЯ ОБРАЗИ ЯК ЧИННИК АДАПТИВНОСТІ

У статті розглянуто специфіку соціальної адаптивності осіб схильних і не схильних до переживання образи. Встановлено, що образа є емоційною реакцією на несправедливе ставлення до себе. Переживання образи відбувається в тісній соціальній взаємодії і пов'язано з соціальною адаптацією. Адаптивність як властивість особистості розглядається як здатність до внутрішніх і зовнішніх перетворень, спрямованих на збереження рівноважних взаємин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем. Виявлено значущі зв'язки між показниками схильності до переживання образи та соціальної адаптивності. Емпірично вивчені індивідуально-психологічні особливості адаптивності осіб, які схильні до переживання образи різного ступеню.

Ключові слова: схильність до переживання образи, образливість, соціальна адаптивність.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві нестримно розвивається технічний прогрес. Щодня ми стикаємося зі швидкозмінними технологіями у всіх сферах людського життя. Молоде покоління, яке називають цифровим, набагато успішніше орієнтується у світі Інтернету і віртуальній реальності, ніж покоління їх батьків. У нестримно змінному суспільстві важливо адаптуватися до темпу життя, щоб зберегти себе як особистість і мати можливість розвиватися далі. Зміни, що швидко відбуваються, пред'являють підвищені вимоги до особистості, її внутрішніх ресурсів, перш за все до адаптивності як здатності людини пристосовуватися до невизначених умов середовища і здійснювати ефективне функціонування в нових обставинах [6].

Дуже важливо, пристосовуючись до нових умов, не втратити якість життя, а навпаки, використовуючи нові наукові знання і свої власні ресурси поліпшити його. Необхідною умовою адаптації є знання особистих ресурсів, розуміння своїх і чужих емоцій, наявність сил і внутрішньої готовності змінюватися і здійснювати конструктивні дії, направлені на досягнення цілей.

Виклад основного змісту. Аналіз літератури дозволив вивчити розуміння образи, яка розглядається як фрустраційна, але не як базова емоція [1]; як емоційна реакція на несправедливе відношення до себе [2]; як встановлення на самовиправдання (пошук причин образи, що переживається, в іншій людині); як вимоги до зовнішнього світу, очікування того, що світ братиме до уваги потреби суб'єкта [9]; як побічний продукт в дослідженнях провини, сорому і страху [10]; як суб'єктивне переживання несправедливості, при відведенні собі в цьому переживанні ролі жертви [4]; як симптом зруйнованого психологічного злиття, яке породжує нездатність людей вступати у міжособистісні відносини [5].

Як причини виникнення образи в літературі називають ситуації незаслуженого приниження і зачепленої гідності [2]; внутрішній конфлікт в ситуаціях, коли чекання суб'єкта образи не збігаються з реально існуючою ситуацією або поведінкою іншої людини [3;7]; значимі життєві стосунки, прояв базальної трижовності [8] тощо.

О. А. Апуневич розрізняє образу і образливість, на її думку, образливість – це властивість особистості, схильність людини переживати образу навіть тоді, коли образа не нанесена [11].

Вважається, що переживання образи пов'язані з такими якостями особистості, як інфантильність [8]; спрямованість на себе, егоцентризм, нездатність або невміння індивіда зрозуміти іншого [11]; з відчуттям провини [10]; станом незадоволення, напруги, збудження [2]; досадою, засмученням, роздратуванням, гнівом, страхом, печаллю, розчаруванням, обуренням [10]. Такі властивості особистості зв'язані або впливають на процеси адаптації людини.

Ця інформація дозволила висунути припущення, що схильність до переживання образи (образливість) може бути пов'язана з показниками адаптивності особистості. Теоретичний аналіз літератури показав, що існує безліч концепцій адаптації і адаптивності особистості.

У статті О. П. Саннікової і О. В. Кузнецової адаптивність розглядається як властивість особистості, як її здібність до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження рівноважних стосунків особистості з мікро- і макросоціальним середовищем, як здатність до відновлення цих стосунків за коливань і змін характеристик соціального середовища. Автори вказують на ряд індивідуально-типологічних властивостей, які впливають на адаптивність особи: комунікативна пластичність; низький рівень ригідності; психічна активність; емоційна стійкість; емоційна чутливість до соціальної оцінки; стійкість до стресу; полінезалежність; регуляція власної поведінки. Дослідники вказують на зв'язок адаптивності і організованості з вольовим самоконтролем, цілеспрямованістю, наполегливістю [6].

