

*Каряка І. В.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Державний університет інфраструктури та технологій,  
<https://orcid.org/0000-0002-9570-7660>

*Доценко Л. В.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Державний університет інфраструктури та технологій,  
<https://orcid.org/0000-0001-5004-0471>

## ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*У статті розкрито сутність феномену депресії у психологічній науці, охарактеризовано особливості її прояву, появи, перебігу та шляхи подолання у військовослужбовців. Досліджено основні детермінанти депресивного стану військових; розкрито взаємозв'язок особистісно-типологічного, афективно-поведінкового критеріїв та критерію пізнавальної активності виникнення депресивного стану у військовослужбовців.*

**Ключові слова:** депресія; військовослужбовці; критерій пізнавальної активності; особистісно-типологічний критерій; афективно-поведінковий критерій; корекційно-профілактичні засоби подолання депресії.

**Вступ.** 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 прояву депресії, корекція та профілактика її виникнення у військовослужбовців. Важкість процесу дослідження вищезазначеної проблематики полягає у відсутності єдиної думки щодо природи її виникнення та специфіки її впливів на психіку в процесі здійснення професійної діяльності військовослужбовців.

Зважаючи на широкий спектр теоретичних та експериментальних досліджень депресії, слід зауважити, що специфіка вивчення даного феномену людської психіки переважно стосується діагностики та особливостей її прояву на певних вікових етапах становлення особистості, виокремлення загальнопсихологічних чинників її виникнення, а

також пошуку шляхів щодо її корекції. Проте, вирішення проблеми, щодо пошуку шляхів корекційно-профілактичних засобів подолання депресії у певній професійній діяльності залишається відкритим й дотепер. Зазначене приводить до висновку про необхідність комплексного дослідження даного явища у військовослужбовців як запоруки гармонійного особистісного та професійного розвитку фахівця.

**Теоретичне підґрунтя.** Аналіз наукової літератури стосовно вивчення виникнення та проявів депресії у військовослужбовців, дає змогу констатувати той факт, що означений феномен людської психіки досліджується багатьма галузями наукових знань. Так, в філософії депресія розглядається як душевна хвороба, викликана злими духами, що вселились в тіло; в соціології як реакція людини на трагічні життєві події, або навколишнє оточення, що її травмує; в медицині депресія розглядається як хворобливий стан туги, пригніченості, безвихідного відчаю, властивий ряду психічних захворювань; в психіатрії як психічний розлад, основними ознаками якого є зниження настрою і втрата можливості отримувати задоволення.

Дослідження даного явища здійснювалось рядом зарубіжних та вітчизняних психологів. У зарубіжній

психології проблемами вивчення депресії займалися А. Маслоу, А. Бек, М. Селігман, З.Фрейд, Е. Блейдер, М. Кляйн, Д. Віннікотт та ін. Серед представників вітчизняних психологів науковий інтерес виявляли Барабанщиков О.В., Берг Т.Н., Блінов О.А., Вартанян Г.А., Маклаков А.Г. та ін.

Відповідно до цього, можна сказати, що вивчення депресії в психології здійснюється у багатьох напрямках: біхевіоризм, психоаналіз, когнітивна та гуманістична психологія. Так, депресія є поведінковою реакцією навченої безпорадності людини, джерелом якої виступають когнітивні порушення особистості, де захисні механізми до її виникнення обумовлюються самоактуалізацією людини.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань виявлення депресивних нахилів у військовослужбовців застосовано ряд адаптованих психодіагностичних методик: методика оцінки адаптаційних можливостей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»); діагностична методика самооцінки психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка); ERI X. Опитувальник Айзенка для визначення типу темпераменту; Тест-опитувальник Леонгарда-Смішека для визначення акцентуацій характеру; Тест «Самооцінка конфлікту» В. Ф. Ряховського.

