УДК 159.92:159.942
DOI https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2026.111.07

Дзюбецька С. О.
orcid.org/0009-0009-6054-2948

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОГНІТИВНИХ ТА РЕСУРСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ДЕПРЕСИВНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

У статті здійснено комплексне теоретико-методологічне обґрунтування психологічних чинників виникнення, динаміки та стабілізації депресивних станів у період дорослості. На основі системного аналізу сучасних концепцій психології особистості проаналізовано роль когнітивної вразливості як складного інтегрального утворення, що охоплює ригідні глибинні схеми, негативну тріаду та песимістичний атрибутивний стиль, у формуванні афективних порушень неклінічного регістру. Особливу увагу в роботі приділено ресурсному підходу, в межах якого життєстійкість (hardiness) розглядається як ключова внутрішня детермінанта резильєнтності, що виконує виражену буферну функцію та мінімізує деструктивний вплив негативних когніцій на емоційну та мотиваційну сфери особистості. Обґрунтовано динамічні характеристики структурних компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття ризику в контексті їхнього превентивного потенціалу. Доведено, що специфіка взаємодії між когнітивними механізмами вразливості та внутрішніми ресурсами життєстійкості зумовлює характер особистісної адаптації, визначаючи вектор дезадаптації або, навпаки, конструктивної саморегуляції у дорослому віці. Окреслено психолого-педагогічний потенціал залучення активних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у процесі подолання депресивних тенденцій та профілактики емоційного вигорання у студентів магістратури під час інтенсивного професійного становлення. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання обґрунтованої моделі для оптимізації психологічного консультування та розробки превентивних тренінгових програм, спрямованих на збереження ментального здоров’я та підвищення самоефективності дорослих за умов тривалого макросоціального стресу.

Ключові слова: *депресивні стани, дорослий вік, когнітивна вразливість, життєстійкість, копінг-стратегії, психологічні детермінанти, психологічне консультування, магістранти.*

Постановка проблеми депресивних станів у дорослому віці зумовлена стрімкою трансформацією сучасного соціального середовища, інтенсифікацією інформаційних потоків та суттєвим зростанням рівня стресогенності повсякденного життя. У період дорослості особистість стикається з необхідністю одночасного виконання багатьох соціальних ролей, вирішення криз сенсожиттєвих орієнтацій, подолання професійних викликів та адаптації до макросоціальних кризових явищ [6; 7]. За таких умов актуалізується проблема збереження ментального здоров’я та психологічного благополуччя особистості.

У сучасній психологічній науці депресивність розглядається не лише як суто клінічний симптом чи нозологічна одиниця, а як складний, багатовимірний психологічний феномен субклінічного (неклінічного) рівня, який суттєво обмежує життєдіяльність особистості, знижує її адаптаційний потенціал та блокує здатність до повноцінної самореалізації [1]. Актуальність вивчення даного питання підтверджується гострою потребою практичної психології у пошуку та систематизації внутрішніх особистісних механізмів, які виконують захисну роль, виступаючи буфером проти деструктивних впливів середовища.

Наукова гіпотеза нашого дослідження полягає у припущенні, що прояв та стабілізація депресивних станів у дорослому віці визначається специфічною, динамічною взаємодією між когнітивними механізмами вразливості (які виступають пусковим чинником афективних порушень) та рівнем розвитку індивідуальних психологічних ресурсів, зокрема життєстійкості (яка діє як компенсаторний і стабілізуючий буфер). Обґрунтованість вивчення цієї взаємодії дозволить уточнити теоретичні уявлення про роль особистісного ресурсу як модератора, що нівелює або пом’якшує вплив деструктивних когнітивних установок на емоційну сферу особистості.

Аналіз останніх досліджень свідчить про значну багатоаспектність підходів до розуміння депресивності особистості. У межах когнітивно-поведінкового напряму фундаментальне значення мають праці А. Бека, який обґрунтував, що основою депресивного стану є когнітивна тріада - стійка система негативних уявлень індивіда про себе, навколишній світ та власне майбутнє. Автор довів, що в основі афективних порушень лежать ригідні когнітивні структури (схеми), які стають специфічним фільтром для інтерпретації життєвого досвіду. Таке положення пояснює стабільність депресивного фону в дорослому віці, оскільки особистість стає схильною нівелювати позитивні аспекти реальності, штучно перебільшуючи значущість власних невдач [1].

