

УДК 159.9:616.895.4

DOI 10.31654/2663-4902-2026-PP-3-325-336

Чистовська Ю. Ю.

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
j.chystovska@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-7817-1967>

Шавровська Н. В.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
shavrovska.natalia@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1302-7168>

Вертипорох К. С.

викладач кафедри психології
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
psy.delikatna@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-8928-5819>

Гвоздь М. С.

викладач кафедри психології
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
gvozdmarina6@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1368-1991>

**РАННІ ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ
ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДИХ ДОРΟΣЛИХ:
КОНСУЛЬТАТИВНО-ПРЕВЕНТИВНИЙ ПІДХІД**

У статті обґрунтовано актуальність раннього виявлення психологічних маркерів ризику розвитку депресивних розладів у молодих дорослих як важливого напрямку сучасної психології психічного здоров'я. На основі теоретичного аналізу сучасних наукових досліджень визначено основні блоки психологічної вразливості, що охоплюють когнітивні, емоційно-регуляторні, особистісні, поведінкові та міжособистісні маркери ризику. Запропоновано авторську систематизацію ранніх психологічних маркерів та консультативно-превентивний підхід до їх комплексного психологічного оцінювання. Обґрунтовано доцільність індивідуалізації психологічного консультування відповідно до структури виявленої психологічної вразливості. Визначено перспективність використання запропонованого підходу для ранньої психологічної профілактики депресивних розладів та вдосконалення практики психологічного консультування молодих дорослих.

Ключові слова: депресивні розлади, молоді дорослі, ранні психологічні маркери, психологічна вразливість, консультативно-превентивний підхід, психологічне консультування, психологічна профілактика, психічне здоров'я.

Постановка проблеми. У сучасних умовах збереження психічного здоров'я молодих дорослих є одним із пріоритетних напрямів психологічної науки та практики у зв'язку зі зростанням поширеності депресивних розладів, які негативно впливають на психологічне благополуччя, соціальне функціонування, професійну реалізацію та якість життя особистості. Період молодості характеризується інтенсивними особистісними, професійними й соціальними змінами, необхідністю адаптації до нових життєвих ролей, прийняттям відповідальних рішень і підвищеним психоемоційним навантаженням, що сприяє формуванню психологічної вразливості.

У сучасних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється не лише клінічним проявам депресивних розладів, а й психологічним змінам, які передують їх розвитку

та можуть бути виявлені ще на доклінічному етапі. Виявлення таких ранніх психологічних маркерів створює передумови для своєчасного психологічного консультування, індивідуалізації профілактичних заходів і запобігання розвитку більш вираженої депресивної симптоматики.

Попри значну кількість досліджень, присвячених окремим чинникам ризику депресивних розладів, питання їх комплексної систематизації саме як ранніх психологічних маркерів у молодих дорослих та інтеграції в єдиний консультативно-превентивний підхід залишаються недостатньо розробленими. Це зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування системи таких маркерів і визначення можливостей їх практичного використання у психологічному консультуванні для своєчасного виявлення осіб із підвищеною психологічною вразливістю та підвищення ефективності психологічної профілактики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема раннього виявлення психологічних маркерів ризику розвитку депресивних розладів останніми роками посідає одне з провідних місць у сучасних дослідженнях психології психічного здоров'я, клінічної психології, психологічного консультування та психопрофілактики. Сучасні наукові праці зосереджені на визначенні психологічних і контекстуальних чинників розвитку депресивної симптоматики, виявленні ранніх проявів психологічної вразливості, дослідженні механізмів емоційної регуляції та розробленні ефективних консультативно-превентивних підходів.

Важливий напрям сучасних досліджень пов'язаний із визначенням психологічних і соціальних чинників ризику розвитку депресивних розладів у молодих людей. Так, С. Vazquez Alvarez, L. Mirza, J. Das-Munshi та Т. К. Oswald [16] доводять визначальну роль соціальної підтримки й міжособистісних зв'язків у профілактиці депресії, тоді як G. A. Pedersen із співавторами [11] на основі систематичного огляду та метааналізу узагальнили широкий спектр психологічних і контекстуальних чинників, які підвищують ризик виникнення першого епізоду депресії у молодих людей.

Окремий напрям досліджень присвячено аналізу психологічної вразливості особистості. І. Данилюк, В. Предко та А. Кислинська [18] обґрунтовують взаємозв'язок життєстійкості та самооцінки як чинників психологічної адаптації у складних життєвих ситуаціях. Водночас Е. R. Watkins та Н. Roberts [17] розглядають румінацію як один із ключових когнітивних механізмів підтримання депресивної симптоматики, а Т. Іванова та О. Ашихмин [19] підкреслюють значення емоційної регуляції й адаптивних копінг-стратегій у збереженні психічного здоров'я молоді.

