

*Каряка І.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Національний авіаційний університет  
ORCID ID 0000-0002-9570-7660  
*Фартушина С.* магістрантка,  
Національний авіаційний університет.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*У статті описано психологічні чинники виникнення депресії у військовослужбовців. Визначено основні компоненти виникнення та прояву депресії військовослужбовців. Досліджено загальний рівень схильності до депресії військових та виявлено рівень розвитку виділених чинників депресії. За отриманими результатами проведеного експериментального дослідження надано практичні рекомендації щодо зниження рівня виникнення та прояву депресії серед військовослужбовців.*

**Ключові слова:** депресія; психологічні чинники виникнення депресії; критерій пізнавальної активності; особистісно-типологічний критерій; афективно-поведінковий критерій; військовослужбовці.

**Постановка проблеми та її актуальність.** В умовах кардинальних змін і кризових явищ, які переживає українське суспільство, на передній план наукової думки виносяться проблеми, що пов'язані із суттєвими змінами особистісної сфери людини, зокрема, її емоційно-чуттєвої сфери.

Особливої уваги вивчення означеної проблематики потребує професійна діяльність військовослужбовців, оскільки формування емоційно-чуттєвої сфери останнього детермінується специфічними умовами його професійної діяльності, що пов'язана з постійним переживанням емоційного напруження.

Відтак, одна із найбільш актуальних та складних проблем сучасної психологічної науки є вивчення чинників виникнення депресії військовослужбовців. Складність полягає у відсутності єдиної думки щодо природи її виникнення та функціональних її впливів на психіку в процесі здійснення професійної діяльності військовослужбовців. Зазначене приводить до висновку про необхідність комплексного дослідження даного явища у військовослужбовців як запоруки гармонійного особистісного та професійного розвитку фахівця.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В науковій літературі термін депресія використовується для позначення

настрою, симптому або синдромів афективних розладів людини. Відтак, чіткого визначення означеної дефініції на сьогоднішній день немає, що ускладнює вивчення даного феномена людської психіки. Проте, в наукових колах вивчення депресії розглядається як: загальна особливість людини [3]; психологічний стан, що переживає людина на певному віковому етапі [2]; певне психосоматичне захворювання [6]; сукупність певних станів, що переживає людина [5].

Відповідно до цього, слід зазначити, що наукове коло інтересів вивчення даної проблематики полягає в описуванні дослідниками психологічних механізмів самого процесу виникнення депресії, вивчення проблеми депресії за різними напрямками: біхевіоризму, психоаналізу, когнітивної та гуманістичної психології, визначенні психологічних чинників виникнення депресії у військовослужбовців.

**Метою статті** є теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні чинники виникнення депресії у військовослужбовців. Досягнення поставленої мети здійснювалось у декілька етапів, де спочатку необхідно було виділити психологічні чинники виникнення депресії у

військовослужбовців, метою другого завдання було здійснити дослідження ступеню сформованості психологічних чинників виникнення депресії у досліджуваних, третій етап спрямований на профілактику виникнення депресії у військових в подальшому.

Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення схильності до депресії у військовослужбовців було використано ряд адаптованих психодіагностичних методик: опитувальник «Шкала депресії» А. Бека; методика В. А. Жмурова «Диференціальна діагностика депресивних станів»; опитувальник Леонгарда – Шмішека «Типи акцентуацій»; методика «Визначення емоційної стійкості особистості» Б. І. Додонова.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** На сьогоднішній день депресія є найбільш поширеним психопатологічним синдромом, від якого страждають близько 15% дорослих, причому 1% хворих гинуть в результаті суїцидальної спроби. Особливо гостро стоїть питання переживання депресії в професійній діяльності військовослужбовців. Це пов'язано зі специфічними умовами професійної діяльності, що висувають ряд вимог до осіб, які працюють в даній галузі [4].

Як відомо, професійна діяльність військового полягає у захисті Батьківщини від спроб агресії з боку інших країн, оберігати цілісність та незалежність своєї держави, охороняти представників влади та народ, запобігання та вирішення непередбачуваних ситуацій, що можуть провокувати воєнні дії. Це вимагає від представників даної професії стресостійкості, мужності, холонокровності, тверезості суджень, самоконтролю та саморегуляції, особливо власного емоційного стану, швидкості реакцій тощо. У разі неправильного поєднання одного з іншим військовий здатний пережити депресивні стани, що негативно відобразатимуться на його особистісному та професійному розвитку [1].

