

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-10>

УДК 159.922.2:004.77-053.6

Людмила МАГДИСЮК

кандидат психологічних наук, доцент,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>

e-mail: magdisyukl@ukr.net

Ольга ГРУШЕЦЬКА

асистент кафедри практичної психології та психодіагностики,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

<https://orcid.org/0009-0007-9454-5499>

e-mail: HRUSHETSKA.OLHA@vnu.edu.ua

Оксана ГРИЧАНЮК

асистент кафедри практичної психології та психодіагностики,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

<https://orcid.org/0009-0006-8215-117X>

e-mail: hrychaniuk.oksana@vnu.edu.ua

ПРИЧИНИ ПРОЯВІВ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ: ПРОФІЛАКТИКА, ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розглядається проблема депресивних розладів у підлітковому віці, яка набуває дедалі більшої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій. Проаналізовано підходи вітчизняних та зарубіжних дослідників до вивчення причин, симптоматики та вікової специфіки депресивних станів у підлітків. Особливу увагу приділено питанням ранньої діагностики депресії, її проявам на різних вікових етапах дитячого розвитку, а також труднощам і помилкам у розпізнаванні цього психологічного розладу в підлітковому віці. На основі аналізу наукових джерел запропоновано напрями вдосконалення профілактичної та психокорекційної роботи з підлітками, які перебувають у депресивному стані. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу до вивчення й подолання підліткової депресії із залученням сім'ї, школи та фахівців з психологічної допомоги.

Ключові слова: депресія, підлітки, діти, психологічна допомога, психокорекція.

Liudmyla MAHDYSIUK,

Olha HRUSHETSKA, Oksana HRYCHANIUK

Lesya Ukrainka Volyn National University

OPCAUSES OF DEPRESSION IN ADOLESCENTS: PREVENTION, PSYCHOCORRECTION AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN WAR CONDITIONS

The article addresses the issue of depressive disorders in adolescence, which is becoming increasingly relevant in the context of modern social transformations. The study analyzes the approaches of domestic and foreign researchers to the investigation of the causes, symptomatology, and age-specific features of depressive states in adolescents. Particular attention is paid to the challenges of early diagnosis, manifestations of depression at different

stages of childhood development, and common errors in recognizing this psychological disorder during adolescence. It has been described that depression is often accompanied by a negative attitude towards oneself, which manifests itself in excessive self-criticism, low self-esteem, an inferiority complex and a feeling of personal worthlessness, or even a complete collapse of life. Adolescence is characterized by a period of complex personality formation, and such traits as protest, conflict, and negativism are perceived by adults as normal manifestations of age-related changes. It has been proven that for effective correction of adolescent depression, a comprehensive approach is important, which includes involving parents and teachers in educational work regarding the main manifestations of depression and methods of its prevention and correction. Based on the analysis of scientific literature, the article proposes directions for improving preventive and psychocorrective work with adolescents experiencing depression. For the correction of depressive states, an effective approach is cognitive behavioral therapy, which is aimed at transforming negative thinking. When overcoming depression in adolescence, art therapy methods are also particularly effective. The conclusion emphasizes the need for a comprehensive approach to the study and treatment of adolescent depression involving the family, school, and mental health professionals.

Key words: depression, adolescents, children, psychological assistance, psychocorrection.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Проблематика підліткових депресивних розладів досліджується в науково-психологічній літературі з різних аспектів: від вивчення причин виникнення і специфіки симптоматики до класифікації форм депресії та пошуку ефективних шляхів її подолання. Зокрема, у працях Ю. Антропова, В. Гур'євої, Г. Колотіліна та Х. Ремшмідта розглядаються особливості перебігу депресії у підлітковому віці. Причинні фактори підліткової депресії досліджувалися такими вченими, як В. Козідубова та Ю. Антропов. Підходи до подолання депресивних розладів у підлітків висвітлено у працях М. Блумберга, Х. Ремшмідта та Е. Фроммера [1].

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема депресивних станів у підлітковому віці залишається складною і багатогранною. Це зумовлено як віковою специфікою психічного розвитку підлітків, так і впливом соціальних, емоційних та біологічних чинників, які можуть по-різному комбінуватися в кожному конкретному випадку. Особливу тривогу викликає тенденція до зростання рівня депресивних проявів серед підлітків, що супроводжується зниженням рівня соціальної адаптації, порушенням навчальної діяльності, замкнутістю, суїцидальними настроями й агресивною поведінкою.