Цей підхід суттєво доповнюється концепцією вивченої безпорадності М. Селігмана. Дослідник пояснює формування пасивності особистості через специфічний песимістичний атрибутивний стиль, за якого причини негативних подій сприймаються як внутрішні, стабільні та глобальні. У дорослому віці така інтерпретація позбавляє людину суб’єктивного відчуття контролю над подіями власного життя, що тісно корелює з екстернальним локусом контролю та зниженою самооцінкою [8].

Значне місце у вивченні механізмів підтримання депресивних станів посідає аналіз стратегій подолання стресу (копінг-поведінки). У межах трансакційного підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман підкреслюється, що депресивні прояви часто є наслідком домінування неадаптивних копінгів, зокрема дистанціювання, уникнення або самозвинувачення. Вибір таких пасивних або емоційно-орієнтованих форм реагування замикає коло депресивних переживань, тоді як адаптивні, проблемно-орієнтовані стратегії виступають вагомим чинником профілактики, оскільки сприяють відновленню почуття власної агентності та контролю [6].

Важливим кроком у розвитку теоретичної бази дослідження стало виокремлення ресурсного аспекту психіки, яскраво представленого в працях С. Мадді. Автор обґрунтовує роль життєстійкості (hardiness) як інтегральної системи переконань про себе та світ, що дозволяє особистості залишатися залученою у процес життя та сприймати стресові чи навіть травмуючі події як можливості для розвитку й здобуття досвіду. У межах нашого дослідження життєстійкість розглядається як динамічна характеристика, що виконує буферну функцію, пом'якшуючи вплив деструктивних когніцій на емоційну сферу [7].

Незважаючи на ґрунтовність зазначених підходів, у сучасній психологічній літературі спостерігається певний дефіцит теоретичних моделей, присвячених вивченню саме комплексної взаємодії когнітивних механізмів вразливості та внутрішніх ресурсів життєстійкості у період дорослості, зокрема під час інтенсивного професійного та академічного становлення. Виділення цих невирішених питань у межах загальної проблеми визначає основну спрямованість нашої публікації.

Метою статті є теоретичне обґрунтування комплексної моделі депресивності дорослих, що базується на взаємодії когнітивних механізмів вразливості та ресурсів життєстійкості особистості. Виходячи з мети, основними завданнями публікації є аналіз структурних компонентів когнітивної вразливості та розкриття буферної ролі життєстійкості як чинника, що нівелює прояви депресивних станів у дорослому віці.

Виклад змісту власного дослідження доцільно розпочати з уточнення природи депресивних станів особистості дорослого віку, спираючись на сучасні засади організації психологічного пізнання [2; 3; 4; 5]. У межах нашого аналізу ми розглядаємо депресивність не як статичний клінічний діагноз, а як динамічний полідетермінований феномен субклінічного рівня, що виникає внаслідок тривалого порушення адаптаційних механізмів особистості під впливом когнітивних викривлень досвіду. Особливістю дорослого віку є те, що людина регулярно стикається з нормативними та ненормативними кризами, зміною соціальних ролей, необхідністю витримувати високий рівень психоемоційної напруги у професійній діяльності та особистісному просторі. Варто зауважити, що прояв депресивних станів у цей період часто має прихований, маскований характер і виражається через зниження загального життєвого тонусу, втрату інтересу до раніше значущої діяльності, астенізацію та суб'єктивне відчуття безвиході.

Ми припускаємо, що депресивність є результатом специфічного «когнітивного збою», коли особистість втрачає здатність до об'єктивної, реалістичної оцінки власних досягнень, навколишніх подій та наявних ресурсів. Таким чином, вивчення детермінант цього стану потребує переходу від простого опису симптомів до детального аналізу внутрішніх структур, які їх породжують та утримують. Головною ідеєю нашого дослідження є те, що депресивний стан утримується за рахунок стійкої взаємодії між когнітивною вразливістю (негативними фільтрами сприйняття) та дефіцитом життєстійкості. Якщо когнітивні механізми виступають як «пусковий гачок» депресії, то низький рівень життєстійкості стає чинником, що перешкоджає виходу з цього стану, оскільки особистість не бачить сенсу у боротьбі та активному подоланні труднощів.