Значна кількість сучасних досліджень присвячена окремим психологічним маркерам ризику розвитку депресивних розладів. М. М. Smith, S. B. Sherry, P. L. Hewitt та G. L. Flett [14] доводять роль дезадаптивного перфекціонізму як одного з факторів психологічної вразливості. R. Mirchandaney, L. D. Asarnow та К. A. Kaplan [6] аналізують взаємозв'язок порушень сну з розвитком депресії, тоді як М. Pearce та співавтори [10] підтверджують профілактичне значення фізичної активності щодо зниження ризику депресивних розладів. Теоретичні засади вивчення румінації та її ролі у розвитку депресивної симптоматики узагальнюють S. Lyubomirsky, K. Layous, J. Chancellor та S. K. Nelson [5].

Особливого розвитку останніми роками набули дослідження, присвячені емоційній регуляції як одному з провідних трансдіагностичних механізмів психічних розладів. А. Clamor, Т. М. Lincoln та L. Schulze [10], М. S. Chen із співавторами [1], М. E. Sloan із співавторами [13], М. F. Reents із співавторами [12] і А. Patrichi із співавторами [9] на основі систематичних оглядів і метааналізів показали, що порушення емоційної регуляції, труднощі керування емоційними станами та переживання самотності суттєво підвищують психологічну вразливість і ризик розвитку депресивної симптоматики незалежно від культурних та клінічних особливостей вибірок.

Окремий напрям сучасних досліджень присвячений оцінюванню ефективності психологічних втручань, спрямованих на ранню профілактику депресивних розладів. Е. Jia із співавторами [3] підтверджують ефективність цифрових програм поведінкової активації, М. Parlak із співавторами [8] узагальнюють результати застосування

короткотривалих психологічних інтервенцій для молоді, L. Theron із співавторами [15] аналізують чинники психологічної резильєнтності, а О. Kyhtuik [4] висвітлює можливості позитивної психотерапії у психологічному супроводі емоційного благополуччя.

Сучасні концепції психічного здоров'я дедалі більше орієнтуються на ранню профілактику депресивних розладів. О. І. Okereke [7] обґрунтовує необхідність переходу від переважно лікувальної моделі до систем раннього виявлення психологічної вразливості та своєчасного превентивного втручання, що відповідає сучасним тенденціям розвитку психології психічного здоров'я.

Отже, сучасні дослідження достатньо ґрунтовно висвітлюють окремі психологічні чинники ризику розвитку депресивних розладів, зокрема когнітивні, емоційно-регуляторні, особистісні, поведінкові та соціально-психологічні аспекти, а також ефективність окремих профілактичних психологічних втручань. Водночас недостатньо уваги приділено комплексній систематизації ранніх психологічних маркерів ризику розвитку депресивних розладів саме у молодих дорослих та їх інтеграції в єдиний консультативно-превентивний підхід до психологічного оцінювання і ранньої профілактики. Саме необхідність теоретичного узагальнення сучасних наукових даних, систематизації ранніх психологічних маркерів і обґрунтування консультативно-превентивного підходу зумовила вибір теми цього дослідження.

Мета статті – обґрунтувати систему ранніх психологічних маркерів ризику розвитку депресивних розладів у молодих дорослих, здійснити їх систематизацію та розробити консультативно-превентивний підхід до раннього виявлення осіб із підвищеною психологічною вразливістю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Молода дорослість розглядається як один із найбільш відповідальних етапів життєвого становлення особистості, коли інтенсивний особистісний розвиток поєднується зі зростанням вимог до психологічної адаптації. Саме в цей період відбувається професійне самовизначення, формується система життєвих цінностей, вибудовуються стійкі міжособистісні взаємини, набувається фінансова й соціальна самостійність. Одночасно з розширенням можливостей зростає рівень відповідальності за власні рішення, що потребує сформованих механізмів саморегуляції, емоційної стійкості та здатності конструктивно долати життєві труднощі. Водночас ці психологічні ресурси ще не завжди є достатньо розвиненими, що робить процес адаптації до нових умов нерівномірним і нерідко супроводжується значним психоемоційним напруженням.

Особливість молодого дорослості полягає в тому, що більшість життєвих змін відбуваються одночасно. Зміна освітнього або професійного середовища, працевлаштування, економічна самостійність, необхідність побудови близьких стосунків, прийняття довгострокових життєвих рішень та адаптація до нових соціальних ролей створюють комплекс стресогенних чинників, які можуть взаємно посилювати свій вплив. Результати сучасних досліджень свідчать, що рання дорослість характеризується поєднанням соціальних, освітніх, економічних, когнітивних та психологічних змін, сукупна дія яких підвищує ризик виникнення психоемоційних труднощів. Особливого значення набувають переживання самотності, порушення соціальних зв'язків, міжособистісні конфлікти, академічне та професійне навантаження, фінансова нестабільність і невизначеність майбутнього, які розглядаються як вагомні чинники ризику розвитку депресивної симптоматики [16, с. 550]. Водночас систематичний аналіз досліджень показує, що сукупність психологічних і контекстуальних чинників істотно підвищує ймовірність виникнення першого епізоду депресії у молодих людей, особливо за наявності інших психічних труднощів на початковому етапі спостереження [11, с. 9].

