

## ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ У ЛЮДИНИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ: ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД

### DETERMINANTS FOR THE APPEARANCE OF A FEELING OF RESENTMENT IN A HUMAN IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS: THE GESTALT APPROACH

Дану статтю присвячено темі детермінант виникнення почуття образи у людини в міжособистісних відносинах: гештальт підхід. У статті йде мова про дорослу, повнолітню людину. Проаналізовано актуальну наукову літературу присвячену темі почуття образи. У статті окреслено проблеми сучасного суспільства – негативізм, скептицизм, міфи, стереотипи, хибні уявлення та установки, непорозуміння стосовно почуття образи. Наголошено на недостатній науковій дослідженості проблеми, а через це і поганій практичній розробленості дієвих, якісних, простих методів для використання їх населенням. Звернено увагу на недостатню кількість знань та практичних навичок у людей щодо почуттів, які необхідні кожному для екологічного та конструктивного їх проживання, збереження якісних, міцних, довірливих міжособистісних стосунків. Розроблено наглядну модель способів психічної обробки та переробки почуттів у річищі психоаналітичної та гештальт-терапевтичної концепції. Розподілено ці способи за своїми наслідками для психологічного благополуччя особистості (деструктивний, конструктивний, екологічний). Розкрито значення поняття «образи» та його особливості. Розглянуто основні детермінанти виникнення почуття образи у людини. Окреслено важливість наявності почуття образи в міжособистісних стосунках людей. Виділено види образи, з'ясовано функції. Наведено роль та види очікувань як важливої складової образи. Схематично проілюстровано природний взаємозв'язок почуттів образи та провини у міжособистісних стосунках. Запропоновано прикладну психологічну техніку та практичні засоби пропрацювання образи. Стаття має інформативно-пізнавальне, психоедукаційне та практично-прикладне значення, може бути корисною для студентів, науковців, практичних психологів та людей, які цікавляться психологією та особистісним розвитком.

**Ключові слова:** почуття, образа, переживання, емоції та почуття, почуття образи, міжособистісні відносини, стосунки, спосіб, конструктивне та екологічне проживання, гештальт-підхід, гештальт-терапія.

This article is devoted to the topic of the determinants for the appearance of a feeling of resentment in a human in interpersonal relationships: the gestalt approach. The article is about an adult, fully-formed person. Current scientific literature devoted to the topic of feelings of resentment was analyzed. The article outlines the problems of modern society – negativism, skepticism, myths, stereotypes, misconceptions and attitudes, and misunderstandings regarding feelings of resentment. Emphasis is placed on the insufficient scientific research of the problem, and because of this, the poor practical development of effective, high-quality, simple methods for their use by the population. Attention is drawn to the insufficient knowledge and practical skills of people regarding feelings, which are necessary for everyone for ecological and constructive living, and the preservation of high-quality, strong, trusting interpersonal relationships. A visual model of mental processing and feelings processing methods in the context of psychoanalytic and gestalt therapeutic concepts has been developed. These methods are divided according to their consequences for the psychological well-being of the individual (destructive, constructive, ecological). The meaning of the concept of "resentment" and its features are revealed. The main determinants of a person's feeling of resentment are considered. The importance of the presence of resentment in interpersonal relationships of people is outlined. The types of resentment are identified, and the functions are clarified. The role and types of expectations as an important component of the resentment are given. The natural interrelationship of resentment and guilt in interpersonal relationships is schematically illustrated. An applied psychological technique and practical tools for working out the resentment are offered. The article has an informative-cognitive, psycho-educational, and practical-applied value, it can be useful for students, scientists, practical psychologists, and people interested in psychology and personal development.

**Key words:** feelings, resentment, experiences, emotions and feelings, feelings of resentment, interpersonal relations, relationships, method, constructive and ecological experiences, Gestalt approach, Gestalt therapy.

УДК 159.942+159.98  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.32>

#### Овчиннікова О.В.

аспірантка кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені академіка І. Зязюна Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

#### Підбуцька Н.В.

д.психол.н., професорка, завідувачка кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені академіка І. Зязюна Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

**Постановка проблеми у загальному вигляді** та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Кожна людина у своєму житті стикається з почуттям образи. Проте, далеко не у всіх людей є достатня кількість знань та практичних навичок стосовно проживання цього почуття, натомість навколо цього феномену зосередилося багато хибних уявлень та установок, а також міфів, стереотипів, негативізму, скептицизму тощо. Через це можна побачити розлади у міжособистіс-

них стосунках, зниження рівня довіри, відкритості, людяності, а збільшення випадків насилля, протидорства, розриву важливих відносин, розлучень. Тож, назриває необхідність у детальному вивченні науковцями цього складного явища та розробці доступних методів, за допомогою яких можна було б доносити до населення простою мовою важливу психологічну інформацію та практичні засоби щодо проживання почуття образи задля покращення та укріплення відносин між людьми.