Метою статті є виклад результатів емпіричного дослідження особливостей адаптивності осіб, які різною мірою схильні до переживання образи.

Результати та їх обговорення.

Всього в дослідженні брали участь 83 людини у віці 25-40 років, слухачі відділення перепідготовки кадрів за фахом "Психологія" факультету післядипломної освіти і роботи з іноземними громадянами

Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.

Для дослідження адаптивності особистості був використаний "Тест-опитувальник соціальної адаптивності" О. П. Саннікової і О. В. Кузнецової. Компонентний склад показників адаптивності, що діагностуються, представлений біполярними параметрами, до якого увійшли такі параметри: широта обхвату сигналів соціуму, легкість їх розпізнавання, точність орієнтації у соціальних очікуваннях (когнітивний компонент), стійкість емоційного переживання, готовність змінюватися (емоційно-мотиваційний компонент), готовність до здійснення конструктивних дій, направлених на подолання невдач, готовність до здійснення дій, направлених на досягнення мети (поведінковий компонент) [6]. Для дослідження схильності до переживання образи – процедура "Розміщення себе на шкалі образи" (модифікована нами методика визначення самооцінки Тамари Дембо і Сюзани Рубінштейн).

Математико-статистична обробка даних здійснювалася методами кількісного аналізу – проведений розрахунок рангової кореляції по Спірмену в програмі SPSS, версія 17.0. Якісний аналіз проводився за допомогою методу "асів" і "профілів".

В табл. 1 представлені значимі кореляційні зв'язки між показниками соціальної адаптивності і схильності до переживання образи. В цілому виявлені лише від'ємні значимі зв'язки між показниками тих феноменів, що вивчаються. Встановлені від'ємні взаємозв'язки між загальним показником схильності до образи з такими показниками соціальної адаптивності: ЛІСС – легкість розуміння й ієрархізації сигналів соціуму ($\rho \leq 0,01$); ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях ($\rho \leq 0,05$); ГПН – готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач ($\rho \leq 0,01$); ПЗЗ – загальна задоволеність ($\rho \leq 0,01$); ЗПА – загальний показник соціальної адаптивності ($\rho \leq 0,01$).

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками соціальної адаптивності та показниками образи

Показник схильності до образи	Параметри соціальної адаптивності				
	ЛІСС	ТОСО	ГПН	ПЗЗ	ЗПА
	-446**	-245*	-307**	-316**	-406**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) * - значущість кореляцій на рівні 0,05; ** – значущість кореляцій на рівні -0,01; 3) умовні позначення показників соціальної адаптивності: ЛІСС – легкість розуміння й ієрархізації сигналів соціуму; ТОСО – точність орієнтації у соціальних очікуваннях; ГПН – готовність до здійснення конструктивних дій, направлених на подолання невдач; ПЗЗ – загальна задоволеність; ЗПА – загальний показник соціальної адаптивності.

Отже, аналіз табл.1 свідчить про те, що переживання образи супроводжуються певними труднощами в міжособистісних стосунках, складнощами в розумінні сигналів соціуму, орієнтацією в соціальних очікуваннях. При переживанні образи важко відійти від однобічного, егоцентричного бачення ситуації.

Аналіз табл.1 дозволив виявити також від'ємні зв'язки між показниками схильності до переживання образи і готовності до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач. Відомо, що успішне пристосування до оточення передбачає гнучкість, готовність приймати нове, готовність змінюватися, здійснювати конструктивні дії, спрямовані на подолання невдач та пристосування до нових умов. Для успішної адаптації необхідні новоутворення в поведінці суб'єкта, зміни вимагають нових форм пристосування, інколи за рахунок руйнування старих форм реагування на схожі ситуації. Якщо особистість схильна до переживання образи, це часто буває проблематично.

Від'ємні зв'язки загального показника схильності до образи з показниками загальної задоволеності і загальним показником соціальної адаптивності свідчать про складнощі з розумінням сигналів соціуму, орієнтації в соціальних чеканнях, відсутність готовності до здійснення конструктивних дій, направлених на подолання невдач.

Тепер приступимо до якісного аналізу да-

них. Попередньо з контингенту досліджених були виділені дві групи: першу групу склали особи, які схильні до переживання образи (значення загального показника образи розташоване в 4-му квартилі розподілу – від 75 до 100 процентиля); у другу групу увійшли особи, які не схильні до переживання образи (1-й квартилі розподілу). Перша і друга групи включали по 10 осіб в кожній.