Сучасні умови життя підлітків – зокрема інтенсивна цифровізація, інформаційне перевантаження, нестабільність соціального середовища, деформація сімейних цінностей – створюють нові виклики для їхнього психічного здоров'я. У цьому контексті

зростає потреба в комплексному підході до вивчення причин та механізмів формування депресивних станів у підлітковому віці, що передбачає не лише виявлення факторів ризику, але й розробку ефективних стратегій профілактики, діагностики та психокорекції таких розладів.

Аналіз досліджень та публікацій

Аналіз наукової літератури, присвяченої вивченню депресивних розладів, свідчить про те, що дослідники, описуючи симптоматику цього стану, найчастіше зосереджують увагу на його емоційних, когнітивних, соматовегетативних і поведінкових проявах. До емоційних симптомів традиційно відносять пригнічений настрій, тугу, апатію, почуття провини, страх, тривожність, що іноді переходить у паніку чи відчай, а також відчуття безпорадності, безнадії та втрати сенсу життя. Депресія часто супроводжується негативним ставленням до себе, яке проявляється в надмірній самокритиці, низькій самооцінці, комплексі меншовартості та почутті особистої нікчемності або навіть тотального життєвого краху [5].

На думку дослідників, зокрема С. К'еркегора, О. Лоуена, Д. Хелла, депресивний стан часто супроводжується глибоким внутрішнім спустошенням, психічною та фізичною скутою, байдужістю до зовнішнього світу, втратою інтересів, мотивів і емоційних переживань. Людина у депресії сприймає оточуючі події як віддалені й незначущі, а перебіг часу – як надзвичайно повільний; на фоні активного життя інших їй здається, що її власне життя зупинилося [1].

Результати наукових спостережень підтверджують, що депресія значно впливає на поведінку людини та її соціальні взаємини. Д. Хелл запропонував модель депресивної поведінки, яка включає три основні компоненти: заклик, ворожість і ухилення. Спершу поведінка людини з депресією нагадує крик про допомогу, що викликає у близьких співчуття та бажання підтримати. Однак з часом постійні скарги, емоційна нестабільність і дратівливість можуть провокувати у оточення роздратування, ворожість та відсторонення. Таким чином, поведінкові прояви депресії викликають у партнерів або родичів суперечливі емоції – співчуття, роздратування і прагнення дистанціюватися. У деяких випадках ці амбівалентні почуття настільки сильні, що можуть призводити до руйнування міжособистісних стосунків. Людина з депресією починає відчувати ще більшу ізоляцію, що посилює її емоційний стан і формує замкнене коло: чим сильніше вона демонструє депресивну поведінку, тим більше віддаляється від

соціального оточення, втрачаючи підтримку, яка могла б сприяти одужанню [1; 5].

Формулювання цілей статті

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі причин і проявів депресивних станів у дітей підліткового віку, систематизації наукових підходів їхнього вивчення та визначенні ефективних засобів психологічної допомоги, психокорекції, консультування і профілактики.

Виклад основного матеріалу

До середини XX століття у наукових колах переважала думка, що депресивні стани не властиві дітям, а виникають лише в підлітковому віці. Це пояснювалося тим, що психічне життя дитини вважається недостатньо розвиненим і недиференційованим, а особистість – ще не сформованою. Проте подальші дослідження засвідчили, що депресивні прояви можуть виникати вже в ранньому дитячому віці, якщо відсутні необхідні психологічні умови для гармонійного розвитку особистості.

Р. Спітц у своїх роботах описав явище депресії, що спостерігається у дітей перших років життя за умов емоційного позбавлення – зокрема, при браку материнської турботи та уваги. Подібну думку висловлював і Дж. Боулбі, який розглядав дефіцит емоційного контакту з матір'ю як провідну причину виникнення психогенних депресій у дітей [1].

Сучасні дослідники часто пов'язують ранні депресивні стани з порушенням формування «комплексу прихильності», що виникає приблизно на шостому місяці життя дитини. Цей комплекс характеризується інтенсивною потребою в материнському контакті, підтримці та стабільній емоційній взаємодії. Відтак, більшість фахівців у сфері дитячої психології та психіатрії дотримуються думки, що депресивні розлади не виникають у дітей до досягнення ними шести місяців.

М. Фель розробив вікову систему ознак депресивних проявів. У дітей до семи років депресія проявляється у вигляді підвищеної плаксивості, примхливості, тривожності; характерні також порушення сну й апетиту, психомоторні розлади, підвищена температура тіла, іноді – нудота та діарея. У віці 7–12 років спостерігається зміна поведінки: з'являється дратівливість, агресивність, внутрішнє напруження, афекти страху, іпохондричні прояви та виразні соматовегетативні симптоми. У підлітків 13–17 років депресивний стан характеризується глибоким

пригніченням настрою, тяжкими емоційними переживаннями, скаргами іпохондричного характеру, різноманітними поведінковими порушеннями, надмірною самокритичністю, низькою самооцінкою, тривожністю, невпевненістю в собі, відчуттям власної неповноцінності та непотрібності [1; 3].