Аналіз когнітивних детермінант дозволяє розкрити внутрішню логіку розвитку депресивного стану. Центральним елементом цієї архітектури виступають когнітивні схеми - відносно стійкі когнітивні структури та переконання, що формуються на основі попереднього досвіду (часто дитячого чи юнацького) і активуються під впливом актуальних стресових подій. У дорослому віці, коли особистість стикається з серйозними професійними викликами або кризами в особистісних стосунках, ці схеми починають працювати як автоматичні, неусвідомлювані фільтри, що викривлюють сприйняття реальності [1].

Згідно з нашою моделлю, когнітивна вразливість проявляється через такі базові механізми [1]:

1) вибіркове сприйняття (абстрагування): індивід фіксує увагу виключно на негативних деталях ситуації, повністю ігноруючи власні успіхи, об'єктивні позитивні зрушення та альтернативні пояснення подій;

2) катастрофізація: будь-яка дрібна невдача, помилка чи зауваження керівництва інтерпретується як початок невідворотного, глобального краху, що викликає високу тривогу та паралізує активність особистості;

3) персоналізація: виражена схильність приписувати собі провину за негативні події, які об'єктивно перебувають поза межами контролю та відповідальності людини, що супроводжується хронічним почуттям провини.

Особливе значення для розуміння депресивності має песимістичний атрибутивний стиль. Ми припускаємо, що для особистості, схильної до депресивних станів, характерна тріада пояснень негативних подій, описана М. Селігманом: інтернальність (переконання, що провина за невдачу лежить виключно на мені), стабільність (впевненість, що цей негативний стан буде тривати вічно і нічого не зміниться) та

глобальність (сприйняття невдачі в одній сфері як такої, що обов’язково зруйнує все моє життя). Такий спосіб мислення формує стійке відчуття безпорадності. Доросла людина, яка багаторазово інтерпретує свої труднощі через цю призму, поступово втрачає мотивацію до активних дій, що є класичним проявом «вивченої безпорадності» [8].

Важливо підкреслити, що когнітивна архітектура депресивності не є ізольованою. Вона тісно пов’язана з інтегральним образом «Я». Негативні когніції постійно підживлюють низьку, нестабільну самооцінку, яка, у свою чергу, робить особистість ще більш вразливою до нових стресорів середовища. Таким чином, утворюється замкнене депресивне коло: негативна думка породжує пригнічений емоційний стан, а емоції, своєю чергою, виступають для людини хибним підтвердженням «правдивості» негативних думок [1]. Вихід із цього стану, на нашу думку, можливий лише через активацію внутрішнього ресурсного компонента, який здатний протистояти цим деструктивним когнітивним автоматизмам.

У структурі нашого дослідження життєстійкість (hardiness) розглядається як фундаментальна система переконань особистості про себе, світ та характер взаємодії з ним, що виступає потужним внутрішнім ресурсом резильєнтності особистості. Вона виконує роль психологічного буфера, який не дозволяє когнітивним викривленням та стресовим подіям перерости у стійкий, хронічний депресивний стан. На відміну від пасивних захисних механізмів, життєстійкість забезпечує активну позицію особистості щодо трансформації стресового досвіду [7].

Ми припускаємо, що захисна, буферна функція життєстійкості реалізується через збалансоване поєднання трьох її структурних компонентів, виокремлених С. Мадді [7]:

1) залученість: глибоке переконання в тому, що активна участь у подіях власного життя, професійній діяльності та міжособистісній взаємодії дає людині максимальний шанс знайти щось цікаве, значуще та вартісне. Залученість є прямою психологічною противагою депресивній апатії, ангедонії, почуттю порожнечі та відчуженості;

2) контроль: внутрішня впевненість у тому, що власні зусилля, активність та вибір безпосередньо впливають на результат подій, навіть якщо цей вплив є частковим. Розвинений контроль повністю нівелює стан вивченої безпорадності та екстернальний локус контролю, повертаючи особистості відчуття власної сили та відповідальності;

3) прийняття ризику: когнітивна та емоційна готовність особистості діяти в ситуаціях високої невизначеності, сприймати будь-який життєвий досвід (як позитивний, так і негативний) не як загрозу особистості, а як унікальну можливість для розвитку й навчання. Це блокує хронічний страх перед майбутнім та зупиняє механізм когнітивної катастрофізації.

