



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-15>

В. К. Гаврилькевич¹, Л. А. Варвинець², С. Л. Крук³

¹ Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна

² Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» Хмельницький інститут соціальних технологій, Хмельницький, Україна

³ Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, Львів, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9473-7844> – В. К. Гаврилькевич

<https://orcid.org/0000-0002-7453-1918> – С. Л. Крук



gavrilkevich@gmail.com

ДЕПРЕСИВНІ ПРОЯВИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

Стаття присвячена проблемі депресивних проявів у військовослужбовців. Військова служба пов'язана з необхідністю долати різноманітні труднощі. Крім того, воєнні події та участь у бойових діях спричиняють додаткове надмірне стресове навантаження на військовослужбовців. Цей воєнний стрес та інші труднощі військової служби можуть викликати несприятливі психічні і психосоматичні реакції та стани у військовослужбовців, зокрема депресивні.

За останні роки були опубліковані результати низки емпіричних досліджень, присвячених депресивним проявам у військовослужбовців. Учасниками цих емпіричних досліджень були військовослужбовці учасники бойових дій, зокрема і ті, які отримали фізичні травми під час бойових дій, а також і військовослужбовці, які не брали участі в бойових діях. Дослідження депресивних проявів здійснювалось різними психодіагностичними методиками і в контексті різних дослідницьких завдань. Ці обставини утруднюють проведення прямого порівняння опублікованих даних. Цілеспрямований аналіз опублікованих результатів емпіричних досліджень необхідний для того, щоб сформулювати узагальнене уявлення про поширеність депресивних проявів серед військовослужбовців в Україні.

Встановлено, що депресивні прояви є досить поширеними серед військовослужбовців, і особливо серед учасників бойових дій. Зроблено висновок, що необхідно розробляти і широко впроваджувати спеціальні психологічні заходи, щоб зменшити поширеність депресивних проявів у військовослужбовців. Наукова новизна матеріалів, представлених у статті, полягає в тому, що вперше зроблено огляд, аналіз і узагальнення наукових досліджень, опублікованих в Україні за останні 10 років, в яких розглядаються депресивні прояви у військовослужбовців.

Ключові слова: депресивні прояви, депресивний стан, депресія, військовослужбовці.

V. K. Havrylkevych¹, L. A. Varvynets², S. L. Kruk³

¹ Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine

² Separate Structural Subdivision of the Higher Education Institution «Open International University of Human Development «Ukraine» Khmelnytskyi Institute of Social Technologies, Khmelnytskyi, Ukraine

³ Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine

DEPRESSIVE MANIFESTATIONS IN MILITARY SERVICEMEN: LITERATURE REVIEW

The article is devoted to the problem of depressive manifestations in military personnel. Military service is associated with the need to overcome various difficulties. In addition, military events and participation in hostilities cause an additional excessive stress load on military personnel. This military stress and other

difficulties of military service can cause adverse mental and psychosomatic reactions and conditions in military personnel, including depression.

In recent years, the results of a number of empirical studies devoted to depressive manifestations in military personnel have been published. The participants of these empirical studies were servicemen who participated in hostilities, in particular those who received physical injuries during hostilities, as well as servicemen who did not take part in hostilities. The study of depressive manifestations was carried out using various psychodiagnostic methods and in the context of various research tasks. These circumstances make it difficult to make a direct comparison of published data. A targeted analysis of the published results of empirical research is necessary in order to form a general idea about the prevalence of depressive symptoms among military personnel in Ukraine.

It has been established that depressive manifestations are quite common among military personnel, and especially among combatants. It was concluded that it is necessary to develop and widely implement special psychological measures in order to reduce the prevalence of depressive symptoms in military personnel. The scientific novelty of the materials presented in the article is that, for the first time, a review, analysis and generalization of scientific studies published in Ukraine over the past 10 years, which examine depressive manifestations in military personnel, have been made.

Key words: depressive manifestations, depressive state, depression, military servicemen.

