

HAPPINESS AND SENSE OF GUILT: PERSONAL AND INTERPERSONAL INTERSECTION POINTS

VASIUTYNSKYI Vadym

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 273-277.

ISBN 978-966-919-593-7

ЩАСТЯ І ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА МІЖОСОБОВІ ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ

ВАСІЮТИНСЬКИЙ Вадим

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 273-277.

ISBN 978-966-919-593-7

VASIUTYNSKYI Vadym

Doctor of Psychological Sciences, Professor
Institute for Social and Political Psychology,
National Academy of Educational Sciences of Ukraine
(Kyiv, Ukraine)

**HAPPINESS AND SENSE OF GUILT:
PERSONAL AND INTERPERSONAL INTERSECTION POINTS**

ВАСЮТИНСЬКИЙ Вадим

доктор психологічних наук, професор
Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України
(Київ, Україна)

**ЩАСТЯ І ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ:
ОСОБИСТІСНІ ТА МІЖОСОБОВІ ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ**

According to 63 students' self-assessments, they were divided into more and less happy persons. The respondents filled out a questionnaire about a sense of guilt in their lives: who and to who was guilty; what was the essence of guilt; what should one do to get rid of it. It turned out that less happy respondents actualized guilt concerning a dependency on authorities, were prone to neurotic self-accusation, expressed pretensions to others, and resorted to passive criticism. The happier persons paid attention to guilt among equal partners, inclined to constructive self-analyses, were ready to compromise, and used active coping.

Проблематика щастя набуває дедалі більшого поширення в сучасних психологічних дослідженнях. Вона почасти узагальнює, а почасти заступає більш популярні дотепер теми психологічного благополуччя, добробуту, добробуту, задоволеності з життя тощо. М. Хрустальова і О. Сікора трактують щастя як категорію моральної свідомості особи, що являє собою особливий стан задоволеності від життя, радості буття, наближення до ідеалу. Щастя – це невід’ємна складова афективної, когнітивної та поведінкової сфер життя людини, що проявляється у відображенні світу та короткотривалої перспективи і є прямо протилежним спрямованій у майбутнє тривожності та пов’язаній із теперішнім депресії. Уявлення про щастя містять почуття потреби й належності, позитивний емоційний стан, здоров’я, брак матеріальних проблем, самореалізацію, духовне багатство, наявність родини і друзів, гармонійні взаємини з ними [4].

В особистісному та міжособовому контекстах розуміння щастя посилюється увага до переживання людиною провини як важливої характеристики суб’єктивного відчуття своєї щасливості/нешасливості (див., напр., [1; 2]). М. Хрустальова розглянула проблему провини крізь призму гештальттерапії. За одиницю аналізу було взято ситуацію провини, у якій вина «спливає» та оформляється як сенс того, що відбувається тут і тепер. Суб’єктивно почуття провини виявляє потребу в іншій людині і є завданням на відновлення зв’язку з

нею. Автор заперечує проти однозначного трактування почуття провини як шкідливого для людини, її щастя та благополуччя, проти закликів позбавлятися цього почуття всіма можливими способами [3].

Група дослідників вивчала почуття щастя в мешканців скандинавських країн, які за багатьма показниками є найщасливішими на світі. Проте щастя не конче є домінантною емоційною характеристикою скандинавів. Зокрема, його «темною» стороною є почуття провини. Багато хто з опитаних осіб не відчувається щасливим через те, що поруч або десь на світі є чимало нещасних людей, що їхнього власного щастя, можливо, було досягнуто коштом страждань інших, або що вони самі не можуть допомогти стражденним стати більш щасливими. З одного боку, відверте обговорення цих питань може сприяти соціальним змінам, а з другого – приховування їх має забезпечувати індивідові і нації почуття благополуччя та безневинності [5].

На одному з етапів дослідження соціально-психологічних чинників колективної провини, яку переживають українці, ми опитали 63 студентів економічного факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка (68.3% склали особи жіночої статі; середній вік 19.1 року).

Респондентам було запропоновано заповнити анкету, яка містила, зокрема, такі пункти: «Я відчуваюся винним/ою перед ___ за те, що ___. Аби позбутися почуття провини, мені треба ___»; «Думаю, що ___ відчуває/ю/ться винним/ою/ими переді мною за те, що ___. Аби позбутися почуття провини, йому/їй/їм треба ___»; «Ми, ___, відчуваємося винними перед ___ за те, що ___. Аби позбутися почуття провини, нам треба ___» та «Думаю, що ___ відчуваються винними перед нами, ___, за те, що ___. Аби позбутися почуття провини, їм треба ___».

Заповнення відповідних пропусків мало на меті з'ясувати, по-перше, коло осіб, щодо яких проблематика провини, на думку респондента, є актуальною як для суб'єктів провини (коли він сам, він та інша особа / інші особи, він і його група, інша особа / інші особи, інша група відчувають провину); по-друге, хто є об'єктом провини (переживання провини перед ним самим, перед ним та іншою особою / іншими особами, перед ним і його групою, перед іншою особою / іншими особами, перед іншою групою); по-третє, у чому полягає зміст провини; по-четверте, яким може або має бути спосіб розв'язання ситуації провини, аби позбутися цього почуття.

