

УДК 316.643

DOI: 10.18384/2310-7235-2023-1-59-76

УСТАНОВОЧНАЯ МОДЕЛЬ ОБИДЫ¹

Горбатовская Ю. В.*Центр психологической и логопедической помощи «Гармония»**194156, г. Санкт-Петербург, ул. Манчестерская, д. 2*

Аннотация

Цель. Разработка и обоснование установочной модели обиды.**Процедура и методы.** В качестве методологической основы исследования выступил категориально-системный подход, в рамках которого использовалось качественное моделирование, а именно – морфологический метод моделирования, позволяющий отыскивать инновационное решение научной проблемы при сознательном обращении к уже имеющимся частичным решениям – опорным пунктам знания в исследуемой области.**Результаты.** Разработана новая модель понимания обиды, которая позволяет преодолеть имеющиеся на сегодняшний день в психологической науке методологические и теоретические ограничения в её исследовании.**Теоретическая и/или практическая значимость.** На основе разработанной установочной модели обиды возможны дальнейшая её операционализация, а также изучение взаимосвязи обиды с другими элементами диспозиционной системы личности. Полученный научный результат также позволяет психологам-практикам более эффективно реализовывать свою профессиональную деятельность в работе с клиентами. Это выражается в возможности в ходе оказания помощи клиентам по данному запросу грамотно сочетать методы когнитивно-поведенческой терапии с традиционными методами работы с обидой как эмоцией. Таким образом, реализуются не только коррекция эмоционального состояния клиента, но и профилактика возникновения возможных обид в будущем.**Ключевые слова:** установочная модель, диспозиция, месть, наказание, обида, социальная установка

THE INSTALLATION MODEL OF RESENTMENT

Y. Gorbatovskaya*"Harmony" Center of Psychological Assistance and Speech Therapy**Manchesterskaya ul., 2, St. Petersburg, 194156, Russian Federation*

Abstract

Aim. Development and justification of the installation model of resentment.**Methodology.** The methodological basis of the study was a categorical-systematic approach, in which qualitative modeling was used, namely, a morphological modeling method that allows finding an innovative solution to a scientific problem with conscious reference to already existing partial solutions – the mainstays of knowledge in the field under study.**Results.** A new model of understanding resentment has been developed, which allows overcoming the methodological and theoretical limitations currently available in psychological science in its study.

Research implications. On the basis of the developed installation model of resentment, its further operationalization is possible, as well as the study of the relationship of resentment with other elements of the dispositional system of personality. Besides, the obtained scientific result allows practicing psychologists to more effectively implement their professional activities in working with clients. This is expressed in the ability to correctly combine methods of cognitive behavioral therapy with traditional methods of dealing with resentment as an emotion in the course of helping clients on this request. Thus, not only the correction of the emotional state of the client is realized, but also the prevention of possible resentments in the future.

Keywords: installation model, disposition, revenge, punishment, resentment, social attitude

Введение

Практика оказания профессиональной психологической помощи клиентам показывает, что при формулировании запроса абсолютно каждый клиент указывает на наличие у себя обиды на кого-либо, а некоторые из них ставят перед собой и специалистом совершенно конкретную цель, направленную на избавление от обид, прощение кого-либо и обретение тем самым внутренней гармонии. Таким образом, существует отчётливый социальный запрос на научно-практическую разработку данного направления исследования.

Однако на сегодняшний день в психологической науке отсутствует системное научное представление об обиде как социальной установке, а традиция рассмотрения обиды в эмоциональном аспекте не позволяет в полной мере осознать и оценить роль обиды в межличностном взаимодействии. Вслед за Н. А. Савченко мы полагаем, что данная научная проблема связана с тем, что обида является одним из проявлений душевной жизни человека, которое затруднительно осмыслить без обращения к уровню его духовности [1, с. 74].

Подходы к изучению феномена обиды

Критический анализ весьма скромного количества публикаций, посвящённых изучению феномена обиды, указывает на явное отставание теоретического осмысления обиды в психологии от реальной жизни, в которой взаимные обиды людей распространяются с каждым днём, разрушая их отношения.

Многие годы обида рассматривалась отечественными психологами вскользь, косвенно. Так, В. К. Вилюнас, Б. И. Додонов и Е. П. Ильин упоминали обиду в контексте исследования эмоций, В. В. Столин – при изучении самосознания личности, А. Г. Шмелёв – в рамках семейного консультирования. Первые шаги в направлении прицельного исследования феномена обиды в психологической науке были предприняты О. А. Апунович, в педагогике – М. А. Набатовой, в филологии – Т. А. Эмих.

Так, О. А. Апунович определила 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» [2, с. 46]. В последующем

другие исследователи феномена обиды отмечали некоторые недостатки в данном определении обиды. В частности, Н. Ю. Гусаков указывал на то, что в нём игнорируется процессуальный аспект обиды. Действительно, методологически предпочтительнее рассматривать обиду как процесс, проявляющийся в когнитивном, эмоциональном и волевом аспектах. Но прежде чем мы примем эту попытку, отметим, что быть пионером в разработке того или иного научного знания весьма сложно, и справедливости ради отметим, что О. А. Апунович удалось выявить основные психологические функции обиды, связанные с реализацией взаимоотношений между людьми, и продемонстрировать тем самым влияние обиды на качество этих взаимоотношений. Например, автор обозначает сигнальную функцию обиды, оценочную, регуляторную, адаптивную, побудительную и коммуникативную [2].

Следует отметить, что данное влияние весьма неоднозначно, и назрела очевидная необходимость выявить механизм зарождения обиды внутри личности и её дальнейшего внешнего проявления в межличностном взаимодействии как процесса, определяющего качество и конечный итог данного взаимодействия.

Подобную попытку в дальнейшем предпринял Ю. М. Орлов в рамках разрабатываемой им теории саногенного мышления в своей работе под заглавием «Обида. Вина», впервые указав тем самым на взаимосвязь этих социально-психологических феноменов. Идеи Ю. М. Орлова также интересны тем, что он впервые указал на важность когнитивного аспекта рассматриваемого феномена и писал, что

обида нужно анализировать, продумывая каждый её аспект. Автор указывал на наличие умственных операций, бессознательное выполнение которых приводит к обиде, и предлагал методы преодоления обиды, обозначая при этом обиду как эмоцию.

