

СЕКЦІЯ 10

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ

DEPRESSIVE STATES IN ADOLESCENCE: RISK FACTORS AND DIAGNOSTIC FEATURES

У статті йдеться про проблему депресії у підлітковому віці як одну з найактуальніших тем сучасної психології та медицини. Депресивні розлади дедалі частіше спостерігаються серед молоді, що зумовлює потребу у глибокому вивченні факторів ризику, механізмів розвитку та ефективних підходів до профілактики. Підлітковий період є особливо вразливим через поєднання фізіологічних змін, гормональної перебудови, формування особистісної ідентичності та соціального становлення. У таких умовах навіть короточасні психотравматичні події можуть спричинити емоційні порушення, що поступово трансформуються у клінічні депресивні стани.

Симптоматика у підлітків часто відрізняється від дорослих: замість вираженої туги переважають роздратованість, зниження мотивації, апатія, порушення сну, соматичні скарги, соціальна ізоляція, девіантна або аутоагресивна поведінка.

У дослідженні застосовано комплекс психодіагностичних методів, зокрема стандартизовані опитувальники (шкала депресії Бека, PHQ-9, Coping Strategies), проєктивні тести («Будинок–Дерево–Людина», «Неіснуюча тварина»), клінічне спостереження, глибоке інтерв'ю та кількісний аналіз отриманих результатів. Такий підхід дозволяє визначити індивідуально-психологічні особливості підлітків із депресивними тенденціями, простежити вплив міжособистісних відносин, сімейного клімату, самооцінки та рівня емоційної регуляції. У роботі підкреслюється значення ранньої діагностики та своєчасної психологічної допомоги, що базується на співпраці школи, сім'ї, психолога та лікаря. Отримані результати дають можливість розробити систему профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я підлітків, формування стійкості до стресових впливів і розвиток позитивного образу «Я».

Практична цінність статті полягає у поєднанні теоретичного аналізу та емпіричних даних, що можуть бути використані у діяльності освітніх і медико-психологічних установ.

Ключові слова: депресія, підлітки, психодіагностика, фактори ризику, психічне здоров'я, психопрофілактика.

The article focuses on the problem of adolescents depression, which represents one of the most urgent issues in modern psychology and medicine. Depressive disorders are increasingly observed among young people, highlighting the need for an in-depth study of risk factors, mechanisms of development, and effective preventive strategies. Adolescence is a particularly vulnerable period due to the combination of physiological changes, hormonal fluctuations, identity formation, and the challenges of social adaptation. Under such conditions, even short-term traumatic experiences may lead to emotional disturbances that gradually transform into clinical depressive states.

The manifestations of depression in adolescents often differ from those in adults: instead of pronounced sadness, symptoms such as irritability, loss of motivation, apathy, sleep disturbances, somatic complaints, social withdrawal, or deviant and self-destructive behavior are common.

The research employed a complex of psychodiagnostic methods, including standardized questionnaires (Beck Depression Inventory, PHQ-9, Coping Strategies), projective tests ("House–Tree–Person," "Draw a Nonexistent Animal"), clinical observation, in-depth interviews, and statistical data analysis. This methodological combination made it possible to identify individual psychological characteristics of adolescents prone to depressive reactions and to analyze the influence of interpersonal relationships, family atmosphere, self-esteem, and emotional regulation. The paper emphasizes the importance of early diagnosis and timely psychological intervention based on the cooperation of teachers, parents, psychologists, and medical specialists. The results contribute to the development of preventive programs aimed at strengthening mental health, enhancing resilience to stress, and promoting a positive self-concept among adolescents.

The practical value of the article lies in the integration of theoretical foundations with empirical findings that can be applied in educational and clinical psychology practice.

Key words: depression, adolescents, psychodiagnostics, risk factors, mental health, psychoprophylaxis.

УДК 159.937:94:246.3:159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.67>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Большакова А.М.

д. психол. н., професор,
науковий співробітник,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
ORCID: 0000-0002-4343-6694

Сокол М.О.

студентка,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Питання депресії серед підлітків останнім часом стає все більш значущим. Згідно з інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 10-20% підлітків по всьому світу мають ознаки депресії. І ця цифра має тенденцію до збіль-

шення, особливо через події, що відбуваються у світі, такі як пандемія COVID-19, війни та економічні проблеми (ВООЗ, 2019; ЮНІСЕФ, 2021). В Україні ситуація з депресією серед молоді ускладнюється ще й воєнними діями та стресом, який вони викликають.