На рис.1 надано профілі соціальної адаптивності в осіб, схильних і не схильних до переживання образи.

На осі X розміщені показники соціальної адаптивності, а на осі Y – значення показників соціальної адаптивності, виражені в процентилях. Відповідно до методики, середня лінія ряду проходить через точку 50 процентиля. Значення показників обох груп в цілому знаходяться у діапазоні 40-80 процентиля. У групі досліджуваних не схильних до переживання образи зафіксовано значимі значення в показників готовності змінюватися і загальній задоволеності. Виявлено низькі значення показників легкості розуміння й ієрархізації сигналів соціуму і стійкості емоційного переживання.

У групі схильних до переживання образи присутні значимі значення показників стійкості емоційного переживання і загальної задоволеності, низькі значення показників легкості розуміння й ієрархізації сигнала-

лів соціуму і готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети.

Візуальне порівняння профілів образливих і не образливих виявляє розбіжність у таких показниках, як загальний показник соціальної адаптивності; широта обхвату сигналів соціуму; готовність змінюватися; готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач; готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення цілей. З іншого боку, виявлені досить близькі значення двох груп з

такими показником соціальної адаптивності, як стійкість емоційного переживання.

Таким чином, встановлено, що людині, схильній до переживання образи, складніше пристосуватися до соціального середовища, налагодити взаємини з іншими людьми, володіти своїми емоціями і переживаннями, усвідомлювати свої можливості в обстановці, що склалася, утримувати свою поведінку відповідно до головних цілей діяльності тощо [6].

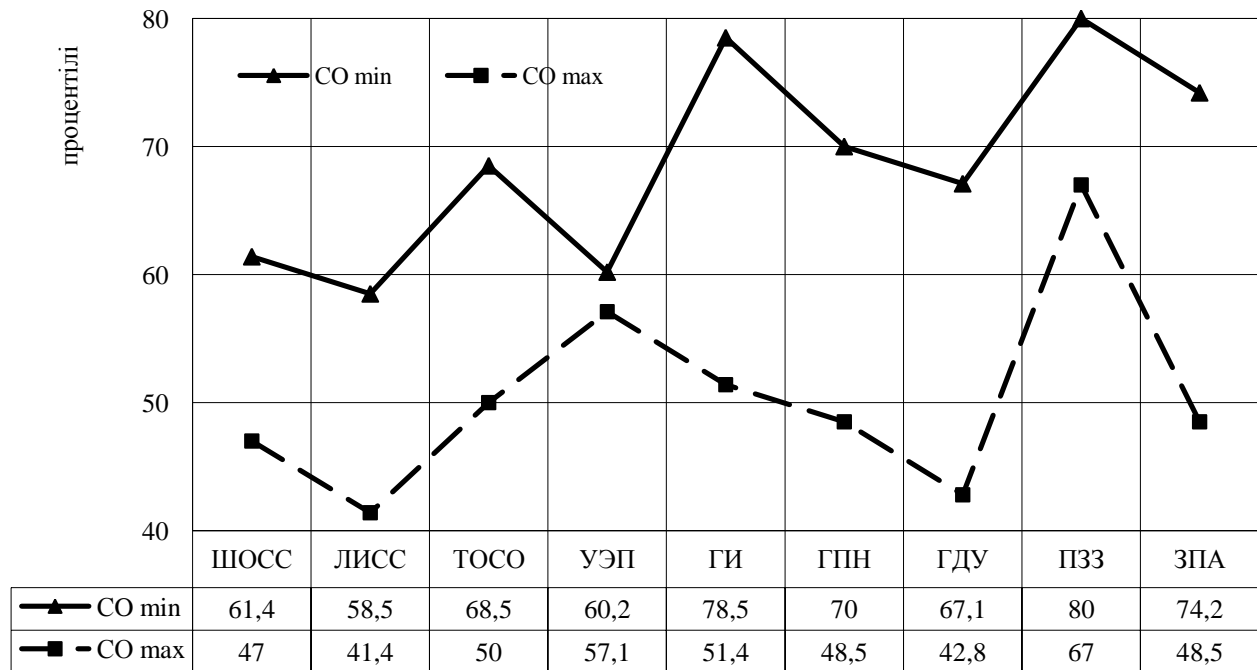


Рис. 1. Профілі соціальної адаптивності осіб схильних і не схильних до переживання образи

Примітка. Показники образи: COmin – група осіб, які не схильні до переживання образи; COmax – група осіб, які схильні до переживання образи; Показники адаптивності: ШОСС – широта обхвату сигналів соціуму; ЛІСС – легкість розуміння і ієрархізація сигналів соціуму; ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях; УЭП – стійкість емоційного переживання; ГИ – готовність змінюватися; ГПН – готовність до здійснення конструктивних дій, направлених на подолання невдач; ГДУ – готовність до здійснення дій, направлених на досягнення мети; ПЗЗ – загальна задоволеність; ЗПА – загальний показник соціальної адативності.