Таким образом, попытка Ю. М. Орлова рассмотреть обиду в системном подходе значительно раздвинула границы концепта обиды благодаря тому, что автор выделил в обиде три обязательных компонента: ожидание, поведение и эмоциональную реакцию [3]. Тем не менее по сути Ю. М. Орлов всё же остался в рамках реактивной модели понимания обиды.

Позднее весьма достойную работу, посвящённую теме обиды, представил Н. Ю. Гусаков. Она выгодно отличается наличием качественного обзора методологических подходов к изучению феномена обиды, в результате которого автор пришёл к выводу, что в психологической науке очень многие исследователи придерживались эмоционально-реактивной модели понимания обиды, в результате чего данная модель приобрела статус традиционной. В рамках данной модели понимания обиды все представления о данном феномене можно разделить на три группы:

- 1) обида как эмоция или чувство;
- 2) обида как оценка действия другого как обидного;
- 3) обида как реакция на действия другого [4].

Согласимся с мнением Н. Ю. Гусакова, что ни один из этих подходов не является полным и самодостаточным. Основанием для подобного вывода выступает результат концепт-анализа обиды, проведённого Т. А. Эмих,

согласно которому атрибутивным признаком обиды является концепт «справедливость» [5]. Но эмоционально-реактивная модель не позволяет отразить всех аспектов этого явления.

Н. Ю. Гусаков также разработал и предложил перцептивно-мотивационную модель обиды, в рамках которой она рассматривается как процесс. Статус процесса ей придаёт наличие цели, мотивационной составляющей обиды выступает идея ценности себя для себя, а наличие в картине мира человека идеи справедливости / несправедливости определяет перцептивную составляющую данной модели обиды [4].

По мнению Ю. В. Печина, в перцептивно-мотивационной модели обиды Н. Ю. Гусакова обида не в полной мере представлена как процесс вследствие того, что автор модели не осветил как минимум три следующие фазы процесса обиды: реакция на обиду, поведение после обиды и завершение процесса обиды [6, с. 95]. На наш взгляд и по мнению автора, именно это не позволяет в полной мере выявить механизм функционирования обиды и ответить на вопрос: «Что можно противопоставить обиде?».

В связи с указанным выше вопросом интерес для нас представляет относительно недавно опубликованная статья Г. М. Бреслава, в которой он, опираясь на многочисленные зарубежные исследования, предлагает рассмотреть концепт обиды через изучение явления прощения. Через анализ психологических фактов о прощении автор переходит к пониманию его отсутствия – так называемого непростения, которое, по его мнению, должно приблизить нас к осознанию феноменологии обиды и её дальнейшей операционализации [7].

Особый интерес представляет идея Н. А. Савченко о внутреннем и внешнем аспектах обиды, к которой она пришла в результате обзора исследований данной темы за период с 2001 по 2022 гг. Ею была выявлена следующая динамика взглядов на обиду: технико-психологический уровень – рассмотрение обиды как болезненной эмоции на несправедливое отношение к себе (Е. П. Ильин, Ю. М. Орлов, 2001–2009); личностный уровень – «перенос» взглядов на обиду в сферу взаимодействия субъектов (М. А. Набатова, З. А. Агеева, М. С. Гриценко, О. А. Апунович, 2005–2011); рефлексивный уровень – рассмотрение обиды в аспекте чувства собственного достоинства, самовосприятия и саморегуляции (Н. Ю. Гусаков, А. Н. Шапкина, 2005–2010); духовный уровень – попытка рассмотреть обиду в аспекте страсти и уязвлённого самолюбия (Ю. В. Печин, Е. И. Триандофилова, 2016–2019) [1].

Исходя из этого, Н. А. Савченко определила, что технико-психологический и личностный уровни можно отнести к внешнему аспекту обиды, поскольку они явны самому субъекту и другим людям посредством эмоций, а рефлексивный и духовный – к её внутреннему аспекту в связи с тем, что они затрагивают самые сокрытые пласты человеческой души. «И в этом смысле, – как пишет автор, – обида несёт функцию индикатора духовного состояния человека» [1, с. 76]. Полагаем, что именно это и является одной из причин слабой разработанности проблемы обиды в психологической науке и, соответственно, практике психологического консультирования.

Тем не менее обида как социально-психологический феномен в последнее

время вызывает научный интерес и с точки зрения социологии и философии. Так, Т. К. Касумов, рассматривая обиду как социальный феномен, указывает на то, что она совмещает в себе две реальности: психическую (исходную) и социальную – определяемую в контексте общественности. Автор предлагает ввести в социологический обиход понятие «обида в обществе», указывает на то, что она берёт своё начало в депривации и приводит к социальной апатии, и предлагает рассматривать обиду в обществе как институциональное образование [8].

В свою очередь, П. Стросон, размышляя об обиде в ракурсе моральной ответственности, определил, что обида – это реактивная установка субъекта на поведение других людей, отражающих их установки в отношениях с субъектом [9].

Мы убеждены, что междисциплинарный подход к рассмотрению обиды позволяет приблизиться к осознанию её сути как динамического психологического явления, представляющего собой триединство когнитивного, эмоционального и поведенческого аспектов. Поэтому есть смысл предпринять попытку рассмотрения обиды в ракурсе диспозиционной теории личности, предложенной В. А. Ядовым, и разработать установочную модель обиды с опорой на перцептивно-мотивационную модель понимания обиды Н. Ю. Гусакова, отражающую динамический аспект рассматриваемого явления.

Установочная модель обиды

Теоретической основой для построения заявленной модели обиды послужила диспозиционная концепция

регулирования социального поведения личности В. А. Ядова, направленная на решение проблемы внутренней регуляции поведения личности. При этом автор вслед за В. Н. Мясищевым отмечает, что действующий субъект находится в психологических отношениях с объективной действительностью, и они характеризуются избирательностью и системностью. Опираясь на взгляды Д. Н. Узнадзе на механизм регуляции поведения личности, В. А. Ядов отмечает, что непосредственное поведение личности регулируется динамической первичной установкой, в то время как устойчивые отношения субъекта с реальностью представляют собой систему фиксированных вторичных установок, сформировавшихся при неоднократном «столкновении» потребности и ситуации её насыщения [10].

Представим установочную модель понимания обиды на рисунке 1.

