

Психологические особенности обиды.

Научный руководитель – Цой Светлана Валерьевна

Хидоятова Наргиза Бахромовна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: *nigina20020402@icloud.com*

Чувство обиды является всеобщим и неотъемлемым аспектом человеческой психологии. В своей жизни каждый человек, сталкивается с ситуациями, вызывающими обиду. Несмотря на то, что некоторые люди менее склонны к обидам и кажутся более устойчивыми к негативным влияниям, нельзя сказать, что они никогда не испытывали подобного эмоционального состояния.

Обида была изучена за рубежом в трудах Э. Берна, М. Кляйна, Ф. Перлза, З.Фрейда, Э. Фромма, К. Хорни и др. В ряде работ советского периода обида рассматривалась косвенно в контексте исследований эмоций (В. К. Вилюнас, Б. И. Додонов, Е. П. Ильин), самосознания личности (В. В. Столин), семейного консультирования (А. Г. Шмелев) и др. Согласно Ю.М.Орлову, обида — это болезненная эмоция, которая охватывает три ключевых элемента:

- 1) индивидуальные ожидания относительно поведения другого человека, формирующиеся в ходе взаимодействия.
- 2) поведение собеседника, отклоняющееся от установленных ожиданий в неблагоприятном направлении.
- 3) эмоциональная реакция, вызванная разрывом между предполагаемым поведением и реальностью [6].

Обида – это эмоциональная реакция на несправедливое отношение к себе, возникающая в ситуациях, когда человек считает, что к нему отнеслись несправедливо, и ущемили его достоинство. Такая эмоциональная реакция способствует формированию обидчивости — свойству личности, проявляющейся в том, что человек склонен испытывать обиду даже в случаях, когда различие между его ожиданиями и реальными поступками обидчика незначительно [4].

Реакция на обиду носит как пассивный, так и активный характер. Пассивная реакция при обиде выражается в стремлении утаить свои эмоции от обидчика, в избегании прямого внимания к причиненной обиде, в попытке забыть неприятный момент и сохранить отношения на исходном уровне. В свою очередь, активная реакция включает в себя проявление обиды, требование извинений, возможное возмездие, а также стремление выяснить отношения, иногда приводящее к дистанцированию и даже прекращению взаимодействия с обидчиком [5].

Эрик Берн, рассматривает обиду как эмоцию, позволяющая индивидууму накапливать и коллекционировать "психологические купоны". Индивидуум может специально копить обиды и затем выражать негодование или агрессию по отношению к другим людям [2].

О. А. Апунович предложила классификацию обид, выделяя её по нескольким основаниям: по степени осознания (осознаваемая и неосознаваемая), по продолжительности (кратковременная и длительная), по особенностям (формам) проявления (открытая и скрытая), по типу действительности источника (реальная и мнимая, вымышленная), по времени возникновения (настоящая и прошлая), по направленности на объект (обида на себя, на другого на группу), по активности проявления (сопровождается активными действиями

и ведущая к бездействию), по степени отклонения от нормы (нормативная как обычный регулятор взаимоотношений или патологическая, входящая в различные виды отклоняющегося поведения), по возможностям коррекции (корректируемая и некорректируемая) [1].

Важно отметить, что такие авторы как А.Г. Шмелев и М.В. Зюзько относят обидчивость к признакам эгоцентризма личности. Научные исследования подчеркивают, что обидчивость является проявлением инфантильности и корни такого поведения следует искать в раннем детстве, именно с этого возраста ребенок начинает манипулировать поведением родителей с помощью обиды [3]. Обидчивость может возникнуть в результате общего дисгармоничного отношения к жизни, которое проявляется через эмоциональную ненасыщенность, бессмысленность и недовольство жизнью. Дополнительными проявлениями негативного отношения к жизни могут быть отсутствие веры в собственные силы, чрезмерный фатализм и неспособность контролировать события в своей жизни. В данном контексте обидчивость функционирует как показатель общей неудовлетворенности жизнью [3].

Проанализировав различные литературные источники, мы выделили ведущую точку зрения выявления обиды, которая утверждает, что корни обиды уходят в детство. Постепенно обида интегрируется в структуру личности, превращаясь в обидчивость, проявляющуюся в эмоциональной реакции на даже минимальные расхождения между ожиданиями и реальностью в сфере межличностных отношений. Таким образом, психологические особенности обидчивости укоренены в индивидуальном опыте и влияют на эмоциональные реакции человека в течение всей жизни.

Источники и литература

- 1) Апуневич, О. А. Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: автореф. дис. . . . д-ра психол. наук: 19.00.07 / О. А. Апуневич; Курский гос. пед. ун-т, – Курск, 2001. – 16 с
- 2) Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. М.: Эксмо, 2013. 352 с.
- 3) Бельтюкова А.В. Социально психологические детерминанты обидчивости // European science. – 2019. – № 1. – С. 103–108.
- 4) Печин Ю.В. Исследования обиды в Российской психологии: современное состояние и перспективы // Сибирский педагогический журнал. - Новосибирск: 2016. - С. 93-97.
- 5) Маклаков А.Г., Рознова И.А., Чермянин С.В. Психологические и поведенческие особенности лиц юношеского возраста с проявлениями реакций обид // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. - 2018-№4. - С. 36-45.
- 6) Орлов Ю. М. Обида. Вина. – М.: Слайдинг, 2004. – 96 с.