Однак психологічна вразливість молодих дорослих визначається не стільки наявністю стресових подій, скільки особливостями їх психологічного переживання та наявністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів для їх подолання [18, с. 63]. За однакових життєвих обставин одні особистості успішно адаптуються до нових умов, тоді як в інших формується стійке психоемоційне напруження, яке поступово може трансформуватися у депресивні прояви [11, с. 5]. Сучасні дослідження демонструють, що найбільшій увазі потребують молоді дорослі, які переживають самотність, дефіцит

соціальної підтримки, труднощі міжособистісної взаємодії, мають низьку життєстійкість, занижену самооцінку або вже демонструють інші прояви психологічної дезадаптації [18, с. 66]. Саме поєднання окреслених чинників суттєво підвищує ймовірність розвитку першого епізоду депресивного розладу.

Психологічна вразливість молодих дорослих формується поступово через накопичення когнітивних, емоційних, особистісних, поведінкових і соціально-психологічних змін, які ще не досягають рівня клінічно вираженого депресивного розладу. На цьому етапі знижується ефективність саморегуляції, погіршується якість міжособистісної взаємодії, посилюється негативне ставлення до себе та власних перспектив, що поступово призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості. Саме тому своєчасне виявлення таких змін набуває особливого значення для ранньої профілактики депресивних розладів і визначає необхідність їх системного теоретичного аналізу.

Сучасні уявлення про механізми розвитку депресивних розладів ґрунтуються на положенні, що клінічно вираженій симптоматиці передують поступове формування системи взаємопов'язаних психологічних змін. Вони не є самостійними діагностичними критеріями, проте за умови тривалого збереження, взаємного посилення та негативного впливу на повсякденне функціонування можуть розглядатися як ранні психологічні маркери підвищеного ризику розвитку депресивних розладів.

Одними з перших проявів психологічної вразливості виступають когнітивні зміни, що проявляються схильністю до домінування негативних автоматичних думок, песимістичним прогнозуванням майбутнього, самокритичністю та когнітивною ригідністю. Особливу роль у підтриманні такого когнітивного стилю відіграє румінація, яка перешкоджає конструктивному опрацюванню стресових подій, підтримує негативний емоційний стан і знижує ефективність вирішення життєвих проблем [4]. Прогностичну цінність когнітивних маркерів визначає те, що вони формуються на ранніх етапах психологічної дезадаптації та здатні підтримувати інші прояви психологічної вразливості. Домінування негативного стилю мислення сприяє посиленню емоційного дистресу, зниженню мотивації до активної поведінки та формуванню стійких дисфункційних переконань, унаслідок чого когнітивні зміни розглядаються як один із центральних механізмів розвитку депресивної симптоматики.

Поглиблення когнітивних змін супроводжується порушенням емоційної сфери. Для осіб із підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів характерними є переважання негативного афекту, ослаблення позитивного емоційного реагування, труднощі регуляції емоцій та зниження здатності до швидкого психологічного відновлення після стресових подій. Саме недостатня ефективність емоційної регуляції розглядається як один із чинників формування стійкої психологічної дезадаптації [19]. На відміну від ситуативних емоційних реакцій, стійкі труднощі емоційної регуляції характеризуються тривалим збереженням негативного афекту та недостатньою здатністю до психологічного відновлення після стресових подій. Саме ця стійкість робить емоційно-регуляторні порушення одним із найбільш інформативних ранніх предикторів формування депресивних розладів.

Водночас когнітивні й емоційні прояви тісно пов'язані з особистісними особливостями. Підвищений ризик розвитку депресивної симптоматики асоціюється з низькою самооцінкою, недостатньою життєстійкістю, вираженою самокритичністю, психологічною негнучкістю та дезадаптивним перфекціонізмом. Особливо несприятливим чинником вважається перфекціоністська занепокоєність, за якої власна цінність людини надмірно залежить від безпомилковості результатів діяльності та схвалення оточення [14]. На відміну від ситуативних психологічних реакцій, особистісні характеристики мають відносно стабільний характер і визначають індивідуальну чутливість до впливу стресогенних чинників. Саме тому вони розглядаються як чинники, що не лише супроводжують психологічну вразливість, а й створюють підґрунтя для її тривалого збереження.

Зазначені психологічні зміни поступово відображаються у поведінці особистості. Найхарактернішими проявами є звуження повсякденної активності, уникнення складних або емоційно значущих ситуацій, порушення режиму сну та зниження рівня

фізичної активності. Сучасні дослідження розглядають порушення сну як один із найбільш ранніх і потенційно модифікованих індикаторів психологічної дезадаптації [6], тоді як недостатня фізична активність пов'язується зі зростанням ризику формування депресивної симптоматики [10].

Поведінкові зміни мають особливе практичне значення, оскільки саме вони є найбільш доступними для психологічного спостереження під час консультативної роботи. Зниження активності, уникнення та порушення режиму сну нерідко виникають раніше, ніж формується клінічно виражена депресивна симптоматика, що підвищує їх цінність як ранніх індикаторів психологічної дезадаптації.

