

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему
**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПРО ЩАСЛИВУ ЛЮДИНУ**

Виконав:
студент 51 групи
Колещук Іван Іванович

Науковий керівник:
Дроздова Марина Анатоліївна
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів
2024

Студент (ка)	_____	_____
	Підпис	П.І.Б
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 2024 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз соціальних уявлень про щасливу людину	6
1.1. Феномен соціальних уявлень	6
1.2. Психологічна характеристика соціальних стереотипів	11
1.3. Щастя як об'єкт соціальних досліджень	16
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження соціальних уявлень військовослужбовців Збройних Сил України про щасливу людину	24
2.1. Методика та процедура дослідження	24
2.2. Аналіз отриманих результатів	26
2.3. Напрямки практичного впровадження результатів	41
Висновки	50
Перелік використаних джерел	55
Додаток	58

ВСТУП

Актуальність теми. Трансформаційні процеси, які виникають на шляху демократичних перетворень в Україні та світі створюють серйозні виклики, особливо у військовій сфері, де відбувається динамічний розвиток соціально-політичних процесів. У суспільстві змінюються ціннісні орієнтації, комунікативні структури, утверджується ідеологічний плюралізм. Всі ці зміни дуже складно і проблемно позначаються на системі людських відносин у Збройних Силах України.

Дослідження показують певну трансформацію соціальних уявлень військовослужбовців відносно поняття щастя, сімейних цінностей та людського буття внаслідок певної дезадаптації під психотравмуючим впливом екстремальних умов ризиконебезпечної службово-бойової діяльності, а особливо, в умовах безпосередньої участі в активних бойових діях.

Сучасне суспільство характеризується високим темпом змін у всіх сферах життя. При цьому уявлення особистості про навколишній світ має принципове значення для регулювання поведінки. Вивчення соціальних уявлень є дуже важливим, бо вони є та реальність, яка впливає на поведінку індивідів, суспільне життя. Уявлення про щасливу людину та задоволення життям можуть впливати на відношення до роботи, взаємини з колегами, виконання обов'язків. Дослідження цих уявлень дозволяє зрозуміти, як вони впливають на загальне благополуччя військових та їхню ефективність у виконанні службових обов'язків.

Розуміння того, що робить військовослужбовців щасливими або нещасними, може допомогти створити сприятливіші умови для їхнього благополуччя. Це може включати підвищення якості життя на військових базах, психологічну підтримку, розвиток програм психологічної адаптації та підготовки. Розуміння того, що дійсно важливо для військових у вимірах щастя може допомогти вдосконалити методи навчання та підготовки, забезпечуючи більш ефективну та задовільну роботу.

Актуальність даного дослідження полягає в дослідженні уявлень військових про щасливу людину, що може не лише допомогти зрозуміти їхні потреби та переконання, а й покращити умови їхньої служби, сприяючи загальному благополуччю та ефективності.

Об'єктом дослідження виступають соціальні уявлення.

Предмет дослідження є психосемантичні особливості соціальних уявлень військовослужбовців ЗСУ про щасливу людину.

Метою дослідження є вивчення змістовної специфіки соціальних уявлень військовослужбовців ЗСУ про щасливу родину.

У відповідності з метою нами були поставлені наступні **завдання**:

- 1) Теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з окресленої проблематики та вивчення проблематики соціальних уявлень про щасливу людину.
- 2) Організація та проведення емпіричного дослідження соціальних уявлень військовослужбовців Збройних Сил України про щасливу людину.
- 3) Проведення статистичного та якісного аналізу отриманих результатів.
- 4) Визначення напрямків практичного впровадження отриманих результатів, формулювання висновків.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення концепції соціальних уявлень С. Московічі та його послідовників (Д.Жоделе, Ж.Арбік та ін.), а також соціального стереотипу (У.Ліпман).

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс теоретичних (аналіз, класифікація, узагальнення), емпіричних (анкетування, контент-аналіз) та статистичних (частотний аналіз) методів.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (34 найменування) та додатків. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічний аналіз соціальних уявлень про щасливу людину, включаючи феномен соціальних уявлень, психологічні характеристики соціальних стереотипів та соціальні

уявлення про щастя. Другий розділ містить емпіричне дослідження соціальних уявлень військовослужбовців Збройних Сил України про щасливу людину, включаючи методику та процедуру дослідження, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, а також напрямки практичного впровадження результатів. Загальний обсяг роботи – 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЩАСЛИВУ ЛЮДИНУ

1.1. Феномен соціальних уявлень

Протягом століть питання соціальних уявлень турбували кращі уми людства, їх розглядали з різних позицій: філософських, релігійних, літературних тощо. Протягом довгого періоду часу погляди науковців змінювались і на сьогоднішній день, дана проблема стала предметом систематичних досліджень. В сучасній психологічній літературі відсутнє єдине визначення поняття «соціальне уявлення». Немає сумніву в тому, що особистість в різних ситуаціях реагує по різному на соціальні стимули. Різні люди в одній і тій ситуації будуть демонструвати різні моделі поведінки та мати різні соціальні уявлення на один і той же предмет чи подію. Феномен соціального уявлення виявляється настільки багатогранним явищем, що не можна однозначно стверджувати, чи криються витoki уявлення в біологічних основах чи, навпаки, воно детермінується виключно соціальними факторами. До початку XIX століття термін «соціальне уявлення» використовувався у широкому сенсі, охоплюючи різноманітні аспекти соціальної взаємодії, включаючи в себе такі аспекти, як спілкування, ієрархічні відносини, норми та цінності суспільства, а також сприйняття та оцінку соціальних явищ та подій [1, с. 56].

При аналізі літератури про соціальні уявлення дослідники зазначають різні аспекти соціальних уявлень, включаючи їх структуру та сутнісні характеристики (А.Тешфел, Д.Жоделе, Ж.-К.Абрік), визначають їх прояви та взаємозв'язок з іншими соціальними явищами (М. Агустінос, Х. Раті та Л. Снельман), а також розглядають роль соціальних уявлень у формуванні індивідуальної та колективної поведінки (Б. Шефер, О. Васильченко, М.

Дроздова). Кожен дослідник акцентує увагу на певних аспектах соціальних уявлень, відтак, усвідомлення їх різноманітності та взаємодії важливе для комплексного розуміння цього явища.

С. Московічі визначає соціальні уявлення, як складну систему цінностей, ідей та практик з двоєдиною функцією; по-перше, встановити порядок, який дозволяє індивідам орієнтуватися в їхньому матеріальному та соціальному світі та опановувати його; по-друге, забезпечити можливість комунікації між членами спільноти, надаючи їм код для соціального обміну та код для однозначного найменування та класифікації різних аспектів їхнього світу, а також їхньої індивідуальної та групової історії [27].

На думку Московічі, соціальні уявлення є спільним знанням, що формується у взаємодії, коли люди стикаються з чимось новим, абстрактним або незнайомим, а також із соціально значущим або важливим. Поточний процес соціального уявлення призводить до появи соціальних уявлень як артефактів; як спільного знання, що формує і оновлює культурні та соціальні контексти.

На думку Д. Жоделе поняття «соціальне уявлення» означає специфічну форму знання – знання здорового глузду, зміст якого свідчить про дію соціально маркованих породжуючих і функціональних процесів [21, с. 121]. В ширшому розумінні, соціальне уявлення – це різновид практичного мислення, що спрямоване на спілкування, розуміння і освоєння соціального оточення, матеріального та ідеального [22, с. 18].

Теорія соціальних уявлень була розвинена виходячи з положень Е. Дюркгейма. На думку Дюркгейма, у людей існує два типи свідомості: індивідуальна, що характеризує кожного суб'єкта та колективна, що є загальною для будь-якої соціальної групи [1, с. 58]. Остання виявляється у колективних уявленнях, які формуються через єднання індивідуальних уявлень.

Розширюючи погляди Дюркгейма, С. Московічі розглядає соціальні уявлення не лише в контексті відображення соціальної реальності, а як

результат психосоціального явища, яке поєднує когнітивний та емоційний компоненти. На відміну від статичної концепції Е. Дюркгейма, С. Московічі акцентує увагу на динаміці уявлень, їхньої здатності до трансформації та змін. Якщо Е. Дюркгейм розмірковував про поняття, то С. Московічі намагається побачити явище.

Визначальну роль у формуванні соціальних уявлень Московічі надає саме групі, її досвіду, системі соціальних уявлень, які були сформовані нею раніше. Ці уявлення стають важливим елементом соціального світу і визначають поведінку індивідів у їхніх соціальних групах. Тому соціальні уявлення представляють собою «універсальний соціально-психологічний феномен, що охоплює всі форми пізнання», і об'єднують «ідеї, думки, образи і знання, якими користуються члени колективу (спільноти)» [27, с. 215].

У більш широкому плані соціальні уявлення - це властивості буденного практичного мислення, спрямовані на освоєння та осмислення соціального, матеріального та ідеального оточення. Як такі, вони мають особливі характеристики в області організації змісту, ментальних операцій та логіки.

Науковці визначають три основні функції, які відіграють соціальні уявлення: пізнавальну, опосередкування поведінки та адаптаційну [28]. Пізнавальна функція за своїм походженням вона більш трансформаційна, ніж інформаційна. Вона допомагає людям осмислювати нові, абстрактні або незнайомі явища, формуючи спільне знання, яке дозволяє орієнтуватися в соціальному і матеріальному світі. Функція опосередкування (регуляції) поведінки впливає на дії індивідів, надаючи їм шаблони для поведінки у різних соціальних ситуаціях, що дозволяє адаптуватися до очікувань і норм суспільства. Адаптаційна функція призначена для того, щоб «адаптувати соціальні факти, явища політичного, наукового плану до вже сформованих, існуючих поглядів, думок, оцінок» [21, с. 127]. Тобто вона сприяє гармонії з соціальним середовищем, розвиваючи соціальні навички і підвищуючи

здатність справлятися зі стресом та іншими викликами, що охоплює як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні поведінкові прояви.

Серж Московічі виділяє такі компоненти структури соціального уявлення: інформація або зміст, поле уявлення та настанова. Інформація або зміст складається з даних, отриманих з різних джерел у процесі навчання, що оточують об'єкт або соціальне явище, і має три виміри: образний (ментальні образи, пов'язані з явищем), символічний (явище набуває значення і передається через мову) та афективний (оцінки, які надають суспільство або індивіди). Поле уявлення визначає, з чим пов'язане уявлення, а настанова відображає ставлення суб'єкта до об'єкта уявлення і готовність висловлювати оцінні судження. Настанова вважається первинною, оскільки вона може існувати навіть при недостатній інформованості і нечіткості поля уявлень; це продукт інтеріоризації інформації та смислових рамок на основі власного досвіду [28, с. 30].

Жан-Клод Абрік сформулював гіпотезу центрального ядра уявлення, яке визначає його смисл і внутрішню організацію, відзначаючись стабільністю і стійкістю до змін [31, с. 451]. Периферія уявлення складається з когнітивних елементів, таких як категорії, когнітивні карти, сценарії та наївні теорії, які забезпечують операціональну функцію перцепції. На відміну від стабільного ядра, периферія є досить динамічною.

Соціальні уявлення формуються через взаємодію різноманітних соціальних факторів, таких як соціальні категорії (наприклад, стать, вік, професія), соціальні ролі та норми, які визначають сприйняття інших осіб і себе в соціумі. Значення соціального впливу та конформізму важливо для розуміння та прийняття соціальних норм і цінностей. Комунікація грає ключову роль у цьому процесі, де обмін інформацією, дискусії та спілкування з іншими допомагають уточнити уявлення про світ і соціальну реальність. Крім того, когнітивні процеси, такі як сприйняття, увага, інтерпретація та

запам'ятовування, впливають на індивідуальне сприйняття соціальних явищ і формування соціальних уявлень.