Депресивні прояви військовослужбовців характеризуються:

– зниженням настрою, що проявляється у різких змінах настрою, дратівливості, різких нападів плачу, ангедонії.

– втратою колишніх інтересів, що проявляється у вигляді апатії до того, що відбувається навколо.

– зниженням задоволеності життям, що може бути представленим у вигляді постійних нарікань на щось.

– зниженням активності, що демонструється у відмові від будь – яких додаткових видів роботи, а також ухилянням від прямих обов'язків.

– підвищеною стомлюваністю, навіть при незначному зусиллі.

Таким чином, потрібно особливу увагу звертати на будь-які зміни особистості, особливо ті, що пов'язані з емоційною сферою. Адже психологічні прояви депресії важче подолати, ніж фізичні. Адже без особистого бажання військовослужбовця щось змінити, не можливим є позитивний розвиток подій. Якщо не намагатись подолати депресію це може призвести до негативних наслідків, адже військовослужбовці, які несуть строкову службу піддаються впливу різного роду стресових факторів, що негативно відображаються на психіці.

Військовослужбовці зіштовхуються з стресом високого рівня і їм важко взяти під контроль цей стан, вони емоційно виснажуються і постійно знаходяться в пригніченому стані, який в подальшому переростає в депресію. Виділяють ряд психологічних чинників, що призводять до депресії у військовослужбовців, до яких належать: низький рівень адаптованості військовослужбовця до умов перебування у військовій частині; песимістичний погляд на життя; зміна кола спілкування; розлука з близькими; надмірна тривожність; втрата товаришів; фрустрація; індивідуальні психологічні особливості; травмуюча ситуація; емоційне виснаження; низький рівень емоційної стійкості.

Відповідно до виокремлених нами чинників схильності до депресії, слід зазначити, що психологічними детермінантами виникнення депресії військовослужбовців є:

Типологічно-характерологічні властивості, наявність яких обумовлюються акцентуацією характеру, що здійснює безпосередній вплив на перцептивну, пізнавальну та емоційно-вольову сфери особистості.

Когнітивно-перцептивний сегмент, що виступає в ролі феномена сприйняття реальності і базується на розумінні людини, оскільки саме під впливом раніше заготовлених когніцій людина вибудовує власну систему бачення та взаємодії оточуючого світу.

Поведінково-соматичний сегмент, що обумовлює самопочуття та поведінку особистості на основі усвідомлених знань та досвіду, де при викривленому сприйнятті світу людина діє під впливом власних внутрішніх факторів, не звертаючи увагу на те, що відбувається в дійсності.

З метою вивчення психологічних чинників виникнення депресії у

військовослужбовців, було проведено констатувальний експеримент, у якому брали участь 40 військових строкової служби (віком 19-26 років) військових частин міста Києва.

Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, за зазначеними вище методиками, дає можливість узагальнити отримані результати та зробити певні висновки щодо даної проблематики. Так, за методикою В. А. Жмурова «Диференціальна діагностика депресивних станів» було зафіксовано, що у 57,5% респондентів депресії виявлено не було, у 27,5% - мінімальна депресія, у 7,5% - легка, у 7,5% - помірна, важкої форми депресії не було виявлено у жодного із військовослужбовців. Кількісні показники прояву означених характеристик подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Кількісні показники наявності депресії у військовослужбовців**

Тип депресії	Кількість респондентів (%)
Відсутня	57,5
Мінімальна	27,5
Легка	7,5
Помірна	7,5
Важка	-

Показники таблиці 1 дають підставу констатувати той факт, що майже половина військовослужбовців, в тій чи іншій мірі, переживають депресивний стан. Так, військові, що мають мінімальну та легку форму її прояву, схильні до частих змін емоцій, що не впливає на виконання ним професійних обов'язків. Це говорить про те, що людина знаходячись у пригніченому настрої поки ще здатна контролювати власні реакції на ті чи інші події. Досліджуваним, що мають помірний рівень депресії не завжди вдається контролювати свої емоції, що відбувається на основі викривлення реальності. Все це призводить до особистісної нестійкості до впливу стресових факторів, часті зміни настрою, підвищеної дратівливості тощо. Означені прояви депресії виступають ланками важкої депресії під час переживання якої унеможлиблюється регулювати власних емоцій людиною. Відповідно до цього, не слід випускати із

виду тих військовослужбовців, у яких даного стану не було виявлено, оскільки проводячи більшу частину доби в колективі з людьми, у яких переважають негативні установки, пригнічений та роздратований емоційний стан, так чи інакше, знаходяться в зоні ризику її появи.