Завершальною складовою системи ранніх психологічних маркерів виступають соціально-психологічні прояви. Насамперед ідеться про переживання самотності, дефіцит емоційної підтримки, погіршення якості міжособистісних взаємин, соціальне відсторонення та труднощі звернення по психологічну допомогу. Сукупність цих чинників обмежує можливості особистості отримувати необхідні ресурси соціальної підтримки, що підвищує її психологічну вразливість і створює додаткові передумови для розвитку депресивної симптоматики [11; 16]. Тому значущість міжособистісних маркерів визначається тим, що дефіцит соціальної підтримки не лише підвищує ризик розвитку депресивної симптоматики, а й послаблює можливості психологічного відновлення. Саме тому оцінювання якості соціальних взаємин є важливою складовою раннього психологічного скринінгу.

Отже, результати сучасних досліджень дають підстави розглядати ранні психологічні маркери ризику розвитку депресивних розладів як цілісну систему взаємопов'язаних когнітивних, емоційних, особистісних, поведінкових та соціально-психологічних змін. Важливим є те, що жоден із зазначених маркерів окремо не визначає розвиток депресивного розладу. Прогностичного значення вони набувають лише у взаємозв'язку, коли їх поєднання, стійкість і негативний вплив на психологічне функціонування свідчать про виснаження адаптаційних ресурсів особистості. Саме інтегративне розуміння системи ранніх психологічних маркерів становить теоретичну основу консультативно-превентивного підходу до раннього виявлення осіб групи ризику.

На основі теоретичного узагальнення результатів сучасних досліджень запропоновано авторську систематизацію ранніх психологічних маркерів ризику розвитку депресивних розладів у молодих дорослих. Систематизація охоплює п'ять взаємопов'язаних блоків: когнітивний, емоційно-регуляторний, особистісний, поведінковий і міжособистісний. Виділення зазначених блоків дає змогу впорядкувати різноманітні прояви психологічної вразливості та розглядати їх як цілісний комплекс ранніх змін, що можуть передувати формуванню вираженої депресивної симптоматики (табл. 1).

Таблиця 1

Систематизація ранніх психологічних маркерів ризику розвитку депресивних розладів у молодих дорослих

Блок психологічної вразливості	Маркери ризику	Психологічний зміст	Типові прояви
1	2	3	4
Когнітивний	Повторюване негативне мислення; негативні автоматичні думки; песимістичне прогнозування; надмірна самокритичність; фіксація на помилках і невдачах; когнітивна ригідність	Формування стійкого негативного способу сприйняття себе, життєвих подій і майбутнього, який ускладнює конструктивне переосмислення проблемних ситуацій	Тривале обмірковування неприємних подій; знецінення власних успіхів; перебільшення наслідків помилок; труднощі прийняття рішень; очікування несприятливого розвитку подій

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
Емоційно-регуляторний	Переважаання негативних переживань; зниження позитивного емоційного відгуку; емоційна нестійкість; труднощі усвідомлення, прийняття та регулювання емоцій; емоційне уникнення; уповільнене відновлення після стресу	Зниження здатності людини розпізнавати, приймати, виражати та регулювати власні емоційні стани, унаслідок чого негативні переживання стають більш інтенсивними і тривалими	Дратівливість; емоційне виснаження; внутрішнє напруження; часті зміни настрою; зниження здатності відчувати задоволення; уникнення розмов про власні переживання
Особистісний	Низька або нестійка самооцінка; надмірна самокритичність; дезадаптивний перфекціонізм; залежність самоцінності від зовнішнього схвалення; низька життєстійкість; відчуття безпорадності; знижена самоефективність	Сукупність особистісних характеристик, які підвищують чутливість до критики, помилок, невизначеності, невдач і соціального порівняння	Знецінення власних досягнень; страх помилки; надмірні вимоги до себе; болісне реагування на критику; постійне порівняння себе з іншими; сумніви у власних можливостях
Поведінковий	Зниження повсякденної активності; поведінкове уникнення; прокрастинація; порушення режиму сну; зменшення фізичної активності; скорочення приємної та значущої діяльності; пасивні способи подолання стресу	Поступове звуження активності та життєвого простору людини, яке зменшує кількість позитивних підкріплень і послаблює відчуття здатності впливати на власне життя	Відмова від звичних занять; відкладання важливих справ; нерегулярний сон; зниження навчальної або професійної активності; уникнення складних ситуацій; втрата інтересу до дозвілля
Міжособистісний	Відчуття самотності; дефіцит соціальної підтримки; соціальне відсторонення; труднощі звернення по допомогу; страх відкидання; чутливість до негативного оцінювання; зниження відчуття соціальної приналежності	Порушення якості соціальних зв'язків і суб'єктивного відчуття прийняття, підтримки, безпеки та значущості у взаєминах з іншими людьми	Скорочення соціальних контактів; небажання ділитися переживаннями; уникнення спілкування; переконання, що інші не розуміють; залежність від схвалення; переживання непотрібності

Джерело: авторська розробка, сформована на основі теоретичного аналізу, систематизації та інтеграції результатів сучасних наукових досліджень [1; 2; 5; 6; 10; 11; 13; 14; 16–19].