Згідно з дослідженнями, соціальні уявлення (англ. *social representations*) визначаються як процес сприйняття, розуміння та інтерпретації соціальної дійсності та взаємодії між людьми. Зазначено, що соціальні уявлення включають у себе формування стереотипів, уявлень про себе та інших, сприйняття соціальних ситуацій та емоційні реакції на них [28, с. 28]. Зокрема, деякі дослідники підкреслюють, що соціальні уявлення можуть впливати на прийняття рішень, формування відносин та взаємодію у групі [29, с. 108]. Отже, аналізуючи ці визначення, можна зробити висновок, що сучасне розуміння поняття «соціальні уявлення» охоплює його ключові аспекти, які спрямовані на розуміння та інтерпретацію соціальної дійсності.

З численних дефініцій цього поняття можна виділити основні ознаки соціальних уявлень:

- це специфічна форма знань, а саме знань здорового глузду, змісту, функції та відтворення якого є соціально обумовленими;
- це специфічна форма пізнання соціальної дійсності, яка допомагає людині в процесі комунікації з іншими осмислити дійсність;
- це форма пізнання соціальної дійсності, чинник конструювання реальності не лише для окремого індивіда, але і для цілої групи;
- це продукт і процес освоєння психологічної і соціальної реальності;
- це будь-які форми переконань, ідеологічних поглядів, знань, включаючи науку;
- це динамічний соціальний процес групового конструювання соціального об'єкта, та частина індивідуальних свідомостей, яка типова для представників визначеної соціальної групи;
- уявлення – це не просте відтворення, а створення та інтерпретація.

Важливо згадати, що соціальні уявлення та індивідуальні уявлення є ключовими концепціями в соціальній і когнітивній психології, відображаючи

різні аспекти сприйняття та розуміння світу навколо нас. Соціальні уявлення формуються в контексті міжособистісних взаємодій і соціальної комунікації, відображаючи спільні уявлення індивідів про соціальні ролі, норми та цінності. Вони відтворюються через взаємодію з різними членами суспільства і відображають колективні переконання про соціальний світ.

Індивідуальні уявлення, натомість, є внутрішнім ментальним конструктом, який відображає особисті уподобання, переконання та власний особистий досвід. Вони формуються на основі особистих сприйняття, роздумів і досвіду життя, а також впливають на особисті рішення і дії. Індивідуальні уявлення не є статичними, вони постійно модифікуються і вдосконалюються відповідно до нових досвідів і знань. Ці уявлення відображають унікальність кожної особистості і її унікальний підхід до сприйняття світу, що робить їх важливим об'єктом для дослідження в рамках індивідуальної психології та психології когнітивних процесів.

1.2. Психологічна характеристика соціальних стереотипів

Стереотипи – це типові, стійкі, емоційно насичені уявлення, які відображають стандартизований погляд на соціальний об'єкт. Це поняття було вперше введено У. Ліппманом, який досліджував стандартні шаблони моральних норм, соціальної філософії та політичної агітації. Стереотипи складаються з узагальнених знань, почуттів та відповідної поведінки і відображають соціальні відносини. Вони дуже важко змінюються або коригуються, оскільки зазвичай існують у сфері масової свідомості і відображають соціальні норми та відчуття соціальної спільноти.

Стереотипи, говорить У. Ліппман, виникають в силу неминучої потреби в економії зусиль при накопиченні та поширенні інформації, через що стереотипізацію починають розглядати як необхідний і важливий когнітивний процес [24, с. 108]. Проте, виділення дослідником таких ознак стереотипів, як

повторюваність, стійкість та оцінюваність сприяли появі негативного образу соціального стереотипу й сформували прагнення до звільнення від стереотипів.

Проблема соціальних стереотипів, як одного з найважливіших механізмів соціалізації та розвитку самосвідомості широко аналізувалася в дослідженнях О. Бодальова, Е. Еріксона, Дж. Міда, Б. Паригіна, Г. Тарда, Г. Теджфела. В контексті соціальної перцепції її розглядали Г. Андреева, А. Коваленко, С. Кондратьєва, М. Корнєв, Г. Келлі, Т. Ньюком, Г. Олпорт, М. Осгуд, Д. Тібо, Г. Хоманс, Ф. Хайдер.

У західноєвропейському та американському соціо-філософському дискурсі проблема соціального стереотипу представлена різними науковими концепціями, які розробляють соціально-біхевіористські (У. Ліппман, Р. О'Хара), символічно-інтеракціоністські (Т. Шибутані, Б. Девіс), соціально-психологічні (Т. Адорно, М. Хоркхаймер) теорії в дослідженні стереотипів.

Дослідниками Г. Теджфелом, Д. Майерсом була проведена класифікація функцій соціальних стереотипів і виявлено, що стереотипи базуються на таких процесах, як виборча увага, оцінка, формування понять з їх подальшою категоризацією, застосування емоційності, пам'яті та схематизації у формуванні стереотипів.

Г. Теджфел виділяє чотири функції стереотипів. Перша – селекція соціальної інформації, означає, що стереотипи допомагають людині відбирати, обробляти та сприймати соціальну інформацію швидко і ефективно. Вони функціонують як фільтр, що дозволяє зосереджувати увагу на важливих аспектах соціального середовища та значущих інформаційних подіях.

Друга функція – формування і підтримання позитивного «Я-образу». Стереотипи відображають те, як людина сприймає себе і свої можливості у соціальному контексті. Вони сприяють формуванню самооцінки та самоідентифікації, підтримуючи позитивний образ себе.

Третя функція – формування і підтримка групової ідеології, яка виправдовує і пояснює поведінку групи. Стереотипи служать як інструмент для

об'єднання членів групи, допомагаючи створювати спільні уявлення про цілі, цінності та очікування, що є важливим для збереження єдності та ідентичності групи.

Четверта функція – створення і підтримка позитивного «ми-образу». Стереотипи про інші групи допомагають формувати колективний образ "ми" - групи, до якої належать, у контрасті з "вони" - іншими групами. Цей процес сприяє зміцненню соціальної ідентичності та відчуттю приналежності до певного соціального колективу.

У кінці 1950-х років в західній науковій думці найбільшу популярність отримало визначення, запропоноване К. Юнгом. Стереотип трактувався як «помилкова класифікаційна концепція, з якою пов'язані якісь соціальні почуттєво-емоційні тони схожості і відмінності, схвалення або засудження іншої групи». Після такого погляду до стереотипів стали відноситися як до чогось явно помилкового. Стереотип став виступати синонімом помилкової оцінки або упередженої думки про явища або групи.

В якості однієї із головних характеристик стереотипу виділяють його спрощеність, емоційність та стійкість уявлень, крім того важливою характеристикою вважають хибність його змісту. Наприклад, С. Хаякава вважає, що стереотип – це «широко розповсюджена хибна інформація» [23, с. 208]. У. Кларк визначає стереотип як «сукупність міфічних уявлень, які приписуються групам» [13, с. 547].

У радянській науці тільки на початку 1960-х років з'явився ряд робіт критичного змісту, в яких розглядалися проблеми стереотипізації та стереотипів. Вперше були зроблені спроби дати визначення поняттю «стереотип». Так, відомі дослідники соціальних стереотипів як І. Кон та В. Ядов визначають у своїх роботах стереотип як «образ» або «набір якостей», що має досить примітивний або емоційний паттерн уявлення про оточуючу дійсність, що характеризується неадекватністю у відображенні об'єктивних процесів реальності.

Українські дослідники соціальних стереотипів більшою мірою акцентують увагу на соціокультурних, гендерних, етнічних та національних аспектах проблеми (А. Ручка, В. Арбеніна, В. Середа та інші). Так, А. Ручка розглядає стереотип з позиції соціокультурного підходу, вивчаючи конструювання образів «свого» та «чужого» в умовах мультикультурного соціуму. В. Арбеніна досліджує міжетнічні інтеракції, які значною мірою залежать від стереотипного ставлення до етнічних спільнот, що має місце в масовій та індивідуальній свідомості. В. Середа аналізує стереотипи, як складову національної ідентичності.

Соціальні стереотипи в деякій мірі можуть змінюватися в залежності від соціальних, політичних або економічних змін, але цей процес відбувається надто повільно.

Слід звернути увагу, що соціальні стереотипи не представляють великої проблеми, коли не існує явної ворожості у відносинах груп, але вкрай важко модифікувати їх і управляти ними в умовах напруженості або конфліктів [5].

Джерелом формування соціальних стереотипів є як особистий досвід людини, так і вироблені суспільством норми [7]. Різні соціальні групи, реальні (нація) або ідеальні (професійна група) виробляють стереотипи, стійкі пояснення певних фактів, звичні інтерпретації речей. Стереотипізація – необхідний і корисний інструмент соціального пізнання світу. Він дозволяє швидко і на певному рівні досить надійно категоризувати та спрощувати соціальне оточення людини.

Таким чином, селекція, обмеження, категоризація величезного потоку інформації, що обрушується на людину в сучасному світі, - основа стереотипізації.

Стереотип - це концепція, що виражає думки та сприйняття людей щодо соціальних об'єктів, включаючи їх оцінку. Суть механізму стереотипізації полягає у тенденції присвоювати різноманітні характеристики об'єктам, які належать до відомих категорій, шляхом порівняння з іншими. Основою

стереотипу є психологічний процес узагальнення та спрощення власного та чужого досвіду.

У механізмі формування стереотипів є багато когнітивних процесів (сприймання, розуміння, мислення, прийняття рішень), оскільки стереотипи виконують функцію схематизації і спрощення, функцію формування і збереження групової ідеології тощо.

На думку Ж. Коллена, стереотип – це механізм взаємодії щонайменше двох свідомостей, найпростіша форма комунікації, результат взаємного тяжіння і культурного напруження, що водночас характеризує і ступінь соціалізації людей. Ж. Піррот вважає, що стереотип суспільної свідомості завжди є соціально організованим, функціонує на основі певного соціального запиту.

Соціальний стереотип є носієм суспільної традиції, в якому закладається, закріплюється та передається досвід як окремої людини, так і досвід цілих генерацій; соціальний стереотип забезпечує повною мірою відтворення всього цінного, що було набуто у процесі становлення конкретного суспільства.

В кожному соціальному суб'єктові закладена потреба у розвитку, ця потреба реалізується лише через свідому діяльність індивіда, соціальні стереотипи, в цьому процесі, впливають на ціннісні орієнтири та програми розвитку особистості. В цих програмах вже відбувся певний відбір тих варіантів, які дають позитивні результати, тому наявність у соціального суб'єкта низки стереотипів зменшує небезпеку отримання негативних наслідків у процесі реалізації потреби розвитку.

Багатьма вченими підкреслюється наявність у людини двох різноспрямованих тенденцій, яким відповідають, з одного боку, потреби збереження та самозбереження, які виявляються на рівні фізичного існування і соціальної взаємодії, з іншого боку, потреби розвитку. Ця група потреб є комплексною, оскільки її задоволення сприяє не тільки розвитку, але й підвищенню можливостей задоволення потреб інших рівнів [17].

Науковці пропонують цікавий підхід до вирішення протиріччя між двома основними тенденціями людського існування та роллю стереотипів у цьому процесі. З одного боку, людина орієнтується на ідеал — образ досконалого майбутнього, а з іншого — прагне стабільності та рівноваги. Стереотип, який виступає водночас і спрощеним ідеалом, і відображенням реальності, успішно поєднує ці дві суперечливі тенденції, що пояснює його стійкість та вплив на соціальне сприйняття.

Таким чином, соціальні стереотипи відіграють важливу роль у процесі пізнання та розвитку, підтримки цілісності соціальної системи, створюють умови для соціальної ідентифікації та саморегуляції особистості, їх існування має об'єктивну природу. Між соціальними уявленнями та стереотипами є спільна риса – вони є інструментами соціального пізнання. Деякі дослідники припускають, що це можуть бути однакові явища, які в американській соціальній психології отримали одну назву, а у французькій – іншу. Не зважаючи на те, що у деяких наукових школах або культурних контекстах може бути різна термінологія для цих понять, але вони все одно відображають схожі підходи до розуміння соціальних уявлень та стереотипів як інструментів, що допомагають людям розуміти соціальний світ навколо себе.