Как следует из рисунка 1, место категории в данной модели понимания обиды отведено понятию «ожидания от других», и это справедливо, потому что действительно субъект, находясь в каких-либо отношениях с другими людьми, ждёт от них определённого к себе отношения и соответствующего ему поведения. На это указывал в рамках теории саногенного мышления Ю. М. Орлов, считая ожидания субъекта от партнёра причиной возникновения обиды. Наличие ожиданий приводит к тому, что право партнёра на самостоятельные действия отрицается, реализуется установка: «Он мне должен!». Опираясь на изложенные выше идеи В. А. Ядова, предполагаем, что данная установка является или первичной, или актуальной.

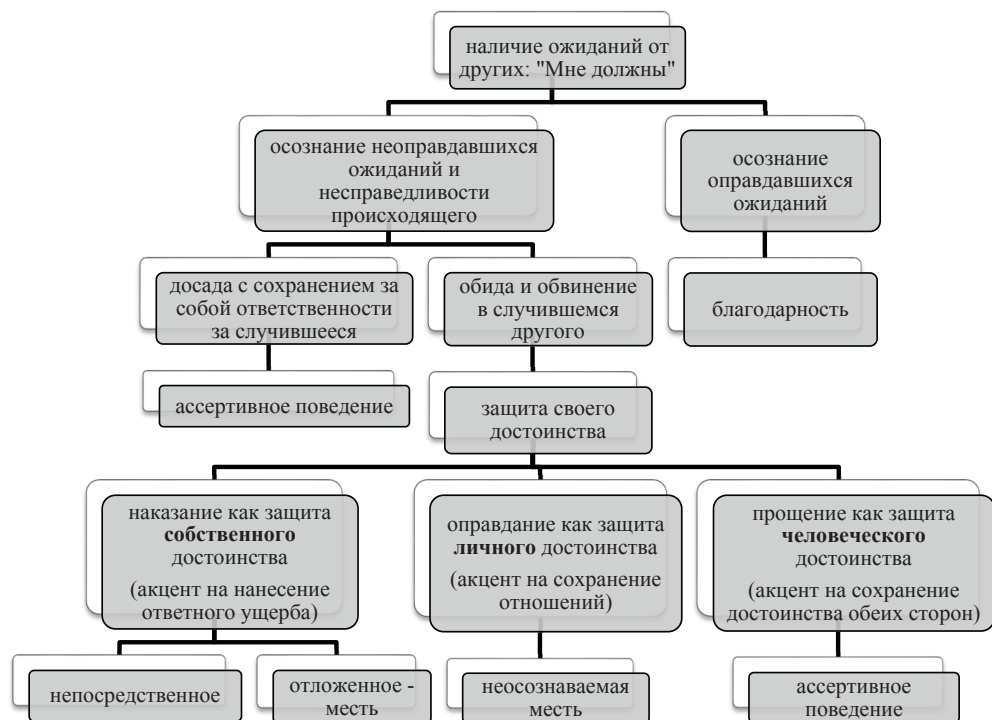


Рис. 1 / Fig. 1. Установочная модель обиды / The installation model of resentment

Источник: данные автора.

Эта первичная установка и связанные с ней ожидания продиктованы образом-Я, и субъект ждёт, что партнёр будет взаимодействовать с ним в соответствии с этой его системой представлений о самом себе. Сличая реализованное поведение партнёра с желаемым, субъект, по словам Н. Ю. Гусакова, «высматривает в поведении другого его отношение к себе, второй образ себя» [4, с. 51] и сравнивает своё представление о себе с этим вторым образом, представленным в сознании партнёра.

В этом выражается, согласно О. А. Апунович, регуляторная функция обиды. Но только регуляция касается не коммуникативного процесса, как заявлено автором, а поведения

партнёра. У субъекта есть потребность в том, чтобы ситуация взаимодействия развивалась «по-моему», и готовность «обеспечить» себе желаемый сценарий развития событий.

Если в ходе коммуникативного процесса субъект соглашается с имеющейся когнитивной интерпретацией себя партнёром, с его отношением к себе и его поведением в свою сторону, то он констатирует, что его ожидания оправдываются, и испытывает к партнёру чувство благодарности, а ситуацию оценивает как справедливую. Если же, наоборот, субъекта не устраивает то, как его воспринимает партнёр и как ведёт себя с ним, то факт осознания неоправдавшихся ожиданий сопровождается чувством несправедливости

происходящего. Об обиде как о «переживании, связанном с несправедливостью во взаимоотношениях между партнёрами по общению» писала в своей работе М. А. Набатова [11, с. 10]. В свою очередь, Е. И. Триандофилова подчёркивала, что обида является результатом большой любви к себе и что «корень обиды – самолюбие» [12, с. 16]. Она также указывала на крайнюю субъективность взгляда обижающегося человека на вопрос о справедливости происходящего с ним.

Испытывая эти субъективные переживания, маленькие дети в таких случаях кричат: «Это не честно!», а взрослые люди: «Это несправедливо!» Выходит, что в представлении человека «справедливо» – такая ситуация, которая развивается «по-моему», т. е. так, «как я этого хочу», а обида – это реакция на рассогласование ожидаемого и отражённого образа себя.

Поэтому мы солидарны с определением обиды, сформулированным Г. М. Бреславом, и считаем его наиболее исчерпывающим. Итак, обида – это «негативное последствие нежелательного несоответствия действий окружающих нашим ожиданиям, угрожающее нашей Я-концепции и социальной идентичности при невозможности выражения или недостаточности соответствующих эмоций и действий» [7, с. 34].

Как указывает в своей статье «Свобода и обида» П. Стросон, мы придаём особое значение установкам и намерениям, которые другие люди имеют в отношении нас, и озабочены тем, чтобы их действия отражали по отношению к нам установки доброй воли, привязанности или уважения против презрения, безразличия или

злонамеренности. В первом случае вероятно получение выгоды, а во втором – вреда. За выгоду мы благодарны, а на причинённый вред обижаемся [9, с. 208].

Таким образом, согласно П. Стросону, обида и благодарность – это пара противоположностей, расположенных на континууме реактивных установок и чувств, к которым мы склонны. Следовательно, в определение обиды, сформулированное Г. М. Бреславом, возможно внести уточнение, что обида как негативное последствие действий окружающих, не соответствующих нашим ожиданиям, представляет собой реактивную установку и связанные с ней чувства и поведенческие реакции.

