



Наргиза МУЛЛАБОЕВА,
НамМТИ, “Ижтимоий фанлар” кафедраси катта ўқитувчиси
психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
E-mail: mullaboyevanargiza79@gmail.com

Бух МТИ профессори М.М.Ахмеджанов тақризи асосида

ЎСМИРЛАРДА ДЕПРЕССИЯНИ КУЗАТИЛИШИ

Аннотация

Депрессия шахснинг ҳиссий ҳолати сифатида инсондаги тушқун кайфият, эзилиш, ўзига баҳонинг пасайиши каби кечинмаларда намоён бўладиган салбий кечинмадир. Депрессия пайтида кишининг ўзига бўлган ишончи пасайиб боради, бу эса ўз навбатида унинг ўз олдига катта максадлар қўя олишига, шахслараро муносабатларга кириша олишида салбий таъсирга эга бўлиши мумкин. Бу айниқса ўсмирлик даврида янада хавфлироқ бўлиши ва унинг шахси шаклланишида, индивидуал хусусиятларининг таркиб топишида муҳим ўрин тутиши мумкин. Мазкур мақолада ўсмирлик даврида кузатиладиган депрессив ҳолатлар, унинг шахс ижтимоийлашувига ва теварак-атрофдаги оламга объектив муносабатда бўлишига таъсири ҳақидаги маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: депрессия, стресс, психика, эмоция, кайфият, ижтимоийлашув, фрустрация, агрессивлик, характер, бихевиор, ўсмир, биогенетик назария, меланхолия, ҳис-туйғу.

НАБЛЮДЕНИИ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация

Депрессия - это негативный опыт, который проявляется у человека как эмоциональное состояние, такое как депрессия, депрессия и низкая самооценка. Во время депрессии у человека снижается уверенность в себе, что, в свою очередь, может отрицательно сказаться на его способности ставить большие цели и вступать в межличностные отношения. Это может быть еще более опасно, особенно в подростковом возрасте, и может сыграть важную роль в формировании его личности, в составе индивидуальных особенностей. В данной статье представлена информация о депрессивных состояниях, наблюдаемых в подростковом возрасте, их влиянии на социализацию личности и его объективном отношении к окружающему его миру.

Ключевые слова: депрессия, стресс, психика, настроение, социализация, разочарование, агрессия, характер, поведение, юность, биогенетическая теория, меланхолия, эмоция.

OBSERVING DEPRESSION IN ADOLESCENTS

Abstract

Depression is a negative experience that manifests itself in a person as an emotional state such as depression, depression and low self-esteem. During depression, a person's self-confidence decreases, which, in turn, can adversely affect his ability to set big goals and engage in interpersonal relationships. This can be even more dangerous, especially during adolescence, and can play an important role in the formation of his personality, as part of his individual characteristics. This article provides information on the depressive states observed in adolescence, their impact on the socialization of the individual and his objective attitude to the world around him.

Key words: depression, stress, psyche, mood, socialization, disappointment, aggression, character, behavior, adolescence, biogenetic theory, melancholy, emotion.

Кириш. Бугунги кун ўсмирлари ўтмишдошларига нисбатан жисмоний, ақлий ва сиёсий жиҳатдан бирмунча устунликка эга. Уларда жинсий этилиш, ижтимоийлашув жараёни, психик ўсиш олдинроқ намоён бўлмоқда. Шу сабабли бизда ўғил ва қизларни 10-11 дан 14-15 ёшигача ўсмирлик ёшида деб ҳисобланади.

Ўсмирнинг эмоционал ҳаётида кичик мактаб ўқувчилари эмоционал ҳаётига нисбатан янги босқич бошланади. Ўсмирнинг эмоционал ҳолати ўзгаради. Бу умумий эмоционал тонусга ҳамда кайфият ва руҳий ҳолатнинг ўзгаришига тааллуқлидир. Янги ижтимоий боғланишлар, ижтимоий ҳаёт ҳодисалари ва бошқа одамларнинг хатти-ҳаракатларига нисбатан янги муносабатлар вужудга келади. Мана шу муносабатлар асосида янги турдаги кечинмалар пайдо бўлади, авваллари боланинг ўзи учун аҳамиятсиз бўлган нарсаларга нисбатан унда ҳиссий муносабатлар туғилади.