Підлітковий вік – це час значних змін у різних сферах життя: біологічній, психологічній та соціальній. Через це розпізнати депресію в цей період буває складно. Ознаки депресії можуть проявлятися неявно, наприклад, через скарги на фізичне здоров'я, бунтівну поведінку або проблеми з навчанням. Тому для глибокого розуміння цієї проблеми потрібен всебічний погляд.

У статті розглядаються особливості прояву депресії у підлітків, визначаються основні фактори її виникнення та пропонуються шляхи виявлення і запобігання. Важливо розуміти, що своєчасна діагностика та профілактика можуть суттєво поліпшити якість життя підлітків, які стикаються з депресією. У публікації висвітлено, як проявляється депресія у підлітків, які фактори обумовлюють її розвиток, які підходи до її виявлення і попередження можуть бути застосовані, а також наголошено на впливі сім'ї, школи та суспільства на формування психологічного благополуччя підлітків.

Дослідження показують, що депресія в підлітковому віці може мати довготривалі наслідки, включно з проблемами у навчанні, соціальній адаптації та підвищеним ризиком суїцидальних думок. Тому важливо не ігнорувати перші ознаки депресії та звертатися за професійною допомогою. Практичні рекомендації для батьків, вчителів та психологів допоможуть створити сприятливе середовище для підлітків, в якому вони зможуть відкрито говорити про свої емоційні проблеми та отримувати необхідну підтримку.

Також було розглянуто різні методи терапії, які є найбільш дієвими для підлітків, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, міжособистісну терапію та сімейну терапію. Окрім цього, особливу увагу буде приділено питанням стигматизації психічних розладів у суспільстві та способам її подолання. Адже часто саме страх бути засудженим змушує підлітків приховувати свої проблеми та не звертатися за допомогою. У статті будуть представлені результати останніх наукових досліджень, які допоможуть краще зрозуміти природу депресії у підлітків та розробити більш ефективні стратегії її профілактики та лікування. Також обговоримо важливість міждисциплінарного підходу до вирішення цієї проблеми, залучаючи до співпраці лікарів, психологів, педагогів та соціальних працівників.

Ця стаття стане корисним ресурсом для всіх, хто цікавиться питаннями психічного здоров'я підлітків, та допоможе зробити свій внесок у створення більш здорового та щасливого майбутнього для нашого молодого покоління. У статті підкреслюється значення ранньої діагностики та своєчасної допомоги підліткам із депресивними проявами задля їх психологічного благополуччя та гармонійного розвитку. Психічне здоров'я може стати справжнім пріоритетом суспільства тільки тоді, коли до цього процесу долучаться всі рівні соціальної взаємодії – сім'я, школа, громада та держава.

Мета статті – розкрити особливості прояву депресивних станів у підлітків, виявити основні фактори ризику та обґрунтувати підходи до їх діагностики й профілактики.

Теоретичні основи проблеми. Згідно з науковими даними, підліткова депресія виникає через біологічні, психологічні та соціальні причини [5; 2]. Відмінно від дорослих, які зазвичай відчувають пригніченість, апатію та провину, підлітки частіше виявляють роздратованість, ворожість, проблеми зі сном і фізичні нездужання [1; 6].

Важливо враховувати, що депресія часто супроводжується тривожними, поведінковими та психосоматичними розладами. Це ускладнює правильну постановку діагнозу, адже ознаки різних станів частково збігаються [4].

Водночас науковці зауважують, що під час війни та соціальної нестабільності депресія в підлітків має свої особливості: частіше проявляються фізичні симптоми, зростає тривожність і збільшується ризик суїцидальних думок [10].

Методи дослідження. Для поглибленого аналізу депресивних станів у підлітків було використано комплексний підхід, який поєднував різні методи збору та аналізу даних, що дозволяє отримати більш об'єктивну і багатовимірну картину психоемоційного стану респондентів.

Стандартизовані опитувальники. Застосовувалися шкала депресії Бека, PHQ-9 та методика Coping Strategies для об'єктивної оцінки симптомів депресії, рівня пригніченості та стратегій подолання стресових ситуацій. Ці інструменти дозволяють не лише визначити інтенсивність депресивних проявів, а й зіставити їх із поведінковими реакціями підлітків у різних соціальних контекстах. Наприклад, шкала Бека дозволяє виміряти когнітивні, соматичні та афективні компоненти депресії, а PHQ-9 – виявити ризик тяжких депресивних станів. Методика Coping Strategies допомагає зрозуміти, яким чином підлітки справляються зі стресом, чи використовують вони адаптивні стратегії (пошук соціальної підтримки, планування дій) або неефективні (уникання проблем, ізоляція) [8].