Постановка проблеми та її зв'язок із науковими і практичними завданнями. Служба в Збройних Силах України пов'язана з численними труднощами. При зустрічі з труднощами у людей виникають різноманітні психічні та фізіологічні реакції. До чинників, що викликають ці реакції, зокрема у молодих солдатів строкової служби, належать вимушена зміна навколишнього середовища, різкі зміни режиму дня, вимушений відрив від родини та друзів, значні фізичні навантаження, необхідність підкорятися наказам незнайомих людей, часткова ізоляція від суспільства тощо.

У військовослужбовців, які добровільно обрали військову службу за контрактом, всі згадані вище зміни і обставини хоч є і не такими вимушеними, як у військовослужбовців строкової служби або військовослужбовців примусово мобілізованих на період воєнного стану, та все одно під час військової служби їм доводиться робити багато чого не зі свого власного бажання, а за наказами командирів. Різкі зміни режиму дня, відрив від родини і друзів, значні фізичні навантаження, часткова ізоляція від суспільства також є невід'ємними життєвими обставинами військовослужбовців, які проходять військову службу за контрактом.

Крім того, воєнні події та участь у бойових діях спричиняють додаткове надмірне стресове навантаження на військовослужбовців, що неминуче відбивається на їхньому психічному і фізичному функціонуванні. І цей воєнний стрес є особливим патогенним чинником, який може викликати несприятливі психічні і психосоматичні реакції та стани у військовослужбовців.

Так само і інші труднощі військової служби можуть призводити до виникнення несприят-

ливих психічних і психосоматичних реакцій, зокрема депресивних.

Депресивні психічні реакції і стани є несприятливими, оскільки погіршують самопочуття людини, якість її життя і праці. У зв'язку із цим необхідне вчасне виявлення депресивних проявів у військовослужбовців для їх подолання і подальшого запобігання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська впродовж травня-серпня 2014 року дослідили особливості негативних психічних станів військовослужбовців. В дослідженнях взяли участь 357 військовослужбовців, з яких 276 було продіагностовано під час підготовки до відправлення в зону АТО і 81 – після участі у бойових діях в зоні АТО [4]. Однією із методик, які були використані у цьому дослідженні, є методика В. О. Жмурова для диференційної діагностики депресивних станів. Але в опублікованих у статті результатах немає конкретних даних про поширеність депресивних проявів у досліджених військовослужбовців.

У 2015 році О. О. Буряк, М. І. Гіневський і М. І. Катеруша вказали на велику розповсюдженість постстресових розладів у військовослужбовців учасників бойових дій [1], але про поширеність депресивних проявів конкретних даних у цій статті немає.

О. Б. Столяренко і Н. В. Жиляк (2024) шляхом аналізу наукових публікацій дослідили особливості виникнення та специфіку прояву депресії у військовослужбовців учасників бойових дій. Автори зазначили, що у психологічному спрямуванні проблема депресії розробляється в межах

різних наукових дисциплін та напрямів, і це призводить до появи широкого кола підходів у її трактуванні, визначенні характерних особливостей та чинників формування депресії [7]. Але в цьому дослідженні також немає конкретних вказівок на поширеність депресивних проявів у військовослужбовців.

За останні роки були опубліковані і результати низки емпіричних досліджень, присвячених депресивним проявам у військовослужбовців [2; 3; 5; 6; 8; 9; 10].

Учасниками цих емпіричних досліджень були як військовослужбовці учасники бойових дій, зокрема і ті, які отримали фізичні травми під час бойових дій, так і військовослужбовці, які не брали участі в бойових діях. Дослідження депресивних проявів здійснювалось різними психодіагностичними методиками і в контексті різних дослідницьких завдань. Ці обставини утруднюють проведення прямого порівняння опублікованих даних. Та все ж, на нашу думку, необхідно здійснити цілеспрямований аналіз опублікованих результатів емпіричних досліджень, щоб сформулювати узагальнене уявлення про поширеність депресивних проявів серед військовослужбовців в Україні.