У статті йде мова про дорослу, повнолітню людину.

Стаття має інформативно-пізнавальне, психоедукаційне та практично-прикладне значення, може бути корисною для студентів, науковців, практичних психологів та людей, які цікавляться психологією та особистісним розвитком.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У іноземних мовах поняття образу або немає, або представлено у інших формах та значеннях: gniew, zniewa epie (польська) – гнів, зневага; негодување (болгарський) – обурення; risentimento (італійська) – невдоволення; odpor (чеська) – опір тощо.

У одинадцятитомному академічному тлумачному словнику української мови термін образу описано у двох взаємопов'язаних значеннях:

1. Зневажливе висловлювання, негарний вчинок і т. ін., що спрямовані проти кого-небудь і викликають у нього почуття гіркоти, душевного болю.

2. Почуття гіркоти, досади, викликане в кого-небудь чіємсь зневажливим словом, негарним вчинком і т. п. [17].

К. Хорні, під час дослідження невротичної особистості, почуття образу сприймає як невротичну реакцію у стосунках, яка має відношення до самоствердження, самооцінки та прив'язаності людини. Вчена обумовлювала образу конфліктом між прагненням довіряти іншим та незмогою зробити це [7].

Прихильник гештальт-підходу Дж. Ламбі у своїх дослідженнях вивчав процеси «проживання» емоцій. Він стверджував, що образа для людей з прикордонним розладом особистості є важливим чинником, який посилює недовіру до інших. Тобто, образа в дорослому віці «підживлює» недовіру, що сформувалася в дитинстві внаслідок дитячих травм і випадків насильства, при тому, що може не бути об'єктивних передумов виявляти цю недовіру до оточуючих людей [11].

Арора К. М., Томсон Д. А., досліджуючи ситуації насильства між дітьми у школах, дійшли висновку, що булінг – є причиною виникнення почуття образу, та стресу [2].

С. Аббаси у своїй статті вказував на ефективність технік гештальт-терапії, таких як «порожній стілець», у роботі з образою на близьких людей. Він наполягав на тому, що людина має можливість позбутися деструктивних патернів у відносинах і зупинити емоційні конфлікти з близькими, використовуючи нові усвідомлені та логічні реакції [1].

У своїй роботі, Дж. Соффер проаналізував праці Г. Келлі, який визначав почуття образу деструктивним і ворожим, тому що у сутності цього почуття є прагнення скривдженої людини зрозуміти мотив і пояснення вчинку іншої, яка

принесла біль і домогтися його визнання своєї провини. На думку Келлі, почуття образи тільки відштовхує і не дає можливості зблизитися, зрозуміти іншого і прийняти його модель світу у свою [10]. Соффер висловив незгоду з деякими аспектами визначення Келлі і припустив, що навіть якби скривджена людина була б здатна змусити іншу визнати свою провину, проте це не дало б гарантії дізнатися справжні мотиви вчинку. З цього випливає втрата довіри у подальших відносинах. А якщо припустити можливість викоринити почуття образи і тільки приймати іншого таким, яким він є, то це можна вважати ірраціональною поведінкою, відмовою від того факту, що інший завдав болю, виявив неповагу. Таким чином, викоринення у людини почуття образи можна розцінювати як спробу знецінити та придушити факт образи та перенесеного болю [16].

Звертаємо увагу на те, що в суспільстві простежується певна стагнація почуття образи.

Деякі вчені висвітлюють почуття образи як явище скоріше руйнівне, деструктивне, негативне, ніж таке, що має корисні властивості.

Гарькавець С. О., Яковенко С. І. описують почуття образи як афективну реакцію, що виникає у соціально-незрілої, схильної до інфантилізму людини з високим рівнем невротизації [19].

Свертілова Н. В., Саннікова О. П. розглянули проживання образи у двох аспектах: по-перше – як емоційний стан, який обумовлюється ситуативністю, динамікою та актуальністю; по-друге – образливість як статичну властивість особистості, яка проявляється у надмірній чутливості, схильності до проживання образи навіть у тих ситуаціях, які не є «образливогенними», а тільки сприймаються особистістю такими. При цьому суб'єктивне проживання приниження, урази гідності, несправедливості не відповідає об'єктивній реальності [20].