Представлені блоки не є ізольованими, а утворюють взаємопов'язану систему психологічної вразливості. Негативні когнітивні установки можуть посилювати

емоційне напруження, сприяти поведінковому уникненню та звуженню соціальних контактів. Своєю чергою, зниження активності й дефіцит соціальної підтримки зменшують кількість позитивних переживань та закріплюють негативне сприйняття себе і майбутнього. Тому прогностичного значення набуває не стільки наявність окремого маркера, скільки їх стійке поєднання, накопичення та поширення на декілька сфер психологічного функціонування молодшої людини.

Запропонована систематизація може бути покладена в основу консультативно-превентивного підходу, спрямованого на виявлення індивідуального профілю психологічної вразливості молодшої людини. У межах такого підходу психолог оцінює не лише наявність окремих маркерів, а й їх тривалість, вираженість, повторюваність, взаємне поєднання та вплив на повсякденне функціонування. Отримані результати мають використовуватися не для встановлення клінічного діагнозу, а для визначення потреби в психологічній підтримці, вибору напрямів превентивної роботи та, за необхідності, рекомендування звернення до відповідного фахівця (табл. 2).

Таблиця 2

Консультативно-превентивний підхід до раннього виявлення ризику розвитку депресивних розладів у молодих дорослих

Блок психологічної вразливості	Ключові параметри психологічного оцінювання	Пріоритетні напрями психологічного консультування та превенції	Очікуваний психологічний ефект
1	2	3	4
Когнітивний	Зміст і частота негативних думок; схильність до повторюваного негативного мислення; характер оцінювання себе та майбутнього; здатність знаходити альтернативні пояснення подій	Виявлення і переосмислення дисфункційних переконань; розвиток когнітивної гнучкості; формування навичок конструктивного розв'язання проблем; зменшення фіксації на помилках і невдачах	Зниження інтенсивності повторюваного негативного мислення; формування більш реалістичного сприйняття себе, ситуації та майбутнього
Емоційно-регуляторний	Інтенсивність і тривалість негативних переживань; здатність усвідомлювати, приймати й виражати емоції; способи регулювання емоційного напруження	Розвиток емоційної усвідомленості; навчання розпізнавання та називання емоцій; формування адаптивних способів емоційної регуляції; підвищення стійкості до психологічного дискомфорту	Посилення здатності керувати емоційними станами; скорочення тривалості негативних переживань; прискорення відновлення після стресу
Особистісний	Особливості самооцінки та самоставлення; реакція на критику і невдачі; вираженість перфекціоністських установок; залежність від зовнішнього схвалення; наявні особистісні ресурси	Формування стабільнішої самооцінки; зниження деструктивної самокритики; розвиток самопідтримки; корекція нереалістичних стандартів; актуалізація сильних сторін і ресурсів	Підвищення самоприйняття, самоефективності та психологічної стійкості; зменшення вразливості до критики, помилок і соціального порівняння

Продовження таблиці 2

1	2	3	4
Поведінковий	Зміни режиму дня; якість сну; рівень фізичної, навчальної, професійної та дозвілєвої активності; вираженість уникнення і прокрастинації	Поступове відновлення активності; структурування режиму дня; нормалізація сну; повернення до приємних і значущих видів діяльності; постановка реалістичних короткострокових цілей	Розширення повсякденної активності; збільшення кількості позитивних підкріплень; відновлення відчуття контролю над власним життям
Міжособистісний	Суб'єктивне відчуття самотності; доступність соціальної підтримки; якість значущих стосунків; здатність звертатися по допомогу; реакції на конфлікти та можливе відкидання	Розвиток комунікативних навичок і асертивності; відновлення підтримувальних контактів; формування здатності звертатися по допомогу; робота зі страхом відкидання; розширення ресурсного соціального оточення	Посилення відчуття соціальної приналежності; покращення якості взаємин; зменшення ізоляції; підвищення доступності емоційної та практичної підтримки

Джерело: авторська розробка, сформована на основі теоретичного аналізу, систематизації та інтеграції результатів сучасних наукових досліджень [2–4; 8; 9; 12; 15].

Наведена систематизація відображає взаємозв'язок між основними блоками психологічної вразливості, параметрами їх психологічного оцінювання, пріоритетними напрямками консультативно-превентивної роботи та очікуваними результатами психологічного впливу. Такий підхід ґрунтується на сучасних уявленнях про багатофакторну природу розвитку депресивних розладів і підкреслює необхідність комплексного аналізу когнітивних, емоційно-регуляторних, особистісних, поведінкових та міжособистісних чинників психологічної вразливості.