Бундай муносабатларга энг аввало ўсмирнинг катталар билан муносабати ва улар билан боғлиқ бўлган кечинмалар, ундан ташқари, ўз тенгқурлари билан боғлиқ бўлган кечинмалар қиради. Хулоса қилиб айтганда, ўсмирлик ёшида ижтимоий характерга эга бўлган

туйғулар пайдо бўлади, боланинг одамларга яхшилик қилгиси келади.

Юқорида қайд қилганимиздек, ўсмирлик ёшида ўзининг ўсиб-ўлғайганлигини сезиш, теварак-атрофдаги оламга объектив муносабатда бўлишнинг чинакам ўзгаришини талаб қиладиган мустақиллик орзусини сезиш хосдир.

Мавзуга оид адабиётларнинг таҳлили. Ўсмир ўзига эркин фикрлаш имконияти берилишини, унга жиддий муносабатда бўлишларини хоҳлайди. Ўсмирнинг бундай хоҳишлари кўпинча эътиборсиз қолиб кетади. Шунинг натижасида ўсмирда теварак-атрофдаги оламга, айниқса яқинларига нисбатан норозилик, ғазабланиш каби ҳис-туйғулар пайдо бўлади. «Мен ўжарлик қиламан, бировларнинг фикрига қўшилмайман, ваҳоланки ўзимнинг ноҳақлигимни билиб турсам-да, ўз билганимни қиламан» дейди ўзича ўсмир. «Баъзан кинога боргинг келади, уйдагилар эса қўйишмайди, кун бўйи сўрайсан, ёлворасан — фойдасиз, ковоғингни солиб оласан, ҳеч ким билан гаплашмай қўясан» деб нолийди яна бир ўсмир.

Катталар билан муносабатда бўлиш болада катта бўлганда, «катталардан аламини олиш» учун ўзини қандай

тутишлиги ҳақида орзу, истак ва бошқа турлича фикрларни вужудга келтиради. Кўп ўсмирлар катта ишлар қилиш, қаҳрамонликлар кўрсатишни, энг яхши кишилардек бўлишни орзу қиладилар, катта кишиларнинг яхши ишларидан завқланидилар. Катталарнинг идеал образлари олдида завқланиш билан бир қаторда, катталарнинг ўсмирларга нисбатан ҳурматсизлик билан қарашлари, уларнинг ички дунёсини тушунмасликлари учун ўсмирларда катталарга нисбатан ғазабланиш ва ранжиш каби туйғуларни ҳосил қилиши мумкин.

Ўсмирнинг кечинмалари ичида жамоа ҳаёти билан боғлиқ бўлган кечинмалар катта ўрин ола бошлайди. Жамоа ўсмирга шунинг учун ҳам керак бўлиб борадики, ўсмир жамоада ўз тенгқурлари билан муносабатда бўлиш истагини қондира олади, умумий ҳаяжонланиш, маълум кечинмадан, ташаббус ёки ўйланган ишдан келиб чиқадиган умумий эмоционал ҳолатларни жамоа билан бирга бошидан кечирилади.