Висновки. В цілому результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні узагальнення:

1. На основі аналізу літератури встановлено, що образа є емоційною реакцією на несправедливе відношення до себе, вона виникає за ситуації, коли людина вважає, що вона незаслужено принижена і зачеплена її власна гідність. Переживання образи відбувається у тісній соціальній взаємодії і пов'язане з соціальною адаптацією.

2. Адаптивність як властивість особистості розглядається як здатність до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, спрямованих на збереження рівноважних взаємин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем, як здатність до відновлення цих взаємин при коливаннях та змінах характеристик соціального середовища.

3. З метою емпіричної перевірки співвідношення

показників соціальної адаптивності і схильності до образи в якості психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення показників соціальної адаптивності, був обраний оригінальний "Тест-опитувальник соціальної адаптивності" (О. П. Саннікова, О. В. Кузнєцова). Для дослідження переживання образи – процедура "Розміщення себе на шкалі образи" (модифікована нами методика визначення самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн), а також метод контент-аналізу творів на відкриті запитання про власні переживання образи.

4. Кореляційний аналіз емпіричних даних виявив значущі негативні зв'язки загального показника образи з соціальною адаптивністю, а саме: з легкістю розуміння й ієрархізації сигналів соціуму; точністю орієнтації в соціальних очікуваннях; готовністю до вчинення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач; із загальною задоволеністю; із загальним по-

казником соціальної адаптивності.

5. Аналіз профілів соціальної адаптивності осіб, схильних і не схильних до переживання образи, дозволив виділити наступне. Встановлено, що в осіб, не схильних до переживання образи більшою мірою виражена готовність змінюватися; готовність до вчинення конструктивних дій, спрямованих на подолання

невдач і на досягнення цілей; виражена загальна задоволеність і загальний показник адаптивності. Представники вибірки, схильні до переживання образи, навпаки, демонструють низькі значення показників легкості розуміння сигналів соціуму і готовності до вчинення дій, спрямованих на досягнення мети.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изард К. Е. Психология эмоций: Учебное пособие / К. Е. Изард. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: Учебное пособие / К. Е. Изард. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
3. Орлов Ю. М. Обида. Вина / Ю. М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2004. – 96 с.
4. Орлова Л. М. Пиши обиды на песке: Психологический тренинг // Л. М. Орлова, И. А. Шипилова. – Одесса: Друк, 2009. – 136 с.
5. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Ф. Перлз; пер. М. П. Папуша. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
6. Санникова О. П. Адаптивность личности: Монография / О. П. Санникова, О. В. Кузнецова. – Одесса: Издатель М.П. Черкасов, 2009. – 285 с.
7. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
8. Хорни К. Невротическая личность нашего вре-

мени / К. Хорни. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 480 с.

9. Шапкин С. А. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации / С. А. Шапкин, Л. Г. Дикая // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 1. – С. 19-34.
10. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
11. Апунович О. А. Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Оксана Александровна Апунович. – Курск, 2001. – 16 с.
12. Игнатьева А. В. Обида как эмоциональное состояние личности [Электронный ресурс] / Доступ к источнику: <http://www.docme.ru/doc/40758/ignat>.

REFERENCES

1. Izard, K. E. (2009). *Psikhologiya emotsiy [Psychology of Emotions]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].
2. Ilin, Ye. P. (2001). *Emotsii i chuvstva [Emotions and Feelings]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].
3. Orlov, Yu. M. (2004). *Obida. Vina [Offense. Blame]*. Moscow: Slayding [in Russian].
4. Orlova, L. M., & Shipilova, I. A. (2009). *Pishi obidy na peske: Psikhologicheskii trening [Write offenses on the sand: Psychological training]*. Odessa: Druk [in Russian].
5. Perls, F. (2001). *Praktika geshaltterapii [Gestalt therapy practice]*. (M. P. Papush, Trans). Moscow: Institut Obshchegumanitarnykh Issledovaniy [in Russian].
6. Sannikova, O. P., & Kuznetsova, O. V. (2009). *Adaptivnostlichnosti [Adaptability of personality]*. Odessa: Izdatel N. P. Cherkasov [in Russian].
7. Stolin, V. V. (1983). *Samosoznanie lichnosti [Personal Self-awareness]*. Moscow: MGU [in Russian].
8. Khorni, K. (1993). *Nevroticheskaya lichnost nashego vremeni [Neurotic Personality of Our Time]*. Moscow [in Rus-

sian].