Важливо враховувати, що окремі ранні психологічні маркери мають обмежену прогностичну цінність і не можуть розглядатися як самостійні предиктори розвитку депресивних розладів. Їх діагностична значущість суттєво зростає за умови одночасного виявлення маркерів у декількох блоках психологічної вразливості, їх стійкості в часі та негативного впливу на повсякденне функціонування молодшої людини. Саме комплексна оцінка дозволяє своєчасно визначити осіб групи підвищеного ризику та обґрунтовано визначити пріоритетні напрями консультативно-превентивної роботи.

Практичне значення запропонованої систематизації полягає у можливості її використання як концептуальної основи для структурованого психологічного оцінювання молодих дорослих, визначення індивідуальних мішеней психологічного консультування, планування консультативно-превентивних заходів та своєчасного виявлення осіб із підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів. Такий підхід сприятиме більш ранньому наданню психологічної допомоги та підвищенню ефективності профілактики депресивних розладів.

Варто наголосити, що однією з провідних тенденцій сучасної психології та психічного здоров'я є поступовий перехід від переважно лікувальної моделі до моделей раннього виявлення, психологічної профілактики та своєчасного консультативного втручання. У сучасних концепціях профілактики депресивних розладів основна увага приділяється не лише особам із клінічно вираженою симптоматикою, а й людям, які вже демонструють стійкі психологічні маркери підвищеної вразливості, хоча ще не відповідають діагностичним критеріям психічного розладу [7].

Відтак подальший розвиток системи психологічної профілактики депресивних розладів має ґрунтуватися на переході від реагування на вже сформовану клінічну симптоматику до системного виявлення ранніх психологічних маркерів ризику. Такий підхід дозволяє своєчасно ідентифікувати осіб із підвищеною психологічною вразливістю, індивідуалізувати психологічне консультування відповідно до структури виявлених маркерів та підвищити ефективність консультативно-превентивних заходів. Саме інтеграція ранньої психологічної діагностики, консультативної підтримки та превентивних інтервенцій, на нашу думку, становить один із найбільш перспективних напрямів розвитку сучасної психології психічного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, на основі проведеного дослідження узагальнено сучасні уявлення про психологічні механізми розвитку депресивних розладів у молодих дорослих та встановлено, що формуванню клінічно вираженої депресивної симптоматики, як правило, передують поступове накопичення взаємопов'язаних когнітивних, емоційно-регуляторних, особистісних, поведінкових і міжособистісних змін. Обґрунтовано, що саме їх комплексне поєднання, а не окремі прояви, має найбільше значення для раннього виявлення осіб із підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів.

Запропоновано авторську систематизацію ранніх психологічних маркерів ризику розвитку депресивних розладів у молодих дорослих, яка об'єднує п'ять взаємопов'язаних блоків психологічної вразливості: когнітивний, емоційно-регуляторний, особистісний, поведінковий та міжособистісний. Запропонована систематизація дозволяє впорядкувати сучасні наукові дані щодо ранніх проявів психологічної вразливості та створює концептуальне підґрунтя для їх комплексного психологічного оцінювання.

Теоретично обґрунтовано консультативно-превентивний підхід до раннього виявлення ризику розвитку депресивних розладів, який передбачає комплексне психологічне оцінювання ранніх маркерів, визначення індивідуального профілю психологічної вразливості та добір пріоритетних напрямів психологічного консультування і превентивної роботи відповідно до структури виявлених психологічних змін. Показано, що такий підхід відповідає сучасним тенденціям розвитку психології психічного здоров'я, орієнтованим на ранню профілактику та персоналізацію психологічної допомоги.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання запропонованої систематизації та консультативно-превентивного підходу в діяльності психологів закладів освіти, психологічних служб, центрів психологічного консультування та інших установ, що здійснюють психологічний супровід молодих дорослих. Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з емпіричною перевіркою запропонованої систематизації, розробленням стандартизованого психодіагностичного інструментарію для оцінювання ранніх психологічних маркерів ризику та оцінювання ефективності консультативно-превентивних програм, спрямованих на зниження психологічної вразливості й попередження розвитку депресивних розладів.

Список використаних джерел

1. Chen M. S., Cai Q., Omari D., Sanghvi D. E., Lyu S., Bonanno G. A. Emotion regulation and mental health across cultures: A systematic review and meta-analysis. *Nature Human Behaviour*. 2025. Vol. 9. P. 1176–1200. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02168-8>
2. Clamor A., Lincoln T. M., Schulze L. Emotion regulation in mental disorders: A systematic review and multilevel meta-analysis of transdiagnostic and disorder-specific impairments. *Psychological Bulletin*. 2026. Vol. 152. №. 2. P. 157–200. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000512>
3. Jia E., Macon J., Doering M., Abraham J. Effectiveness of Digital Behavioral Activation Interventions for Depression and Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2025. Vol. 27. DOI: <https://doi.org/10.2196/68054>
4. Kyhtuik O. The Impact of Positive Psychotherapy on the Psychological Support of Adolescents' Emotional Well-Being. *Psychological Prospects Journal*. 2025. № 46. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-46-kyh>
5. Lyubomirsky S., Layous K., Chancellor J., Nelson S. K. Thinking About Rumination: The Scholarly Contributions and Intellectual Legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2015. Vol. 11. P. 1–22. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112733>