Мета статті – дослідити поширеність депресивних проявів серед військовослужбовців в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення зазначеної мети ми здійснили огляд наукової літератури проаналізувавши наукові публікації, в яких оприлюднені результати емпіричних досліджень депресивних проявів у військовослужбовців, та узагальнили опубліковані дані.

І. Каряка і С. Фартушна (2019 рік) дослідили 40 військовослужбовців строкової служби (віком 19–26 років) військових частин міста Києва. За методикою В. Жмурова «Диференційна діагностика депресивних станів» було виявлено, що у 57,5% респондентів депресії немає, у 27,5% є мінімальна депресія, у 7,5% – легка, у 7,5% – помірна, а важкої форми депресії не було виявлено у жодного із військовослужбовців. За опитувальником «Шкала депресії» А. Бека серед досліджуваних військовослужбовців високий рівень схильності до виникнення депресії виявили у 10% респондентів, середній – у 30%, і низький – у 60% [3; 8, с. 35]. Дані, отримані за цими двома методиками, загалом схожі, оскільки за першою методикою поширеність депресивних проявів різної вираженості складає 42,5%, а за другою – 40%. Тобто ці методики мають приблизно однакову здатність виявляти наявність і поширеність депре-

сивних проявів, тільки методика В. Жмурова має більш витончену діагностичну спроможність.

І. Каряка і С. Фартушна вказали низку психологічних чинників, що призводять до депресії у військовослужбовців строкової служби, зокрема, таких як: 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 [3]. Дослідники вважають, що домінуючим чинником виникнення депресії у військовослужбовців виступає особистісно-типологічна характеристика особистості [3].

А. С. Шайтанова (2020) дослідила 160 військовослужбовців однієї з військових частин міста Запоріжжя на різних етапах строкової служби: які тільки були призвані у лави армії (ще не прослужили 6-ти місяців), які прослужили 10 місяців, і тих, хто прослужив 16 місяців [9, с. 30]. Виявлення депресивних проявів було здійснено за допомогою шкали депресії методики Міні-мулт. Найнижчий рівень депресивних проявів був у першому періоді проходження строкової служби. Найвищий показник депресивних проявів у військовослужбовців строкової служби було виявлено в другому періоді її проходження, тобто у військовослужбовців, які прослужили 10 місяців. В третьому періоді строкової служби, тобто у військовослужбовців, які прослужили 16 місяців, виявлено рівень депресивних проявів, нижчий, ніж у другому періоді, але вищий, ніж у першому періоді [9, с. 444]. У тексті згаданого дослідження, на жаль, не представлено кількісні показники, за якими можна було би дізнатися про рівень інтенсивності депресивних проявів у досліджених військовослужбовців строкової служби, але є діаграма [9, с. 31], з якої видно, що усереднені показники депресивних проявів по трьох підгрупах дослідженої вибірки знаходяться приблизно на середньому рівні. Дані цього дослідження показують певну тенденцію появи депресивних проявів у військовослужбовців строкової служби, але за цими даними ми не можемо дізнатися наскільки поширеними є депресивні прояви у досліджених військовослужбовців.

В. В. Яременко у 2022 році дослідила 30 військовослужбовців (у віці від 20 до 55 років) – пацієнтів госпіталю, які зазнали фізичної травми під час бойових дій [10].

За опитувальником І. О. Котенєва для діагностики психологічних наслідків травми у 4 (13%) військовослужбовців було виявлено депресію.

Стосовно цієї категорії військових В. В. Яременко зауважує, що ці люди пережили серйозну втрату. «Для них багато речей втратили інтерес та їм іноді здається, що світ навколо втрачає кольори. Військовослужбовці з даним негативним психічним станом відчують самотність. Їх думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати, наприклад, про момент коли зазнали травми. Військовослужбовці з депресією втрачають здатність радіти життю та їх турбують часті головні болі» [10, с. 49–50].