Фан – техника тараққиёти ривожланган ҳозирги кунда депрессия, тажовузкорлик, хавотирланиш каби руҳий кечинмаларнинг кўпайиб бораётгани оддий ҳолга айланиб қолмоқда. Ҳар бир киши муайян салбий кечинмалардан ҳимояланишни яхши билиши лозим. Инсон ўз ҳаёти давомида шундай вазиятларга дуч келиши мумкин-ки, бу кечинмалар одатий ҳаётни барбод қиладигандек туюлади. Бундай ҳолатларни бошдан кечириш кўпинча атроф оламни ва шу оламда ўз ўрнини идрок этишни сусайтиради. Ҳаттоки, босиқ, мулоҳазали одам ҳам бу ҳолатда тажовузкор бўлиб боради. Ҳаётдан хафа бўлиб, ўзини камситилгандай ҳисоблаши мумкин. Инсон бундай пайтда ёлғиз қолишга, ҳеч ким билан гаплашмасликка ҳаракат қила бошлайди. Кўпчилик кишиларни доимо нимадандир безовта, ҳаётдан нолиётганликларининг гувоҳи бўламиз. Баъзилар ўз муаммоларини мустақил ҳал қилиш ўрнига, вазиятни бошқа шахслар қўлига топшириб қўядилар. Бахтли бўлиш ҳам, бахтсизлик ҳам инсоннинг ўз қўлида. Бахтни ҳар ким ўз қўли билан яратади. Биз фақат унга яхши ёки ёмон деб баҳо бериш билан чекланамиз. И.П.Павлов бош мия катта ярим шарлари пўстлоқ қисмида ноҳуш ҳолат вужудга келтирадиган кўплаб ҳаётӣ вазиятлар ҳақида шундай эътироф этади. “Умуман олганда ҳаёт ёқимсиз, қийинчиликларга тўла. Бу қийинчиликлар асаб тизимига кучли таъсир қилиб, ўзининг борлигидан далолат бериб туради. Ҳаёт доимо жуда қийин деб баҳолаш мумкин, қийин вазиятлар қутилмаган кўзғалишни, депрессияни вужудга келтиради” [6]. Ҳаётдаги қийинчиликларни икки тоифага бўлиш мумкин. Биринчи гуруҳ енгиб ўтиш мумкин бўлган қийинчиликлар ҳисобланади, уларни енгил жуда кўп куч талаб қиладди. Иккинчи тоифа қийинчиликларни эса умуман енгиб ўтиб бўлмайди (масалан, саратон касаллигини давоси топилмаган, лекин баъзи инсонлар келажақда унинг давоси топилишига ишонадилар).

Депрессия ҳаётимизда энг кўп учрайдиган ҳиссий ҳолатдир.

Депрессия – лотинча “депрессия” сўзидан олинган бўлиб, енгилиш, босилиш, сусайиш деган маъноларни англатади. Депрессия – тушкун кайфият, хурсандчиликни ҳис эта олмаслик, инсон онгида, ҳулки ёки феъл- атворида фикрлар ва ҳаракатларнинг сусайиши, тормозланишида намоён бўладиган руҳий бузилишдир.

Депрессия ҳолатида дастлаб, оғир кечинмалар хавотирланиш, маъюслик, қайғуриш, умидсизлик туйғулари бошдан кечирилади. Инсоннинг кундалик турмушидаги фаолиятига – ўқишга, ишга, меҳнатга иштиёқи ва умумий фаоллиги бирдан пасаяди. Ҳаётга ва фаолиятга қизиқишнинг йўқолиши кузатилади. Бундай вазиятларда ўзини айбдор деб ҳис қилиш, ҳаётӣ

қийинчиликлари олдида ожизликка, умидсизликка берилиш туйғулари янада кучаяди. Депрессия ҳолатидаги шахсда ўзини паст баҳолаш, вақтни нотўғри идрок қилиш кузатилади, вақт унинг учун жуда оғир ва секин ўтаётгандек туюлади.

Депрессия фаолиятдаги иштиёксизлик, тез толиқиб қолиш, ғайратсизликка сабаб бўлади. Баъзида узоқ давом этган ва оғир кечирилган депрессия ҳолати инсонни ўз жонига қасд қилиш даражасига ҳам олиб бориши мумкин.

Депрессияни руҳий ва жисмоний ўзгаришлар билан кечадиган касаллик деб баҳолаш мумкин. Чунки, у руҳий тушкунлик, ғамгинлик, маъюслик, каттик сиқилиш, ўзига ўлим исташ, руҳий жараёнларнинг секинлашиши, тафаккур қилиш истагининг йўқолиши, фикрлар самарадорлигини кескин пасайиши, ақлий билим олишга қобилиятсизлик, ҳимоясизлик, айбдорликни ҳис қилиш каби ҳолатларга олиб келади. Шунингдек депрессия жисмоний ўзгаришларда ҳам акс этади. Ҳаракат фаолиятининг сусайиши, тез чарчаш, лоқайдлик, иштаҳанинг йўқолиши, қабзият, уйқусизлик, баъзи ҳолатларда аксинча, кўп ухлаш ва овқат ейиш, бирор вазиятда соатлаб “қотиб қолиш” каби ҳолатлар кузатилади.

Депрессиянинг энг хавотирли белгиларидан бири, англаш ва фикрлашнинг бузилишидир. Баъзан бу ҳолатни ақли заиф деб қаралиши мумкин.

Статистик маълумотларга кўра, аҳолининг 40 ёшдан ошган кишилари депрессияга мойил бўладилар. Уларнинг 2/3 қисмини аёллар ташкил этади. 65 ёшдан ўтган одамлар орасида эса депрессия ҳолати уч марта кўпроқ учрайди[11].