Підлітковий вік традиційно вважається періодом складного становлення особистості, а такі риси, як протестність, конфліктність і негативізм, сприймаються дорослими як нормальні прояви вікових змін. У результаті афективні й поведінкові порушення часто не розпізнаються як симптоми депресії, а самі підлітки не отримують належної психологічної підтримки. Навпаки, їх поведінка нерідко викликає осуд або покарання, що лише погіршує їх психоемоційний стан. У таких умовах особливої ваги набуває необхідність своєчасного і точного розпізнавання депресивної симптоматики в підлітковому віці.

Таблиця 1

Причини проявів депресивних станів у підлітків [1; 2; 5]

Біологічні (фізіологічні) причини	Гормональні зміни в період статевого дозрівання (дисбаланс нейромедiatorів: серотонін, дофамін). Спадковість (наявність психічних розладів у родичів). Неврологічні або соматичні захворювання, які впливають на психоемоційний стан. Порушення сну, хронічна втома, недостатня фізична активність.
Психологічні причини	Криза ідентичності, пошук себе, розмитість «Я-концепції». Низька самооцінка, почуття меншовартості, надмірна самокритики. Фрустрація потреб (у визнанні, любові, безпеці, самореалізації). Внутрішні конфлікти, страх невдачі, відкидання або осуду. Тривожність, надмірна чутливість до стресу.
Соціальні та сімейні причини	Дисфункціональна сім'я (конфлікти, розлучення, насильство, алкоголізм, гіперопіка або емоційне відчуження). Брак емоційної підтримки від батьків, відсутність довіри у стосунках. Високі або неконструктивні вимоги з боку дорослих (перфекціонізм, тиск через навчання). Соціальна ізоляція, складнощі в міжособистісному спілкуванні, булінг, відторгнення однолітками.
Соціокультурні та інформаційні чинники	Інтернет-залежність, некритичне сприймання контенту в соцмережах. Порівняння себе з ідеалізованими образами в медіа, почуття невідповідності. Інформаційне перевантаження, страх майбутнього, соціальна нестабільність.

Суїцидальні думки є одним із найнебезпечніших проявів підліткової депресії. Дослідники (В. Єфремов, Г. Крайг, Й. Пуріч-Пейаковіч та ін.) зазначають, що суїцидальні наміри часто формуються на тлі тривалих депресивних страждань, спричинених особистісними або сімейними проблемами, а самі спроби можуть бути імпульсивними [1].

Для ефективної корекції підліткової депресії важливий комплексний підхід, що включає залучення батьків та учителів до просвітницької роботи щодо основних проявів депресії та методів її профілактики і корекції. Особливу увагу варто приділяти розвитку здатності до саморегуляції та психологічної компетентності. Тілесно-орієнтована терапія, яка включає дихальні, рухові та медитативні вправи, сприяє усвідомленню зв'язку між тілом, емоціями та розумом, що допомагає зняти депресивні симптоми, спричинені негативними емоціями.

Для корекції депресивних станів ефективним підходом є когнітивно-поведінкова терапія, що спрямована на трансформацію негативного мислення. Вона допомагає підліткам змінити сприйняття себе та життєвих ситуацій, поступово замінюючи деструктивні переконання на конструктивні й більш позитивні установки, що сприяє покращенню емоційного стану та здатності долати труднощі.

При подоланні депресії в підлітковому віці особливо дієвими є методи арт-терапії, зокрема проєктивний малюнок, музикотерапія та казкотерапія. Вони створюють безпечний простір для вираження пригнічених емоцій, сприяють зниженню внутрішньої напруги, підвищують самооцінку та стимулюють творчий потенціал. Враховуючи емоційну нестабільність, характерну для цього вікового періоду, такі методи є надзвичайно корисними для розвитку емоційної свідомості та самовираження підлітків.

М. Селігман запропонував програму, яка добре підходить підліткам, адже включає елементи активної участі – самоконтроль, рольові ігри, моделювання ситуацій, домашні завдання. Під час роботи підлітки вчаться бачити свої сильні сторони, згадувати ситуації, де проявляли себе з найкращого боку, та усвідомлювати, як позитивні риси можуть робити життя більш насиченим і осмисленим. Ведення «Щоденника радості» допомагає фокусуватися на позитивному досвіді щодня, що є важливим кроком у зміні ставлення до життя.