У своїх дослідженнях, прихильник психоаналітичного підходу Л. Кансіпер, приділяв велику увагу почуттям та емоціям. Він протиставляв образу заздрості. На його думку, у той час, як заздрість – це направлене бажання знищити об'єкт, який, як вважається, володіє благами, яких не вистачає суб'єкту, тоді як ображена людина бажає залишити об'єкт живим та біля себе для того, щоб регулярно агресувати та нападати на нього. Тобто, для реалізації образи, ображена людина обов'язково потребує присутності образника, навіть має прив'язаність і залежність від нього у ворожому та паразитичному відношенні [9].

Науковець П. Фасула, досліджував питання місця почуття образи у житті людини та суспільства. У своїй праці він задається питаннями: чи можна вважати образу легітимною, законною, або, можливо, її треба засуджувати та вико-

рінювати. Намагаючись, вирішити ці питання, дослідник прийшов до думки, що роль почуття образи неоднозначна. В одних ситуаціях – вона дієва та доречна, а в інших – зовсім ні [5].

Б. Огунфова, Д. Вайнхардт, К. Хван досліджували вплив образи співробітників з боку керівництва, за тих умов, коли керівники ображають підлеглих з різним ступенем агресивності. Дослідники позначили, що коли співробітник дізнається, що стосовно деяких колег, начальство лояльніше, то у нього з'являється почуття образи та його відносини з групою погіршуються. Варто зауважити, що у своїй роботі вчені позначають образу виключно як пагубне (негативне) почуття [13].

Ми вважаємо, що даний феномен треба дослідити більш ширше.

Зауважимо, що «життєвська психологія» наповнена різними висловами, приказками, прислів'ями, які знецінюють суть почуття образи та спонукають, що з ним потрібно боротися, викорінювати як щось погане і непотрібне: «Не можливо образити, можливо лише образитися», «На ображених воду возять», «Поплач, менше сечі буде», «Розумна людина ні на що не ображається», «Чого губи надула» і т. д.

Також простежуються стереотипи, що зрілі дорослі не ображаються, а тільки діти (інфантильна позиція). Через це дорослі вимушено приховують своє щире почуття, намагаються його утримувати та придушувати, контролювати свій вигляд та ситуацію. Так, дорослі чинять супротив та не легалізують почуття. Це може призводити до психічного перенавантаження, поганого самопочуття та розладу у міжособистісних відносинах.

Також, навіть у психологічних колах серед психологів-практиків можна відстежити дію стереотипу щодо того, що всі образи неодмінно необхідно прощати і відпускати, а якщо ні – то будуть жадливі наслідки. Проте, ми вважаємо, що кожен випадок довготривалої образи та непростення є унікальним і кожен конкретну образу треба дбайливо та уважно досліджувати, розбирати, легалізувати та свідомо проживати поряд з підтримуючою людиною. А не примусово намагатися змиритися, прийняти та пробачити, під тиском «треба». Наполягати на пробаченні образ – певне насильство. І якщо людина не хоче, якщо вона не згодна, не готова, то не потрібно вимагати навмисного пробачення. «Пам'ять та совість завжди розходилися і будуть розходитися в тому, чи слід прощати образи» Джордж Галіфакс [3, с. 35]. Завдання психолога у тому, щоб допомогти клієнту розібратися з природою образи, щоб вона перестала бути для неї токсичною і не погіршувала якість життя. А пробачати чи ні – свобода кожної окремої особистості.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Незважаючи на те, що

тематику емоцій та почуттів людини досліджували і продовжують досліджувати багато вчених, досі немає чіткого та широкого визначення феномену почуття образи, не з'ясовано її однозначної ролі, функцій та видів, а через це і дефіцит практичних рекомендацій щодо способів його екологічного та продуктивного проживання для особистості.

**Мета статті** – здійснити теоретичний аналіз феномену почуття образи, розглянути детермінанти виникнення образи, окреслити значення та функції, види образи, висвітлити шляхи екологічного проживання почуття через призму психоаналізу та гештальт-терапії, дослідити взаємозв'язок образи та провини у міжособистісних стосунках, надати деякі практичні рекомендації, засоби, техніки щодо пропрацювання почуття образи.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** Прихильники гештальт-підходу розглядають людину за принципом цілісності – холізму, як єдиний організм [14]. Наголошують на важливості спільного взаємозв'язку і тіла, і емоцій з почуттями, і думок, і навколишнього середовища, тому що це все є частинами одного цілого [18]. Тож, в гештальт-терапії багато уваги приділяють важливості ролі емоцій та почуттів в житті людини. Не існує хороших чи поганих почуттів, вони просто є. Гештальт-терапевти стверджують, що всі вони є абсолютно нормальною і невід'ємною складовою – провідниками та маркерами, за допомогою яких можна збагнути свій стан та навколишню дійсність і задовольнити потреби [15]. Отже, за принципами гештальт-підходу, рекомендовано бути уважним та чутливим до сигналів психіки у прояві почуттів. Образа, як і всі інші, – почуття цілком нормальне, природне, корисне, інформативне. Його варто сприймати серйозно.