1.3. Щастя як об'єкт соціальних досліджень

Починаючи з епохи Античності знаходимо різні уявлення про щастя. Так, Сократ вважав щастя змістом добродійного буття, але щасливою може бути лише моральна людина, прекрасна душею, справедлива, чия душа не зачеплена злом або прагне звільнитися від зла [5, с. 87]. Справжнє істинне щастя – це турбота про свою душу, орієнтація на розум, істину й доброзичливість, прагнення завжди залишатися людиною, зберігати свою внутрішню гідність.

Сьогодні в науковій літературі можна знайти десятки інтерпретацій і визначень терміну «щастя», кожне з яких пропонує своє трактування і надає своїх специфічних рис. Але загалом їх можна виділити у два підходи до розуміння щастя: гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід був сформульований давньогрецьким філософом Арістіппом та розробляється переважно в контексті позитивної, когнітивної та поведінкової психології (Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Майєрс, М. Селігман та ін.). У його основі лежать необхідність задоволення біологічних потреб і насолода, що виникає при цьому, вищим благом і метою життя є чуттєві задоволення, прагнення насолоди.

У гедоністичному підході був уведений термін «переживання щастя», або «суб'єктивне благополуччя» людини, що визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення трактується у широкому значенні: це не лише тілесне задоволення, а й задоволення досягнення значних цілей, результатів [34, с. 99]. Прихильники гедоністичного підходу вважають, що психологічному благополуччю людини сприяє, насамперед, успішна адаптація до соціуму. Щаслива людина – це така людина, що відповідає прийнятим у суспільстві ідеалам благополуччя, а саме: досягла висот у кар'єрі, має особисті та важливі ділові контакти, забезпечена матеріально. Особлива увага звертається на те, що збільшення кількості позитивних емоцій досягнення значних у суспільстві результатів, задоволення від свого життя, можливі, насамперед завдяки здатності індивіда адаптуватися до мінливого соціального простору [10, с. 225].

Евдемоністичний підхід виступає як альтернатива та доповнення до гедоністичної позиції. Відповідно до нього, сенс щастя пов'язується не із суб'єктивними переживаннями та емоціями радості, а з наближенням до ідеалу, з «ідеальними орієнтирами». Евдемоністичне щастя передбачає прагнення людини відповідати своєму призначенню, що виражає її справжнє «Я». Своє «справжнє Я» кожен знаходить шляхом розвитку всіх тих потенцій, які

закладені у загальній природі людського роду, але унікально представлені і в окремій особі. Евдемонічне щастя – не винагорода після досягнення мети, а позитивний досвід вже від самого процесу її досягнення [25]. Велика мрія і велика мета об'єднує окрему особу з мільйонами інших, забезпечуючи щастя також і від відчуття солідарності, приналежності до групи однодумців та усвідомлення значущості свого внеску у спільну справу. Ця велика мета надає сенсу людському життю. І дане явище ми можемо спостерігати після початку повномасштабного вторгнення, коли все населення країни об'єдналось та разом почали працювати на одну ціль – перемогу та захист своєї країни.

Дослідники Б. Хіді і А. Веринг фіксували кожні два роки у 600 австралійців рівень щастя та показники інших особистих властивостей. Дослідники дійшли висновку, що позитивні ситуації, які складаються зі спілкування з друзями і в трудовій діяльності, сприяють рівню суб'єктивного благополуччя, а також посиленню екстраверсії. Водночас було встановлено, що такі події корисно впливають на світогляд та психічне здоров'я і тих, хто страждає від депресії.

Наукові дослідження про щастя мають значний обсяг і різноманітні підходи. В ході нашого аналізу, було проаналізовано три ключові та масштабні дослідження:

- World Happiness Report - щорічний звіт, який публікується ООН та оцінює щастя у різних країнах. Основні висновки включають важливість факторів, таких як соціальна підтримка, економічне благополуччя, здоров'я та свобода визначення власного життя.
- Harvard Study of Adult Development - одне з найдовших наукових досліджень про життя та щастя. Воно триває понад 80 років і вивчає життя дорослих із двох різних груп, починаючи з їхніх студентських років. Основний висновок полягає в тому, що гарні взаємні стосунки є ключем до щасливого життя.

- Gallup World Poll - щорічне опитування, яке оцінює щастя та благополуччя в більш ніж 160 країнах. Дослідження виявило, що фактори, які впливають на щастя, включають соціальні зв'язки, здоров'я, працю та дохід.

Слід наголосити щодо зв'язку щастя та самотності, адже наявність у людини стосунків і різноманітних соціальних зв'язків вважається одним із найголовніших чинників щастя [17, с. 62]. Дану тезу підтверджують численні емпіричні дослідження, які показують негативну кореляцію між щастям і самотністю.

У липні 2011 року Генеральна Асамблея ООН прийняла новаторську резолюцію, де щастя визнається «фундаментальною метою людства» і міститься заклик до «більш відкритого, справедливого і збалансованого підходу до економічного зростання, що сприяє щастю і благополуччю всіх народів»; у квітні 2012 року вперше в історії ООН відбулася конференція, присвячена щастю; у липні 2012 року Генеральна Асамблея ООН постановила визнати 20 березня Міжнародним Днем щастя, який з 2013 року святкують не тільки у різних країнах, але і в Україні.

В Україні навіть створено ГО «Український інститут дослідження щастя». Головною метою якої є розробка концепції соціально-економічного розвитку України крізь призму щастя окремої особи та її впровадження в українську суспільну практику на основі проведення міждисциплінарних теоретичних та прикладних досліджень феномену щастя із залученням методологічного інструментарію філософії, психології, соціології, антропології, економіки та нейронауки.

Міжнародна неурядова організація «Мережа рішень про сталий розвиток» у 2015 році опублікувала звіт стосовно того наскільки люди почуваються щасливими у 158 країнах світу. Звіт містить не тільки аналіз ключових параметрів, які дають змогу оцінити суб'єктивне відчуття щастя, але і включає також рекомендації, які можуть бути корисними для вимірювання національного прогресу конкретної держави. Варто зазначити, що згідно даних

звіту за 2015 рік у п'ятірку найщасливіших країн входять: Швейцарія, Ісландія, Норвегія та Канада. Україна ж, натомість, знаходиться на 111-му місці у загальному переліку.

Але тут постає питання, наскільки результати вищенаведених досліджень є релевантними для української вибірки та ще в часи довготривалої російської військової агресії на території України. Зазначимо, що на нейрофізіологічному рівні щастя й оптимізм пов'язані зі структурами головного мозку, які відповідають за емпатію, співчуття, кохання, доброту, відкритість до встановлення нових соціальних зв'язків, тощо [14].

Від 2001 року Київський міжнародний інститут соціології (КМІС) здійснює моніторинг відчуття щастя з боку населення України, що дає змогу не тільки відстежувати зміни, а й визначити чинники, які впливають на щастя українців.

У кожному дослідженні з 2001-го до лютого 2014-го методом інтерв'ю опитано 2000 респондентів віком від 18 років, що мешкають у 110 селах, селищах міського типу та містах усіх областей України та Криму, а також у Києві. За результатами дослідження можна відслідкувати, що рівень щастя (число щасливих) виріс з 2001 року до 2010 року з 38% до 65%. Дослідники припускають, що можливою причиною такого істотного зростання рівня щастя могло бути економічне зростання в Україні, яке тривало від 2002-го до світової економічної кризи 2008-го. Хоч як це дивно, анексія Криму та фактична війна з Росією не призвели до істотного падіння рівня щастя.

За результатами моніторингу, можна визначити основні чинники, що впливають на рівень щастя українського населення:

- вік - молоді люди значно щасливіші ніж старші, з підвищенням віку рівень щастя падає;
- сімейні та інтимні стосунки - задоволення інтимними стосунками та сімейним життям є одним із найважливіших чинників щастя за всі роки

моніторингу; порівняно менш щасливими є ті, хто не є одруженим або втратив партнера;

- здоров'я - краще у тих, хто відчуває себе щасливішим;
- рівень матеріального добробуту - люди з вищим фінансовим становищем щасливіші;
- освіта (даний показник корелює із результатами досліджень щастя у Гарвардському університеті) - вища освіта збільшує ймовірність того, що людина буде щасливою;
- рівень свободи (можливість самому контролювати своє життя, реалізувати свої здібності й бути незалежним) - це є одним із важливих чинників щастя для українців.

Згідно із даними дослідження Соціологічної групи «Рейтинг» у 2018 році найбільше радості у житті українцям приносили родина (74%), діти (63%) та друзі (49%) – ці групи лідирують у рейтингу радості всі останні 10 років – період, протягом якого Соціологічна група Рейтинг досліджує дане питання.

Також радість українцям приносили подорожі (30%), спілкування з природою (30%), гроші (29%), музика (27%), робота (25%), домашні тварини (24%), подарунки (22%).

Майже кожному п'ятому українцю приносили радість відпустки/канікули, книжки, інтернет, перегляд телевізора, їжа, секс, а також порання по господарству та заняття спортом. Тільки 1% українців зазначили, що їм нічого не приносить радість у житті.

Станом на 2018 рік протягом останніх 10 років найбільше зросло відчуття радості від родини, дітей, друзів, відпусток і подорожей, домашніх тварин і спілкування з природою, зайняття спортом, сексу, їжі, книжок, театру, співів і танців.

Щодо рівня щастя українців після повномасштабного вторгнення, то слід згадати звіт ООН World Happiness Report, який ґрунтується на даних глобального опитування людей у близько 150 країнах світу в період 2020 по

2022 рік. Україна посіла 92 місце в рейтингу найщасливіших країн світу. Цей показник вищий за довоєнні часи: у 2021 році Україна посідала 110 сходинку. Автори звіту зазначають, що в населення України з'явилося відчуття спільної мети, доброзичливості та довіри до керівництва держави.

Дані з міжнародних досліджень можна підкріпити національними, які показують, що станом на вересень 2022 року 68% українців вважали себе щасливими. Попри понад пів року повномасштабної війни показники майже не змінилися – у грудні 2021 - 71% громадян заявляли, що вони щасливі.

Найвищий показник щасливих людей – на заході України – 77% проти 4% тих, хто не вважає себе такими. У центральній Україні – 68% проти 15%; на півдні – 62% проти 15%; на Сході – 59% проти 22%. При цьому самооцінка щастя є високою й серед внутрішніх переселенців (64% проти 17% таких, що не вважають себе щасливими) – людей, які евакуювалися із зон активних бойових дій, виїхали з окупації. Багато з них могли втратити житло.

Ці дані підтверджують гіпотезу, що в умовах війни, коли страждають мільйони людей, рівень посягань (знаменник формули щастя) значно знижується, і це компенсує негаразди, які переживають люди. Зрозуміло, що ті, хто знаходиться у зоні бойових дій, стають нещасними, але вони складають декілька відсотків.

По-друге, на рівень щастя впливають багато факторів, наприклад, поведінка дітей, інтимні стосунки, стосунки з друзями тощо. І хоча матеріальні умови життя значно погіршилися і багато людей потерпають від розлуки зі своїми сім'ями, але є фактори, що підвищують рівень щастя. Значно зросла згуртованість нашого суспільства, зменшилися регіональні розбіжності, зросла цінність держави для населення України, зросла взаємопідтримка, покращився соціально-психологічний клімат. Все це підвищує рівень щастя українців.