За методикою В. Жмурова «Диференційна діагностика депресивних станів» у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях і отримали фізичні травми, було виявлено такі показники: депресія відсутня або незначна – у 1 військовослужбовця (3% від загальної кількості досліджених); мінімальна депресія – у 1 військовослужбовця (3%); легка депресія – у 1 військовослужбовця (3%); помірна депресія – у 12 військовослужбовців (40%); виражена депресія – у 11 військовослужбовців (37%); глибока депресія – у 4 військовослужбовців (14%) [10, с. 55–56].

Дані, які В. В. Яременко отримала за цими двома методиками, є суперечливими, оскільки за першою методикою лише 13% досліджених військовослужбовців показали депресивні прояви, а за другою – депресивні прояви є у 97% досліджених. Навіть якщо не брати до уваги показники незначної, мінімальної і легкої депресії, а взяти до уваги лише показники помірної, вираженої і глибокої депресії, матимемо показник поширеності депресії серед досліджених військовослужбовців 91%. На нашу думку, таку дуже велику розбіжність даних можна пояснити різною чутливістю до депресивних проявів обраних методик. Методика В. Жмурова «Диференційна діагностика депресивних станів» в даному випадку показала значно більшу діагностичну чутливість щодо депресивних проявів, ніж опитувальник І. Котенева, призначений для діагностики психологічних наслідків травми. За опитувальником І. Котенева депресію виявлено у 4 із 30 досліджених військовослужбовців, і так само у 4 із 30 досліджених військовослужбовців за методикою В. Жмурова було виявлено глибоку депресію. На нашу думку, це є свідченням того, що опитувальник І. Котенева спроможний виявляти тільки дуже виражену (глибоку) депресію, а до менш виражених (більш легких) депресивних проявів цей опитувальник є нечутливим.

Порівнявши ці дані з наведеними вище, які опублікували І. Каряка і С. Фартушна (2019 рік) [3], ми виявили, що поширеність депресивних проявів у військовослужбовців, які отримали

фізичні травми під час бойових дій, значно вища (97%), ніж у військовослужбовців, які не брали участі в бойових діях (42,5%).

Л. Б. Сікорська, К. О. Островська, І. П. Островський (2023) дослідили депресивні переживання військових (які брали участь у бойових діях у 2019–2020 роках) і окреслили напрями психотерапевтичної роботи з ними. Дослідивши 97 осіб (серед яких було 95% чоловіків і 5% жінок) віком від 19 до 56 років, дослідники виявили (за шкалою депресії тесту Мінімулт): у 7 осіб (7,2%) високі показники рівня депресивності, у 18 осіб (18,6%) – показники депресивності вище середнього, у 50 осіб (51,5%) – середній рівень депресивності, а у 22 осіб (22,7%) – низький рівень депресивності [6]. Із цих даних видно, що поширеність депресивних проявів різної інтенсивності (від середнього до високого рівня) серед досліджених військовослужбовців становить 77,3%, а підвищений рівень депресивності (високий і вище середнього) – 25,8%. Дослідники виявили також, що підвищений рівень депресивності корелює з вищим рівнем ознак «вторгнення» травматичного стресового розладу. Такі особи більш схильні заново переживати травматичні події за будь якого нагадування про них, виявляють більшу зосередженість думок на тому, що трапилось, і не можуть відволіктися і переключитися на інше. Водночас, підвищений рівень депресивності корелює з нижчим рівнем показників оцінки ставлення до себе, нижчим рівнем задоволеності життям, нижчим рівнем комунікативних умінь. Проведений дослідниками кореляційний аналіз показав, що з підвищенням рівня самоставлення, підвищенням рівня суб'єктивної задоволеності життям і з підвищенням рівня вмій і навичок спілкуватися зменшується рівень депресивності, і навпаки. Відповідно, автори зазначають, що для зниження рівня депресивності у процесі психотерапевтичної допомоги військовим необхідно підвищувати у них рівень позитивного самоставлення, розвивати і формувати комунікативні уміння і навички, поліпшувати суб'єктивну задоволеність життям [6].