Гештальтисти апелюють такими поняттями як «легалізація почуттів», «контакт», «присутність», «проживання», ставлячись до них як до структур необхідних для творчої адаптації та повноцінного, якісного життя особистості [14, 15, 18].

Психоаналітики З. Фрейд, К. Юнг, Н. Мак-Вільямс, розвиваючи ідеї теорії травми і механізмів психічного захисту, вводили та описували такі терміни як «витіснення» (придушення), «відігравання», «відреагування» (абреакція) – способів людської психіки зняття внутрішньої напруги [6, 8, 12].

На основі синтезу цих концепцій ми зробили наглядну таблицю, де виділили шість способів психічної обробки та переробки почуттів. У таблиці 1 описано: назва терміну (способу), ступінь усвідомлення особистістю, суть і механізм дії способу, приклад реалізації, оцінка способу (за наслідками).

Таблиця 1

**Способи психічної обробки та переробки почуття**

Назва	Ступінь усвідомлення	Суть, механізм дії	Приклад	Оцінка
1. Придушення; витіснення	Неусвідомлене	Автоматичне, спрямоване на мінімізацію неприємних почуттів шляхом видалення їх зі свідомості. Однак, психічна енергія не реалізовується, видалені зі свідомості переживання, не зникають безслідно, а продовжують свою «токсичну» дію у психіці та впливають на поведінку людини, знижуючи якість життя.	Витіснене, неусвідомлене почуття образи на партнера може проявлятися у індивідуальних симптомах, наприклад, «помилкових діях» – розбити його улюблену чашку, раптовому зниженні романтичного та сексуального потягу до нього, відчуття недовіри, небезпеки, дистанціювання, приступках тривоги, гніву, мігренях, неприємних відчуттях у районі грудної клітини, застуді та ін.	Деструктивний
2. Відігравання	Неусвідомлене	Психічна напруга реалізовується на сторонніх об'єктах. На деякий час може відбутися незначне полегшення, проте енергія від почуттів, яка потрібна для змін, витрачається не за призначенням. Потреба так і не задовольняється, а напруга повертається та знов накопичується. Переживання не усвідомлюються, замість цього виконуються якісь дії. Реалізується перенос. Причому простір та люди, де і з ким відіграється сценарій, можуть не співпадати з тими подіями та людьми, із якими виникли ці почуття напочатку.	1. Через залежність від речовин (алкоголь, наркотики) відіграє сценарій сепарації від значимих людей. Свобода та звільнення від гіперопіки, контролю, влади (боротьба за цю владу). Залежність виступає єдиним місцем, де людина самостійна, де з нею нічого не можуть зробити, ніяк вплинути. Несвідомо транслює образу значимим людям тощо. 2. Отримав різкий негативний фідбек (критику) стосовно свого проекту у значущому колективі колег. Неусвідомлені почуття образи, страху, сорому – неусвідомлена потреба у безпеці, прийнятті, визнанні відіграється раптовими спалахами гніву на близьких удома.	Деструктивний
3. Виплеск	Свідоме	Різка розрядка, енергійний виплеск назовні. Психічний біль та напруга знімається, а причина їх появи залишається. Не усвідомлена природа і суть виниклого почуття (для чого воно, про що сигналізує), вітальна енергія, яка первинно призначена для зміни ситуації і досягнення бажаного, зливається на сторонні дії. У результаті немає можливості задовольнити ключову потребу. Найімовірніше після розрядки знову запуститься процес накопичення та фонового невдоволення.	Людина усвідомлює, що почуває образу на близького, проте замість того, щоб поговорити з ним про це прямо, йде бити подушки, посуд, їде «прокричатися» у лісі, тренується у спортзалі до знесилення, лупцює грушу, уявляючи що це людина, на яку образився, дзвонить друзям жалітися, пліткувати, знаходить коханця (будує трикутники). А потреби, наприклад, у любові, увазі, довірі, близькості та повазі залишаються нереалізованими.	Деструктивний
4. Ігнорування, відкидання	Свідоме	Людина починає відчувати, але зупиняє себе з якихось причин. Ставиться до своїх почуттів як до чогось неважливого, такого що заважає, псує життя, а тому знецінює та відкидає їх. Таким чином, енергія від почуття не знаходить вихід, а застрягає, через це виникає напруження і призводить до психосоматичних захворювань.	Людина не хоче стикатися з почуттям, відчувати його, починає чинити йому опір, навмисно відкинути, забути, проігнорувати, намагається переключити увагу на щось, відволіктись – поїсти, поспати, заповнити себе, що все добре, що їй байдуже, що вона нічого такого не відчуває, що все зараз мине і стане на свої місця. Через це виникає важкість, напруження, замкнутість, дратівливість, безенергійність, організм починає сигналізувати хворобами.	Деструктивний