На перший погляд може видатись, що гедоністичне щастя неможливе під час війни, але це не так. По-перше, коли людина втрачає звичний рівень комфорту та необхідні джерела насолоди, відбувається зниження порогу

чутливості – і вона починає отримувати колосальну насолоду від того, що колись видавалося їй рутинним і вже не приносило особливого задоволення (гарячий напій, електроенергія в помешканні, ніч без повітряної тривоги та обстрілів). По-друге, стан потоку, який відчують військові під час бою, є ще одним яскравим прикладом гедоністичного щастя. Він схожий на те, що у племені мисливців, ілонготів, називається лігет. Лігет – це «глибоке зосередження, пристрасть та енергія під час прагнення до небезпечної мети разом із групою людей, які виступають проти іншої групи» [26, с. 227].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПРО ЩАСЛИВУ ЛЮДИНУ

2.1. Методика та процедура дослідження

З метою дослідити уявлення військових про щасливу людину нами було побудовано алгоритм дослідження, який складався з трьох основних етапів: теоретико-аналітичного, емпіричного та аналітико-узагальнюючого.

Перший етап – теоретико-аналітичний – було присвячено аналізу літературних джерел з проблематики соціальних уявлень про щасливу людину у військовослужбовців, опрацюванню основних понять і теорій соціальних уявлень про щасливу людину, вихідних принципів дослідження та методичного інструментарію, формуванню матеріалу для проведення емпіричного дослідження.

Другий етап – емпіричний – базувався на формуванні вибірки, безпосередньо підготовки інформації для знайомства з респондентами та зацікавлення їх у проходженні опитування. На цьому етапі було проведено емпіричне дослідження. Слід згадати, що нами була сформована анкета, яка побудована за принципом незакінчених речень. В анкеті використані відкриті питання для отримання більш детальних відповідей щодо глибокого розуміння військовослужбовцями щастя та того, що робить людину щасливою.

Третій етап – аналітико-узагальнюючий. На цьому етапі відбувалася систематизація, аналіз, узагальнення та порівняння результатів, отриманих у результаті емпіричного дослідження, а також інтерпретація отриманих даних.

Для дослідження нами була сформована вибірка з числа військовослужбовців. Загальна вибіркова сукупність досліджуваних склала 100 військовослужбовців Збройних Сил України чоловічої статі, віком від 18 до 58 років. З них 50 осіб проходять службу в бойових підрозділах на території

Донецької області (тобто беруть безпосередню участь у бойових діях) та 50 осіб служать у тилових військових підрозділах на території Херсонської області. Для подальшого аналізу дослідники вирішили поділити усю загальну вибірку на 2 групи. Група А – з наявністю бойового досвіду та група В – несе службу в тилових підрозділах.

Після спілкування з фахівцями морально-психологічного забезпечення військових підрозділів ми дійшли висновку, що уявлення військовослужбовців про щасливу людину може зазнавати суттєвих змін залежно від того, чи беруть вони участь у бойових діях, особливо в умовах повномасштабної війни. У ситуації, коли країна перебуває в повномасштабній війні, уявлення про щасливу людину для військовослужбовців може бути більш прямо залежним від контексту військової служби та особистого досвіду бойових дій. Для багатьох з них, виконання обов'язку і захист рідної землі може стати найбільш значущим і додати глибини їхньому розумінню щастя. Однак це також може вимагати певних жертв і може викликати багато емоційних та психологічних викликів, які потребують підтримки та ресурсів для подолання.

Для дослідження соціальних уявлень військовослужбовців Збройних Сил України про щасливу людину ми використали метод анкетування. Нами було розроблено авторську анкету за принципом методики незакінчених речень (див. Додаток 1). Цей підхід дозволив нам залучити респондентів до більш глибоких роздумів та виразити їхні уявлення про щастя в довільній формі, що сприяє отриманню більш детальної та індивідуальної інформації.

Анкета складається з 11 незакінчених речень, спрямованих на збір відповідей, які охоплюють різні аспекти уявлень про щасливу людину. Вони включають риси, притаманні щасливим людям, такі як особисті досягнення, відносини з близькими, соціальна підтримка тощо. Також завдання анкети були спрямовані на вивчення уявлень про щастя в залежності від демографічних характеристик, таких як стать та вікова градація (дорослий чи дитина).

Респондентам надавалася інструкція про анонімність опитування, що забезпечувало конфіденційність їхніх відповідей. Такий підхід був обрано з метою забезпечення вільного вираження думок і переконань без страху відмови від стереотипних чи соціально прийнятих відповідей.

За допомогою процедури контент-аналізу ми аналізували отримані відповіді та систематизували їх у смислові групи з частотою згадування не менше 10%, які ми тлумачили як соціальні уявлення про щасливу людину.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На перше незакінчене речення («Щасливій людині притаманне...») у групі А ми отримали 4 основні смислові категорії відповідей (соціальні уявлення):

1) *психічне здоров'я* (44%; приклади: «радіти життю», «відсутність негативних емоцій», «відсутність тривоги», «гарний настрій», «позитивний настрій»);

2) *добрі справи* (28%; приклади: «допомагати іншим», «щедрість», «добродота»);

3) *свобода та відчуття спокою* (12%; приклади: «відчуття спокою та волі», «відчуття волі», «гармонія»);

4) *кар'єра та професійне зростання* (10%; приклади: «успіх», «везіння»).

У групі військовослужбовців В зафіксовано наступні смислові категорії відповідей:

1) *психічне здоров'я* (52%; приклади: «радість», «посмішка», «гарний настрій», «задоволення від життя»);

2) *кар'єра та професійне зростання* (24%; приклади: «успіх», «самореалізація», «впевненість в собі»);

3) *добрі справи* (22%; приклади: «допомога тим, хто потребує», «підтримка інших», «гарне відношення до інших»).

Як бачимо, спільними в отриманих результатах є характеристики психічного здоров'я та добрих справ, що, на нашу думку, може бути пояснено загальними людськими цінностями та уявленнями про щастя. Психологічні аспекти щастя, такі як гарний настрій і позитивні емоції, є фундаментальними складниками щастя, незалежно від контексту діяльності або життєвих умов. Водночас, добрі справи, як допомога іншим і щедрість, також мають загальнолюдське значення і відображають потребу в соціальній взаємодії та підтримці.

У той же час, можна помітити певні відмінності в результатах досліджуваних груп, зокрема щодо важливості свободи та внутрішнього спокою у військових, які несуть службу в бойових підрозділах на противагу самореалізації та успіху для військових, які служать в тилових військах. Можна припустити, що це є наслідком різних умов та вимог, з якими стикаються ці групи військовослужбовців.

Для військових з бойовим досвідом (група А), свобода та внутрішній спокій є важливими складниками щастя, оскільки вони безпосередньо стикаються з небезпекою і стресом. Потреба в гармонії та відсутності тривоги стає критично важливою для їхнього психічного здоров'я.

Для військових, що служать у тилових підрозділах (група В), самореалізація та успіх мають більше значення. Відсутність безпосереднього ризику для життя дозволяє цим військовослужбовцям більше зосередитися на своїх особистих досягненнях та розвитку.

На друге незакінчене речення анкети (**«Щасливій людині не властиве...»**) у групі А зафіксовано наступні смислові категорії відповідей (соціальні уявлення):

1) *проблеми з фізичним та психічним здоров'ям* (26%; приклади: «відчувати апатію», «депресія», «поганий настрій», «злість», «тривожність», «відчувати регулярний біль», «втома»);

2) **застосовувати насильство** (20%; приклади: «битися», «ображати інших», «сваритися»);

3) **робити погані справи** (18%; приклади: «брехати», «заздрити»);

4) **мати залежності** (14%; приклади: «алкоголізм», «вживати заборонені речовини»).

У групі військовослужбовців В виявлено такі категорії:

1) **проблеми з психічним здоров'ям** (34%; приклади: «негативні почуття», «депресія», «сум», «страждання», «безнадія»);

2) **робити погані справи** (26%; приклади: «зраджувати близьких», «ображати інших», «маніпулювати», «заздрити», «відчувати гординю»);

3) **кар'єра та професійне зростання** (18%; приклади: «сидіти на місці», «бути байдужим до всього», «заціклюватись на невдачах»).

Як бачимо, спільним в отриманих результатах є категорія психологічних станів, що може вказувати на значну увагу військовослужбовців обох груп до негативних емоційних та психологічних аспектів, які вони вважають несумісними з щастям. Це може бути пояснено високим рівнем стресу та психологічного навантаження, характерним для військової служби.

Також, обидві групи зазначили важливість відсутності поганих справ як ключового елементу, не властивого щасливій людині. Ця схожість підкреслює загальнолюдські моральні цінності та етичні стандарти, які військовослужбовці вважають важливими для щастя.

Водночас, можна помітити певні відмінності в результатах. У групі військовослужбовців А важливою категорією є «застосування насильства» (20%), тоді як у групі В це не є такою важливою характеристикою. Це може бути наслідком безпосередньої участі військовослужбовців групи А в бойових діях, де насильство і агресія є частиною їхнього щоденного досвіду, що робить їхню відсутність важливою умовою для щастя.

З іншого боку, у групі В значущою є категорія кар'єри та професійного зростання (18 %), що свідчить про те, що для військовослужбовців тилкових

підрозділів важливою є можливість розвитку та досягнення особистих цілей, що є менш актуальним для військових з бойовим досвідом.

Щодо **третього незакінченого речення анкети («Щаслива людина відрізняється від інших людей...»)** у групі А було виявлено наступні категорії відповідей:

- 1) **психічне здоров'я** (46%; приклади: «життєрадісністю», «радістю», «щастям», «врівноваженістю», «позитивом»);
- 2) **добрі справи** (30%; приклади: «добрими справами», «доброзичливістю», «поведінкою»);
- 3) **нічим не відрізняється від інших** (10%).

У групі військовослужбовців В смислові категорії відповідей були наступні:

- 1) **психічне здоров'я** (44%; приклади: «радістю», «поглядом», «сяє», «блиском в очах», «оптимізмом»);
- 2) **добрі справи** (26%; приклади: «поведінкою», «добрими справами», «гарними вчинками»);
- 3) **позицією** (18%; приклади: «чіткою позицією», «поглядами на життя», «життєвою позицією»).

В обох групах основною категорією є психічне здоров'я, що вказує на те, що військовослужбовці, незалежно від їхнього службового досвіду, вважають психологічні аспекти ключовими відмінностями щасливої людини. Також в обох групах помітна значущість добрих справ. Ця категорія включає доброзичливість, добрі вчинки та поведінку, що відображає важливість соціальних і моральних аспектів щастя для військовослужбовців. Вони бачать щасливу людину як ту, яка діє на благо інших і проявляє доброзичливість.

У групі А (військовослужбовці з бойовим досвідом) з'явилася категорія «нічим не відрізняється від інших», яка займає 10%. Це може свідчити про те, що деякі військовослужбовці з бойовим досвідом вважають, що щаслива людина не має яскраво виражених зовнішніх відмінностей від інших людей.

Можливо, це відображає скромність або прихованість особистого щастя в умовах бойових дій.

У групі В (військовослужбовці тилових підрозділів) з'явилася категорія позиції - 18%. Військовослужбовці тилу відзначають, що щаслива людина має чіткі погляди на життя та життєву позицію. Це може свідчити про важливість самовизначення та життєвих цінностей для тих, хто не бере безпосередньої участі в бойових діях.

На **четверте незакінчене речення анкети («В Україні щасливих людей...»)** у групі А дослідники отримали наступні типи відповідей: «багато» - 44%; «достатньо» - 16%; «небагато» - 16% та «мало» - 18%. У групі В зафіксовано такі відповіді: «багато» - 40%; «достатньо» - 14%; «небагато» - 16% та «мало» - 28%.

В обох групах більшість респондентів вважає, що щасливих людей у країні досить багато, проте в групі В це відчуття менш виражене. Також було виявлено невелику різницю в оцінках достатньої кількості щасливих людей. Це може вказувати на відносну стабільність оцінки, що кількість щасливих людей є прийнятною, але не надто високою. Можна припустити, група В виявляє більшу стурбованість рівнем щастя в країні, оскільки в ній більше людей обрали варіанти відповідей «небагато» і «мало». Група А, навпаки, більш оптимістична.