**Результати обговорення.** Відомо, що професійна діяльність військового полягає спрямована на захист батьківщини від 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, холодного розуму, 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 мають певні прояви, які характеризуються: зниженням настрою та частими і різкими його змінами [2]; втратою колишніх інтересів, що проявляється у вигляді апатії до навколишнього світу, незацікавленістю будь до чого [13]; зниженням задоволеності життям, що може бути представленим у вигляді постійних нарікань на будь-що, відсутністю позитивних емоцій та домінуванні критичного ставлення до ситуації [12]; зниженням активності та ухилянням від прямих обов'язків [11]; підвищеною стомлюваністю, відчуття постійної втоми [10].

Окрім цього, можуть спостерігатися додаткові симптоми: ідеї провини за щось [8]; занижена самооцінка, невпевненість у собі [12]; зниження здатності до зосередження, концентрації уваги, погіршенні пам'яті, частому відволіканні [7]; похмуре, песимістичне бачення майбутнього [4]; суїцидальні або спрямовані на самоушкодження ідеї / дії, що проявляються в результаті песимістичного погляду на сьогоднішнє і на майбутнє [5]; порушення сну [3]; порушення апетиту [6].

Вищезазначені симптоми впливають на якість всіх сфер життєдіяльності людини: емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну і фізичну. Окрім цього, слід зазначити, що схильність до депресії, її перебіг проявляється по різному у кожного військовослужбовця і залежить від різних факторів та мають не характерні для загальних випадків симптоми.

На нашу думку, виникнення депресії у військовослужбовців детермінується типологічно-характерологічним, когнітивно-перцептивним та поведінково-соматичним компонентами, де перший пов'язаний з наявністю та / або приналежністю військового до певного типу акцентуації, яка, в свою чергу, обумовлює відповідний спосіб реагування на ті чи інші стресові ситуації, що можуть призвести до депресії; другий – обумовлює розуміння власних емоцій та усвідомлення причини їх появи й наслідків їх прояву; третій – полягає у співвідношенні між ступенем підпорядкування зовнішніх

проявів внутрішнім переживанням військовослужбовця.

З метою вивчення рівня сформованості депресії у військовослужбовців за виокремленими компонентами, нами було проведено дослідження, учасниками якого стали 40 військових з різним терміном несення військової служби.

За результатами проведеної діагностики було констатовано той факт, 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.

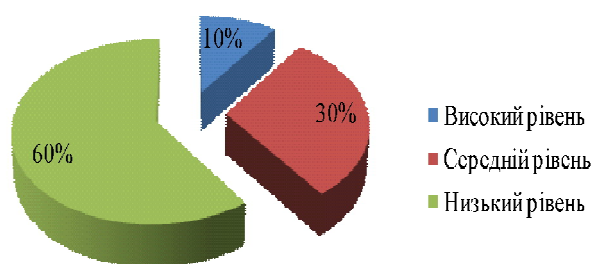


Рис. 1. Рівень сформованості депресії у військовослужбовців

В процесі проведення кореляційного аналізу даних за критерієм Спірмена нами було виявлено, зв'язки між наступними показниками: між особистісно-типологічним та когнітивно-перцептивним компонентами виникнення депресії військовослужбовця  $r_s = 0,993$  при  $p \leq 0,01$ ; між когнітивно-перцептивним та поведінково-афективним компонентами виникнення депресії  $r_s = 0,998$  при  $p \leq 0,01$ ; між поведінково-афективним та особистісно-типологічним компонентами виникнення депресії військовослужбовців  $r_s = 0,996$  при  $p \leq 0,01$ ;

Відповідно до отриманих результатів, можна сказати, що наявність у військовослужбовця акцентуації характеру обумовлює його пізнавальну активність, яка, детермінує поведінково-афективні реакції та зумовлює наявність або відсутність схильності до виникнення депресії. Це підтверджується тим, що високий рівень яскраво вираженої акцентуації означає, що у людини наявний низький рівень пізнавальної активності та

низький рівень сформованості поведінково-афективних проявів, що пояснює наявність у респондента схильності до виникнення важких форм депресії. При наявності середніх показників рівня сформованості акцентуації характеру, пізнавальної активності та поведінково-афективних проявів у військовослужбовців спостерігається легка форма депресії. Відсутність вираженості акцентуації характеру у військовослужбовця, наявність високого рівня пізнавальної активності та поведінково-афективних проявів говорить про відсутність депресії у військового.