Соответственно, актуальная установка «Мне должны» и предрасположенность ожидать, что ситуация взаимодействия с партнёром будет протекать «по-моему», иными словами, «мне во благо», а в случае, если это не так, – воспринимать ситуацию как несправедливую и даже опасную, имеют продолжение в виде дальнейших аффективных и поведенческих проявлений личности. Рассмотрим их, вернувшись к рисунку 1.

Далее, при осознании несправедливости происходящего, субъект испытывает досаду и/или обиду как эмоциональную реакцию на происходящее. Следует вслед за Т. А. Эмих [5] различать между собой обиду и досаду по основанию интернальности / экстернальности личности. Досада характерна для интернальной оценки происходящего: субъект, испытывая досаду, оставляет за собой ответственность за случившееся и в условиях неблагоприятных обстоятельств испытывает недовольство собой. Испытывая досаду,

субъект склонен проявлять ассертивное поведение – он должен выяснить причину неблагоприятности ситуации и ответственно предпринять действия по её исправлению «за свой счёт».

В то время как обида – это проявление фиксированной вторичной установки на «обделённость» и на поиск виноватых в этом. Иными словами, субъект полагает, что его ожидания не оправдались потому, что его недостаточно любят и уважают, не ценят его в полной мере, не считаются с ним, обделяют его своим вниманием, не благодарны ему. Все вышеперечисленное может присутствовать в сознании объекта как совместно, так и в различных сочетаниях. Так или иначе, во всём этом субъект обвиняет других, а себя воспринимает в «страдательном залоге»: ему ничего другого не остаётся, как испытывать на себе чьё-то «ущемляющее» действие и при этом страдать. Поэтому у обиженного субъекта всегда есть виноватый в его чувстве ущемлённости и униженности, а мысли о том, что он ответственный

«хозяин» своих эмоций и чувств, для него чужды. Парадокс заключается в том, что как раз в этом он несправедлив как к самому себе, так и к другим. Если это так, то что «заставляет» субъекта обижаться, что вводит его в ущемлённо-унизительное, страдательное состояние? Дело в том, что описанная выше ситуация – это, согласно мнению Н. Ю. Гусакова, попытка удовлетворить потребность в защите своего достоинства [4].

В зависимости от того, какое именно достоинство защищается, процесс защиты протекает по-разному. Н. Ю. Гусаков указывает на то, что существуют: собственное достоинство, личное достоинство и человеческое достоинство, выступающие последовательными ступенями осознания себя. Считаем необходимым рассмотреть особенности защиты каждого из названных видов достоинства, поскольку самосознание личности во многом определяет систему его отношения с реальной действительностью. С этой целью обратимся к таблице 1.

Таблица 1 / Table 1

Виды достоинства и способы их защиты / Types of dignity and ways to protect them

Вид достоинства	Особенность осознания себя	Объект заботы	Способ защиты	Примечание
Собственное	осознаёт себя	потребность в признании усилий субъекта по достижению своих целей	наказание как ответное причинение ущерба	оценка своих и чужих усилий субъективна; достоинство как важность для других
Личное	осознает себя как делателя, исполнителя социальных ролей	потребность в признании результатов своей деятельности	оправдание в форме вытеснения и/или рационализации «несправедливого» факта	усилия партнёра важны для сохранения / улучшения результатов
Человеческое	осознаёт себя как человека, сотворённого по образу и подобию божью	не зависит ни от усилий, ни от окружения субъекта	прощение – принятие ситуации как справедливой, «выход» на ассертивное поведение	имеет значение человеческое достоинство обоих партнёров

Источник: составлено автором по [5, с. 31].

Из таблицы 1 следует, что собственное достоинство как базовый феномен самосознания осознаётся объектом сквозь призму признания своих усилий, направленных на достижение *своих* целей: «Посмотрите, сколько я всего сделал для себя! Я же молодец?» При этом величину своих усилий субъект не может оценить объективно, поскольку они оцениваются «в отрыве» от усилий других людей, которые субъект эгоцентрично не осознаёт и не оценивает, даже если эти усилия других людей направлены на достижение *его* целей. Требование внешней оценки собственных усилий указывает на то, что в сознании субъекта собственное достоинство есть суть собственной важности и значимости для других.

Таким образом, социальная фиксированная установка на признание становится целью, потому что только через признание других субъект может признать себя (по крайней мере, на данном этапе развития самосознания), т. е. сформировать некую положительную концепцию восприятия себя. И если признание его усилий не появляется, то субъекту с его пока ещё «неокрепшим» самосознанием ничего другого не остаётся, как прикладывать усилия к тому, чтобы это признание получить, в противном случае – наказывать другого за непризнание как за некий моральный ущерб, причинённый его самосознанию. О феномене наказания скажем чуть позже, а пока продолжим рассмотрение видов достоинства личности.

Позже, когда субъект осознаёт себя как делателя, к нему приходит осознание личного достоинства и фокус его потребности в признании со стороны других смещается с признания усилий

на признание заслуг – состоявшихся результатов приложенных им усилий. На данном этапе развития самосознания субъект менее эгоцентричен и способен осознать и оценить вклад другого в полученный результат. Именно поэтому в случае обнаружения «несправедливости» по отношению к себе со стороны этого самого другого субъект предпочтёт ради сохранения / улучшения уже достигнутых результатов «закрыть на это глаза». Это оправдание поведения другого в своих собственных глазах реализуется посредством механизма рационализации: «Это обстоятельства вынудили его так поступить со мной» – и/или вытеснения: «Не буду об этом думать, просто забуду и начнём сначала».

Ещё одним мотивом для оправдания «обидчика» выступает необходимость следовать нормативным требованиям ситуации, в которой оказался субъект. Непреодолимость стремления следовать ролевым предписаниям, отвечающим потребности социального существования в значимом для субъекта окружении, приводит к несовпадению намерений и поступков субъекта.

Поэтому не исключено, что субъект будет неосознанно стремиться к внутреннему компромиссу, прикладывая дополнительные усилия для улучшения своего результата, чтобы всё-таки быть оценённым по достоинству – если не одним, то другим партнёром. В случае успеха, как следует из рисунка 1, у субъекта появляется основание для «возмездия» в виде отложенного во времени упрека: «Эх, ты! Не оценил меня по достоинству! А зря...» – и возможного злорадства: «А теперь кусай локти и жалея о том, кого ты потерял!».