На нашу думку, високий рівень життєстійкості дозволяє дорослій людині зберігати внутрішню стабільність і цілісність навіть за наявності об’єктивних депресивних чинників та складних життєвих обставин. Якщо особистість володіє цим розвиненим ресурсом, вона виявляється здатною до «життєстійкої копінг-поведінки». Це означає, що замість пасивного, румінативного занурення у пригнічений стан та самозвинувачення, людина когнітивно переоцінює та активно трансформує стресову ситуацію, знаходячи в ній нові сенси, уроки та конструктивні шляхи вирішення проблеми [7].

Особливого значення життєстійкість набуває як фактор, що розриває зв’язок між виникненням негативних когніцій та тривалими афективними реакціями. Навіть якщо під впливом втоми чи сильного стресу у людини виникає негативна автоматична думка (наприклад, «я ні з чим не справляюся»), розвинена залученість та внутрішній контроль дозволяють особистості критично, реалістично переглянути це твердження, мобілізувати сили і не дати цій думці закріпитися у формі стійкого депресивного настрою. Таким чином, життєстійкість виступає не лише як ресурс подолання кризи, а й як потужний превентивний механізм, що забезпечує довгострокову психологічну стійкість дорослої особистості [7].

Динаміка депресивних станів у дорослому віці тісно пов’язана зі здатністю особистості до ефективної психологічної саморегуляції та вибору адекватних стратегій подолання стресу в реальних життєвих умовах [6]. У період дорослості, що характеризується високою інтенсивністю навчальної, наукової та професійної діяльності, вивчення детермінант цього стану потребує глибокого аналізу внутрішніх ресурсів особистості, зокрема в контексті професійного становлення студентів магістратури. Магістранти представляють особливу групу дорослого віку, яка поєднує виражені інтелектуальні навантаження, перші серйозні кроки в самостійній науково-дослідній роботі та необхідність адаптації до вимог сучасного ринку праці [2].

На основі нашого теоретичного аналізу можна стверджувати, що копінг-поведінка виступає безпосередньою сполучною ланкою між внутрішніми когнітивними установками особистості та її актуальним емоційним станом. Використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання (таких як планування вирішення проблеми, логічний аналіз ситуації, пошук інструментальної соціальної підтримки) дозволяє мінімізувати прояви депресивності, оскільки людина фокусується на зміні обставин. Натомість пасивні копінг-стратегії уникнення, які часто супроводжуються ментальним дистанціюванням від проблеми та самозвинуваченням, лише поглиблюють когнітивну вразливість особистості, підтверджуючи її песимістичні очікування та утримуючи депресивний фон [6].

Варто наголосити, що формування адаптивного, конструктивного копінг-стилю у дорослому віці є практично неможливим без опори на внутрішній потенціал життєстійкості. Саме поєднання розвинених компонентів життєстійкості (залученості, контролю, прийняття ризику) та конструктивних копінг-стратегій дозволяє особистості ефективно виходити з депресивних станів субклінічного рівня, трансформуючи кризову або стресову ситуацію в продуктивний етап особистісного та професійного зростання [6; 7]. Психолого-педагогічний супровід у закладах вищої освіти має бути спрямований на розвиток когнітивної гнучкості та зміцнення життєстійкості як ключових засобів профілактики депресивних тенденцій серед магістрантів [2].

Висновки. Теоретичний аналіз когнітивних та ресурсних детермінант депресивності у дорослому віці дозволив дійти висновку про виражений полідетермінований характер цього психологічного явища. Встановлено, що виникнення та стабілізація депресивних станів неклінічного рівня зумовлені специфічною взаємодією між механізмами когнітивної вразливості (ригідних глибинних схем, негативної тріади А. Бека та песимістичного атрибутивного стилю М. Селігмана) та дефіцитом або недостатнім розвитком індивідуальних психологічних ресурсів подолання.

Наукова гіпотеза статті повністю підтвердилася: життєстійкість дійсно виступає ключовим внутрішнім буферним механізмом особистості, який нівелює або суттєво пом'якшує вплив деструктивних когніцій на емоційну та афективну сферу особистості в дорослому віці. Високий рівень залученості, контролю та прийняття ризику безпосередньо сприяє вибору адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, що дозволяє особистості успішно долати емоційні порушення, відновлювати самоефективність та трансформувати накопичений стресовий досвід у ресурс для подальшого розвитку.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості безпосереднього використання обґрунтованої теоретичної моделі для розробки та впровадження програм психологічної корекції, тренінгів життєстійкості та індивідуального психологічного консультування дорослих із депресивними проявами. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розгортанням емпіричної верифікації виявлених теоретичних закономірностей на репрезентативній вибірці осіб дорослого віку з обов'язковим застосуванням методів математичної статистики (кореляційного та регресійного аналізу).