Враховуючи результати проведеного дослідження було сформовано психокорекційну групу військовослужбовців з 11 осіб, які мають високий рівень депресії та потребують психологічної допомоги. З метою пошуку шляхів щодо надання психологічної допомоги даним особам нами було розроблено та впроваджено корекційно-профілактичну програму з подолання депресії у військовослужбовців.

Мета даної корекційно-профілактичної програми – розвинути емоційну стійкість; знизити рівень прояву депресивного стану; здійснити профілактику порушень емоційно – чуттєвої сфери військовослужбовців.

Виходячи з мети, було сформовано наступні завдання програми:

- підвищення рівня емоційної стабільності;
- розвиток контролю емоційних перепадів;
- розвиток вмінь протистояти впливу стресу на виникнення депресії.

Очікувані результати:

- підвищення рівня контролю над негативними емоціями;
- зниження рівня депресивного стану;
- підвищення рівня емоційної стабільності як у повсякденному житті, так і в умовах стресу;

Організація занять: програма розрахована на 8 занять по 35-40 хвилин кожне. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень.

Форма занять: групова.

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Привітання Вправа «Коло знайомств» Вправа «Правила роботи» Вправа «Настрій» Вправа «Персоніфікація» <i>Підведення підсумків</i>	Клубок ниток Папір А-4, маркер. М'яч.	5хв 5хв 10хв 10хв 10хв 5хв
2.	Привітання Вправа «Чарівний мішечок» Вправа «Який я?» Вправа «Фотографія» Вправа «Міміка і стан людини» Підведення підсумків	Мішечок  Фотографії	5хв 5хв 5хв 10хв 10хв 5хв
3.	Привітання Вправа «Зображення емоцій» Вправа «Подивись один на одного» Вправа «Вгадай емоцію» Вправа «Згадай, коли тобі було страшно» Підведення підсумків	Картки із зображенням Картки з емоціями	5 хв 10 хв 10 хв 10 хв 5хв 5хв
4.	Привітання Вправа «Тренуємо емоції» Вправа «Королівство емоцій» Вправа «Піктограми» Вправа «Квітка - семицвітка» Підведення підсумків	Піктограми Піктограми Пелюстки, маркер	5 хв 10хв 10хв 10 хв 5хв 5хв
5.	Привітання Вправа «Подихай як...» Вправа «Злість геть» Вправа «Змінюємо обличчя» Вправа «Море хвилюється» Підведення підсумків	Газета, подушка	5хв 10хв 10хв 10хв 5хв
6.	Привітання Вправа «Добрий струмочок» Вправа «Крок в минуле» Вправа «Уяви собі» Вправа «Навіть якщо я...» Підведення підсумків		5хв 10хв 10хв 10хв 5хв
7.	Привітання Вправа «Скинь втому» <b>Приєм «Асоціація та дисоціація»</b> Приєм «Рефреймінг» Підведення підсумків	Аркуш А4, маркер	5хв 10хв 10хв 10хв 5хв
8.	Привітання Вправа «Загальний настрій» Вправа «Компліменти» Вправа «Я в минулому і сьогодні» Підведення підсумків	М'яч	5хв 10хв 10хв 10хв 5хв

З метою виявлення ефективності впливу корекційно-профілактичної програми подолання депресії у військовослужбовців нами було проведено контрольний зріз за виокремленими компонентами депресії. В результаті проведення повторної діагностики було зафіксовано позитивні зміни щодо

зниження депресивних проявів у військовослужбовців, що вказує на ефективність впровадження розробленої нами корекційно-профілактичної програми.