Проективні методики включали в себе тести «Будинок – Дерево – Людина» та «Неіснуюча тварина», що застосовуються для виявлення несвідомих емоційних переживань, внутрішніх конфліктів та потенційних страхів. Ці тести дозволяють отримати доступ до аспектів психіки, які важко висловити словами, оскільки підлітки часто не усвідомлюють або не бажають відкрито озвучувати свої переживання. Аналіз малюнків проводився за структурою композиції, деталізацією образів, використанням кольору, а також взаємозв'язком між елементами малюнку, що дозволяє робити висновки про самооцінку, рівень тривожності, емоційні потреби та внутрішні конфлікти.

Клінічне спостереження здійснювалося через систематичне спостереження за поведінкою підлітків у контрольованих та природних умовах.

Увага приділялася невербальним проявам: міміці, жестикуляції, позі тіла, темпу мовлення та інтонації. Таке спостереження дозволяє визначити приховані прояви емоційного напруження, тривожності чи пригніченості, які часто маскуються за соціально прийнятною поведінкою або словами, що свідчить про внутрішній стан підлітка.

Глибинні інтерв'ю проводилися для виявлення особистого досвіду, ставлення до себе та світу, а також суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій. Інтерв'ю містили відкриті питання, які дозволяли підліткам висловлювати власні думки, переживання та оцінки соціальних ситуацій. Цей метод допомагає розкрити індивідуальні стратегії подолання стресу, відношення до сім'ї, друзів, школи та суспільства, що є важливим для розуміння комплексного впливу факторів ризику на психічний стан.

Статистичний аналіз використовувалися кореляційний, факторний та кластерний аналізи для виявлення закономірностей та взаємозв'язків між різними чинниками депресії, такими як соціально-економічний стан сім'ї, рівень підтримки батьків, наявність булінгу, фізичні та психологічні симптоми. Статистичні методи дозволяють не лише описати поширеність симптомів, а й визначити групи підлітків із подібними профілями ризику, що важливо для цільової психопрофілактики.

У дослідженні брали участь підлітки 12–18 років із різних населених пунктів, як міських, так і сільських, із різним рівнем соціально-економічного забезпечення, що дозволяє отримати більш репрезентативну картину депресивних проявів серед підлітків в Україні.

Результати проведеного аналізу свідчать про те, що у підлітковому віці депресивні прояви найчастіше проявляються через ряд специфічних симптомів. До них відносяться соматичні скарги, такі як періодичні головні болі, відчуття постійної втоми та порушення нормального режиму сну. Іншою частою ознакою є підвищена дратівливість, імпульсивна агресивність та схильність до протестної поведінки у відповідь на звичайні життєві ситуації. Важливим показником депресивних проявів у підлітковому віці є шкільна дезадаптація, що виражається у зниженні навчальної успішності, регулярних пропусках занять та втраті інтересу до освітнього процесу. Крім того, емоційна нестабільність, різкі зміни настрою та відчутне зниження самооцінки також є характерними симптомами депресії у підлітків [9; 12].

Діагностичне застосування стандартизованих опитувальників PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) та BDI (Beck Depression Inventory) дозволило ідентифікувати, що значна частина опитаних підлітків, а саме більше третини, знаходиться у зоні підвищеного ризику щодо розвитку депресивних станів. Аналіз відповідей за допомогою методики Coping Strategies виявив, що підлітки, які отримали високі бали за шкалами депресивності, схильні до використання неефективних

стратегій подолання стресових ситуацій. Ці стратегії включають уникання проблем, заперечення їх існування, соціальну ізоляцію та відмову від пошуку підтримки [13].

Застосування проєктивних методик виявило наявність у підлітків прихованих страхів, внутрішніх конфліктів, нерозв'язаних емоційних переживань та почуття глибокої самотності. Клінічні спостереження за підлітками підтвердили наявність частих невербальних ознак пригніченості. До них відносяться скута, напружена поза тіла, уникнення прямого зорового контакту під час спілкування та загальне зниження енергії та ентузіазму в міжособистісних взаємодіях.