На **п'яте незакінчене речення анкети («Щаслива жінка - це ...»)** у групі А можна прослідкувати наступні смислові категорії відповідей:

1) **наявність сім'ї** (60 %; приклади: «одружена», «кохана», «має люблячу сім'ю», «з чоловіком очікує на дитину», «має чоловіка та дітей», «коли чоловік поруч», «має добробут в родині», «про котру опікується чоловік» тощо). У цій категорії акцентується на родинних зв'язках та ролі жінки як матері та дружини.

2) **подарунки та матеріальні цінності** (18 %; приклади: «коли отримує подарунки», «яку оберігають та дарують подарунки», «коли дарують квіти»);

3) *психічне здоров'я* (16 %; приклади: «задоволена», «прекрасна», «відчуває спектр різних емоцій», «позитивна»).

У групі військовослужбовців В зафіксовано такі смислові категорії відповідей:

1) *наявність сім'ї* (54 %; приклади: «мати та дружина», «кохана», «має люблячу сім'ю», «коли дружина вагітна», «готується стати батьком», «коли гармонія в сім'ї», «має добробут в родині», тощо);

2) *подарунки та матеріальні цінності* (22 %; приклади: «коли отримує подарунки», «коли чоловік гарно заробляє», «має багато грошей», «коли придбала щось дороге (шубу, телефон, авто)»);

3) *психічне здоров'я* (18 %; приклади: «задоволена», «прекрасна», «усміхнена», «кохана», «впевнена в собі»).

Таким чином, уявлення про щасливу жінку значною мірою збігаються в обох групах: ключовими факторами є наявність сім'ї та відчуття психічного здоров'я. У той же час, група В приділяє трохи більше уваги матеріальним аспектам щастя.

Ці результати свідчать про те, що щаслива жінка уявляється більшістю респондентів як гарна дружина, мати та берегиня сімейних цінностей. Матеріальні цінності та здоров'я також відіграють важливу роль у формуванні уявлень про щасливу жінку.

На **шосте незакінчене речення анкети («Щасливий чоловік - це ...»)** у групі А ми отримали наступні смислові категорії відповідей (соціальні уявлення):

1) *родина* (30 %; приклади: «одружений», «коханий», «має люблячу сім'ю», «має щасливу сім'ю», «має дітей та дружину», «коли батько двох синів», «має добробут в родині», «коли сім'я щаслива»);

2) *фізичне та психічне здоров'я* (26 %; приклади: «здоровий», «повернення після бою в повному здоров'ї», «вільний», «спокійний», «впевнений», «незламний духом»);

3) *кар'єра та професійне зростання* (22 %; приклади: «самореалізований», «досягає своїх цілей», «реалізовує свої мрії», «робить мужні вчинки»).

У групі військовослужбовців В ми отримали наступні смислові категорії відповідей:

1) *родина* (44 %; приклади: «добробут в родині», «чекає сім'я», «має люблячу сім'ю», «коли має дружину», «є батьком», «коли знає, що потрібно для сім'ї», «має добробут в родині»);

2) *кар'єра та професійне зростання* (22%; приклади: «самореалізований», «досягає своїх цілей», «успішний та поважний», «впливовий», «має свою справу»);

3) *матеріальні цінності* (18 %; приклади: «коли має дорогу машину», «коли дружина дарує подарунки», «має багато грошей», «коли має заначку від дружини»);

4) *фізичне та психічне здоров'я* (12 %; приклади: «задоволений», «щасливий», «здоровий», «вільний»).

Результати свідчать, що родина має найбільше значення для щасливого життя як для групи А (30%), так і для групи В (44%). Це підкреслює важливість родинних зв'язків та підтримки з боку сім'ї для військовослужбовців. Підтримка родини допомагає військовим подумки повертатися до цивільного життя, візуалізувати майбутнє проведення часу з близькими та створювати позитивні образи майбутнього, чого часто бракує під час служби. Для військового наявність та розуміння від сім'ї/партнерки є дуже важливим. На відміну від цього, група А, яка безпосередньо перебуває в зоні бойових дій, можливо, більше сфокусована на виживанні і збереженні здоров'я, що також знаходить відображення у високому значенні категорії «фізичне та психічне здоров'я» (26%). Для них родина залишається важливою, але, можливо, менш доступною думкою через суворі умови, в яких вони перебувають, і необхідність зосередження на виконанні військових завдань.

Про кар'єру та професійне зростання зазначили по 22 % опитаних в обох категоріях досліджуваних. На службі, зокрема під час бойових дій та війни, може формуватись відчуття свого покликання, важливості та навіть місії своєї діяльності. Військова та бойова служба для деяких людей стають ледь не найбільш значимим досвідом у житті, наділяють їх відчуттям служіння власному покликанню та дають нагоду спробувати змінити своє життя докорінно, а відповідно можуть повпливати на те, як ветерани сприйматимуть свою цивільну зайнятість та яких можливостей шукатимуть після повернення.

У групі А фізичне та психічне здоров'я має більшу вагу (26%) порівняно з групою В (12%). Це може вказувати на те, що респонденти з групи А більше звертають увагу на здоров'я як на ключовий фактор щастя, особливо в контексті повернення з бою.

У групі В матеріальні цінності займають третє місце (18%), тоді як у групі А ця категорія взагалі не представлена. Це може свідчити про те, що військовослужбовці з групи В більше орієнтуються на матеріальне забезпечення як на фактор щастя.

Загалом, результати свідчать про те, що для військовослужбовців дуже важливими є підтримка та розуміння з боку сім'ї, що допомагає їм зберігати психічну рівновагу та планувати майбутнє. Кар'єрний успіх та самореалізація також відіграють важливу роль у формуванні уявлень про щастя. Водночас, фізичне та психічне здоров'я, а також матеріальні аспекти можуть мати різний вплив на уявлення про щасливе життя залежно від конкретних обставин та досвіду військовослужбовців.

Щодо **сьомого незакінченого речення анкети («Щаслива дитина - це...»)** у групі А було виявлено такі смислові категорії відповідей:

- 1) **родина** (54%; приклади: «росте в повній сім'ї», «має люблячу сім'ю», «має батьків», «огорнута любов'ю», «відчуває піклування родини»);
- 2) **матеріальні цінності** (18%; приклади: «коли має багато іграшок», «коли отримує багато подарунків»);

3) **відчуття безпеки** (14%; приклади: «коли не бачила війни», «коли батько не на війні», «коли живе у вільній країні», «яка не бачила війни»).

У групі військовослужбовців В зафіксовано:

1) **родина** (40 %; приклади: «росте в повній сім'ї», «коли є сім'я», «коли обоє батьків поруч», «відчуває турботу батьків», «має відповідальних батьків»);

2) **матеріальні цінності** (18 %; приклади: «коли має багато іграшок», «коли отримує подарунки», «коли має багатих батьків»);

3) **дозвілля** (16 %; приклади: «коли на канікулах», «коли вільна від домашніх завдань», «коли в бабусі на канікулах»);

4) **психічне здоров'я** (12 %; приклади: «радісна», «життєрадісна», «сяє», «блиском в очах», «оптимізмом»).

Як у групі А (54%), так і у групі В (40%) стосунки з родиною мають найважливіше значення для щасливого дитинства, на думку опитаних військовослужбовців. Це підкреслює важливість повної та люблячої сім'ї, де дитина відчуває турботу та підтримку з боку батьків. Родина є ключовим фактором у формуванні уявлень про щастя у дітей. Кількісна різниця у відповідях військовослужбовців груп А і В є показовою і може бути пояснена їхнім поточним досвідом служби.

У військових групи А уявлення про щасливе дитинство може бути більш ідеалізованими і прив'язаними до родинних цінностей, що пояснює перебування далеко від родини та в умовах постійного стресу і небезпек.

У групі В, військовослужбовці мають більше можливостей для підтримки зв'язку зі своїми сім'ями, що може дещо зменшувати гостроту потреби у родинній підтримці в порівнянні з групою А. Вони можуть відчувати більше стабільності і менш критичну залежність від родини як єдиного джерела емоційного комфорту.

Обидві групи акцентують увагу на важливості матеріальних цінностей та подарунків (по 18%). Це свідчить про те, що для дітей важливо мати іграшки та отримувати подарунки, що також впливає на їхнє відчуття щастя.

У групі А відчуття безпеки (14%) є значущим фактором, що підкреслює важливість мирного життя без війни та збереження безпеки. Це може бути пов'язане з контекстом військової служби їхніх батьків. В той час, коли у групі В дозвілля (16%) та фізичне і психічне здоров'я (12%) також є важливими факторами. Діти цінують час, проведений на канікулах та вільний від домашніх завдань.

На **восьме незакінчене речення анкети («Щаслива людина ніколи не...»)** у групі А нами отримано наступні смислові категорії відповідей:

1) **проблеми з психічним (емоційним) здоров'ям** (52 %; приклади: «сумує», «плаче», «нудьгує», «не опускає руки», «не тривожиться»);

2) **застосовувати насильство** (32 %; приклади: «б'ється», «ображає інших», «творить насильство», «шкодить іншим», «прагне зла іншим»).

У групі військовослужбовців В зафіксовано наступні смислові категорії відповідей:

1) **проблеми з психічним (емоційним) здоров'ям** (50 %; приклади: «сумує», «плаче», «шукає проблем», «завжди любить життя», «покладає рук», «є байдужою»);

2) **застосовувати насильство** (28 %; приклади: «б'ється», «ображає інших», «творить насильство», «кривдить інших», «ображається»).

Обидві групи приділяють значну увагу психічному (емоційному) здоров'ю як невід'ємній частині щастя. У групі А цей показник становить 52%, у групі В – 50%. Це вказує на те, що військовослужбовці вважають важливим уникнення негативних емоційних та психологічних станів для досягнення щастя. Високий рівень стресу та психологічного навантаження, характерний для військової служби, підсилює значущість цих факторів.

Обидві групи зазначили важливість не застосовувати насильство: 32% у групі А і 28% у групі В. Це свідчить про те, що відсутність насильства та агресії є важливою умовою для щастя. Незважаючи на участь у бойових діях,

військовослужбовці вважають важливим дотримання моральних та етичних норм.

Можна помітити певні відмінності в результатах. У групі А значущою категорією є застосування насильства (32%), тоді як у групі В ця категорія трохи менш важлива (28%). Це може бути наслідком безпосередньої участі військовослужбовців групи А в бойових діях, де насильство і агресія є частиною їхнього щоденного досвіду, що робить їхню відсутність важливою умовою для щастя.

Щодо дев'ятого незакінченого речення анкети («Щаслива людина завжди...») у групі А зафіксовано основні смислові категорії відповідей:

1) **психічне здоров'я** (78 %; приклади: «усміхнена», «радіє життю», «на позитиві», «доброзичлива», «ввічлива», «має жагу до життя», «впевнена в собі та своїх силах»);

2) **добрі справи** (14 %; приклади: «робить добрі справи», «допомагає ближнім», «несе добро людям»).

У групі військовослужбовців В можна спостерігати наступні смислові категорії відповідей:

1) **психічне здоров'я** (80 %; приклади: «радіє», «добра», «щаслива», «усміхається», «на позитиві»);

2) **добрі справи** (16 %; приклади: «допомагає іншим», «може хизуватись добрими справами», «чинить гарно з іншими»).

Обидві групи приділяють значну увагу психічному здоров'ю як невід'ємній частині щастя. У групі А цей показник становить 78%, у групі В – 80%. Це вказує на те, що військовослужбовці вважають важливим підтримувати позитивний емоційний стан, бути усміхненими, радіти життю та відчувати впевненість у собі та своїх силах. Військова служба часто пов'язана з високим рівнем стресу та психологічного навантаження, тому підтримання позитивного психічного стану є ключовим фактором для відчуття щастя.

Також опитувані зазначили про важливість добрих справ: 14% у групі А і 16% у групі В. Це свідчить про те, що військовослужбовці вважають важливим робити добрі вчинки, допомагати іншим та нести добро людям. Добрі справи сприяють покращенню загального морального стану та створюють відчуття задоволення від власних вчинків.