9. Shapkin, S. A., & Dikaya, L. G. (1996). *Deyatel'nost v osobykh usloviyakh: komponentnyy analiz struktury i strategii adaptatsii [Activities under special conditions: Component analysis of the structure and adaptation strategy]*. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal, Volume 17, 1, 19-34* [in Russian].
10. Rean, A. A., Kudashev, A. R., & Baranov, A. A. (2006). *Psikhologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika [Psychology of personal adaptation. Analysis. Theory. Practice]*. St. Petersburg: PRAYM-YeVROZNAK [in Russian].
11. Apunovich, O. A. (2001). *Psikhologicheskie osobennosti preodoleniya obidy i obidchivosti v podrostkovom vozraste [Psychological features of overcoming offense and petulance in adolescence]*. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kursk: Kurs. gos. ped. un-t [in Russian].
12. Ignateva, A. V. *Obida kak emotsionalnoe sostoyanie lichnosti [Offense as an emotional state of a person]*. Retrieved from <http://www.docme.ru/doc/40758/ignat> [in Russian].

Н. В. Свертилова

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОБИДЫ КАК ФАКТОР АДАПТИВНОСТИ

В статье рассмотрена специфика социальной адаптивности лиц склонных и не склонных к переживанию обиды. Установлено, что обида представляет собой эмоциональную реакцию на несправедливое отношение к себе. Переживание обиды происходит в тесном социальном взаимодействии и связано с социальной адаптацией. Адаптивность как свойство личности рассматривается как способность к внутренним и внешним преобразованиям, направленным на сохранение равновесных взаимоотношений личности с микро- и макросоциальной средой. В качестве диагностического инструментария были выбраны такие приемы: методика "Тест-опросник социальной адаптивности"

О. П. Санниковой и О. В. Кузнецовой и процедура "Размещения себя на шкале обиды". Выявлены значимые связи общего показателя обиды с показателями социальной адаптивности. Эмпирически изучены индивидуально-психологические особенности адаптивности лиц, склонных к переживанию обиды разной степени.

Ключевые слова: склонность к переживанию обиды, обидчивость, социальная адаптивность.

N. V. Svertilova

OFFENSE EXPERIENCING AS AN ADAPTIVE FACTOR

In this article we described the specificity of the social adaptivity of the persons, who have and don't have the inclination to experience offense. It was determined that the offense is an emotional reaction on the non-proper attitude to the person himself / herself. The offense experiencing occurs in close social interaction and is connected with the social adaptivity. The adaptivity as a feature of a person should be considered as a capability to the internal and the external renovations, as well as the changes that have a direction to keep equal relations of a person with micro- and macrosocial surrounding. As a means of the diagnostic instrument we choose the following: the method of the "Interviewing test of the social adaptivity" by O. P. Sannikova and O. V. Kuznetsova and the procedure of "my location on the offense scale". It was found that the important negative links of the common indicator of the offense occur with the indicators of the social adaptivity: how to understand and hierarchize the signals of the society easily; the exactness of the orientation in the social expectations; the readiness to perform the constructive actions in order to overcome the troubles; the general satisfaction; the general indicator of the social adaptivity. It was determined that persons, who don't have the inclination to the offense, demonstrate the increasing readiness for changing; the readiness to undertake constructive actions, which has the aim to overcome the troubles and achieve the goals; the general satisfaction expressing and the common adaptivity indicator. Alternatively, the representatives of the test, who have the inclination to the offense, show a low index of the indicators of the easiness of understanding society signals, which have an aim to achieve the results. The content analysis let us detect the individual psychological features of the emotional experience of the offense. The tested persons were freely divided into groups by means of the types of emotional experience of the offense, which might be classified as a constructive and destructive type of the emotional experience. It was proved that the inclination to the offense destroys the adaptation procedure and due to this we may consider the offense as a destructive personal characteristic.

Keywords: inclination to the offence experiencing, petulance, social adaptivity.

Подано до редакції 05.08.14