Кожний із наведених висловів було подано в анкеті тричі, але респондент міг відповісти як на всі три пункти, так і на один або два з них. На перший вислів (про власне почуття провини) 71.4% опитаних відповіли тричі, 23.8 – двічі, 4.8 – один раз; на другий вислів (про почуття провини інших щодо себе), відповідно, – 39.7, 25.4 та 31.7, а 3.2 не відповіли зовсім; щодо третього вислову («ми» як суб'єкт провини) ці показники склали 27.8, 50, 22.2; щодо четвертого (хто і в чому винен перед «нами») – 47.2, 33.3, 13.9, а 5.6% не дали відповіді. Отже, найбільш охоче респонденти висловлювалися про власні провини, а найменш – про чийсь провини перед собою.

За результатами контент-аналізу отриманих відповідей було виділено: 26 категорій носіїв почуття провини (крім самого респондента як заданої категорії) – батько, мати, батьки, брат, сестра, дідусь/бабуся, хлопець/дівчина, друзі/друг/подруга, знайомі, однокласники/одногрупники, інші особи з оточення,

я і мати, я і брат, я і сестра, я та інші члени сім'ї, я і друзі, я та однокласники/одногрупники, діти/молодь, студенти, українці/громадяни, представники інших соціальних груп, люди загалом, інші члени сім'ї, викладачі/учителі, інші особи, представники влади (тут і далі наведено ті значення, які траплялися у відповідях не менш як шістьох осіб, тобто близько 10% вибірки); 25 семантичних одиниць, які описують об'єктів провини (крім заданої категорії «переді мною») – перед самим/самими собою, перед батьком, перед матір'ю, перед батьками, перед братом, перед сестрою, перед дідусем/бабусею, перед сім'єю, перед моїм хлопцем / моєю дівчиною, перед другом/подругою, перед друзями, перед іншими особами з оточення, перед викладачем/учителем, перед нащадками, перед знедоленими, переді мною і братом, переді мною і сестрою, переді мною та іншими членами сім'ї, переді мною і другом/подругою, переді мною і моїм хлопцем / моєю дівчиною, перед дітьми, перед студентами, перед українцями/громадянами, перед іншими людьми, перед природою); 17 одиниць стосовно до змісту провин – за брак спілкування, за погану поведінку, за неефективність, за брак допомоги, за утриманство, за обман, за погане ставлення, за невиправданість сподівань, за конфліктність, за образи, за тиск, за зраду, за руйнування стосунків, за матеріальний збиток, за завдання шкоди, за невиконання обов'язків, за недбалство; 14 таких, що містять пропозиції з усунення почуття провини (що треба зробити) – вибачитись, більше спілкуватися, порозумітись, змінити поведінку, змінити ставлення, позбутися негативних рис, підвищити ефективність, підвищити самооцінку, допомогти, психологічно відшкодувати, матеріально відшкодувати, усвідомити провину, забути про провину, нічого робити не треба.

Ще один пункт анкети мав вигляд запитання «Наскільки ти відчуваєшся щасливим порівняно з більшістю людей навколо тебе?». Відповідь слід було дати за 10-бальною шкалою – від 1 бала («зовсім нещасний») до 10 («надзвичайно щасливий»). Оцінки розподілилися в діапазоні від 3 до 10 балів ($\bar{x} = 7.5$, $M_o = 8$ (20 осіб), $M_e = 7.5$). Відтак респондентів було поділено на дві групи – менш щасливих (тих, які вибрали бали від 3 до 7, усього 27 осіб) і більш щасливих (від 8 до 10 балів, 36 осіб).

Розподіл відповідей, отриманих від респондентів цих двох груп, порівняно за критерієм Фішера. Виявлено такі статистично значущі відмінності.

Оцінюючи власні провини, менш щасливі респонденти частіше за більш щасливих говорили про переживання провини перед самим собою (63 і 33.3% відповідно, $p \leq 0.01$; тут і далі відсотки з обох груп наведено в такому самому порядку), натомість рідше визнавали свою провину перед матір'ю (14.8 і 38.9%, $p \leq 0.05$). Вони частіше картали себе за своє утриманство (14.8 і 2.8%, $p \leq 0.05$), але менш охоче – за брак допомоги від себе (3.7 і 19.4%, $p \leq 0.05$) та за обман (7.4 і 27.8%, $p \leq 0.05$). З-поміж способів позбутися почуття провини менш щасливі частіше обирали варіант забути про неї (44.4 і 8.3%, $p \leq 0.01$) або не робити нічого (14.8 і 2.8%, $p \leq 0.05$), на відміну від більш щасливих, які активніше вважали, що треба вибачатися (14.8 і 33.3%, $p \leq 0.05$).

У просторі провин інших осіб щодо самого респондента відмінності проявилися в оцінці друзів, яких більш щасливі респонденти звинувачували активніше (29.6 і 52.8%, $p \leq 0.05$). На думку менш щасливих респондентів, особи з

їхнього оточення частіше мають почуватися винними через брак спілкування з ними (48.1 і 19.4%, $p \leq 0.01$). Натомість більш щасливі респонденти більшого значення надають обманові як причині провини інших осіб (11.1 і 27.8%, $p \leq 0.05$). За способами зараджування почуттю провини значущих відмінностей не виявлено.