Депрессияга сабаб бўлувчи ҳолатлар қуйидагилар:

- Кўркув, ваҳимага тушиш, ғам-ғусса, қайғу;
- Тушкунлик, қоникмаслик;
- Узоқ вақтгача руҳий озор етказиб турадиган шароит;

• Кайфиятнинг тез-тез ўзгариши;

- Бошқаларга тобе бўлиш;
- Ўзини паст баҳолаш ва ўзини айблаш;
- Шахсий йўқотиш – севгилсининг хиёнати, турмуш ўртоғининг ўлими, ажралиш, ота-онаси, фарзандлари ва яқинларидан жудо бўлиш;

• Муваффақиятсизлик, омадсизлик, ишдан ҳайдалиш;

- Танкид ва ҳўрланишлар;
- Баъзан юқумли касалликлардан кейин, шифокор назоратсиз баъзи дорилар хусусан марказий асаб тизимини тинчлантирадиган дориларни кўп ичиш.

Депрессия шундай кенг тарқалган эмоционал оғир кечинмаки унда умидсизлик, ҳимоясизлик, айбдорлик, ташқи фаолиятга қизиқиши пасайиши каби ҳиссийатлар кузатилади. Депрессиянинг бу кўринишлари руҳий ва ҳаракат фаолияти сусайиши, лоқайдлик, тез чарчаш, иштаҳани йўқолиши, кайфият, уйқусизлик (айниқса тонг вақтида) билан кузатилади. Депрессиянинг баъзи турларида эса уйқусизлик ва иштаҳани йўқолиши ўрнига уйқучан бўлиб қолиши ва ва кўп овқат ейишлар кузатилади. Бу жисмоний кўринишлар депрессиянинг вегетатив белгиларидир ва унинг психосоматик табиати ҳақидаги тахминлар аллақачон мавжудлигига асос бўлади.

Депрессия ҳолатида ўзини шахсий ички дунёсига юқори эътибор билан қарайди ва ташқи атроф фаолиятига қизиқиши пасаяди. Инсон шахсиятини бемаънилик, мазах қилиш (ипохондрия) деб ўйлайди. Кўпинча депрессияда олдинга дастлабки ипохондрик безовталиқ чиқади.

Депрессия – ғамгин кайфият, тушкунлик ёки ташвишлилик, баъзан саломатлик билан боғлиқ, саломатлиқнинг бузилиши ҳолати. Тиббиёт ибораси билан айтганда кайфиятнинг бузилиши билан бирга

келувчи турли касаллик белгилари хавотирлик, ўзида камчиликларни ҳис этишга олиб келувчи руҳий ҳолатдир. Кўп ҳолларда депрессия суицидал (ўз жонига қасд қилиш) ҳақидаги фикрлар, психомотор хусусиятлардан орқада қолиш, турли соматик белгилар, физиологик тизимдаги бузилишлар (уйқусизлик) каби шикоятларда намоён бўлади.

Депрессия кўплаб касалликларнинг синдроми ва симптоми сифатида ҳам кузатилади. Баъзан бу тушунча хасталик ҳолати синдроми, симптоми сифатида ноаниқ қўлланади.

Райт ва Макдоналднинг кузатишларига кўра, бихевиористлар депрессия муаммосига мурожаат қилиб, асосий эътиборни депрессиянинг модулини яратишга қаратишган. Бихевиористик ёндашувнинг ривожланишига Селигман ва унинг касбдошлари томонидан ўтказилган экспериментал ишлари яъни депрессияни ўзлаштирилган ожизлик, чорасизлик деб тушунтиришга уринишлар туртки бўлди. Селигман фикрича, депрессияни вужудга келтирадиган барча вазиятлар умумийликка эга, яъни индивид томонидан ўзи учун муҳим бўлган бўлганлар, соҳалар устидан назорат қила олмаслиқни идрок қилиш билан боғлиқ. Зарар келтирувчи ҳодисалар индивидда кўрқув, ваҳимага тушиш, мослашишга қарши реакцияларни вужудга келтиради[5].