Оскільки первинним чинником виникнення депресії військовослужбовців виступає особистісно-типологічний компонент, саме тому нами було проведено методику «Тип акцентуації» Леонгарда-Шмішека, з метою виявлення рівня його сформованості. В результаті її проведення було виявлено, що у 17,5% респондентів жодної акцентуації характеру не було виявлено, 40% досліджуваних мають схильність до емотивної акцентуації, решта 42,5% мають яскраво виражену акцентуацію характеру. Кількісні показники прояву особистісно-типологічного критерію подано в таблиці 2.

Таблиця 2

**Рівні сформованості особистісно-типологічного чинника виникнення депресії у військовослужбовців**

Рівень розвитку особистісно-типологічного критерію виникнення депресії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість респондентів (%)	42,5	40	17,5

Показники даної таблиці 2 свідченням того, що з усієї кількості осіб менше третини досліджуваних є гармонійно злагодженими, соціально-зрілими особистостями, що є запорукою життєвого та професійного успіху. Решта, мають, в тій чи іншій мірі, схильність до акцентуації, що вказує на певну дисгармонію та дисбаланс розвитку психічної активності людини у певних сферах її діяльності (перцептивній, когнітивній, особистісній та поведінковій).

Стосовно отриманих результатів слід також зазначити, що серед яскраво виражених акцентуацій військовослужбовців було виявлено такі як: демонстративний (10%), гіпертимний (30%), циклотимний (17,5%), емотивний (10%), педантичний (2,5%) та екзальтований (12,5%).

Отримані показники дають можливість констатувати той факт, що наявність або схильність до акцентуації характеру впливає

на те як людина сприймає травмуючу ситуацію і може чинити вплив на процес перебігу переживання цієї події, адже певні акцентуації здатні затягувати час переживання стресу, характеризуватись спалахами гніву або навпаки відчаєм, тобто людина не здатна раціонально оцінити ситуацію та контролювати власний емоційний стан. Занадто довгий процес переживання стресової ситуації під впливом акцентуації характеру здатний призвести до виникнення депресії.

Рівень сформованості пізнавальної активності, діагностика якого здійснювалась за допомогою когнітивно-афективної шкали методики Бека «Шкала депресії», дало можливість констатувати, що 60% респондентів мають високий, 30% - середній, а у 10% - низький рівень розвитку означеного критерію. Кількісні показники прояву означених характеристик подано в таблиці 3.

Таблиця 3

**Рівень сформованості чинника пізнавальної активності виникнення депресії у військовослужбовців**

Рівень розвитку критерію пізнавальної активності виникнення депресії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість респондентів (%)	60	30	10

Показники даної таблиці свідчать про те, що у більшій частині респондентів наявний баланс між усвідомленістю дійсності та розумінням власних емоцій та думок. У третини військовослужбовців присутнє часткове викривлення навколишньої дійсності під впливом власних емоцій та думок. У решти військових спостерігається наявність дисбалансу при сприйнятті дійсності на основі внутрішніх переживань та відчуттів. Це проявляється у викривленні

реальних подій і в свою чергу призводить до виникнення депресії.

Результати методики «Визначення емоційної стійкості особистості» Б. І. Додонова, яка була спрямована на виявлення поведінково-афективного критерію виникнення депресії військовослужбовця, показали, що низький рівень розвитку даного критерію має 40% респондентів, середній – 60%, високого рівня виявлено не було. Отримані результати подано в таблиці 4.

Таблиця 4

**Рівень сформованості поведінково-афективного чинника виникнення депресії у військовослужбовців**

Рівень розвитку поведінково-афективного критерію виникнення депресії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість респондентів (%)	0	60	40

Показники даної таблиці засвідчують той факт, що жоден з досліджуваних не здатний утримувати спокій до стресових

факторів, однак мають труднощі у прийнятті рішень в складних життєвих ситуаціях. В свою чергу, більше половини

## Питання психології

військовослужбовців схильні до прояву дратівливості на найменші дрібниці, що сприяє накопиченню негативних переживань та появі труднощів щодо поведінкових проявів. Проте, більша чверть досліджуваних, мають низький рівень розвитку поведінко-афективного критерію виникнення депресії, що вказує на домінування у них досить спокійних та реальних поглядів на життя.