6. Mirchandaney R., Asarnow L. D., Kaplan K. A. Recent advances in sleep and depression. *Current Opinion in Psychiatry*. 2023. Vol. 36. № 1. P. 34–40. DOI: <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000837>
7. Okereke O. I. Prevention of late-life depression: a framework and prospectus for research. *Neuropsychopharmacology*. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41386-026-02339-9>
8. Parlak M., Salazar de Pablo G., Nyikavaranda P., Easterbrook M., Michelson D. Effectiveness and Moderators of Wise Interventions in Reducing Depressive and Anxiety Symptoms Among Youth: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomised Controlled Trials. *Child Psychiatry and Human Development*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-025-01832-4>
9. Patrichi A., Rîmbu R., Miu A. C., Szentágotai-Tátar A. Loneliness and emotion regulation: A meta-analytic review. *Emotion*. 2025. Vol. 25. № 3. P. 755–774. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0001438>
10. Pearce M. et al. Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2022. Vol. 79. № 6. P. 550–559. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>
11. Pedersen G. A., Lam C., Hoffmann M., Zajkowska Z., Walsh A., Kieling C., Mondelli V., Fisher H. L., Gautam K., Kohrt B. A. Psychological and contextual risk factors for first-onset depression among adolescents and young people around the globe: A systematic review and meta-analysis. *Early Intervention in Psychiatry*. 2023. Vol. 17. № 1. P. 5–20. DOI: <https://doi.org/10.1111/eip.13300>
12. Reents M. F., Schroeder P. A., Wolz I., van den Hoek Ostende M. M., Dolderer M., Farshad M., Svaldi J. Efficacy of emotion regulation strategy implementation in and across mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2026. Vol. 125. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2026.102718>
13. Sloan M. E. et al. Emotion regulation impairment across psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Translational Psychiatry*. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-026-04119-x>
14. Smith M. M., Sherry S. B., Ge S. Y. J., Hewitt P. L., Flett G. L. Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 84. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101982>
15. Theron L. et al. Factors That Affect the Resilience of Young Adults to Depression: A Systematic Review. *The Lancet Psychiatry*. 2025. Vol. 12. № 5. P. 377–383. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(25\)00044-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(25)00044-6)
16. Vazquez Alvarez C., Mirza L., Das-Munshi J., Oswald T. K. Social connection interventions and depression in young adults: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025. Vol. 60. № 3. P. 549–562. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02722-1>
17. Watkins E. R., Roberts H. Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*. 2020. Vol. 127. Article 103573. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
18. Данилюк І. М., Предко В. В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 2(18). С. 63–69. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9)
19. Іванова Т. В., Ашихмин О. Г. Копінг-стратегії та емоційна регуляція молоді з різним рівнем соціальної активності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75). № 4. С. 93–100. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/14>

References

1. Chen, M. S., Cai, Q., Omari, D., Sanghvi, D. E., Lyu, S., & Bonanno, G. A. (2025). Emotion regulation and mental health across cultures: A systematic review and meta-analysis. *Nature Human Behaviour*, 9, 1176–1200. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02168-8> [in English].
2. Clamor, A., Lincoln, T. M., & Schulze, L. (2026). Emotion regulation in mental disorders: A systematic review and multilevel meta-analysis of transdiagnostic and disorder-specific impairments. *Psychological Bulletin*, 152(2), 157–200. <https://doi.org/10.1037/bul0000512> [in English].
3. Danyliuk, I. M., Predko, V. V., & Kyslynska, A. (2023). Psykholohichni osoblyvosti zviazku zhyttiistiiakosti ta samoostinky osobystosti v skladnykh zhyttievkykh sytuatsiakh [Psychological features of the relationship between resilience and self-esteem in difficult life situations]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia (Bulletin of Taras Shevchenko*

National University of Kyiv. Psychology), 2(18), 63–69. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9) [in Ukrainian].

4. Ivanova, T. V., & Ashykhmyr, O. H. (2025). Koping-strategii ta emotsiina rehulatsiia molodi z riznym rivnem sotsialnoi aktyvnosti [Coping strategies and emotion regulation among young people with different levels of social activity]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnogo universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia (Scientific Notes of V. I. Vernadsky Tavria National University. Series: Psychology)*, 36(75)(4), 93–100. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/14> [in Ukrainian].

5. Jia, E., Macon, J., Doering, M., & Abraham, J. (2025). Effectiveness of digital behavioral activation interventions for depression and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/68054> [in English].

6. Kyhtuik, O. (2025). The impact of positive psychotherapy on the psychological support of adolescents' emotional well-being. *Psychological Prospects Journal*, 46. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-46-kyh> [in English].

7. Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S. K. (2015). Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 1–22. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112733> [in English].