Щодо **десятого незакінченого речення анкети («Щасливою людина стає тоді, коли...»)** у групі А опитувані зазначили такі смислові категорії відповідей (соціальні уявлення):

- 1) **психічне здоров'я** (70 %; приклади: «усміхнена», «радіє життю», «на позитиві», «ввічлива», «має жагу до життя», «впевнена в собі та своїх силах»);
- 2) **добрі справи** (24 %; приклади: «робить добрі справи», «допомагає ближнім», «несе добро людям», «доброзичлива»).

У групі військовослужбовців В ми отримали наступні смислові категорії відповідей:

- 1) **психічне здоров'я** (80 %; приклади: «радіє», «добра», «щаслива», «усміхається», «на позитиві»);
- 2) **добрі справи** (16 %; приклади: «допомагає іншим», «може хизуватись добрими справами», «чинить гарно з іншими»).

Аналіз відповідей обох груп вказує на кілька важливих аспектів уявлень про те, коли людина стає щасливою. Обидві групи приділяють значну увагу психічному здоров'ю як невід'ємній частині щастя. У групі А цей показник становить 70%, у групі В – 80%. Це вказує на те, що військовослужбовці вважають важливим підтримувати позитивний емоційний стан, бути усміхненими, радіти життю та відчувати впевненість у собі та своїх силах. Військова служба часто пов'язана з високим рівнем стресу та психологічного навантаження, тому підтримання позитивного психічного стану є ключовим фактором для досягнення щастя.

Обидві групи зазначили важливість добрих справ: 24 % у групі А і 16 % у групі В. Це свідчить про те, що опитані військовослужбовці вважають важливим робити добрі вчинки, допомагати іншим та нести добро людям.

На **одинадцятьте незакінчене речення анкети («Найбільше щасливих людей у...»)** група А надала наступні типи відповідей: «в Україні» - 44%, «в розвинених країнах» - 24%; «в країнах без війни» - 16%. У групі В зафіксовано такі відповіді: «в розвинених країнах» - 30 %, «в Україні» - 28 %, та «там де немає війни» - 20%.

Аналіз відповідей обох груп вказує на кілька важливих аспектів уявлень про місця з найбільшою кількістю щасливих людей. У групі А 44% респондентів вважають, що найбільше щасливих людей саме в Україні. Це значно вищий показник, ніж у групі В, де лише 28% вибрали цей варіант. На нашу думку, така різниця може бути пов'язана з тим, що військові з групи А, які служать безпосередньо в бойових підрозділах, відчувають сильніший патріотизм і прив'язаність до своєї країни. Для них Україна, незважаючи на війну, залишається місцем, де можна знайти щастя, можливо через їхню віру в майбутнє і прагнення захищати свою землю. Це свідчить про сильні патріотичні почуття та віру в щасливе майбутнє своєї країни, незважаючи на поточні виклики. У групі В 28% респондентів також вважають, що в Україні багато щасливих людей, але цей показник значно нижчий. Можливо, ці військовослужбовці мають більше можливостей для порівняння життя в тилу з ситуацією в інших країнах, що впливає на їхню оцінку.

Значна частина респондентів обох груп вважає, що найбільше щасливих людей живе у розвинених країнах. У групі А цей показник становить 24%, у групі В – 30%. Це вказує на те, що високий рівень життя, доступність медичних і соціальних послуг та економічна стабільність сприяють відчуттю щастя.

Важливим фактором для обох груп є мир та стабільність. У групі А 16% респондентів вважають, що найбільше щасливих людей живе у країнах без війни, у групі В – 20%. Це підкреслює значущість миру та стабільності для

відчуття щастя, особливо серед військовослужбовців, які безпосередньо стикаються з наслідками війни.

Незначні відмінності в результатах можуть свідчити про те, що військовослужбовці групи В більше акцентують увагу на високому рівні життя та мирі, порівняно з групою А.

Таким чином, уявлення про щасливу людину відображають комплексний підхід до розуміння щастя, включаючи психічне здоров'я, соціальні взаємодії, особисту свободу та успіх, а також моральні та етичні цінності. Ці фактори залежать від специфіки умов служби та життєвих обставин, що підкреслює необхідність врахування контексту при дослідженні щастя серед різних соціальних груп.

За отриманими результатами нами побудовано психосемантичну модель уявлень військовослужбовців про щасливу людину (див. Рисунок 1). Спільні риси, які зафіксовано для опитуваних військових з двох категорій досліджуваних:

Психічне та фізичне здоров'я: Обидві групи респондентів підкреслюють значущість психічного здоров'я як ключового аспекту щасливого життя. Військовослужбовці, незалежно від їхнього службового досвіду, вважають важливим підтримувати позитивний емоційний стан, бути усміхненими, радіти життю та відчувати впевненість у собі та своїх силах, не відчувати болю.

Родина: Обидві групи відзначають важливість родинних зв'язків та наявність сім'ї (дружини, дітей). Це свідчить про те, що для військовослужбовців дуже важливими є підтримка та розуміння з боку сім'ї, що допомагає їм зберігати психічну рівновагу та планувати майбутнє.

Добрі справи: Важливість добрих справ, таких як допомога іншим, щедрість та доброзичливість, є спільною рисою для обох груп. Це свідчить про те, що соціальна взаємодія та підтримка інших мають загальнолюдське значення і є важливими складовими щасливого життя.

Відмінні риси, які зафіксовано для опитуваних військових з двох категорій досліджуваних:

Свобода та внутрішній спокій: Для військовослужбовців з бойовим досвідом (група А) важливими складниками щастя є свобода та внутрішній спокій. Це можна пов'язати з високим рівнем стресу та небезпеки, з якими вони стикаються під час служби. Гармонія та відсутність тривоги стають критично важливими для їхнього психічного здоров'я.

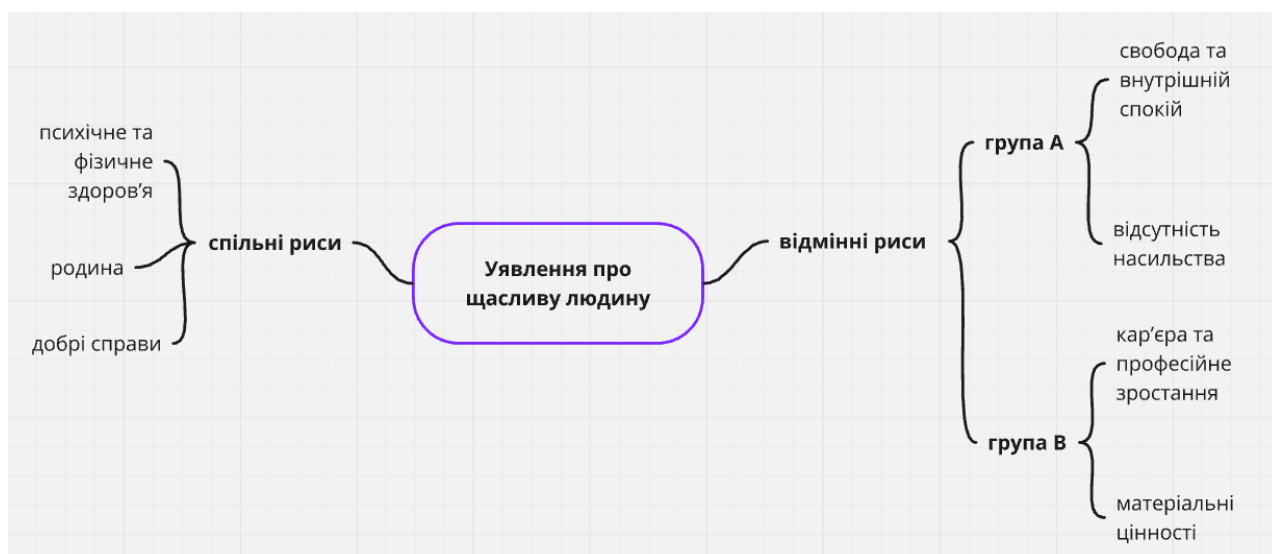
Кар'єра та професійне зростання: Для військовослужбовців тилових підрозділів (група В) самореалізація та успіх мають більше значення. Відсутність безпосереднього ризику для життя дозволяє їм більше зосередитися на своїх особистих досягненнях та розвитку.

Відсутність насильства: Військовослужбовці з бойовим досвідом (група А) більше акцентують увагу на важливості відсутності насильства, тоді як для тилових військовослужбовців (група В) ця категорія менш значуща. Це може бути наслідком безпосередньої участі в бойових діях, де насильство є частиною їхнього щоденного досвіду.

Матеріальні цінності: Військовослужбовці тилових підрозділів (група В) більше орієнтуються на матеріальне забезпечення як на фактор щастя, тоді як для бойових підрозділів (група А) це менш важливо.

Рисунок 1.

Психосемантична модель соціальних уявлень військовослужбовців про щасливу людину



На життя людини впливає безліч факторів, які не завжди залежать від бойового досвіду та досвіду служби: одруження чи завершення стосунків, народження дітей, розвиток хвороб, нещасні випадки, втрати близьких та інші події можуть трапитись з будь-якою людиною на будь-якому етапі шляху. Попри всі виклики та бар'єри, які є на шляху - військові формують та модифікують своє уявлення про щасливу людину по різному. Ідентичність людини не є статичною, і на неї впливає уся множина досвіду, яку вона здобуває.

2.3. Напрямки практичного впровадження результатів

Після перебування у екстремальних умовах бойової діяльності особистість військовослужбовця піддається психотравмуючим впливам, внаслідок чого може виникати гіпертрофоване соціальне уявлення про щасливу людину. Тому розробка комплексних лекцій, програм-тренінгів та методів підтримки військовослужбовців, заснованих на їхніх уявленнях про щасливу людину, може бути корисною для підвищення їхнього психологічного

благополуччя, мотивації та бойового духу. Такі програми можуть допомогти зміцнити підтримку військового колективу та підвищити готовність до виконання завдань. К. Мілютіна розглядає тренінг, як метод зміни поведінкового стереотипу людини та засіб цілеспрямованої зміни групи чи організації. Індивідуальні стилі діяльності та сталі поведінкові стереотипи виникають у людини внаслідок умов її життя та підтримуються системою рольових очікувань з боку оточення. Тому людині важко усвідомити, що саме в її звичній системі поведінкових реакцій потребує зміни та може негативно впливати на ефективність діяльності.

Розуміння того, що робить військовослужбовців щасливими або нещасними, може допомогти створити сприятливіші умови для їхнього благополуччя. Розуміння того, що дійсно важливо для військових у вимірах щастя може допомогти вдосконалити методи навчання та підготовки, забезпечуючи більш ефективну та задовільну роботу.

Як стверджує Деніел Гілберт, вчений в галузі психології та автор книги «Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія», «щастя - це найпростіше, але в той же час найбільш загадкове поняття, яке може стосуватися кожного з нас по-різному» [2, с. 43]. Таким чином, розуміння того, що робить військовослужбовців щасливими або нещасними, може сприяти створенню сприятливих умов для їхнього благополуччя. Визначення того, що дійсно важливо для військових у вимірах щастя, може допомогти у вдосконаленні методів навчання та підготовки, забезпечуючи більш ефективну та задовільну роботу.

Такі програми мають враховувати індивідуальні потреби та уявлення про щастя військовослужбовців, що дозволить забезпечити більш ефективну та цілеспрямовану підтримку. Важливим є, щоб програми лекцій та тренінгів представляли собою комплекс цілеспрямованих психологічно обґрунтованих і практично апробованих організаційних і морально-виховних заходів, які серед іншого включають оптимізацію міжособистісних стосунків

військовослужбовців для підсилення відчуття психологічної підтримки в колективах. Основні напрямки, на які потрібно звернути увагу:

Підтримка сімейних цінностей: оскільки багато військовослужбовців вбачають щастя у міцних родинних зв'язках та добробуті сім'ї, важливо надавати підтримку родинам військовослужбовців, забезпечуючи доступ до програм підтримки сімей, консультування та інших ресурсів.