С. А. Мул (2024) [5] навесні 2022 року дослідив 486 військовослужбовців чоловічої статі (віком від 28 до 58 років, середній вік – 41 рік), які безпосередньо перебували в районах ведення бойових дій у 2022 році (в бойових підрозділах, які брали безпосередню участь у бойових діях, і в органах управління, які не брали безпосередньої участі в бойових діях). Для психодіагностики депресій автор застосував україномовні методики, апробовані науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України, а саме: методику

виявлення наявності депресії та ступеню тяжкості депресивних розладів і опитувальник респондента про стан здоров'я – шкалу самооцінки депресії. За першою методикою у 96 досліджених однієї з бойових військових частин було виявлено: високий ступінь депресії у 6 осіб (6,4% від загальної кількості досліджених), середній ступінь – у 9 осіб (9,3%), легкий ступінь – у 12 осіб (12,5%), відсутність депресії – у 69 осіб (71,8%). У 111 досліджених із іншої військової частини було виявлено таку поширеність рівнів депресії: високий ступінь – у 8 осіб (7,2%), середній ступінь – у 32 осіб (28,8%), легкий ступінь – у 14 осіб (12,61%), відсутність депресії – у 56 осіб (50,4%). У 97 військовослужбовців із ще однієї військової частини автор виявив такий розподіл рівнів депресії: високий ступінь – у 7 осіб (7,3%), середній ступінь – у 30 осіб (30,9%), легкий ступінь – у 14 осіб (14,4%), відсутність депресії – у 46 осіб (47,4%).

Узагальнивши отримані емпіричні дані щодо поширеності депресії серед військовослужбовців бойових військових частин, С. А. Мул зазначає, що у переважній більшості досліджених військовослужбовців (171 особа – 56% від загальної кількості обстежених) не виявлено депресій і депресивних станів; у значної кількості досліджених військовослужбовців виявлено депресивні стани та депресії, при чому переважає кількість військовослужбовців із середнім рівнем депресії – 71 особа (23%), з тяжкою депресією – 21 досліджуваний (7%) і легку депресію виявлено у 40 військовослужбовців (13%).

Другу методику (Опитувальник респондента про стан здоров'я – шкалу самооцінки депресії) С. А. Мул застосував для дослідження 182 військовослужбовців, які проходили службу в органі управління. За цією методикою депресію середньої тяжкості було виявлено у 3 осіб (2%), легку депресію – у 27 осіб (15%) і у 152 осіб (83%) депресію не виявили [5]. За опублікованими С. А. Мулом даними видно, що у військовослужбовців органу управління депресія менш поширена, ніж у військовослужбовців бойових військових частин. Але, на нашу думку, варто звернути увагу на те, що ці дві категорії військовослужбовців були досліджені різними діагностичними методиками. На жаль, у згаданій вище статті не вказано, чи ці дві методики мають однакову діагностичну спроможність щодо виявлення депресії, і чи можна напряму порівнювати результати, отримані за кожною із цих методик. Якщо експериментального порівняння надійності і валідності використаних автором психодіагностичних методик не проводилось, то можна припустити, що

різниця в отриманих даних може бути зумовлена не тільки особистісними властивостями і умовами служби досліджених, а й різною діагностичною спроможністю використаних методик.

С. А. Мул також вказав низку чинників, що призводять до появи депресій у військовослужбовців учасників бойових дій, яких він дослідив. На його думку, це є такі чинники, як: зміна рівня потенційної загрози для життя, тривале виконання напруженої діяльності військовослужбовцем, потенційна або очікувана зміна умов професійної діяльності, тривала в умовах бойових дій відсутність можливості задоволення основних біологічних, соціальних, фізичних потреб, важкі фізичні умови виживання й існування, виключно віртуальне спілкування з рідними та близькими, висока відповідальність перед військовим колективом за свої дії тощо [5]. Цей перелік чинників помітно відрізняється від згаданого вище переліку чинників, який запропонували І. Каряка і С. Фартушна [3]. С. А. Мул взяв до уваги більше чинники, зумовлені зовнішніми обставинами, а І. Каряка і С. Фартушна поряд із зовнішніми обставинами більше взяли до уваги внутрішні особистісні чинники.