Також важливо навчити підлітка розуміти себе, приймати свої емоції, бачити власний потенціал і перспективи. Для цього психолог може використовувати притчі, метафори, транскультурні приклади, позитивну реінтерпретацію подій – усе це допомагає формувати у дітей

оптимістичний погляд на майбутнє. Коли група досягає взаємної довіри, корисними стають заняття у форматі груп «зустрічей», де підлітки можуть відкрито ділитися своїми історіями, переживаннями та отримувати підтримку однолітків [6].

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Аналіз наукових джерел і результатів психологічних спостережень свідчить про те, що депресивні розлади у підлітковому віці мають багатофакторну природу, охоплюючи як біологічні, так і соціально-психологічні чинники. Симптоматика таких розладів варіюється залежно від віку та особистісних особливостей дитини, але завжди супроводжується емоційними, когнітивними, поведінковими та соматовегетативними проявами, які істотно впливають на якість життя людини.

Підліткова депресія часто залишається непоміченою або неправильно інтерпретованою, що знижує ефективність допомоги. З огляду на це, надзвичайно важливим є вчасне виявлення перших ознак депресивного стану, правильне трактування поведінки підлітка та створення умов для надання професійної допомоги.

Для ефективної корекції підліткової депресії необхідний комплексний підхід, що поєднує просвітницьку роботу з батьками та вчителями, розвиток саморегуляції й психологічної компетентності у підлітків, а також застосування дієвих терапевтичних методів. Зокрема, тілесно-орієнтована терапія сприяє гармонізації емоційного стану, когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити негативне мислення, а арттерапія створює умови для самовираження та зниження внутрішньої напруги. Доповненням до консультативної та терапевтичної роботи можуть слугувати елементи позитивної психології, зокрема техніки усвідомлення позитивного досвіду та формування оптимістичного погляду на майбутнє.

Література

1. Бігун Н. І. Психологічні умови розвитку підлітків з депресивними розладами : Монографія. Кам'янець-Подільський : ПП Медобори-2006, 2011. 160 с.
2. Борисенко В. В. Депресивні розлади у загальномедичній практиці. Полтава, 2002. 87 с.
3. Бортнікова О. Г., Охріменко І. М., Тодорова І.С. Особливості прояву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії*, 2021. Випуск 1 (11). С. 163-172.

4. Панько Т. В. Депресивні розлади: клініка, діагностика і диференційований підхід до терапії. *Український вісник психоневрології*, 2012. Т. 20. Вип. 4. С. 98-105.
5. Пфайфер, Самюель. Депресія : Хвороба сучасності / пер. О. Кушніков. Львів : Свічадо, 2017. 88 с.
6. Литовченко Н. Ф., Здоровець Т. Г. Психокорекція депресії у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний та освітньо-методичний журнал*. К., 2007. № 4. С.40-50.
7. Магдисяк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.

References

1. Bihun N. I. Psykholohichni umovy rozvytku pidlitkiv z depresyvnymy rozladamy [Psychological conditions of development of adolescents with depressive disorders]: Monohrafiia. Kamianets-Podilskyi : PP Medobory-2006, 2011. 160 s. [in Ukrainian].
2. Borysenko V. V. Depresyvni rozlady u zahalnomedychnii praktytsi [Depressive disorders in general medical practice]. Poltava, 2002. 87 s. [in Ukrainian].
3. Bortnikova O. H., Okhrimenko I. M., Todorova I.S. Osoblyvosti proiavu depresyynykh staniv u riznykh vikovykh hrup [Features of the manifestation of depressive states in different age groups]. *Sotsialno-pravovi studii*, 2021. Vypusk 1 (11). S. 163-172 [in Ukrainian].
4. Panko T. V. Depresyvni rozlady: klinika, diahnostryka i dyferentsiiovanyi pidkhid do terapii [Depressive disorders: clinical features, diagnosis and differentiated approach to therapy]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii*, 2012. T. 20. Vyp. 4. S. 98-105 [in Ukrainian].
5. Pfaiher, Samiuel. Depresiia : Khvoroba suchasnosti [Depression: A modern disease] / per. O. Kushnikov. Lviv : Svichado, 2017. 88 s. [in Ukrainian].
6. Lytovchenko N., H. Zdorovets T. Psykhokorektsiia depresii u pidlitkovomu vitsi [Psychocorrection of depression in adolescence]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. Kyiv, 2007. 4. S. 40-50 [in Ukrainian].
7. Mahdysiuk L. I., Fedorenko R. P. (2023) *Psykholohiia zhyttievykh kryz* [Psychology of life crises]: navch. posib. Lutsk: Vezha-Druk. 292 s. [in Ukrainian].