Таким образом, попытка рационализировать / вытеснить свою обиду не даёт субъекту существенного результата по сохранению благополучных отношений с партнёром, поскольку, согласно диспозиционной теории личности В. А. Ядова, установка является психологическим механизмом регуляции как бессознательной, так и осознанной активности субъекта [10]. Другими словами, сопротивление бесполезно.

Наконец, когда наступает стадия осознания субъектом своего человеческого достоинства, она знаменуется ослаблением потребности в том, чтобы доказывать кому-либо свою ценность. В ходе прохождения большого жизненного пути к нему приходит осознание, что все его попытки добиться от других признания его усилий или заслуг несправедливы по отношению к другим. И эта несправедливость, с одной стороны, бессмысленна: ведь всё, что он делает, он делает для себя, а признания от других требует так, как будто совершает «подвиг» для них.

С другой стороны, приходит понимание того, что эта несправедливость естественна, природообусловлена, поскольку отвечает потребности в социальной безопасности: «Если меня признают, значит моё “Я” в безопасности». Вот что на самом деле скрывается за потребностью в признании. Понимая это, субъект прощает себя за свои бывшие социальные требования признания от других и ему не составляет морального труда принять всё, что другие транслируют ему в ходе взаимодействия с ним, как справедливое и тем самым простить их.

Что касается феномена прощения, то его зачастую противопоставляют

обиде. И как справедливо отмечает Е. В. Золотухина-Аболина, прощение превратно истолковывают, особенно в социальном контексте [13, с. 113]. Это одна из причин, объясняющих необходимость проделать огромную внутреннюю работу для преодоления обиды, если она уже состоялась [14].

Тем не менее задеть человеческое достоинство весьма и весьма затруднительно, ведь теперь у субъекта действительно есть свобода воли: обижаться или нет. Как справедливо указывает А. Н. Шапкина, «состояние обиды не определяется прямо ни затронутыми интересами субъекта, ни воздействием “агента”; в конечном счёте, оно определяется лишь тем, как реагирует субъект» [15, с. 163]. Иными словами, обида – это не просто эмоциональная реакция, а реагирование человека как личности со своими ценностями, отношениями, смыслами и уровнем осознания себя.

Так, Луций Анней Сенека в своём философском трактате с говорящим названием «О стойкости мудреца, или О том, что мудреца нельзя ни обидеть, ни оскорбить» пишет о том, что мудрец, столкнувшийся с несправедливостью со стороны нечестивца, смотрит на это как на задачу, для решения которой необходимо проявить доброту и рассудительность [16].

Пришло время рассмотреть феномен наказания как ответного причинения ущерба собственному достоинству оппонента. Как следует из рисунка 1, наказание характерно для субъекта при защите собственного достоинства, а иногда и личного достоинства. В первом случае наказание может быть реализовано как непосредственно, так и отсрочено. Во втором – только от-

срочно и при определённых условиях, о которых было сказано ранее.

О том, как проявление обиды, связанное с нарушением субъективного благополучия, преобразуется в деструктивное поведение, писали в своей статье Н. Н. Телепова и Н. М. Телепов. Они указывали на то, что растущая обида приводит субъекта к невосприимчивости к социальным нормам и требованиям и проявляется в агрессии (наказании другого) или аутоагрессии, опираясь на статистику криминальной хроники [17, с. 276].

К способам непосредственного наказания Н. Ю. Гусаков относит следующие проявления, обозначая их как прямые конфликтогены: упрёк, самооправдание, угроза, ложь, претензия, оскорбительные действия, отказ от взаимодействия. Проанализируем каждый из них, представив краткую информацию о них в таблице 2.

Как следует из таблицы 2, все способы наказания «обидчика» являются по своей сути способами защиты собственного достоинства, реализуемой по принципу «лучшее средство защиты – это нападение». При этом защита собственного достоинства осуществляется не на основе конкретных действий оппонента, а на основе собственного восприятия этих действий как оскорбительных, т. е. опасных для собственного достоинства. Это восприятие весьма субъективно и определяется степенью озабоченности личности собственным достоинством и готовностью в любой момент защищать его, «не замечая» собственной социальной деструктивности, что вынуждает оппонента также «держаться оборону».

Для рассмотрения сути отложенного, протяжённого во времени наказа-

ния – мести – обратимся к работе классика философии и психологии обиды М. Шелера, изучающего феномен ressentiment (франц. *resentment*), который на русский язык переводится как «негодование, озлобленность, обида». Автор предполагал, что в немецком языке аналогом для данного слова может служить слово «grollen» – «блуждающая во тьме души затаённая ... злоба, которая образуется в результате воспроизведения в себе интенций ненависти или иных враждебных эмоций и ... питает своей кровью все возможные враждебные намерения» [18, с. 2].

М. Шелер указывал на то, что длящиеся во времени переживания – феноменальное единство, невзирая на то, что на линии времени они представлены фрагментарно и прерываются другими переживаниями. Он предлагал исследовать ressentiment именно как единство переживания и действия, как долговременную психическую установку, имеющую определённые причины, берущие начало в прошлом субъекта, и следствия, которые неизбежно обнаружат себя в его будущем.

Причину ressentiment автор видел в систематическом самозапрете субъекта на выражение своих естественных человеческих эмоций, следствием чего выступают жажда мести, ненависть, злоба и враждебность – всё то, что М. Шелер называл «самоотравлением души» [18, с. 3]. Отличительная черта мести в том, что импульс к мести по времени не совпадает с побуждением к ответному удару, месть «откладывается на потом», даже если в моменте приходится сдерживать гнев или негодование, из-за мысли о возможности потерпеть поражение при непосредственной ответной реакции, сопрово-