8. Mirchandaney, R., Asamow, L. D., & Kaplan, K. A. (2023). Recent advances in sleep and depression. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(1), 34–40. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000837> [in English].

9. Okereke, O. I. (2026). Prevention of late-life depression: A framework and prospectus for research. *Neuropsychopharmacology*. <https://doi.org/10.1038/s41386-026-02339-9> [in English].

10. Parlak, M., Salazar de Pablo, G., Nyikavaranda, P., Easterbrook, M., & Michelson, D. (2025). Effectiveness and moderators of wise interventions in reducing depressive and anxiety symptoms among youth: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-025-01832-4> [in English].

11. Patrichi, A., Rîmbu, R., Miu, A. C., & Szentágotai-Tătar, A. (2025). Loneliness and emotion regulation: A meta-analytic review. *Emotion*, 25(3), 755–774. <https://doi.org/10.1037/emo0001438> [in English].

12. Pearce, M., et al. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550–559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609> [in English].

13. Pedersen, G. A., Lam, C., Hoffmann, M., Zajkowska, Z., Walsh, A., Kieling, C., Mondelli, V., Fisher, H. L., Gautam, K., & Kohrt, B. A. (2023). Psychological and contextual risk factors for first-onset depression among adolescents and young people around the globe: A systematic review and meta-analysis. *Early Intervention in Psychiatry*, 17(1), 5–20. <https://doi.org/10.1111/eip.13300> [in English].

14. Reents, M. F., Schroeder, P. A., Wolz, I., van den Hoek Ostende, M. M., Dolderer, M., Farshad, M., & Svaldi, J. (2026). Efficacy of emotion regulation strategy implementation in and across mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 125. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2026.102718> [in English].

15. Sloan, M. E., et al. (2026). Emotion regulation impairment across psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Translational Psychiatry*. <https://doi.org/10.1038/s41398-026-04119-x> [in English].

16. Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y. J., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2021). Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 84. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101982> [in English].

17. Theron, L., et al. (2025). Factors that affect the resilience of young adults to depression: A systematic review. *The Lancet Psychiatry*, 12(5), 377–383. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(25\)00044-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(25)00044-6) [in English].

18. Vazquez Alvarez, C., Mirza, L., Das-Munshi, J., & Oswald, T. K. (2025). Social connection interventions and depression in young adults: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 60(3), 549–562. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02722-1> [in English].

19. Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, Article 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573> [in English].

Chystovska Y.

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Psychology,
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy
j.chystovska@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-7817-1967>

Shavrovska N.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology,
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy
shavrovska.natalia@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1302-7168>

Vertyporokh K.

Lecturer of the Department of Psychology,
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy
psy.delikatna@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-8928-5819>

Hvozd M.

Lecturer of the Department of Psychology,
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy
gvozdmarina6@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1368-1991>

EARLY PSYCHOLOGICAL MARKERS OF THE RISK OF DEPRESSIVE DISORDERS IN YOUNG ADULTS: A COUNSELING AND PREVENTIVE APPROACH

Relevance. Early identification of psychological markers associated with the risk of depressive disorders in young adults has become an important area of contemporary mental health psychology because it enables timely preventive interventions before clinically significant depressive symptoms emerge.

Objective. The study aims to substantiate a system of early psychological markers associated with the risk of depressive disorders in young adults, to systematize these markers, and to develop a counseling and preventive approach for the early identification of individuals with increased psychological vulnerability.

Methodology. The study was conducted using theoretical research methods, including analysis, comparison, synthesis, systematization, and integration of contemporary national and international scientific publications on depression risk factors, psychological vulnerability, emotional regulation, resilience, and preventive psychological interventions. The obtained findings were generalized into a conceptual model through theoretical interpretation and classification of the identified psychological markers.

Results and conclusions. The study demonstrates that the risk of depressive disorders is determined not by isolated psychological manifestations but by the cumulative interaction of cognitive, emotional-regulatory, personality-related, behavioral, and interpersonal changes. Based on the theoretical synthesis of current evidence, an original systematization of early psychological risk markers comprising five interrelated domains of psychological vulnerability is proposed. A counseling and preventive approach is substantiated that focuses on the comprehensive assessment of the duration, severity, stability, interrelationship, and functional impact of these markers. It is emphasized that the identified markers should not be interpreted as diagnostic criteria but as indicators supporting early psychological assessment, preventive counseling, and timely referral to specialized mental health services when clinically indicated.

Significance. The proposed systematization expands the theoretical foundations of early psychological prevention of depressive disorders and provides a conceptual framework that may be applied by educational psychologists, counseling psychologists, mental health services, and psychological support centers to improve early risk identification, individualized counseling, and preventive practice among young adults.

Keywords: depressive disorders, young adults, early psychological markers, psychological vulnerability, counseling and preventive approach, psychological counseling, psychological prevention, mental health.

Отримано редколегією / Received: 30.07.2026

Прорецензовано / Revised: 11.08.2026

Опубліковано / Published: 30.09.2026