А. Вараниця (2024) в емпіричному дослідженні виявив, що значна частина військовослужбовців має помірний або виражений рівень тривожно-депресивних проявів, що вказує на необхідність систематичного моніторингу та психологічної підтримки [2, с. 56]. Зокрема, А. Вараниця дослідивши за допомогою методики К. Ізарда «Диференціальна шкала емоцій» 45 військовослужбовців (40 чоловіків і 5 жінок віком від 23 до 55 років), які повернулися із зони бойових дій, та розрахувавши індекс тривожно-депресивних емоцій, виявив: у 22,2% військовослужбовців – сильно виражені тривожно-депресивні емоції; у 33,3% обстежених – виражені тривожно-депресивні емоції; у 26,7% – помірно виражені тривожно-депресивні емоції; у 17,8% – слабо виражені тривожно-депресивні емоції [2, с. 44–45]. Згідно цього дослідження, більше половини (55,5%) досліджених військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій, мають досить виражені тривожно-депресивні емоції. А з урахуванням помірно виражених тривожно-депресивних емоцій кількість осіб із тривожно-депресивними проявами становить 82,2%. Ці дані певною мірою збігаються із даними розглянутих вище досліджень: Л. Б. Сікорської, К. О. Островської і І. П. Островського (2023), в якому було виявлено, що поширеність депресивних проявів різної інтенсивності (від середнього до високого рівня) серед військовослужбовців учасників бойових дій становить

77,3%. вказуючи на більшу поширеність депресивних проявів у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, порівняно з військовослужбовцями, які не брали участі в бойових діях.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Проведений нами огляд і аналіз емпіричних досліджень, опублікованих різними авторами, дає підстави констатувати факт досить великої поширеності депресивних проявів серед військовослужбовців, і особливо у військовослужбовців, які брали участь в бойових діях та повернулися із зони бойових дій, та зробити такі висновки.

1. Депресивні прояви найменш поширені серед військовослужбовців органів управління, які на час дослідження перебували в зоні бойових дій, але безпосередньої участі в бойових діях не брали. Цей факт пояснюється тим, що ці військовослужбовці здійснюють усвідомлення і повний контроль свого стану безпеки і відповідних умов професійної діяльності.

2. Поширеність депресивних проявів серед безпосередніх учасників бойових дій в зоні бойових дій лише трохи більша за поширеність депресивних проявів серед військовослужбовців строкової служби або майже така сама. Цей факт має таке пояснення: більшість військовослужбовців, беручи безпосередню участь в бойових діях, перебувають в стані успішної стресової адаптації до небезпечних умов, а менша кількість військовослужбовців перебувають у стані дистресу або стресової дезадаптації та виснаження.

3. У військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій, поширеність депресивних проявів майже вдвічі більша, ніж у військовослужбовців безпосередніх учасників бойових дій в зоні бойових дій і військовослужбовців строкової служби, які не перебувають у зоні бойових дій. Цей факт пояснюється тим, що після виходу із зони бойових дій знижується стресова мобілізація внутрішніх сил і зникає зосередженість на виконанні бойових завдань, настає період розмірковування про пережиті події, про своє життя та подальші перспективи тощо. Такі роздуми можуть набувати песимістичного спрямування і призводити до появи депресивних проявів.

4. Найбільша поширеність депресивних проявів виявлена у військовослужбовців, які отримали фізичні травми під час участі в бойових діях, і на час дослідження перебували на лікуванні у військовому госпіталі. У нашому розумінні фізичні травми є чинником, який відчутно обмежує свободу життєвої активності людини, утруднює задоволення важливих для неї життєвих потреб і тим самим може погіршити для людини її життєві перспективи,

особливо якщо у людини недостатньо розвинена звичка шукати і знаходити світлий сенс у будь-яких життєвих обставинах, і якщо є виснаження її внутрішніх енергетичних ресурсів, які потрібні для подолання труднощів, зумовлених травмою.