Таблица 2 / Table 2

Способы непосредственного наказания / Methods of direct punishment

Способ наказания	Определение и сущностная характеристика	Цель и результат
Упрёк	выражение недовольства, неодобрения, отрицательной оценки поведения упрекаемого с целью его «исправления», форма обвинения, пусковой элемент враждебности, «реакция на упрёк как бы запрограммирована самим упрёком, за которым следует защита» [4, с. 77]; от констатации факта отличается повышенной интонацией в конце предложения, подразумевающей продолжение, а также словом «опять»	защита своего достоинства, снятие с себя вины за происходящее и её перекладывание на другого человека; упрёк возникает в результате неразличения вины и ответственности, в итоге попытка снять с себя вину приводит к безответственности упрекающего и к восприятию его как противника и врага упрекаемого
Самооправдание	признание себя правым через скрытое обвинение другого; в отличие от объяснения причин своего поведения, реализуется без запроса оппонента, в результате восприятия его действий как обвиняющих;	защитить своё достоинство через скрытое ответное обвинение оппонента в неправомерности его «обвинения»; оно возникает в результате установки на то, что из двоих только один может быть прав, а второй, соответственно, не прав; достоинство оппонента унижено и он вынужден выстраивать ответную линию защиты
Угроза	форма обвинения, содержащая в себе «перспективы» предстоящего наказания, если оппонент не «исправится»; своеобразное признание в собственной несостоятельности; попытка заставить оппонента считаться с собой	цель – изменить поведение оппонента в сторону более желательного, апеллируя его каким-либо страхом; реализуется от осознания собственной слабости, имеется расчёт на «ослабление» оппонента; конечный эффект – противодействие оппонента как вынужденная защита своего достоинства
Ложь	попытка сохранить расположение значимого человека, от которого обманывающий определённым образом зависит	получить от другого что-то незаслуженное, подкрепляется убеждёностью субъекта в том, что «он заслуживает большего»; обнаруженная ложь ударяет по достоинству обманываемого
Претензия	несогласие с полученным вознаграждением	завышение своей значимости и занижение значимости того, кто принял решение о размере вознаграждения; в основе – необъективная оценка своих и чужих усилий («своя рубашка ближе к телу»)
Оскорбительные действия	откровенно враждебный способ возвысить себя в собственных глазах за счёт оппонента, с которым субъект находится в неприязненных отношениях	в основе – неготовность принять, что чужое достоинство может быть выше собственного достоинства
Отказ от взаимодействия	форма защиты собственного достоинства, ставящая оппонента в положение, чьё достоинство не оценено	у оппонента не остаётся возможности опровергнуть такое обращение к себе

Источник: составлено автором по [5, с. 75].

ждающейся чувством бессилия. Таким образом, месть – это удел «слабого» человека.

Между непосредственной эмоциональной реакцией обиды как точкой А и свершившейся местью как точкой Б пролегает длящаяся во времени жажда мести, которая становится устойчивой формой переживания враждебности к «обидчику» и злорадства, каждый раз, когда с ним случается что-то негативное. Более того, обиженным осуществляется поиск всё новых и новых поводов для злорадства и из этого формируется его жизненный опыт, характеризующийся сохранением у субъекта чувства собственного бессилия. И чем дольше оно длится во времени, тем устойчивее в его самосознании закрепляется представление о себе как о слабом, незащищенном человеке, которого любой может «обидеть», кому только захочется.

Таким образом, длящаяся во времени обида – это бессилие человека перед собственной физической или духовной слабостью, когда субъект «зажат» между страхом и трепетом перед тем, на кого обижен, и недостатком своей нравственности. Всё, что ему остаётся, – это «делать хорошую мину при плохой игре», затаив в себе враждебные аффекты в виде «камня за пазухой». В результате этого у субъекта складывается смутное осознание того, что он живёт в каком-то неподлинном мире, проживает не свою жизнь, не видит того, что есть на самом деле. Эта фальсификация картины мира является составной частью комплекса переживания ресентимента. В этот комплекс входит также чувство страдания, которое позволяет обиженному субъекту на поверхности сознания считать

себя добрым, чистым и человечным, «не замечая», что его жизнь отравлена. М. Шелер называет это «органической лживостью» – фальсификация осознаётся не на сознательном уровне, а на подходе переживаний к сознанию путём произвольного автоматизма, а на поверхности сознания – самопростодушие и чистосердечность [18, с. 11].

Выход из этого замкнутого круга взаимных защит собственного достоинства Н. Ю. Гусаков видит в том, чтобы трансформировать потребность субъекта в признании посредством смещения фокуса внимания с собственного достоинства на личное достоинство, повышая тем самым степень его личностной зрелости. При этом автор справедливо отмечает, что во взрослом состоянии подобная «процедура» воспринимается субъектом весьма болезненно – как посягательство на «заслуженные» им блага, т. е. как очередная несправедливость. Личность словно «заморожена» в пределах детской перцепции и детской мотивации, поэтому проще не допустить этого, чем исправить.

О необходимости личностного роста, позволяющего субъекту «дотянуться» до возможности простить и тем самым отпустить свою обиду, писала и Н. Н. Телешева. Мы солидарны с ней в том, что работа с клиентом, обратившимся за психологической помощью, должна начинаться с проработки обиды – первопричины всех последующих психологических «бед» человека в виде повышенной тревожности, аддитивного и агрессивного поведения и прочих симптомов состояния его психологического неблагополучия.

Итак, обида – это иерархия установок, имеющих целью саморегуляцию, а именно поддержание в неизменном виде Я-концепции и социальной идентичности субъекта, через реализацию регулирующего влияния на поведение партнёра и на ситуацию коммуникации с ним. В этом определении отражается суть обиды как совмещения в себе психической и социальной реальности.

В ходе рассмотрения установочной модели обиды было выявлено, что согласно диспозиционной теории личности в системе личностных диспозиций обида расположилась на втором уровне диспозиционной структуры, включающем в себя ситуационные установки, направленные на удовлетворение потребности в общении в рамках повседневных обязательств, что отражает суть обиды как социальной реальности. Установлено, что обида представляет собой диспозиционную иерархию социальных установок субъекта, содержащих в себе когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты. Как диспозиционная иерархия социальных установок обида включает в себя как «объектные», так и «ситуационные» социальные установки. Обида зарождается на «стыке» потребности в социальном существовании, выражающемся в признании значимых других и ситуаций, объективно или субъективно не отвечающих этой потребности.