Створення позитивного та підтримуючого робочого середовища: військовослужбовці відзначають, що підтримка з боку колег та співробітників є важливою для їхнього психологічного благополуччя. Командири можуть сприяти створенню позитивного та сприйнятливого робочого середовища, де військовослужбовці відчують підтримку, допомогу та заохочення.

Стимулювання соціальної підтримки та допомоги оточуючим: сприяйте формуванню підтримуючої та сприйнятливої атмосфери у військовому колективі, де військовослужбовці можуть допомагати одне одному, ділитися досвідом та взаємно підтримувати.

Орієнтація на особисте благополуччя та самореалізацію: враховуючи, що багато військовослужбовців асоціюють щасливу людину з досягненням особистих та професійних цілей, командири можуть стимулювати особистий розвиток та самореалізацію, надаючи можливості для навчання, професійного зростання та реалізації потенціалу.

Слід пам'ятати, що фахівець з морально-психологічного забезпечення (психолог) працює в тісному контакті з командиром. В підході до кожного конкретного військовослужбовця кожен з них діє своїми засобами і реалізую свою задачу: командир задає систему загальних цінностей, моральних ідеалів; психолог забезпечує формування та оптимальне функціонування відповідних психологічних механізмів. Звідси, важливою задачею профілактичної роботи являється психодіагностика військовослужбовців та відслідковування про зміни їх уявлень про щасливу людину протягом усього процесу служби. Діагностика

в даному випадку потрібна не як самоціль, а як засіб, який дозволяє намітити комплексну програму підтримки.

Роль соціального працівника/психолога в спілкуванні з військовослужбовцями повинна будуватись на повазі і довірі, яка дозволить військовослужбовцям досліджувати, відкривати, ставити перед собою цілі і брати обов'язки у відповідності з тими етапами, які вони самі для себе намітили. Від психологічної роботи, натхнення, творчого підходу залежить прагнення військовослужбовця до результату. Найбільш оптимальним методом роботи, який дозволяє досягти хорошого результату, виступає психотерапевтичний тренінг, який може включати в себе різні типи лекцій, психоедукації, тощо. Даний метод спрямований на усвідомлення та зміну уявлень військовослужбовців. Такий підхід забезпечує отримання необхідних соціальних знань і навичок, особливо у сфері спілкування і спільному вирішенні виникаючих проблем чи поставлених задач [6, с. 137].

На основі отриманих результатів дослідження уявлень військовослужбовців про щасливу людину можна застосувати різні напрями практичного впровадження у форматі лекцій та тренінгів. Наприклад, серія лекцій для військовослужбовців може бути спрямована на підвищення обізнаності про психологічні аспекти щастя та методи підтримки позитивного емоційного стану.

Такі типи лекцій можуть включати елементи психоедукації, де варто розкрити важливість фізичного та психічного здоров'я для відчуття щастя. Наприклад, підкреслити необхідність регулярних фізичних вправ, здорового харчування та психотерапії для підтримки психічного благополуччя. Дискусії про те, як бойовий досвід впливає на уявлення про щастя та які ресурси необхідні для підтримки психічного здоров'я.

Також важливо акцентувати увагу на роль соціальної підтримки та стосунків з родиною. Пояснити, як підтримка від близьких людей допомагає зменшувати стрес і покращувати настрій. Наприклад, розповісти про

дослідження, які показують, що військовослужбовці з міцними родинними зв'язками менш схильні до депресії (але перед підбором матеріалу потрібно ретельно враховувати цільову аудиторію військовослужбовців та наявність родинних зв'язків у них). Обговорення важливості родинних зв'язків, соціальної підтримки та добрих справ. Пояснити, як допомога іншим може підвищити власне відчуття щастя. Навести приклади, коли військовослужбовці відчувають себе більш задоволеними життям та які фактори на це мають вплив.

Наступна серія лекцій може бути спрямована на розвиток смислової та екзистенційної наповненості. В даній частині варто обговорити особисті уявлення про щастя. Наприклад, запросити військовослужбовців поділитися своїми думками про те, що робить їх щасливими; запропонувати вправи на самоаналіз та визначення особистих цінностей. Також корисно провести роботу з незакінченими реченнями, схожими на ті, що використовувалися в анкетуванні.

Велике значення має визначення важливих цінностей та цілей. Наприклад, підібрати та запропонувати вправи на визначення життєвих цінностей та постановку особистих цілей, що сприятимуть відчуттю щастя. Та розглянути ролі самореалізації та особистих досягнень для тилкових військових, а також важливість внутрішнього спокою та свободи для тих, хто має бойовий досвід. Наприклад, обговорити приклади військовослужбовців, які знайшли нові смисли в своєму житті після завершення служби. Підібрати вправи на розвиток позитивного мислення та внутрішнього спокою.

У випадку, якщо військовослужбовці мають інтерес та запит, можна обговорити результати проведеного дослідження. Представлення основних висновків дослідження, включаючи спільні та відмінні риси уявлень про щасливу людину в різних групах. Наприклад, розповісти про те, як військовослужбовці з бойовим досвідом більше цінують свободу та внутрішній спокій, тоді як тилкові військові фокусуються на кар'єрі та самореалізації.

Важливо розглянути і пояснити, як ці уявлення можуть змінюватися залежно від умов служби та особистого досвіду.

Ці лекції та тренінги допоможуть військовослужбовцям краще розуміти свої уявлення про щастя, а також розвивати навички, необхідні для підтримки позитивного психічного стану та емоційної рівноваги в умовах служби.

З наукової точки зору, психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. На перший погляд видається, що немає потреби в психоедукації, тому що з появою інтернету доступно дуже багато інформації. Та, на жаль, на сьогоднішній день «культура психотерапевтичного консультування» сформована недостатньо, інколи даний напрям роботи дуже стереотипізується. Пояснення природи психологічної травми, «дороги зцілення», надання літератури для самодопомоги, використання різних засобів для ознайомлення з психологічною проблемою - інформаційних буклетів, книжок, відеофільмів, індивідуальних та групових лекцій, тренінгів, семінарів є важливим компонентом сучасної психоедукації.

Для ефективності проведених заходів, тренерам та лекторам важливо дотримуватись типових етичних норм та правила поведінки в процесі проведення інтервенцій:

1. Конфіденційність. Важливо при визначенні правил роботи в корекційній програмі зробити акцент на конфіденційності роботи в групі. Необхідно пояснити, чому конфіденційність потрібна, а також пояснити труднощі, які зустрічаються в ході її реалізації. Важливість підтримання конфіденційності підкреслюється як на початку групової роботи, так і під час роботи в групі. Якщо конфіденційність не може бути гарантована, учасників треба про це попередити.

2. Проінформованість учасників про всі аспекти взаємодії у ході програми. На всіх етапах групової роботи потрібно попереджати учасників про специфіку завдань, які вони будуть виконувати, та надавати всю необхідну

інформацію про спеціалізовану або експериментальну діяльність, яку буде запропоновано здійснити учасникам.

3. Цінність кожного учасника. Тренер повинен однаково рівно ставитись до всіх членів групи.

4. Виключно ділові взаємини з кожним учасником та групою в цілому. Потрібно утримуватись від будь-яких невідповідних взаємин з будь-яким учасником протягом всієї роботи групи, а також під час будь-якої подальшої професійної роботи. Окрім того, не можна привносити в роботу групи свої власні проблеми, теми та цінності.

5. Діяльність лише у межах своєї компетенції. Вкрай важливо утримуватись від використання прийомів роботи, якими тренер володіє несповна. Допускається використовувати такі прийоми тільки під супервізією (професійним наглядом) експерта, який володіє цими прийомами. Варто шукати можливості для отримання консультацій та супервізій в разі виникнення запитань та труднощів під час роботи групи, а також задля удосконалення своєї професійної компетентності.

6. Вимогливість до виконання учасниками правил, прийнятих на першому етапі спільної роботи. Наприклад, не можна дивитись «крізь пальці» на вживання учасниками алкоголю або наркотиків безпосередньо перед або під час роботи групи.

Рекомендації щодо організації роботи тренера:

1. Поінформувати членів групи про цілі групової роботи, програму корекційної роботи, процеси групової роботи.

2. Надавати учасникам корекційної програми між зустрічами індивідуальні консультації відповідно до їх запитів.

3. Важливою складовою групової роботи є проведення вступної та заключної частин заняття:

- не зосереджуватися на початку роботи групи на якомусь одному членові групи;

- на початку роботи надавати учасникам групи можливість поділитися їх практичними здобутками в період після останньої зустрічі;
- на початку кожної зустрічі кожному учасникові надати можливість висловити свої очікування від нової зустрічі;
- підготувати свої власні фрази для відкриття та закриття групових зустрічей;
- продуктивним при закритті групової зустрічі є підведення кожного учасника до висловлення своїх власних підсумків, а потім тренеру узагальнити ці підсумки і висловити, які можливості мають учасники для використання отриманих на зустрічі матеріалів та результатів у практичному житті.

4. Важливу роль в успішності групової форми роботи відіграє також стиль керівництва групою.

Необхідно, особливо на першому етапі роботи групи, чітко структурувати її роботу, а також керувати поведінкою учасників. Це важливо для подолання тривожності учасників і для якнайшвидшого структурування роботи групи.

Труднощі ведення групової роботи з військовослужбовцями:

Кожного разу, коли починає працювати група, можуть виникнути труднощі взаємодії тренера та лідера колективу. У зв'язку з цим рекомендується ретельно готуватися до зустрічі з групою, систематично обдумувати перебіг роботи групи, проблеми, що виникають, план дій тренера та групи.

Часто трапляється, що тренери відчують страх перед учасниками групи і вони під тиском страху стають менш активними, сліднують скоріше за групою, а не притримуються стратегії ведення групи. Така ситуація може трапитись при груповій роботі, особливо тоді, коли при підборі групи допустили до участі осіб, які намагаються весь час зірвати роботу групи.

Рекомендується ретельно підбирати групи, дбати про психологічну сумісність учасників, їх готовність змінити себе і своє життя.

Тренерам важливо з'ясувати, наскільки вони можуть розкриватися при роботі з групою, визначити наперед короткий список напрямків лідерського розкриття, які є можливими при роботі з групою.

ВИСНОВКИ

1. Соціальні уявлення – це система цінностей, ідей та практик, що допомагає людям орієнтуватися у соціальному та матеріальному світі, виконуючи важливу пізнавальну, регуляційну та адаптаційну функції. Вони дозволяють осмислювати нові та абстрактні явища, регулювати поведінку у соціальних ситуаціях і адаптуватися до існуючих соціальних норм. Соціальні уявлення формуються у процесі взаємодії між людьми, відображаючи спільні знання та досвід, і стають основою для соціальної комунікації та взаємодії. В свою чергу, соціальні стереотипи – це стійкі, емоційно насичені уявлення, які відображають стандартизований погляд на соціальний об'єкт. Вони допомагають швидко обробляти інформацію та знижують когнітивне навантаження, забезпечуючи ефективність соціального пізнання. Стереотипи виконують важливі функції селекції соціальної інформації, формування позитивного «Я-образу» та «ми-образу», а також підтримки групової ідеології. Ці механізми спрощують взаємодію в соціальному середовищі, сприяють підтримці цілісності соціальної системи та зміцнюють соціальну ідентичність індивідів.

Таким чином, соціальні уявлення та стереотипи відіграють ключову роль у процесі соціального пізнання та адаптації, формуючи основи соціальної поведінки та взаємодії. Вони допомагають людям орієнтуватися у складному соціальному світі, підтримуючи стабільність та цілісність соціальних структур.