<p><b>5. Відреагування; абреакція</b> Легалізація переживання</p>	<p><b>Свідоме</b></p>	<p>Повторне усвідомлене проживання травмуючої ситуації (яка вже відбулася) з метою проявлення почуттів, що подавлялися, утримувалися. Нарешті дати місце (простір), почуттям, дати їм вихід, розібратися у їх природі, «допрожити» та завершити цикл. Розмістити у контакт (відверто поговорити про це) з кимось, здатним до контейнування, наприклад, з близькими або психологом. Дієвий спосіб. Він підходить і добре працює з наслідками – напругою та різними симптомами, які вже з'явилися і заважають людині.</p>	<p>Людина доросла, відповідальна за свій стан та своє життя. Розміщення та розділення переживань у контакт з іншим. Відкрита розмова «від серця до серця» через Я-вислови, використання навичок асертивності; психотерапія.</p>	<p>Конструктивний</p>
<p><b>6. Якісна присутність</b></p>	<p><b>Усвідомлене</b></p>	<p>Спосіб не відкладати, не накопичувати, а помічати та користуватися сигналами почуттів та закладеною у них енергією одразу, перебуваючи безпосередньо в ситуації. А отже, бути свідомим, чутливим, уважним, присутнім, живим в «тут і зараз», кожної миті, в процесі плинності буття. Відбувається неперервний, доступний потік інформації: 1. Що зараз відбувається навколо мене: що я бачу, чую, відчуваю і т. д.? 2. Що зараз зі мною відбувається: які відчуття у тілі, емоції та почуття, думки? 3. Що я думаю з цього приводу: у чому я потребую і що обираю робити?» 4. Людина обирає для себе оптимальний варіант і починає діяти – контактувати з навколишнім світом. Таким чином, задовольняє або не задовольняє потреби.</p>	<p>Людина сприймає почуття, як природній, органічний перебіг енергії. Почуття допомагають їй орієнтуватися у навколишньому світі. Використовує почуття для покращення якості свого життя у теперішньому часі. Людина, яка якісно присутня у своєму житті – свідома, чутлива, наповнена енергією, вона відразу творчо реагує на обставини у відповідності до своєї природи.</p>	<p>Екологічний</p>

Отже, дієвий спосіб для роботи з наслідками – відреагування (абреакція) та легалізація переживання, а екологічний – якісна присутність «тут і зараз», використання сигналів почуттів у моменті.

Образа – це складне почуття, яке може включати в себе кілька складових. Таких як злість, розчарування, зневага по відношенню до кривдника і жалість до себе, а також досаду, здивування, смуток, тугу, безсилля, сором що зі мною так вчинили.

При переживанні образи, фізіологічно можуть виникати неприємні, щемливі, болісні відчуття у тілі. Це може супроводжуватися такими ознаками: важкістю у грудях, переривчастістю дихання, почервонінням обличчя, напруженням в області лоба, зсуванням брів, спазмом горла, виникненням сліз на очах, тремтінням, зсувом уперед нижньої щелепи та губи, опущенням кутків губ.

У додаток до цього, також можуть виникати нав'язливі думки, часте згадування події та

процес автоматичного циклічного самовідтворення ситуації знов і знов.

Є той, хто відчуває образу (ображається) і той, на кого адресована образа (на кого образилися через якусь поведінку, слова, вчинок чи бездіяльність).

У нормі це почуття виникає в людини як реакція на заподіяну їй образу, кривду, шкоду, збитки, при несправедливості, порушенні, вторгненні, руйнуванні, пригніченні тощо. Це може відбуватися на психологічному, фізичному рівнях, а також у соціальній, матеріальній сферах.

Можна помітити, що людина ображається лише на тих, хто їй знайомий, близький, важливий для неї; з ким відносини мають значення та цінність. Стосовно незнайомих та маловажливих людей, таке складне почуття як образа не виникне, а будуть інші – більш однозначні та простіші емоції та почуття. Вважаємо, що саме так відбувається через те, що образа є соціальним почуттям, адже воно формується на тлі

перебування і розвитку дитини у суспільстві. Дитина вперше стикається з почуттям образи і дізнається про нього від значимих дорослих, які її оточують і піклуються, до яких формується прив'язаність.