Узагальнюючи отримані результати

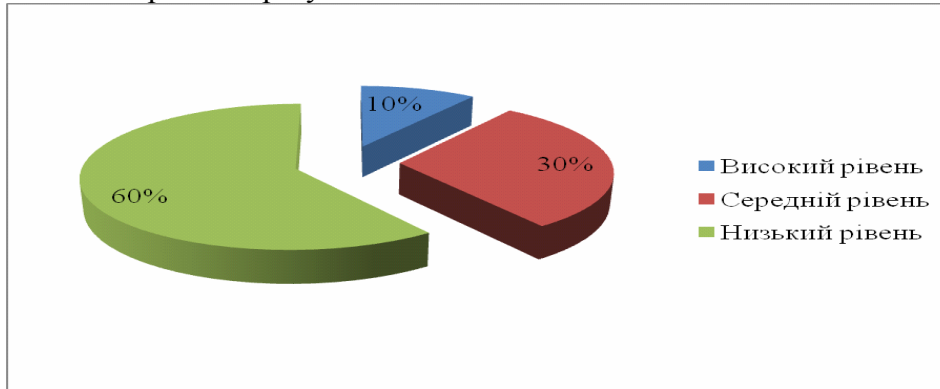


Рис. 1. Рівні сформованості схильності до виникнення депресії у військовослужбовців

Узагальнення отриманих результатів констатувального експерименту за проведеними методиками дозволяє засвідчити те, що фундаментальними чинниками виникнення депресії у військовослужбовців виступають індивідуальні властивості особистості, рівень пізнавальної активності та афективно-поведінкові реакції людини.

Це говорить про те, що приналежність людини до певного типу акцентуації, зокрема, демонстративний, гіпертимний, циклотимний, емотивний, педантичний, екзальтований, та ступінь їх вираження обумовлює виникнення депресії військовослужбовців. Як засвідчує дослідження, чим вищий ступінь прояву акцентуєваних рис характеру військового, тим нижчий рівень усвідомленості ситуації яка відбувається і власних поведінкових реакцій на неї. І навпаки, відсутність акцентуації у військового підвищує рівень пізнання даних обставин, що позитивно впливає на усвідомлені дії власної поведінки в екстремальних умовах, і як наслідок, знижує ступінь ризику до виникнення депресії військовослужбовців.

Результати статистичного аналізу за кожним чинником, підтвердили їх достатню вірогідність і статистичну значущість ( $p \leq 0,05$ ).

рівня сформованості виокремлених нами критеріїв, діагностика яких відбувалась за проведеними нами методиками, маємо можливість констатувати, що серед досліджуваних військовослужбовців високий рівень схильності до виникнення депресії мають 10% респондентів, 30% - середній і 60% низький. Кількісні показники рівня сформованості даного явища подано на рисунку 1.

Отримані результати дослідження дозволили нам розробити практичні рекомендації щодо профілактики виникнення депресії у військовослужбовців за різними напрямками: особистісний, когнітивний та поведінковий.

Вищезазначене зумовлює необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій щодо попередження виникнення та зниження рівня наявної депресії у військовослужбовців. На нашу думку, дана робота має здійснюватись у таких напрямках: особистісний, когнітивний та поведінковий, де особистісний напрямок спрямований на роботу із самооцінкою, рівнем домагань та образом «Я»; когнітивний напрямок має на меті розвиток вмінь розуміти власні емоції та співвіднесення їх із дійсністю; поведінковий напрям спрямований розвиток вмінь контролювати власні емоції та правильно реагувати на події, що відбуваються в життєдіяльності людини.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, домінуючим чинником виникнення депресії у військовослужбовців виступає особистісно-типологічна характеристика особистості. Виявлено, що наявність певного рівня прояву виявлених нами типів акцентуацій, обумовлює відповідний спосіб

## Питання психології

пізнавальної активності та поведінкових реакцій на ті чи інші стресові ситуації, що призводять до виникнення депресії у військовослужбовців. Чим вищий рівень афективно-поведінкового та критерію пізнавальної активності в поєднанні із низьким рівнем особистісно-типологічного критерію, тим менша ймовірність виникнення у військовослужбовця депресії,

і навпаки.

Проведене нами експериментальне дослідження не вичерпує всіх аспектів свого вивчення. Перспективи подальших пошуків ми вбачаємо у вивченні напрямів психологічного супроводу військовослужбовців, що мають безпосередній зв'язок із емоційно – чуттєвою сферою особистості.