2. На основі аналізу наукової літератури можна виокремити дві основні тенденції у соціальних уявленнях про щастя: гедоністичний та евдемоністичний підходи. Гедоністичний підхід трактує щастя як досягнення чуттєвих задоволень і задоволення біологічних потреб, підкреслюючи значення соціальної адаптації та успіху в кар'єрі, матеріальному забезпеченні та соціальних контактах. Евдемоністичний підхід, на протипагу гедоністичному, акцентує увагу на внутрішньому розвитку, досягненні ідеальних орієнтирів та

справжнього "Я", де щастя пов'язане з реалізацією особистого потенціалу та відчуттям приналежності до спільноти з спільними цінностями та цілями. Дослідження, такі як World Happiness Report, Harvard Study of Adult Development та Gallup World Poll, підтверджують важливість соціальних зв'язків, економічного благополуччя, здоров'я та свободи як ключових факторів, що впливають на відчуття щастя. Водночас, українські дослідження демонструють, що під час війни, рівень щастя може залишатися стабільним завдяки зростанню соціальної згуртованості, цінності держави та взаємопідтримки. Таким чином, соціальні уявлення про щастя є багатогранними і залежать як від особистих досягнень, так і від соціальної взаємодії та підтримки. Під час війни людина гостріше відчуває соціальну та національну згуртованість, єдність цінностей та цілей з іншими у різних формах та масштабах: військові – у своєму підрозділі, бригаді, армії загалом та з цивільним населенням завдяки колосальній підтримці від нього, цивільні – в активних волонтерських групах, у побутових ситуаціях взаємодопомоги, у долученні до збору коштів. Тож солідарність відчувається і на рівні міжнародної спільноти, і на рівні української нації, і на рівні міжособистісної взаємодії. Після перебування у екстремальних умовах бойової діяльності особистість військовослужбовця піддається різним впливам, внаслідок чого може виникати гіпертрофоване соціальне уявлення про щасливу людину. Це потребує виявлення особистісних детермінант впливу та розробки комплексних заходів підтримки для військових.

3. Опитані військовослужбовці з бойовим досвідом надають особливого значення психічному здоров'ю, що є ключовою складовою щастя через високий рівень стресу та небезпеки, з якими вони стикаються. Важливими аспектами також є добрі справи, свобода та внутрішній спокій, що підкреслює їхню потребу в гармонії та відсутності тривоги. Стосунки з родиною займають важливе місце в їхньому уявленні про щасливе життя, оскільки родина

допомагає зберігати психічну рівновагу та планувати майбутнє. Кар'єра та професійне зростання менш значущі для цієї групи.

4. Для військовослужбовців тилових підрозділів психічне здоров'я є основним компонентом щастя, але вони також приділяють значну увагу кар'єрі та професійному зростанню, що відображає їхні можливості для самореалізації та розвитку. Добрі справи також відіграють важливу роль, в той час коли свобода та внутрішній спокій є менш значущими для цієї групи. Стосунки з родиною є надзвичайно важливими, що підкреслює значення родинної підтримки та взаєморозуміння. Військові без бойового досвіду менш акцентують на відсутності насильства та більше орієнтуються на матеріальні цінності.

5. Обидві групи визнають важливість психічного здоров'я і добрих справ як основних складових щастя, що відображає загальнолюдські цінності. Значущість родинних стосунків є спільною рисою для обох груп, оскільки підтримка та взаєморозуміння в родині допомагають зберігати психічну рівновагу та планувати майбутнє. Водночас, відмінності стосуються таких аспектів, як важливість кар'єри та професійного зростання, свободи та внутрішнього спокою, відсутності насильства та матеріальних цінностей. Для військових з бойовим досвідом свобода і внутрішній спокій є більш важливими, тоді як тилові військові більше зосереджуються на самореалізації, кар'єрному зростанні та матеріальному забезпеченні.

6. Результати дослідження можуть бути практично застосовані у розробці комплексних програм підтримки та реабілітації військовослужбовців. Наприклад, створення тренінгів та лекцій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя військових, може допомогти зміцнити бойовий дух та мотивацію. Такі програми мають включати елементи психоедукації, розвитку позитивного мислення та навичок саморегуляції. Важливим напрямком є підтримка сімейних цінностей, створення сприятливого робочого середовища та стимулювання соціальної підтримки.

Програми мають бути адаптовані до індивідуальних потреб військовослужбовців, враховувати їхній бойовий досвід та уявлення про щасливу людину. Впровадження таких програм у військових підрозділах може підвищити ефективність виконання завдань та загальний рівень задоволеності службою. Крім того, важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки та консультування як для самих військовослужбовців, так і для їхніх родин, що сприятиме збереженню психічного здоров'я та підвищенню якості життя.

Подальші дослідження соціальних уявлень про щасливу людину у військовослужбовців можуть зосередитися на більш глибокому аналізі впливу різних факторів на ці уявлення, зокрема соціально-економічних умов, культурних особливостей та особистого життєвого досвіду. Важливо вивчити, як ці фактори змінюються з часом і як на них впливають різні події, такі як зміна місця служби, участь у бойових діях або повернення до цивільного життя. Цікаво вивчити вплив різних соціально-культурних факторів на уявлення про щасливу людину, тобто як уявлення про щасливу людину можуть змінюватись з часом та під впливом різних життєвих обставин.

Також доцільно дослідити гендерні аспекти уявлень про щасливу людину серед військовослужбовців, адже чоловіки та жінки можуть мати різні пріоритети та цінності. Важливим напрямом є вивчення впливу сімейного статусу та наявності дітей на уявлення про щасливу людину. Крім того, необхідно розглянути, як різні підрозділи та спеціалізації військовослужбовців (наприклад, бойові підрозділи, медичні служби, логістика) впливають на їхні уявлення про щасливе життя.

В рамках аналізу залишилося поза увагою детальне дослідження впливу психологічної підтримки та реабілітаційних програм на зміни уявлень про щасливу людину. В перспективі можна зосередити зусилля на розробці та тестуванні ефективності таких програм, що можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, тренінги з розвитку емоційної стійкості та підтримку сімей військовослужбовців.

Подальші дослідження в цих напрямках сприятимуть глибшому розумінню соціальних уявлень про щасливу людину у військовослужбовців та допоможуть розробити більш ефективні програми підтримки, що відповідатимуть їхнім потребам та сприятимуть покращенню якості їхнього життя та військової служби.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Л.О. Феномен соціальних уявлень у сучасній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Вип. 25. С. 55-63.
2. Гілберт Д. Спотикаючись об щастя: Позитивна психологія. Київ: Видавництво «ХУЗ». 2006. 336 с.
3. Землянська О.В. Особистість як суб'єкт правосвідомості та об'єкт судово-психологічної експертизи. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 16-24.
4. Коваленко, А., Безверха, К. Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. *Український психологічний журнал*. 2017. Вип. 1(3). С. 48–62.
5. Коваленко Є.С. Правова інтолерантність військовослужбовців. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії – 2020: Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів, м. Харків, 16 грудня 2020 р. / Харків нац. ун-т внутр. Справ. Харків, 2020. С. 87-89.*
6. Мушкевич М., Федоренко Р., Мельник А. та ін. Основи групової психокорекційної роботи з дітьми учасників АТО: теорія та практика. Психологічна допомога учасникам бойових дій та членам їх сімей: колективна монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 260 с.
7. Седих К. Основи психотерапії: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2016. 192 с.
8. Яценко Т. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посібник. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.
9. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посібник. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.
10. Augoustinos M., Innes J. M. Towards an Integration of Social Representations and Social Schema Theory. *British Journal of Social Psychology*. 1990. № 29. P. 213–231.

11. Bowen, M. Combat Addiction: Revisited and Reaffirmed. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*. 2017. 7(6). doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00463
12. Castro, C. A., & Kintzle, S. Suicides in the military: The post-modern combatveteran and the hemingway effect. *Current Psychiatry Reports*. 2004. 16(8). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0460-1>
13. Clark W. Portrait of the Mythical Gentile. *Commentary*. 1949. Vol. 7. P. 546–549.
14. Coll, J. E., Weiss, E. L., & Yarvis, J. S. No one leaves unchanged: Insights for civilian mental health care professionals into the military experience and culture. *Social Work in Health Care*, 50(7). doi.org/10.1080/00981389.2010.528727
15. Coupe T., Obrizan M. The impact of war on happiness: The case of Ukraine. *Journal of Economic Behavior & Organization*. 2016. Vol. 132. Part A. P. 228-242.
16. Farr R. Social representations: a French tradition of research. *Journal for the theory of social behaviour*. 1987. Vol. 17. № 4. P. 343.
17. Frey B. S. Happiness and war. *Economics of Happiness*. Springer Briefs in Economics Series. *Springer*. 2018. P. 58-65. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-319-75807-7_13
18. Goffman E. Stigma. Notes on the Management of the Spoiled Identity. Englewood Cliffs: Prentice Hall. 1963. P. 82.
19. Identity theory. Oxford University Press. 2009. P. 256.
20. Jenkins R. Social identity. London. New York. Routledge. 2008. P. 246.
21. Jodelet D. Les représentations sociales dans le champ de la culture: Social representations. *Social science information*. 2002. Vol. 41. №1. P. 111-133.
22. Jodelet D. Representações sociais: um domínio em expansão. *As representações sociais*. 2001. P. 17-44.
23. Hayakawa S. Recognizing Stereotypes as Substitutes for Thought. *Review of General Semantics*. 1950. Vol. 7. P. 208.
24. Lippman W. Public Opinion. New York: Harcourt, Brace and Company. 1922. P. 427.

25. Lee, M. T., Kubzansky, L. D., & VanderWeele, T. J. *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*. Oxford University Press, Incorporated.
26. Lushch-Purii U. The Ukrainian happiness: the Ukrainian context of Homo Eudaimonicus anthropological model. *Proceedings of The Third International Scientific Conference "Happiness and Contemporary Society"*. March, 20, 2022. Lviv: SPOLOM, 2022. P. 134-136. doi: <https://doi.org/10.31108/7.2022.26>
27. Moscovici S. The history and actuality of social representations. *The psychology of the social*. 1998. P. 209-247.
28. Moscovici S. The Phenomenon of Social Representations. *Social Representations*. Cambridge. Paris. 1984. P. 6–35.
29. Oyserman D., Markus H. R. Self as social representation. *The psychology of the social*. 1998. P. 107-125.
30. Perry J. *Identity, Personal Identity, and the Self*. Cambridge: Hacklett Publishing Company. 2002. P. 264.
31. Potter J., Edwards D. Social representations and discursive psychology: From cognition to action. *Culture & Psychology*. 1999. T. 5. № 4. P. 447-458.
32. Prokopov D.E. Interpretazija hyby v evropejckij filosofii XVII- cer. XVIII ct. (Interpretation of error in the European philosophy XVII - XVIII centuries). Kyiv: Vud. PARAPAN. 2008. 428 p.
33. Rätty H. Snellman L. Making the unfamiliar familiar: some notes on the criticism of the theory of social representations. *Papers on Social Representations*. 1992. T. 1. №. 1. P. 3-13.
34. Wagner W. Theory and method of social representations. *Asian journal of social psychology*. 1999. T. 2. №. 1. P. 95-125.

Додаток

Додаток А

Анкета для респондентів

Шановний друже! Просимо Вас узяти участь у магістерському дослідженні Івана Колещука (магістрант Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка), присвяченому вивченню особливостей уявлень військовослужбовців ЗСУ про щасливу людину. Дослідження анонімне, тому, будь-ласка, будьте відвертим у власних відповідях.

Ваша стать: 1) чол. 2) жін. Ваш вік _____ років

Ви є військовослужбовцем, котрий:

- 1) служить у бойовому підрозділі (що бере безпосередню участь у бойових діях)
- 2) служить у тилових військових підрозділах

Завдання: *допишіть у будь-якій формі кожне із запропонованих незакінчених речень. Неправильних відповідей тут немає.*

1. Щасливій людині притаманне...
2. Щасливій людині не властиве...
3. Щаслива людина відрізняється від інших людей...
4. В Україні щасливих людей...
5. Щаслива жінка – це...
6. Щасливий чоловік – це...
7. Щаслива дитина – це...
8. Щаслива людина ніколи ...
9. Щаслива людина завжди...
10. Щасливою людина стає тоді, коли...
11. Найбільше щасливих людей у....

Дякуємо за участь у дослідженні!