5. Виникнення депресивних проявів у військовослужбовців зумовлюється складною взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать: низький рівень адаптованості військовослужбовця до умов перебування у військовій частині, песимістичний погляд на життя, надмірна тривожність, індивідуальні психологічні особливості, внутрішній стан фрустрації, виснаження, низький рівень емоційної стійкості тощо. До зовнішніх чинників належать: зміна кола спілкування, розлука з близькими, виключно віртуальне спілкування з рідними та близькими, втрата товаришів, травмуюча ситуація, зміна рівня потенційної загрози для життя, тривале виконання напруженої діяльності військовослужбовцем, потенційна або очікувана зміна умов професійної діяльності, тривала в умовах бойових дій відсутність можливості задоволення основних біологічних, соціальних, фізичних потреб, важкі фізичні умови виживання й існування, висока відповідальність перед військовим колективом за свої дії тощо.

Зважаючи на досить велику поширеність депресивних проявів серед військовослужбовців, необхідно розробляти і впроваджувати спеціальні психологічні та організаційні заходи, щоб зменшити поширеність депресивних проявів у військовослужбовців, що є перспективою подальших досліджень.

Список літератури:

1. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2015_3_33 (дата звернення: 31.10.2024).

2. Вараниця А. Особливості психоемоційних станів у військовослужбовців : кваліфікаційна дипломна робота; перший (бакалаврський) освітній рівень; спеціальність 053 «Психологія» керівник – О. Кулешова; Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024. 66 с. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/58dedb7c-8920-4ab6-82ea-6669852a67b8> (дата звернення: 31.10.2024).

3. Каряка І., Фартушна С. Психологічні чинники виникнення депресії у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 3(53). С. 70–76. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-70-76>.

4. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5(42). С. 262–267. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_5_49 (дата звернення: 31.10.2024).

5. Мул С. А. Депресії військовослужбовців в умовах правового режиму військового стану. *Технології розвитку інтелекту*. 2024. Вип. 8, № 1(35). URL: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.11>.

6. Сікорська Л. Б., Островська К. О., Островський І. П. Напрями психотерапевтичної роботи з депресивними переживаннями військових. *Інклюзія і суспільство*. 2023. № 1. С. 82–89. URL: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-1-10>.

7. Столяренко О. Б., Жиляк Н. В. Особливості виникнення та специфіка прояву депресії у військовослужбовців учасників бойових дій. *Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості* : збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / наукова редакція: Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюк, Марина Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. С. 74–78. URL: <http://surl.li/elcblg> (дата звернення: 31.10.2024).

8. Фартушна С. О. Корекційно-профілактичні засоби подолання депресії у військовослужбовців : дипломна робота випускника освітнього ступені «магістр»; спеціальність 053 «Психологія» / керівник – І. В. Каряка; Національний авіаційний університет. Київ, 2020. 117 с.

9. Шайтанова А. С. Психологічні особливості прояву депресивних станів у військовослужбовців : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / керівник Н. О. Губа; Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2020. 78 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1964> (дата звернення: 31.10.2024).

10. Яременко В. В. Особливості емоційних станів військовослужбовців в умовах війни : кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня «магістр»; спеціальність 053 «Психологія» / керівник – В. О. Рахманов; Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 117 с.

References:

1. Buryak, O. O., Ginevskiy, M. I., & Katerusha, G.L. (2015). Shliakhy ta metody reabilitatsii osib z “viiskovym syndromom” ta posttravmatychnym stresovym rozladom. [Ways and methods of rehabilitation of persons with a “military syndrome” and posttraumatic stress disorder], *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl*, Vol. 3 (44), pp. 137–141, Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2015_3_33 (accessed October 31, 2024).