В результаті узагальнення отриманих результатів, нами було зафіксовано позитивну динаміку впливу впровадженої нами корекційно-профілактичної програми

щодо подолання даного явища. Так, після відвідування військовослужбовцями запропонованих нами занять було зафіксовано зменшення прояву помірної депресії на 18%, на 9% - легкої форми її прояву. Окрім цього, у 27% осіб було констатовано відсутність депресії. Динамічні зміни рівня сформованості схильності до виникнення депресії у військовослужбовців до та після впливу корекційно-профілактичної програми подано на рисунку 2.

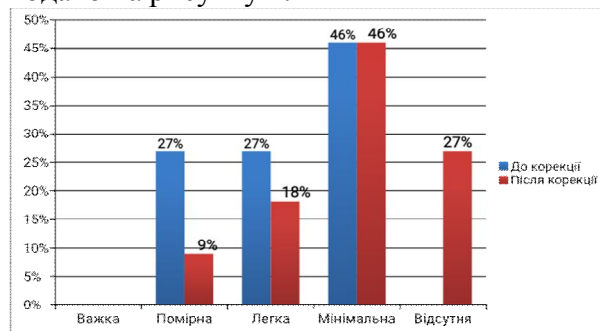


Рис. 2. Динаміка рівня сформованості депресії у військовослужбовців до та після впливу корекційно-профілактичної програми.

Порівняльний аналіз виділених нами компонентів депресії в учасників корекційної групи, мають статистично значущі зміни в особистісно-типологічному (-4,124), когнітивно-перцептивному (-5,706) та поведінково-соматичнимому (-3,270) компонентах при  $t_{кр} p \geq 0,01; p \geq 0,03$ , що говорить про дієвість та ефективність впровадження запропонованої нами корекційно-профілактичної програми подолання депресії у військовослужбовців. Це підтверджується як результатами дослідження змін показників прояву виділених нами компонентів, так і загальними показниками розвитку даного феномену.

### Список використаних джерел

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ. 2015. 170 с.
2. Бігун Н.І. Розвиток особистісної компетентності як психологічна умова профілактики і подолання депресії // Проблеми сучасної психології, Вип. 8, 2010. С. 58-66
3. Кообі О. Темна ніч душі. Шляхи виходу з депресії. Київ: Енідентіс, 2002. 208 с.
4. Малкіна-Пих І.Г. Екстремальні ситуації: довідник практичного психолога. Київ: Ексмо, 2006. 960 с.
5. Подкоритов В.С., Чайка Ю. Ю. Депресії сучасна терапія. Харків, Торнадо, 2003. 351 с.
6. Сухарева В.Д. Депресія. Довідник. Київ: Світ, 2000. 214с.
7. Хелл Д. Ландшафт депресії. Київ: Алатай, 1999. 280 с.

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

**Висновки.** Отже, депресія – це психічний розлад, що супроводжується зниженням настрою та спонукань, песимістичною оцінкою себе та результатів власної діяльності, гальмування моторної та інтелектуальної діяльності. Велику роль відіграє ймовірність виникнення депресії серед військовослужбовців, адже вони постійно піддаються стресу. Задля здійснення військовим успішної професійної діяльності, від якої залежить багато людей, потрібно знайти причини виникнення депресії та зменшити ймовірність її появи в подальшому. Тому вивчення психологічних причин виникнення депресії у військовослужбовців є важливим завданням сучасної психології.

