E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

Depressiya muammosining psixologik tadqiqi

Crossref Doi : https://doi.org/10.37547/iqro-volume04-issue01-18

Botirov Zoir Nuriddin o'g'li

Termiz davlat universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola hozirgi kunda juda ko'p shaxslarda uchaydigan depressiya haqida bo'lib,depressiya psixologik muammo sifatida talqin qilinishi borasdida fikrlar bayon qilingan.

Kalit so'zlar

Ruhiy jarayon ,depressiya ,shaxs,tushkunlik,nochorlik,ruhiy xastalik.

Depressiyani kim kashf qilgani aniq bo‘lmasa ham, bu buyuk mutafakkirlar orasida bu kasallik aslida nima ekanligi haqidagi bilimlarimizga o‘z hissalarini qo‘shgan va qo‘shishda davom etmoqda. Tadqiqotchilar, shifokorlar va psixologlarning bugungi kunda ushbu holat haqida qanday fikrda ekanligini yaxshiroq tushunish uchun depressiya tarixiga nazar tashlash foydali bo‘ladi.

Yunon tabibi Gippokrat depressiyani (dasstlab "melanxoliya" deb nomlanadi) gumur deb nomlangan to‘rtta muvozanatsiz tanadagi suyuqlik: sariq safro, qora safro, balg‘am va qon tufayli yuzaga keladi, deb taxmin qilgan. Xususan, u melanxoliyani haddan tashqari ko‘pligi sabab bo‘lgan deb o‘ylagan. Gippokratning tanlagan muolajalariga qon quyish, hammom, jismoniy mashqlar va ovqatlanish kiradi degan fikrdan boshlandi. Ushbu konseptssiya o‘n to‘qqizinchi asrgacha saqlanib qoldi va ruhiy buzilishlarni, shu jumladan depressiyani tushuntiradigan hozirgi nazariyalarning oldingi qismi hisoblanadi.

Hozir depressiya deb nomlanuvchi dastlabki yozma ma’lumotlar miloddan avvalgi ikkinchi ming yillikda Mesopotamiyada paydo bo‘lgan. Ushbu yozuvlarda depressiya jismoniy emas, balki ruhiy holat sifatida muhokama qilingan. Boshqa ruhiy kasalliklar singari, bunga jinlar sabab bo‘lgan deb ishonilgan. Shunday qilib, bu bilan shifokorlar emas, balki ruhoniylar shug‘ullangan.

Jinslar va yovuz ruhlar tomonidan tushkunlikka tushish g‘oyasi ko‘plab madaniyatlarda, shu jumladan qadimgi yunonlar, rimliklar, bobilliklar, xitoylar va misrliklarda mavjud bo‘lgan. Ushbu e’tiqod tufayli, u ko‘pincha jinlarni haydash uchun kaltaklash, jismoniy cheklash va ochlik kabi usullar bilan davolangan. Ko‘pchilik ruhiy tushkunlikning asosiy sababi jinlar deb hisoblagan bo‘lsa, qadimgi yunon va rim shifokorlari depressiyani biologik va psixologik kasallik deb hisoblashgan. Yunon va Rim shifokorlari o‘z bemorlarini davolash uchun gimnasika, massaj, ovqatlanish, musiqa, vannalar va ko‘knor eksrakti va eshak suti o‘z ichiga olgan dori kabi terapevtik usullardan foydalanganlar. Titseron ismli Rim faylasufi va davlat arbobi, aksincha, melankoliyaning g‘azab, qo‘rquv va qayg‘u kabi psixologik sabablari bor deb hisoblagan.

O‘rta asrlar davridan oldingi so‘nggi yillarda, ruhiy tushkunlikning ko‘proq jismoniy va ruhiy sabablariga ishonish yo‘lidagi ba’zi bir qadamlarga qaramay, hattoki o‘qimishli rimliklar orasida ruhiy tushkunlik va boshqa ruhiy kasalliklarga jinlar va g‘azab sabab bo‘lgan degan fikr juda keng tarqalgan edi.

O‘rta asrlar davrida depressiyani davolash uchun ko‘plab varvarlik va ibtidoiy davolanish odatiy hol bo‘lib qoldi. Xabarlarga ko‘ra, Kornelius Selsus (miloddan avvalgi 25 yildan eramizgacha 50 yilgacha) ruhiy kasalliklarda ochlik, kishan va urishni juda qattiq davolashni tavsiya qilgan.

Forslik Rhazes ismli shifokor (milodiy 865–925), ruhiy kasallikni miyadan kelib chiqqan deb bilgan. U vannalar va muomala terapiyasining juda erta shakli kabi muolajalarni tavsiya qildi, bu tegishli xatti-harakatlar uchun ijobiy mukofotlarni o‘z ichiga oladi.