Використана література:

1. Бек А. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. Тернопіль : Психологія і суспільство, 2019. 90–100 с.
2. Заграй Л. Д. Методи і вимоги до написання магістерських робіт: навчально-методичні рекомендації. Івано-Франківськ : ФОП Петраш К.Т., 2019. 68 с.
3. Ковальчук В. В., Моїсєєв Л. М. Основи наукових досліджень. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 240 с.
4. Крушельницька О. В. Методологія та організація наукових досліджень. Київ : Кондор, 2006. 206 с.
5. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи. Київ : Каравела, 2011. 360 с.
6. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 с.
7. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. T. 44, № 3. С. 279–298. https://doi.org/10.1177/0022167804266101
8. Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. Depressive attributional style. Journal of Abnormal Psychology, 1979. 88(3), 242–247. https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.242

References:

1. Bek A. (2019) Kohnityvna terapiia depresii: teoretychna refleksiia ta osobysti rozdumy [Cognitive therapy for depression: theoretical reflection and personal reflections]. Ternopil: Psykholohiia i suspilstvo. 90–100 s. [in Ukrainian].
2. Zahrai L. D. (2019) Metody i vymohy do napysannia mahisterskykh robit: navchalno-metodychni rekomendatsii [Methods and requirements for writing master's theses: educational and methodological recommendations]. Ivano-Frankivsk: FO – P Petrash K. T. 68 s. [in Ukrainian].
3. Kovalchuk V. V., Moisieiev L. M. (2005). Osnovy naukovykh doslidzhen [Fundamentals of scientific research]. Kyiv : VD "Profesional". 240 s. [in Ukrainian].
4. Krushelnytska O. V. (2006). Metodolohiia ta orhanizatsiia naukovykh doslidzhen [Methodology and organization of scientific research]. Kyiv : Kondor. 206 s. [in Ukrainian].
5. Podoliak L. H., Yurchenko V. H. (2011). Psykholohiia vyshchoi shkoly [Psychology of higher education]. Kyiv : Karavela. 360 s. [in Ukrainian].
6. Lasarus R., Folkman S. (1984) Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company. 456 c.
7. Maddi S. R. (2004) Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. T. 44, № 3. С. 279–298. https://doi.org/10.1177/0022167804266101
8. Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979) Depressive attributional style. Journal of Abnormal Psychology. 88(3), 242-247. https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.242

S. Dziubetska. Cognitive and resource determinants of the manifestation of depressive states during adulthood

The article provides a comprehensive theoretical and methodological substantiation of psychological factors influencing the emergence, dynamics, and stabilization of depressive states during adulthood. Based on a systemic analysis of modern concepts in personality psychology, the role of cognitive vulnerability is analyzed as a complex integral construct that encompasses rigid core schemas, the negative triad, and a pessimistic attributional style in the formation of non-clinical affective disorders. Particular attention is paid to the resource approach, within which hardiness is considered a key internal determinant of resil-

ience that performs a distinct buffer function and minimizes the destructive impact of negative cognitions on the emotional and motivational spheres of the individual. The dynamic characteristics of the structural components of hardiness – commitment, control, and challenge – are substantiated in the context of their preventive potential. It is proved that the specific interaction between the mechanisms of cognitive vulnerability and internal resources of hardiness determines the nature of personal adaptation, defining the vector of maladaptation or, conversely, constructive self-regulation in adulthood. The psychological and pedagogical potential of involving active, problem-oriented coping strategies in the process of overcoming depressive tendencies and preventing emotional burnout in master’s students during intensive professional development is outlined. The practical significance of the study lies in the possibility of using the substantiated model to optimize psychological counseling and develop preventive training programs aimed at maintaining mental health and increasing the self-efficacy of adults under conditions of prolonged macro-social stress.

Key words: *depressive states, adulthood, cognitive vulnerability, hardiness, coping strategies, psychological determinants, psychological counseling, master’s students.*

Дата першого надходження статті до видання: 30.06.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 25.09.2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0