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

### References

1. Ahaiev N.A., Kokun O.M. (2015). *Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam v umovakh boiovykh dii: metodychnyi posibnyk* [Basics of psychological assistance to military personnel in the conditions of hostilities: methodical manual] Kyiv. 170 p. (in Ukrainian)
2. Bihun N.I. (2010) *Rozvytok osobystinoi kompetentnosti yak psykholohichna umova profilaktyky i podolannia depresii* [Development of personal competence as a psychological condition for preventing and overcoming depression] // *Problemy suchasnoi psykholohii*, Vyp. 8, S. 58-66 (in Ukrainian)
3. Koobi O. (2002). *Temna nich dushi. Shliakhy vykhodu z depresii* [Dark night of the soul. Ways out of depression] Moskva: Enidentis, 208 p. (in Ukrainian)
4. Malkina-Pykh I.H. (2006). *Ekstremalni sytuatsii: dovidnyk praktychnoho psykholoha* [Extreme situations: a practical psychologist's guide] Kyiv: Eksmo, 960 p. (in Ukrainian)
5. Podkorytov V.S., Yu. Yu. Chaika. (2003). *Depresii suchasna terapiia* [Modern therapy for depression] Kharkiv, Tornado, 351 p. (in Ukrainian)
6. Sukharieva V.D. (2000). *Depresiiia. Dovidnyk* [Depression. Directory] Kyiv: Svit, 214 p. (in Ukrainian)
7. Khell D. (1999). *Landshaft depresii* [A landscape of depression] Kyiv: Alateia, 280 p. (in Ukrainian)

### Summary

**Kariaka I.** doctor PhD (Candidate of Psychological Sciences),  
State University of Infrastructure and Technologies

**Dotsenko L.** doctor PhD (Candidate of Psychological Sciences),  
State University of Infrastructure and Technologies

### PSYCHO-CORRECTIVE MEASURES FOR OVERCOMING AND PREVENTING DEPRESSION IN MILITARY SERVANTS

**Introduction.** *In the conditions of radical changes and crisis phenomena that Ukrainian society is experiencing, problems related to significant changes in the personal sphere of a person, in particular, his emotional and sensual sphere, are brought to the forefront of scientific thought. The professional activity of military personnel requires special attention in the study of the mentioned issues, since the formation of the emotional and sensory sphere of the latter is determined by the specific conditions of his professional activity, which is associated with the constant experience of emotional stress. Therefore, one of the most urgent and complex problems of modern psychological science is the study of the manifestation of depression, correction and prevention of its occurrence in military personnel.*

**Purpose** *to theoretically substantiate and experimentally investigate the effect of corrective and preventive measures on its prevention and overcoming.*

**Methods.** *A number of adapted psychodiagnostic methods were used to solve the tasks of identifying depressive tendencies in military personnel: the method of assessing the adaptive abilities of the individual (multilevel personal questionnaire "Adaptivnist-200"); diagnostic method of self-assessment of mental states (adapted version of H. Eysenck's method); ERI H. Eysenck's questionnaire for determining the type of temperament; Test-questionnaire of Leonhard-Smishek for determining accentuations of character; Test "Self-assessment of conflict" by V. F. Ryakhovsky.*

**Originality** *The work is that they can be used to prevent or correct depression in military personnel. Research materials can be used by military psychologists when preparing conscripts for military service. Also, the results of the study can be used by psychologists when working with military personnel who are in a depressed state as a result of being in a combat zone.*

**Conclusions.** *So, depression is a mental disorder accompanied by a decrease in mood and motivation, a pessimistic assessment of oneself and the results of one's own activities, inhibition of motor and intellectual activity. A major role is played by the possibility of depression among military personnel, because they are constantly exposed to stress. In order for the military to carry out successful professional activities, on which many people depend, it is necessary to find the causes of depression and reduce the likelihood of its occurrence in the future. Therefore, studying the psychological causes of depression in military personnel is an important task of modern psychology. The experimental research conducted by us does not exhaust all aspects of its study. We see the prospects for further research in an in-depth study of the areas of psychological support of military personnel, which have a direct connection with the emotional and sensual sphere of the individual.*

**Keywords:** *depression; military personnel; cognitive activity criterion; personal and typological criterion; affective-behavioral criterion; corrective and preventive means for overcoming depression.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 15.12.22.