Коротко рассмотренная нами диспозиционная иерархия обиды представляет собой последовательную цепочку следующих социальных установок: «Другие должны оправдывать мои ожидания от них» (объектная установка) – «Если этого не происходит

и что-то идёт не по-моему, то значит меня не любят, не признают и не ценят» (объектная установка) – «Если меня не любят, не признают и не ценят, то это не справедливо и не безопасно – меня ущемляют, обделяют, унижают» (объектная установка) – «Если меня унижают, значит надо защитить своё достоинство, чего бы мне это ни стоило» (ситуационная установка) – «В ситуации самозащиты цель оправдывает средства» (ситуационная установка) – «Лучшее средство защиты – это нападение» (ситуационная установка) – «Если нельзя напасть сразу, то тогда это можно сделать потом» (ситуационная установка). В ходе движения по логической цепочке социальных установок изначальная установка на безопасное социальное существование в эгоцентрическом сознании субъекта незаметно для него самого «переквалифицируется» в установку на враждебность и озлобленность. Очевидно, что в эту диспозиционную воронку не попадают субъекты с установкой на благодарность, а процесс поиска возможных причин неудач с целью последующего их устранения характерен только для субъектов, имеющих установку на прощение. Отсюда можно сделать прогностический вывод, что большая часть субъектов, оказавшихся в диспозиционной воронке обиды, будет раз за разом проходить через неё даже ценой саморазрушающего поведения.

Таким образом, установлено, что именно в оправдании ожиданий субъекта, имеющихся к партнёру, и кроется конечная цель обиды как процесса, как механизма влияния на социальное поведение последнего. В случае, если они оправдываются, субъект ожиданий будет испытывать благодарность,

в противном же случае – обиду как некоторое время длящийся процесс, имеющий целью обеспечить достижение желаемого.

Найден также ответ на вопрос о том, что можно противопоставить обиде: именно концепт «благодарность», а не концепт «прощение», как предлагал Г. М. Бреслав при анализе зарубежной литературы, посвящённой изучению феноменов «прощение» и «непрощение» [19; 20]. На наш взгляд, прощение – это не антипод обиды, а один из возможных исходов обиды как процесса. Соответственно, человек во взаимодействии с другим человеком может находиться либо в позиции благодарного, либо в позиции ущемлённо-обиженного. Одно исключает другое, т. к. обида и благодарность – это симметричные явления относительно основания «ожидания от другого».

Заключение

Итак, критический анализ работ, посвящённых проблеме обиды, показал, что их методологическая часть весьма скромна, что затрудняет научный переход от феноменологии обиды к её операционализации. Кроме того, в имеющихся работах практически отсутствуют обзоры философских и социологических подходов к рассмотрению обиды. При этом, как показывает практика психологической работы с

клиентами, обида как социально-психологическое явление «заслуживает» междисциплинарного подхода к её изучению и методологии, альтернативной той, что имеется на сегодняшний день.

Нами была предпринята попытка рассмотрения обиды с точки зрения диспозиционной теории личности, отвечающая категориально-системному подходу, что позволило нам впервые определить обиду не как эмоцию, а как социальную установку, а точнее – иерархию социальных установок, занимающую своё место в системе диспозиций личности. Таким образом, разработанная нами установочная модель обиды позволила не только удовлетворить исследовательский интерес, но и преодолеть несовершенство имеющихся практических подходов к работе с обидой как социально-психологическим феноменом. Теперь перед специалистами открывается возможность помогать клиентам не просто прощать своих близких, преодолевая уже имеющиеся у них обиды, но и предупреждать возникновение новых обид, работая с причинами их возникновения. Таким образом, обида как регулятор социального поведения субъектов тех или иных общественных отношений становится более подконтрольной, управляемой ими.

Статья поступила в редакцию 26.12.2022

ЛИТЕРАТУРА

1. Савченко Н. А. Обида: внешний и внутренний аспекты // Вестник Таганрогского института экономики и управления. 2020. № 1. С. 74–77.
2. Апунович О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте // Психологическая коррекция как фактор обеспечения безопасности развития личности. Череповец: Издательство Череповецкого государственного университета, 2011. С. 44–95.
3. Орлов Ю. М. Обида. Вина. 2-е изд., испр. М.: Слайдинг, 2002. 90 с.
4. Гусаков Н. Ю. Обида (психогенез деструктивного поведения): монография. Йошкар-Ола: Мариинский государственный университет, 2010. 124 с.

5. Эмих Т. А. Чувство обиды в лексикографической интерпретации // Язык и межкультурная коммуникация: материалы 1-й Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2004. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2004. С. 169–171.
6. Печин Ю. В. Исследования обиды в российской психологии: современное состояние и перспективы // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 3. С. 93–97.
7. Бреслав Г. М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения – к его отсутствию // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2020. Т. 17. № 1. С. 27–42. DOI: 10.17323/1813-8918-2020-1-27-42.
8. Касумов Т. К. Социология обиды // Сотис – социальные технологии, исследования. 2015. № 3 (71). С. 43–56.
9. Стросон П. Ф. Свобода и обида // Финиковый компот. 2020. № 15. С. 204–221.
10. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности // Диспозиционная концепция. 2-е изд. расш. М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга, 2013. 376 с.
11. Набатова М. А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2005. 19 с.
12. Триандофилова Е. И. Радость прощения. 2-е изд. М.: Даръ, 2019. 61 с.
13. Золотухина-Аболина Е. В., Макаренко М. В. Прощение и самопрощение: единство морального и психологического // Человек. 2020. Т. 31. № 5. С. 111–128. DOI: 10.31857/S023620070012392-8.
14. Биричева Е. В. Феноменология обиды // Вестник Мининского университета: [сайт]. 2022. Т. 10. № 1 (38). URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article> (дата обращения: 21.01.2023). DOI: 10.26795/2307-1281-2022-10-13.
15. Шапкина А. Н. Работа с обидой // Московский психотерапевтический журнал. 2005. № 3 (46). С. 160–183.
16. Сенека Луций Анней. О стойкости мудреца, или О том, что мудреца нельзя ни обидеть, ни оскорбить // Философские трактаты. 2-е изд. СПб.: Алетейя, 2001. С. 66–85.
17. Телепова Н. Н., Телепов Н. М. Динамика преобразования обиды в деструктивное поведение // Преступление, наказание, исправление: сборник трудов IV Международного пенитенциарного форума, Рязань 20–22 ноября 2019 г. Т. 8. Рязань: Федеральная служба исполнения наказаний, 2019. С. 275–279.
18. Шелер М. Ресентимент в структуре моралей. СПб.: Наука: Университетская книга, 1999. 231 с.
19. Ross J., Rachel W., Boon S. D. Redefining unforgiveness: Exploring victims' experiences in the wake of unforgiven interpersonal transgressions // Deviant Behavior. 2018. № 39 (8). P. 1069–1081.
20. Stackhouse M. R. D., Jones Ross R. W., Boon S. D. Unforgiveness: Refining theory and measurement of an understudied construct // British Journal of Social Psychology. 2018. No. 57 (1). P. 130–153.