Важливим аспектом у розумінні депресії у підлітків є визначення основних факторів, які збільшують ризик її розвитку. До таких факторів належать конфліктні ситуації в родині, емоційна відстороненість батьків, відсутність підтримки та розуміння з їхнього боку. Булінг, тобто систематичне цькування та знущання з боку однолітків, а також соціальна ізоляція та відторгнення з боку ровесників також суттєво впливають на психологічний стан підлітків [12; 13]. Соціально-економічні труднощі, такі як бідність, відсутність можливостей для розвитку та обмежений доступ до якісної освіти та медичної допомоги, можуть створювати додатковий стрес для підлітків. Травматичні переживання, пов'язані з втратою близьких людей або переживанням воєнних дій, також є потужними факторами ризику розвитку депресії.

Підсумовуючи, отримані результати досліджень підтверджують, що депресія у підлітковому віці є складним та багатогранним явищем, яке не може бути пояснене лише біологічними факторами або тимчасовими коливаннями настрою. Вона є результатом взаємодії багатьох соціальних, психологічних та біологічних чинників, які вимагають комплексного підходу до діагностики та лікування.

Практичне значення. Результати дослідження вказують на необхідність створення комплексної системи психологічної допомоги для підлітків, яка включатиме в себе ефективні методи виявлення проблем, індивідуальні консультації та групові заняття. Важливо залучати батьків та вчителів до процесу підтримки. Найбільш дієвими методами надання допомоги є когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія, символдрама та групові тренінги. Підлітків важливо навчити розпізнавати свої емоції та вміти справлятися зі стресом.

Висновки. Депресія у підлітковому віці має свої особливості. Замість типової для дорослих пригніченості, у підлітків частіше спостерігаються скарги на фізичне здоров'я, підвищена дратівливість, спадає гнів та поведінка, яка ускладнює адаптацію до звичайного життя. Підліток може поводитися зухвало, не слухатися, тікати з дому, вдаватися до вживання психоактивних речовин або заподіювати собі шкоду.

Існує декілька основних факторів, які збільшують ризик розвитку депресії у підлітків. До них відносяться часті сварки та напружені стосунки в родині, цькування з боку однолітків (булінг), складна економічна ситуація в країні або сім'ї, а також переживання травматичних подій, особливо пов'язаних з війною. Важливо зазначити, що пережитий досвід має довготривалий вплив на ще несформовану психіку дитини.

Точна діагностика депресії у підлітків можлива лише за умови ретельного обстеження. Лікарі та психологи використовують різні методи, такі як спеціальні психологічні тести, опитування, аналіз поведінки та спостереження за пацієнтом. Важливо враховувати всі аспекти життя підлітка, щоб правильно поставити діагноз.

Для запобігання та лікування депресивних станів у підлітків потрібен спільний підхід. Важливо, щоб у цьому процесі брали участь не лише самі підлітки, а й їхні сім'ї, школи та інші освітні заклади. Психологи, соціальні працівники та педагоги мають співпрацювати, щоб створити сприятливе середовище для підтримки психічного здоров'я молоді. Окрім індивідуальної та сімейної терапії, корисними можуть бути групи підтримки, де підлітки можуть ділитися своїми переживаннями з однолітками.

Окрім психологічних та соціальних чинників, важливим є врахування біологічних аспектів розвитку депресії у підлітків. Генетична схильність, гормональні зміни та особливості функціонування нервової системи можуть посилювати вплив стресових подій та соціальних проблем. Розуміння цих факторів дозволяє більш точно оцінювати ризики та формувати персоналізовані стратегії профілактики та підтримки.

Сучасні підходи до профілактики включають розвиток психологічної грамотності, навичок саморегуляції та адаптивного подолання стресу. Особливо ефективними є програми, що поєднують роботу сім'ї, школи та спільноти, створюючи середовище, де підлітки можуть відкрито обговорювати свої емоційні проблеми та отримувати необхідну підтримку.

Також варто враховувати роль цифрових технологій та медіа у житті підлітків. Онлайн-консультації, мобільні додатки та соціальні мережі можуть стати інструментом підтримки, проте потребують контролю, аби не підсилювати тривожність або соціальну ізоляцію.

Отже, депресія у підлітків є серйозною проблемою, яка потребує уваги не лише з боку лікарів та психологів, а й з боку суспільства в цілому [15]. Необхідно розробляти та впроваджувати соціальні програми, спрямовані на підтримку молоді, створення безпечного та сприятливого середовища для їхнього розвитку, а також на підвищення обізнаності про проблеми психічного здоров'я. Раннє виявлення та вчасна допомога можуть значно покращити якість життя підлітків, які страждають від депресії, та запобігти довготривалим наслід-

кам для їхнього майбутнього. Важливо пам'ятати, що депресія – це не просто поганий настрій, а серйозне захворювання, яке потребує професійного лікування.