### Список використаних джерел

1. Агаев Н. А., Кокун О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ. 2015. 170 с.
2. Карвасарский Б.Д., Ледер С. Групповая психотерапия. Москва. 1990. 384 с. 1
3. Малкина-Пих И. Г. Экстремальные ситуации. /И. Г. Малкина-Пих – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.2
4. Пятницкая Е. В. Психология травматического стресса : учеб. пособие. Николаев. 2007. 140 с.
5. Синицкий В.М. Депрессивні стани. Київ: Наукова думка, 1986. 272 с. 3
6. Ширман А. Депресія і методи її лікування. Москва: Деконт Плюс, 1998. 210 с. 4

### References

1. Ahaiev N. A., Kokun O.M. Osnovy psykhologichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii: metodychnyi posibnyk. Kyiv. 2015. 170 s.
2. Karvasarskyi B.D., Leder S. Hruppovaia psykhoterapiya. Moskva. 1990. 384 s. 1
3. Malkyna-Pykh I. H. Ekstremalnye sytuatsyy. /I. H. Malkina-Pykh – M.: Yzd-vo Eksmo, 2005. – 960 s.2
4. Piatnytskaia E. V. Psykhohohyia travmatycheskoho stressa : ucheb. posobyе. Nykolaev. 2007. 140 s.
5. Synytskyi V.M. Depresyivni stany. Kyiv: Naukova dumka, 1986. 272 s. 3
6. Shyrman A. Depresiia i metody yii likuvannia. Moskva: Dekont Plus, 1998. 210 s. 4

### Резюме

**Каряка И.** кандидат психологических наук, доцент,  
Национальный авиационный университет  
**Фартушина С.** магистрантка, Национальный  
авиационный университет

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

*В статье описано факторы возникновения депрессии у военнослужащих. Определены основные компоненты возникновения и проявления депрессии военнослужащих. Исследовано общий уровень склонности к депрессии военных и выявлен уровень развития выделенных факторов депрессии. По полученным результатам проведенного экспериментального исследования даны практические рекомендации военнослужащим по снижению уровня возникновения и проявления депрессии среди военнослужащих.*

**Ключевые слова:** депрессия факторы возникновения депрессии; критерий познавательной активности; личностно-типологический критерий; аффективно-поведенческий критерий; военнослужащие..

### Summary

**Kariaka I.** doctor PhD (Candidate of Psychological Sciences)  
National Aviation University of Ukraine  
**Fartychna S.** magister National Aviation University of Ukraine

### PSYCHOLOGICAL FACTORS OF DEPRESSION EMPLOYMENT IN MILITARY SERVICER

*Introduction. In the context of the dramatic changes and crises that Ukrainian society is experiencing, problems that are associated with significant changes in a person's personal sphere, in particular, his emotional and sensual sphere, are brought to the forefront of scientific thought.*

*Special attention is paid to the professional activity of military personnel, since the formation of the*

*emotional-sensual sphere of the latter is determined by the specific conditions of his professional activity, which is associated with the constant experience of emotional stress.*

**Purpose** of the article is to theoretically substantiate and experimental study of the psychological factors of depression in servicemen. Achieving this goal was carried out in several stages, where it was first necessary to identify the psychological factors of depression in military personnel, the purpose of the second task was to study the degree of psychological factors of depression in the investigated, the third stage aimed at preventing the emergence of depression in the future.

**Methods** A number of adapted psychodiagnostic techniques were used to address the tasks of detecting depression propensity in military personnel: the A. Beck Depression Scale Questionnaire; V.A. Zhmurov's technique "Differential diagnosis of depressive states"; Leonhard - Shmyshek questionnaire "Types of accentuation"; methodology "Determination of emotional stability of personality" B.I. Dodonov.

**Originality** work is that they can be used in the prevention or correction of depression in military personnel. The materials of the research can be used by military psychologists in the preparation of conscripts for long-term service. Also, the results of the diploma work can be used by psychologists when working with servicemen who are depressed as a result of being in the war zone.

**Conclusion** the dominant factor in the occurrence of depression in military personnel is the personality-typological characteristics of the individual. It is revealed that the presence of a certain level of manifestation of the types of accentuation we have identified, determines the appropriate way of cognitive activity and behavioral reactions to certain stressful situations that lead to depression in servicemen. The higher the level of affective-behavioral and cognitive activity criterion combined with the low level of personality and typological criteria, the lower the likelihood of depression in the military, and vice versa.

The experimental research we conducted does not exhaust all aspects of our study. We see the prospects of further searches in studying the directions of psychological support of servicemen who have a direct connection with the emotional and sensual sphere of personality.

**Keywords:** depression; psychological factors of depression; the criterion of cognitive activity; personality and typological criteria; affective and behavioral criteria; military.