Розпізнаючи у себе почуття образи, людина здатна донести до іншої про свій стан. Людина стає спроможна висловити свою незгоду, дати знати іншій людині, що в їх відносинах щось відбулося не так, що вона винна, що завдала болю, що її вчинок приніс страждання. Завдяки цьому людина, на яку образилися, може зрозуміти неправильність свого вчинка, відчути провину, каяття та подбати про вибачення та виправлення ситуації, компенсування завданої шкоди, витрат. Тож, почуття образи сигналізує про цінність міжособистісного зв'язку, що людина не хоче втрачати цей зв'язок, з'являється місце для зближення. Ображена, постраждала людина потребує бути поміченою та вислуханою у своєму болі, потребує у підтримці, повазі, теплі, любові, прихильності, визнанні тощо. Таким чином, почуття образи виступає своєрідним містком у контакті людей, несе функцію збереження та укріплення відносини, спонукає відновити порушений баланс.

Отже, почуття образи виконує функції соціального регулятора поведінки та помічника у налагодженні стосунків.

Образа виникає в місці невідповідності очікувань та реальної поведінки людини. Мова йде про розчарування. Людина чекає і хоче від іншої одного, а вона чинить зовсім по-іншому. Таким чином, надії та очікування не виправдовуються. Варто зазначити, що очікування можуть бути нормальні, реальні, справедливі (наприклад, розраховувати на толерантність, повагу, фізичну недоторканість, соціально прийнятне поведіння, конструктивний діалог, дотримання кордонів, ненасильницьку поведінку, дотримання домовленостей), а можуть бути уявними, фантазійними (наприклад, він повинен був здогадатися; мені не можна відмовляти; він замінить мені батька; мій син все життя буде жити у цьому будинку, бо я сам його збудував; він одружиться зі мною; їй сподобається моя ідея).

Виділяємо два види образи: ситуативну та хронічну (фонову).

Ситуативна – у певний момент часу, при якійсь події, обставинах, у якійсь певній ситуації людині зробила боляче, завдала шкоди, поранила її близька людина і вона на це природно реагує.

Пропонуємо техніку рефлексії для пропрацювання та проживання ситуативної образи.

Чесно з'ясуйте для себе:

1. На що конкретно ви образилися? Що ви хотіли, які були сподівання стосовно людини, на яку образилися?

2. Чи домовлялися ви з людиною про це, чи знала вона про ваші очікування?

3. Що було порушено, яка шкода вам заподіяна?

4. Чи можете ви внести ясність – розповісти цій людині про свої почуття, попросити прямо чого бажаєте, запропонувати свої варіанти вирішення ситуації?

5. Чи має право людина сказати вам про свої обмеження, відмовити, не задовольнити вашу потребу?

6. Якщо вам відмовлять, де, як, з ким, крім цієї людини, ви можете отримати бажане, як можете собі компенсувати шкоду?

Таким чином, потреба задовольняється, ситуація завершується, і почуття образи не залишається у фоні, воно більше не завдає дискомфорту, воно перестає сигналізувати і остаточно минає.

Хронічна або Фонова образа – коли доросла повноцінна людина постійно або більшу частину часу відчуває себе ображеною, перебуває у нещасному, пригніченому стані, відіграє роль жертви, а практично усіх інших докола, при будь-яких ситуаціях, сприймає тиранами та кривдниками. Почуття образи стає фоновим, постійно присутнім. При цьому людина користується такою своєю демонстративною позицією: «мені всі винні», безпорадної та неспроможної, завжди потребує допомоги. Щоб інші помітили, почали піклуватися і робили все, а сама не бере відповідальності за своє життя, не приймає дорослу позицію, нічого не робить для вирішення ситуації та покращення свого стану.

Також у фоновій образі можна виділити довготривалу токсичну образу на конкретну людину. При такій довгостроковій образі часто людина навмисно екологічно не завершує її, а довго чіпляється за неї, як за спосіб повернути до себе увагу оточуючих (зібрати коаліцію). Людина прагне бути побаченою у своїй жертвовності, довести неправоту іншого, засоромити його та добитися його покарання. Таким чином здійснюється маніпулятивна спроба змусити іншого почуватися поганим, винним, прийти вибачитися й виконувати всі прохання та задовольняти потреби.

З вищесказаного стає зрозуміло, що між почуттям образи однієї людини і почуттям провини іншої є взаємозв'язок. Розглядаємо почуття провини як корисне соціальне почуття, при умові, якщо вона природна та ситуативна [4]. Бо провина теж може бути хронічною (коли постійно винен), тоді з нею краще працювати з психологом. Тож, почуття провини обумовлюється почуттям образи іншого та підсвічує людині, що вона зробила щось не так, доставила неприємності, щось порушила, була неправа. Якщо ображена людина змогла донести свої почуття та думки, а той, хто обра-

зив усвідомив заподіяну шкоду, то в нормі у нього виникне почуття провини і тенденція до покаяння. Почуття провини буде спонукати до таких думок та дій: як вибачитися, як налагодити стосунки, виправити ситуацію, як компенсувати шкоду, як залагодити провину, що для цього можна зробити. Коли такі дії реалізуються, стосунки стануть скомпенсовані, вирівняні і відновлені.