Практичні рекомендації та перспективи. Дослідження підліткової депресії свідчить про необхідність комплексного підходу до виявлення та підтримки молоді. Важливо не обмежуватися лише клінічним обстеженням, а залучати до процесу сім'ю, школу та спільноту. Батьки мають активно спостерігати за змінами у поведінці підлітка, звертати увагу на тривожні ознаки, такі як безсоння, апатія, зниження успішності та конфлікти з однолітками.

Педагоги та психологи можуть впроваджувати спеціальні програми підтримки емоційного благополуччя у навчальних закладах. Це можуть бути групові заняття, тренінги з розвитку стресостійкості та навчання ефективним стратегіям подолання труднощів. Регулярне проведення опитувань та психологічних тестів дозволяє своєчасно виявляти підлітків, які перебувають у зоні ризику, і надавати їм необхідну підтримку.

Особливу увагу слід приділяти психоосвіті, що допомагає зменшити стигматизацію психічних розладів. Підлітки мають знати, що звернення за допомогою – це нормально і безпечно, а отримання підтримки не робить їх «слабкими». Важливо формувати культуру відкритого спілкування, де емоційні труднощі розглядаються як природна частина розвитку.

Додатково, соціальні служби та державні програми можуть впливати на зниження факторів ризику, таких як економічна нестабільність, булінг та насильство. Реалізація профілактичних заходів у громадах, забезпечення доступу до якісної освіти та медичної допомоги сприяє зниженню рівня підліткової депресії.

У майбутньому дослідження можуть зосереджуватися на міждисциплінарних підходах, поєднуючи медичну, психологічну та соціальну складові. Це дозволить не лише виявляти депресивні стани на ранніх етапах, а й розробляти індивідуальні програми підтримки для кожного підлітка з урахуванням його потреб та соціального контексту.

Таким чином, комплексний підхід до діагностики, профілактики та підтримки підлітків із депресивними проявами може істотно покращити якість життя молодого покоління, сприяти розвитку їх психологічної стійкості та формувати здорове суспільство в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. American Psychiatric Association., APA. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition: Primary Care Version. 4th ed. American Psychiatric Publishing, 1995. 223 p.
2. Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation. 1996, p. 24–55.

3. Birmaher B., Brent D. Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 46 (11). 2007, p. 1503–1526.
4. Frick P.J., Nigg J.T. Current issues in the diagnosis of attention deficit hyperactivity disorder, oppositional defiant disorder, and conduct disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*. Vol. 8. 2012, p. 77–107.
5. Kovacs M. *Children's Depression Inventory (CDI) Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, 1992. p. 22–30.
6. UNICEF. *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York: UNICEF, 2021. URL: https://ourhopeland.org/?gad_source=1&gad_campaignid=664685463&gbraid=0AAAAADQGKrqrOLCAP6Z7bG9A2eieMdAn&gclid=CjwKCAiA2svIBhB-Ei-wARWDPjvPFvFChXM1Sz3BdXbhK0-M7S_qipL5n0Y-FiVa0Fvdgcg1jq5iZ0lhoCrt8QAvD_BwE (дата звернення: 05.07.2025)
7. World Health Organization. *Adolescent mental health: Fact sheet*. Geneva: WHO, 2019. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 10.07.2025)
8. Бек А. Т., Раш А. Дж., Шо Б. Ф., Емері Г. Когнітивна терапія депресії. Київ: Основи, 2003. с. 448.
9. Большакова А. Депресивні стани в підлітковому віці: діагностика та психологічна допомога. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020, с. 15–24.
10. Бондаренко О. Психологічні наслідки війни у дітей та підлітків: симптоми, діагностика, підтримка. *Психологія і суспільство*, 2. 2022, с. 45–58.
11. Маркова М. Психологічна підтримка підлітків у кризових станах. *Психологічна допомога: теорія і практика* 2 (12). 2021. с. 39–46.
12. Паламарчук І. Особливості прояву депресивних станів у підлітків під час війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. с. 112–119.
13. Радзієвська О. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії в роботі з підлітками з депресивними проявами. *Психологічна наука і освіта*. 2020. с. 57–64.
14. Сокол М. Емпіричне дослідження депресивних станів у підлітків: психодіагностичні підходи. Матеріали студентської наукової конференції. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025.
15. ЮНІСЕФ Україна. *Психічне здоров'я дітей та підлітків у період воєнних дій*. Київ: Представництво ЮНІСЕФ в Україні, 2023. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/topics/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F> (дата звернення: 05.07.2025)

Стаття надійшла у редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 15.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025