REFERENCES

1. Savchenko N. A. [Resentment: external and internal aspects]. In: *Vestnik Taganrogskego instituta ekonomiki i upravleniya* [Bulletin of Taganrog Institute of Economics and Management], 2020, no. 1, pp. 74–77.
2. Apunevich O. A. [Correction of resentment and resentment in adolescence]. In: *Psichologicheskaya korrekciya kak faktor obespecheniya bezopasnosti razvitiya lichnosti* [Psychological correction as a factor in ensuring the safety of personality development]. Cherepovec, Cherepovets State University Press Publ., 2011, pp. 44–95.

3. Orlov Yu. M. *Obida. Vina* [Resentment. Guilt]. Moscow, Slajding Publ., 2002. 90 p.
4. Gusakov N. Yu. *Obida (psihogenez destruktivnogo povedeniya)* [Resentment (psychogenesis of destructive behavior)]. Joshkar-Ola, Mariinsky State University Publ., 2010. 124 p.
5. Emih T. A. [Resentment in lexicographic interpretation]. In: *Yazyk i mezhkul'turnaya kommunikaciya: materialy 1-j Mezhevuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Sankt-Peterburg, 2004* [Language and intercultural communication: materials of the 1st Interuniversity scientific and practical conference, St. Petersburg, 2004]. St. Petersburg, St. Petersburg State University Publ., 2004, pp. 169–171.
6. Pechin Yu. V. [Studies of resentment in Russian psychology: current state and prospects]. In: *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], 2016, no. 3, pp. 93–97.
7. Breslav G. M. [Resentment as a subject of psychological study: from forgiveness to its absence]. In: *Psihologiya. Zhurnal vysshej shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2020, vol. 17, no. 1, pp. 27–42. DOI: 10.17323/1813-8918-2020-1-27-42.
8. Kasumov T. K. [Sociology of resentment]. In: *Sotis – social'nye tekhnologii, issledovaniya* [Sotis – social technologies, research], 2015, no. 3 (71), pp. 43–56.
9. Stroson P. F. [Freedom and resentment]. In: *Finikovyj kompott* [Date compote], 2020, no. 15, pp. 204–221.
10. Yadov V. A. [Self-regulation and prediction of the social behavior of the individual]. In: *Dispozicionnaya koncepciya* [Dispositional concept]. Moscow, Center for Social Forecasting and Marketing Publ., 2013. 376 p.
11. Nabatova M. A. *Social'no-pedagogicheskaya pomoshch' mladshim shkol'nikam v preodolenii obid: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Socio-pedagogical assistance to younger students in overcoming insults: abstract of Cand. Sci. in Psychology]. Kostroma, 2005. 19 p.
12. Triandofilova E. I. *Radost' proshcheniya* [The joy of forgiveness]. Moscow, Dar Publ., 2019. 61 p.
13. Zolotuhina-Abolina E. V., Makarenko M. V. [Forgiveness and self-forgiveness: the unity of moral and psychological]. In: *Chelovek* [Man], 2020, vol. 31, no. 5, pp. 111–128. DOI: 10.31857/S023620070012392-8.
14. Biricheva E. V. [Phenomenology of resentment]. In: *Vestnik Mininskogo universiteta* [Bulletin of the Minin University], 2022, vol. 10, no. 1 (38). Available at: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article> (accessed: 21.01.2023). DOI: 10.26795/2307-1281-2022-10-13.
15. Shapkina A. N. [Working with resentment]. In: *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal* [Moscow psychotherapeutic journal], 2005, no. 3 (46), pp. 160–183.
16. Seneca Lucius Annaeus [On the steadfastness of a sage, or On a sage can neither be offended nor insulted]. In: *Filosofskie traktaty* [Philosophical treatises]. St. Petersburg, Aletejya Publ., 2001, pp. 66–85.
17. Telepova N. N., Telepov N. M. [The dynamics of the transformation of resentment into the destructive behavior]. In: *Prestuplenie, nakazanie, ispravlenie: sbornik trudov IV Mezhdunarodnogo penitenciarnogo foruma, Ryazan' 20–22 noyabrya 2019 g. T. 8* [Crime, punishment, correction: collection of proceedings of the IV International Penitentiary Forum, Ryazan, November 20–22, 2019. Vol. 8]. Ryazan, Federal Service for the Execution of Punishments Publ., 2019, pp. 275–279.
18. Sheler M. *Resentiment v strukture moralej* [Resentment in the structure of morals]. St. Petersburg, Nauka Publ., Universitetskaya kniga Publ., 1999. 231 p.
19. Ross J., Rachel W., Boon S. D. Redefining unforgiveness: Exploring victims' experiences in the wake of unforgiven interpersonal transgressions. In: *Deviant Behavior*, 2018, no. 39 (8), pp. 1069–1081.
20. Stackhouse M. R. D., Jones Ross R. W., Boon S. D. Unforgiveness: Refining theory and measurement of an understudied construct. In: *British Journal of Social Psychology*, 2018, no. 57 (1), pp. 130–153.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Горбатовская Юлия Викторовна – руководитель, педагог-психолог, Центр психологической и логопедической помощи «Гармония»;

e-mail: gorbатовskaya_y@garmony-spb.ru; ORCID: 0000-0003-3085-3859

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Yulia. V. Gorbatsovskaya – "Harmony" Center of Psychological Assistance and Speech Therapy; head, teacher-psychologist;

e-mail: gorbatsovskaya_y@garmony-spb.ru; ORCID: 0000-0003-3085-3859

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Горбатовская Ю. В. Установочная модель обиды // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2023. № 1. С. 59–76.

DOI: 10.18384/2310-7235-2023-1-59-76

FOR CITATION

Gorbatsovskaya Yu. V. The installation model of resentment. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, 2023, no. 1, pp. 59–76.

DOI: 10.18384/2310-7235-2023-1-59-76