Нижче наведено схему, де висвітлено природній взаємозв'язок образи та провини у міжособистісних стосунках; цикл нормалізації стосунків, у якому важливу роль відіграють ці почуття (рис. 1).

Проте, тут варто розуміти, що цього може і не статися ніколи. Усвідомлення завданої шкоди як такої залежить від суб'єктивного сприйняття окремої особистості. Наприклад, що одна людина може сприймати як порушення і шкоду, інша – як допомогу та хороший вчинок. Тому, важливо якомога більше прояснювати ситуацію, дивитися на неї ширше і з різних сторін, враховувати почуття і думку кожного учасника взаємодії. Людина, на яку ображаються, може не прийняти провину, бути не згодною і впевненою у правоті свого вчинка. В цьому випадку важливо розділяти зони відповідальності: на що та людина, яка образилася може вплинути і на що вже ні, а де починається зона відповідальності того, на кого ображаються. Ф. Перлз, засновник гештальт-терапії підкреслює: «Ти прийшов у цей світ не для того, щоб відповідати моїм очікуванням, так само і я прийшов сюди не для того, щоб виправдати твої. Ти – це ти, а я – це я. Якщо ми зустрінемося і порозуміємося – це прекрасно, а якщо ні – то нічого не вдієш, так тому і бути», – «Молитва гештальтиста» [14, 18, с. 21].

Якщо та людина, на яку ображаються з якоюсь причин, не може або не хоче (або її взагалі вже немає серед живих) залагодити провину, тоді важливо змістити фокус на себе. Краще подумати: не як помститися і покарати іншого, а що можна зробити для себе, як попідкува-

тися, як подолати негативні наслідки заподіяної шкоди. Помітити, чого я тут потребую і як можу компенсувати шкоду собі. До кого можна звернутися по допомогу, з ким можна поділитися складними переживаннями. Багато звернутися до психолога.

Деструктивною формою поведінки з почуттям буде ігнорування, знецінення почуття образи, демонстраційна поведінка, фантазування, помста, накопичення образ.

Проживати давні, тривалі, фонові, токсичні образи є непростою, трудомістким процесом, але це цілком реально. Справа не у почутті як такому, бо почуття приходить, про щось сигналізує людині і минає. Справа у тому, яким способом людина обходиться з цим почуттям, тобто які дії вона робить після того, як помітила у себе цю реакцію. Проте, може бути такий варіант, що почуття образи буде недоступне для сприйняття, придушене, неусвідомлюватися особистістю, а тому наносити шкоду психіці, впливати на поведінку – відтворювати автоматичні деструктивні патерни. В цьому випадку необхідно розвивати емоційний інтелект, чутливість, усвідомлення, емпатію, навички асертивності, досліджувати свій внутрішній світ. У цьому може допомогти відкрита комунікація з оточуючими, вивчення психологічної літератури, особиста терапія з психологом.

**Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку.**

Отже, образа – складне соціальне почуття. Відчувати образу – це нормально. Усі особистості відчувають почуття образи. Якщо виникає образа – треба її підмічати, ідентифікувати, усвідомлювати що відбувається, через що виникло таке почуття, про що воно свідчить і яку дію можна зробити задля покращення становища. Ні одне почуття не буде тривати нескінченно, але людина сама здатна вплинути на тривалість та токсичність цього процесу. Почуття існують не для того, щоб нашкодити, а для того, щоб орієнтуватися у навколишній дійсності та в своєму внутріш-