O‘rta asrlar davomida din, xususan, nasroniylik ruhiy kasalliklar bo‘yicha Yevropalik insonlar fikrlashida hukmronlik qildi va odamlar uni yana shayton, jinlar yoki jodugarlar bilan bog‘lashdi. Jinlarni chiqarish, cho‘ktirish va yoqish o‘sha davrning mashhur muolajalari edi. Ko‘p odamlar "telba boshpana" deb nomlangan qamoqxonada qamalishgan. Ba’zi shifokorlar ruhiy tushkunlik va boshqa ruhiy kasalliklarning jismoniy sabablarini izlashda davom etishganda, ular ozchilikni tashkil qilishdi.

XIV asrda Italiyada boshlanib, XVI-XVII asrlarda butun Evropaga tarqalgan Uyg‘onish davrida jodugarlarni ovlash va ruhiy kasallarni qatl qilish hali ham keng tarqalgan edi; ammo, ba’zi shifokorlar ruhiy kasalliklar g‘ayritabiiy emas, balki tabiiy sabablarga ega degan g‘oyani qayta ko‘rib chiqdilar. 1621 yilda Robert Berton "Melanxolikaning anatomiyasi" ni nashr etdi va unda depressiyaning ijtimoiy va psixologik sabablarini (qashshoqlik, qo‘rquv va yolg‘izlik kabi) bayon qildi.Ushbu kitobda u ovqatlanish, jismoniy mashqlar, sayohat, tozalovchi vositalar (organizmdan toksinlarni tozalash uchun), qon quyish, o‘tlar va depressiyani davolashda musiqiy terapiya kabi tavsiyalar berdi.

XVIII-XIX-asrlarda, shuningdek, ma’rifat davri deb atalgan davrda depressiya meros bo‘lib qolgan va uni o‘zgartirib bo‘lmaydigan temperamentning zaifligi sifatida qaraldi. Ushbu e’tiqodlarning natijasi shundaki, ushbu kasallikka chalingan odamlardan qochish yoki qamoqqa olish kerak.

Ma’rifat davrining keyingi davrida shifokorlar ushbu holatning asosiy sababi tajovuzkorlik degan fikrni ilgari surishni boshladilar. Endi jismoniy mashqlar, parhez, musiqa va giyohvand moddalar kabi muolajalar targ‘ib qilindi va shifokorlar sizning muammolaringiz haqida do‘slaringiz yoki shifokoringiz bilan suhbatlashish muhimligini ta’kidladilar. O‘sha paytdagi boshqa shifokorlar depressiya haqida siz isagan narsa va siz bilgan narsalar o‘rtasidagi ichki ziddiyatlar natijasida paydo bo‘lganligini aytishdi. Va boshqalar bu holatning jismoniy sabablarini aniqlashga harakat qilishdi. Ushbu davrdagi muolajalar suvga cho‘mish (suv osida cho‘kmasdan iloji boricha uzoqroq turish) va miyadagi tarkibni to‘g‘ri holatiga keltirish uchun aylanadigan najas yordamida.

Psixologiyadagi bixeviorizm harakati xatti-harakatlar tajriba orqali o‘rganiladi degan fikrga hissa qo‘shdi. Bixeviourislar tushkunlikka ongsiz kuchlar sabab bo‘lgan degan fikrni rad etishdi va buning o‘rniga bu o‘rganilgan xatti-harakatlar deb taxmin qilishdi. Ushbu depressiv xatti-harakatlar o‘rganilgani kabi, ular ham o‘rganilmagan bo‘lishi mumkin. Birlashish va musahkamlash kabi ta’lim tamoyillari yanada sog‘lom, sog‘lom harakatlarni o‘rnatish va musahkamlash uchun ishlatilishi mumkin.

Bugungi kunda psixologlar tajriba xulq-atvorni yagona belgilovchi omil emasligini tan olsalar-da, bixeviorizm depressiya va boshqa ruhiy kasalliklarni davolashda muhim rol o‘ynaydigan bir qator davolash yondashuvlarining rivojlanishiga olib keldi.1960-70-yillarda depressiyaning kognitiv nazariyalari vujudga kela boshladi. Kognitiv nazariyotchi Aaron Bek odamlarning salbiy voqealarni talqin qilishlari depressiya alomatlarini keltirib chiqarishi mumkinligini taklif qildi. Bek depressiv alomatlar uchun salbiy avtomatik fikrlar, o‘ziga bo‘lgan salbiy ishonch va ma’lumotni qayta ishlashdagi xatolar sabab bo‘lgan deb taxmin qildi. Bekning so‘zlariga ko‘ra, tushkunlikka tushgan odamlar voqealarni avtomatik ravishda salbiy tarzda talqin qilishadi va o‘zlarini nochor va etarli emas deb bilishadi.