В оцінці провин себе разом з іншими особами або зі своєю групою менш щасливі респонденти відносно частіше згадували себе і сестру (7 і 1%, $p \leq 0.01$), але рідше – дітей та молодь (3 і 11%, $p \leq 0.05$). У змісті провини проявилася лише одна, але вагома відмінність: на погану поведінку активніше звертали увагу більш щасливі респонденти (2 і 11%, $p \leq 0.01$). Найбільше відмінностей стосувалося до можливих способів розв'язання ситуації провини: менш щасливі респонденти надавали перевагу тому, щоб позбутися негативних рис (7 і 2%, $p \leq 0.01$) або психологічно відшкодувати завдану кривду (13 і 8%, $p \leq 0.05$), натомість їхні опоненти зі щастя більше думали про підвищення ефективності (1 і 6%, $p \leq 0.05$).

Приписування респондентами іншим суб'єктам провини щодо себе разом з іншими особами або групою показало, що найчастіше звинувачуваними тут є батьки (16 і 13%, $p \leq 0.05$) та представники влади (7 і 3%, $p \leq 0.05$). Як об'єкти провини менш щасливі респонденти частіше об'єднувалися із сестрою (6 і 1%, $p \leq 0.01$). Серед причин провини їх більше турбувало невиконання обов'язків (12 і 4%, $p \leq 0.01$), тоді як більш щасливі респонденти більшого значення надавали обманові (1 і 6%, $p \leq 0.05$). Виявлено відмінності й у баченні перспектив залагодження ситуації: менш щасливі наполягають на зміні винуватцями поведінки (13 і 9%, $p \leq 0.05$), а більш щасливі – на зміні їхнього ставлення (5 і 15%, $p \leq 0.05$).

Узагальнення описаних відношень дає підстави охарактеризувати певні типові риси, що відрізняють позиції більш і менш щасливих респондентів у просторі переживання та приписування почуття провини.

Отже, менш щасливі особи відносно частіше: звинувачують батьків і представників влади; об'єднують себе із сестрою як суб'єктів та об'єктів провини; говорять про провини перед самими собою; нарікають на своє утриманство, на брак спілкування з ними та невиконання обов'язків щодо них; пропонують іншим змінювати поведінку, а собі та «своїм» – позбутися негативних рис, психологічно відшкодувати іншим особам свої провини перед ними, забути про свої провини або нічого з приводу їх не робити.

Ті, хто визначив себе як більш щасливих, порівняно виразніше: помічають провини друзів, однокласників/одногрупників, загалом дітей і молоді; усвідомлюють свої провини перед матір'ю; негативно оцінюють брак допомоги зі свого боку та спільну з іншими погану поведінку; особливого значення надають обманові як причині провини; задля виправлення ситуації загадують собі вибачатися, собі разом зі «своїми» – підвищувати ефективність, а іншим особам – змінювати ставлення до себе та своєї групи.

Наведені особливості можна поєднати в такі характеристики свідомості й поведінки менш і більш щасливих респондентів: перші актуалізують провини в просторі залежностей від авторитетів, тоді як другі – у просторі стосунків із рівними собі партнерами; перші схильні вдаватися до невротичних самозвинувачень, а другі – до конструктивного самоаналізу; перші виявляють щодо інших осіб більш чи менш виражену претензійність, натомість другі –

готовність до компромісу; першим більш властиве пасивне нарікання, другим – активне зараджування.

Залишилася нез'ясованою роль гендерно-статевого чинника – впливу стосунків із матір'ю та сестрою на формування почуття провини. Це питання може становити одну з можливих перспектив подальших досліджень у широкому діапазоні між психоаналітичними і конструктивістськими тлумаченнями. Проте не менш важливою видається розробка засобів комплексного психологічного впливу на осіб, для яких частий або постійний стан нещасливості корелює з переживаннями почуття провини та неспроможністю адекватно виходити із психологічно складних життєвих ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. – Чернівці: Десна Поліграф, 2016. – 543 с.
2. Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез допов. всеукр. наук.-практ. семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред) та ін. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – 177 с.
3. Хрустальова М. С. Психологічні та феноменологічні аспекти ситуації провини [Електронний ресурс] // Тиждень науки – 2019. Факультет соціальних наук: Зб. тез допов. щорічної наук.-практ. конф. серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів 15–19 квітня 2019 р. – Запоріжжя. – С. 25–28. URL: http://www.zntu.edu.ua/uploads/dept_s&r/2019/conf/1/TN_2019_FSN.pdf.
4. Хрустальова М. С., Сікора О. О. Психосемантика щастя. – Там само. – С. 75–77.
5. Oxfeldt E. Framing Scandinavia Guilt // Journal of Aesthetics and Culture. – 2018. – Vol. 10. – Issue 2: Special Issue: Framing Scandinavia Guilt. URL: <https://doi.org/10.1080/20004214.2018.1438725>