2. Varanytsia, A. (2024). Osoblyvosti psykhoemotsiinykh staniv u viiskovosluzhbovtziv [Peculiarities of psycho-emotional states in military

personnel]: qualification thesis; first (bachelor’s) educational level; specialty 053 “Psychology” supervisor – O. Kuleshova; Khmelnytskyi natsionalnyi universytet. Khmelnytskyi, 66 p., Retrieved from: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/58dedb7c-8920-4ab6-82ea-6669852a67b8> (accessed October 31, 2024).

3. Kariaka, I., & Fartychna, S. (2019). Psykholohichni chynnyky vynyknennia depresii u viiskovosluzhbovtziv. [Psychological factors of depression employment in military servicemen]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, Vol. 3 (53), pp. 70–76, <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-70-76>.

4. Kokun, O. M., Pischko, I. A., & Lozinska, N. S., (2014). Osoblyvosti nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtziv [Features of servicemen’s negative mental states], *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, Vol. 5 (42), pp. 262–267, Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_5_49 (accessed October 31, 2024).

5. Mul, S. A. (2024). Depresii viiskovosluzhbovtziv v umovakh pravovoho rezhymu viiskovoho stanu [Depression of military personnel under the legal regime of martial law] *Tekhnologii rozvytku intelektu*, Vol. 8, № 1 (35), <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.11>.

6. Sikorska, L. B., Ostrovska, K. O., & Ostrovsky, I. P. (2023). Napriamy psykhoterapevtychnoi roboty z depresyvnymy perezhyvanniamy viiskovykh [Directions of psychotherapeutic work with depressive experiences of military] *Inkluziia i suspilstvo*. Vol. 1, pp. 82–89, <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-1-10>.

7. Stoliarenko, O. B., & Zhyliak, N. V. (2024). Osoblyvosti vynyknennia ta spetsyfika proiavu depresii u viiskovosluzhbovtziv uchasnykiv boiovykh dii. [Peculiarities of the occurrence and specifics of the manifestation of depression in military personnel participating in combat operations]. *Sotsialno-psykholohichna robota: innovatsii, stratehii ta mozhyvosti* : zbirnyk materialiv kruhloho stolu z mizhnarodnoiu uchastiu, Kam’ianets-Podilskyi – Lomzha, 19 bereznia 2024 r. / naukova redaktsiia: Zoia Sharlovych, Mar’ian Tripak, Oksana Palyliulko, Maryna Voloshchuk. Vydavnytstvo: MANS w Łomży, pp. 74–78, Retrieved from: <http://surl.li/elcblg> (accessed October 31, 2024).

8. Fartychna, S. O. (2020). Korektsiino-profilaktychni zasoby podolannia depresii u viiskovosluzhbovtziv [Correctional and preventive means of overcoming depression in military personnel]: diploma thesis of a graduate of the educational degree “Master”; specialty 053 “Psychology” / supervisor – I. V. Kariaka; Natsionalnyi aviatsiinyi universytet, Kyiv, 117 p.

9. Shaitanova, A. S. (2020). Psykholohichni osoblyvosti proiavu depresyvnnykh staniv u viiskovosluzhbovtziv [Psychological features of the manifestation of depressive states in military personnel]: master’s thesis in the specialty 053 “Psychology” / supervisor – N. O. Huba; Zaporizkyi

natsionalnyi universytet. Zaporizhzhia, 78 p., Retrieved from: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1964> (accessed October 31, 2024).

10. Yaremenko, V. V. (2022). *Osoblyvosti emotsiinykh staniv viiskovosluzhbovtiv v umovakh*

viiny [Peculiarities of emotional states of military personnel in war conditions]: qualification work of a candidate for the educational degree “Master”; specialty 053 “Psychology” supervisor – V. O. Rakhmanov; Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Kyiv, 117 p.

© В. К. Гаврилькевич, Л. А. Варвинець, С. Л. Крук, 2024

Оглядова стаття

Надійшла до редакції 27.11.2024

Прийнято до публікації 18.12.2024