Psixolog Martin Seligman, o‘rganilgan nochorlik depressiyani rivojlanishida muhim rol o‘ynashi mumkin deb taxmin qildi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, odamlar ko‘pincha o‘zlarining vaziyatlarini o‘zgartirishga urinishdan voz kechishadi, chunki ular hech narsa qilmayotgani bilan farq qilmaydi. Ushbu nazoratning etishmasligi odamlarni yordamsiz va umidsiz his qiladi.

Depressiyaning ushbu kognitiv modellarining paydo bo‘lishi depressiyani davolashda samarali ekanligi isbotlangan kognitiv xulq-atvor terapiyasini (CBT) rivojlanishida muhim rol o‘ynadi. Qadimgi tushkunlik tushunchalari dastlabki tajribalarning rolini ta’kidlagan bo‘lsa, so‘nggi yondashuvlar depressiyada rol o‘ynaydigan biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni ko‘rib chiqadigan biopsixososyal modelni tobora kuchaytirmoqda. 1970-yillar davomida ruhiy kasalliklarning tibbiy modeli paydo bo‘ldi va barcha ruhiy buzilishlar birinchi navbatda fiziologik omillar ta’sirida bo‘lishini taxmin qildi. Tibbiy model ruhiy salomatlik holatlarini boshqa jismoniy kasalliklar singari ko‘rib chiqadi, ya’ni bu kabi holatlarni dori vositalari bilan davolash mumkin.Depressiyani biologik tushuntirishlari genetika, miya kimyosi, gormonlar va miya anatomiyasi kabi omillarga qaratilgan. Ushbu nuqtai nazar depressiyani davolashda antidepressantlarni rivojlanishida va ulardan foydalanishning ko‘payishida muhim rol o‘ynadi.XIX asr oxiri va XX asr boshlarida og‘ir depressiyani davolash odatda bemorlarga yordam berish uchun yetarli emas edi. Yengillikdan umidvor bo‘lgan ko‘p odamlar lobotomiyalarga murojaat qilishdi, bular miyaning prefrontal lobini yo‘q qilish operatsiyalari. "Tinchlantiruvchi" ta’sirga ega deb tanilgan bo‘lsada, lobotomiyalar ko‘pincha shaxsning o‘zgarishiga, qaror qabul qilish qobiliyatining yo‘qolishiga, yomon fikrga va ba’zan o‘limga olib keladi. Ba’zida depressiyaga chalingan bemorlar uchun soqchilikni keltirib chiqarish uchun bosh terisiga qo‘llaniladigan elektr toki urishi bo‘lgan elektrokonvulsiv terapiya (YeKT) ham qo‘llanilgan. 1950-60- yillarda shifokorlar depressiyani "yendogen" va "nevrotik" yoki "reaktiv" ning paski turlariga ajratdilar. Endogen depressiya genetika yoki boshqa biron bir jismoniy

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

nuqson tufayli kelib chiqadi, depressiyaning nevrotik yoki reaktiv turi o‘lim yoki ishdan ayrilish kabi ba’zi bir tashqi muammolarning natijasi deb hisoblangan.

Shifokorlar izoniazid deb nomlangan sil kasalligini davolash ba’zi odamlarda ruhiy tushkunlikni davolashda yordamchi bo‘lib tuyulganligi sababli 1950-yillarda depressiyani davolashda muhim o‘n yil bo‘ldi, depressiyani davolash ilgari faqat psixoterapiya, dori terapiyasiga qaratilgan edi. Psixodinamik nazariyalar endi ishlab chiqila boshlandi va aralashga qo‘shildi. Bundan tashqari, kognitiv xulq-atvor va oilaviy tizimlar nazariyasi kabi yangi fikr maktablari depressiyani davolashda psixodinamik nazariyaga alternativa sifatida paydo bo‘ldi. Depressiyani keltirib chiqaradigan psixologik omillarni ko‘rib chiqishdan tashqari, shifokorlar hipotiroidizm kabi ba’zi tibbiy holatlar depressiv simptomlarni keltirib chiqarishi mumkinligini ham bilishadi. Depressiya tashxisi boshqa tibbiy holatlarni va spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni ise’mol qilish kabi boshqa sabablarni bekor qilishni o‘z ichiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. Toshkent., TDPU, 2002 y.
2. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. O‘z.FMJ., 2008 y.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Darslik. Toshkent.: 2012 y.
4. Maxsudova M.A. Emosiya psixologiyasi. Toshkent., 2006 y.
5. Nemov R.S. Psixologiya. M.: Vlados, 2003 g. 1-2-t.
6. Ochilov M. Yangi pedagogik texnologiyalar. Qarshi.: Nasaf , 2000 y.

WORDLY KNOWLEDGE