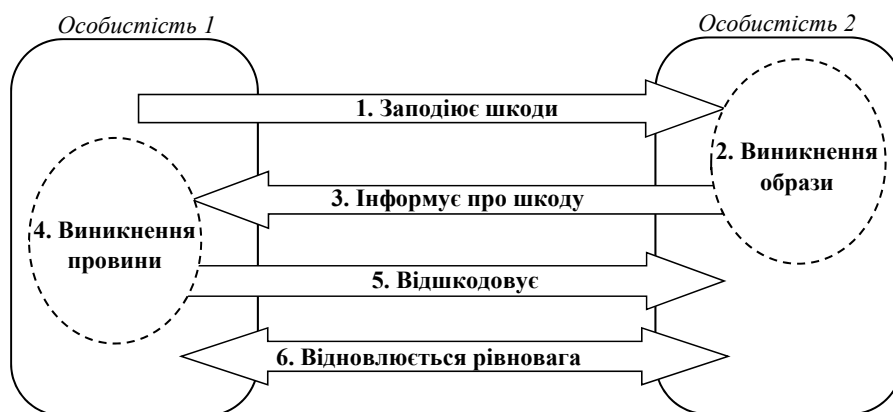


Рис. 1. Природний взаємозв'язок образи та провини у міжособистісних стосунках

ньому світові, щоб виживати, контактувати та вдовольняти потреби. Руйнівні наслідки для особистості: різні симптоми, травми, розлади, розриви у відносинах і т. п. з'являються через зупинений процес проживання почуттів, адже порушується суть перебігу природних життєвих процесів. Як і всі інші, почуття образи краще усвідомлено проживати, бо воно наділене корисною психічною вітальною енергією, залишатися чутливою, свідомою, живою та присутньою людиною у всіх проявах життя.

Образя виникає в місці невідповідності очікувань та реальної поведінки людини. Очікування можуть бути нормальні, реальні, справедливі, а можуть бути уявними, фантазійними.

Почуття образи виконує функції соціального регулятора поведінки та помічника у налагодженні стосунків.

Виділяємо два види образи: ситуативну та хронічну (фонову). У фоновій образі можна виділити довготривалу токсичну образу на конкретну людину.

Між почуттям образи однієї людини і почуттям провини іншої є взаємозв'язок. Почуття провини обумовлюється почуттям образи іншого та підсвічує людині, що вона зробила щось не так, доставила неприємності, щось порушила, була неправа, треба виправити становище та компенсувати завдану шкоду.

Продуктивними способами поводження з образою вбачаємо розпізнавання своїх емоцій та почуттів, розміщення у контакті (опис свого стану та бачення ситуації) у зрозумілій, чіткій формі, через Я-висловлювання, ненасильницьке спілкування, навички асертивності, розуміти зони відповідальності. Конструктивний спосіб обробки та психологічної переробки почуття образи – абреакція та легалізація переживання, а глобальний та екологічний – якісна присутність у своєму житті.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Abbasi S. Effectiveness of Gestalt Therapy on Differentiation of Self and Ego Strength of Men with Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Psychology*. 2021. Vol. 15, no 2. P. 131–152.
2. Arora C. M. J., Thompson D. A. Defining bullying for a secondary school. *Education and Child Psychology*. 1987. Vol. 2, no 4. P. 110–120.

3. Auden W., Kronenberger L. The viking book of aphorisms, a personal selection. New York: Dorset Press, 1981. P. 35.

4. Carroll E. Izard. The psychology of emotions. Berlin : Springer Science & Business Media, 1991. 472 p.

5. Fasula P. Value and legitimacy of resentment. *Philosophy*. 2022. Vol. 4. P. 69–83.

6. Freud S., Breuer J. Studies on Hysteria. Reissue ed. New York : Basic Books, 2000. 376 p.

7. Horney K. The neurotic personality of our time. 1st ed. London : Routledge, 2013. 300 p.

8. Jung C. The Theory of Psychoanalysis. Scotts Valley : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2018. 120 p.

9. Kancyper L. Terminable and Interminable Resentment. *Psychoanalysis*. 2017. Vol. 2. P. 19–42.

10. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. 1st ed. New York: Norton, 1955. 1218 p.

11. Lambie J. A. The demanding world of emotion: A Gestalt approach to emotion experience. *New Ideas in Psychology*. 2020. Vol. 56, no. 100751 P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100751> (date of access: 09.09.2024)

12. McWilliams N. Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 426 p.

13. Ogunfowora B., Weinhardt J. M., Hwang C. C. Abusive supervision differentiation and employee outcomes: The roles of envy, resentment, and insecure group attachment. *Journal of Management*. 2021. Vol. 47, no. 3. P. 623–653.

14. Perls F. S. Gestalt Therapy Verbatim. Lafayette : Real People Press, 1969. 279 p.

15. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality. New York, NY : Julian, 1951. 514 p.

16. Soffer J. The Psychology of Anger: George Kelly's Phenomenology of Hostility. *PhilPapers*. 2020. P. 1–16.

17. Білодід І. К., Бурячок А. А. Словник української мови: в 11 т. Київ : Наукова думка, 1979. Т. 5 : Н–О. 840 с.

18. Булюбаш І. Д. Посібник з гештальт-терапії. Київ: Ростислав Бурлака, 2017. 702 с.

19. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Проблема образи, прощення та примирення: огляд наукових підходів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. С. 53–68. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-60-1-53-68> (date of access: 09.09.2024)

20. Свєртілова Н. В. Диференційно-психологічний аналіз переживання образи: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2017. 229 с.