Кўп маротаба такрорланиши натижасида организм уни ўзлаштириб олади. Салбий (негатив) тажрибанинг тўпланиб бориши индивидда чорасизлик, ожизлик ва депрессия билан боғлиқ кечинмаларни вужудга келтиради. Оқибатида депрессия кўрқувни чеклаб унинг намоён бўлишини индивидуал тарзда тўхтатиб қўяди. Кўрқув ва депрессия ўзаро қарама-қарши жараён сифатида намоён бўлади. Зарар келтирувчи таъсир йўқолиши билан кўрқув йўқолади, аммо депрессия сақланиб қолади. Эмоцияларнинг дифференциал назариялари ва баъзи психоаналитик қарашларга кўра, депрессия турли эмоцияларнинг ўзаро таъсири (интерактив), хусусан “Қайғу – кўрқув” нинг ўзаро таъсиридир.

Клерманнинг фикрича, депрессия фақат шартли (дезадаптив) реакциялар йиғиндиси эмас.

Болаларда депрессия куйидаги вазифаларни бажаради:

1. Ижтимоий муомала (коммуникация);
2. Психологик қўзғалувчанлик;
3. Субъектив жавоблар;
4. Психодинамик химоя механизми [8].

Депрессия орқали гўдак ўзида нимадир яхши эмаслигини ўзини ўраб турган катталарга етказиши. Клерман депрессиянинг “мақсадга мувофиқ”лигини ҳам асослашга ҳаракат қилади. Шундай қилиб, инсон фаолиятда кечириладиган ҳис-туйғулар, зўриқишлар ранг-барангдир. Бироқ уларнинг фаолият самарасига таъсири ҳам ўзига хосдир.

Депрессия ҳаминша даво талаб қиладиган ҳолатдир. Идрок этишнинг ўзига хос табиати ва атрофдаги нарсаларга баҳо бериш депрессия бўлган кишига қаттиқ озор етказиши, ҳамма нарса кўзига ёмон кўринганда ёки салгина гап-сўз унда низо чиқаришга, яқин одамлар билан алоқани узишга, ўзини-ўзи ўлдиришга олиб келиши мумкин. Депрессия оғирлаша борган сари бемор ҳаракатлари тормозланиши сабабли, унинг ўзини ўлдириш эҳтимоли камайди, бироқ сиқилиш жараёнида қаттиқ изтироб чекади. Қаршилиқ олди психози ва шизофренияда кузатиладиган депрессияда альтуистик ўлдириб қўйиш эҳтимоли бўлганидан бемор яқинлари учун хавфлидир, чунки ўзини эмас, яқинларини ҳам яшашига ҳолат йўқ, деб ҳисоблайди.

Тадқиқот методологияси. Депрессия муаммосига бағишланган Абраҳам Маслоунинг 1911-йилда ва 1916-йилда нашр қилинган иккита улкан ишларидан кейин, И.Фрейд 1917-йилда ўзининг “Қайғу меланхолия” деб номланган ишини чоп эттирди. Бу ишда асосий тушунчалар моҳияти аниқлаштирилган.

1924-йилда Радо ўз мақоласида маниакал депрессив бузилишлар муаммосини ишлаб чиқди. Биринчи, айтиб ўтилган мақоласида А.Маслоу ўзининг фундаментал кашфиёти ҳақида ахборот берди. У шуни билдики депрессив мижозларнинг руҳий ҳаётини негизи бу амбивалентликдир, унинг таъсири компулсив невроздан ҳам кучлидир[5].

Депрессив мижозлар сева олмайдилар. Агарда севсалар ҳам бир вақтнинг ўзида нафратланадилар. Уларда севги ва нафрат биргаликда ва тенг куч билан намоён бўлади. Кейинчалик Абраҳам амбивалентликнинг прегенитал негизини аниқлади ва депрессив мижозлар ўзича қандай бўлса, бошқаларга ҳам шундай амбивалентдир. Ўзини садизмда айбалаётганлар, дастлаб ташқаридаги садизмни кўрганлардир, деб кўрсатиб ўтган.

Фрейд патогномик проекциясини таърифлади. У шуни кўрсатиб бердики, қандай ҳолда депрессив ҳолатлар суперэго мавжудлигига гувоҳ беришини ва проекциядан кейин дастлабки эго ва амбивалент севимли объект орасидаги кураш ўрнига суперэгонинг эго билан кураши келади [5].

А.Маслоу ўз фаолияти натижасида шуни исботладики, ўзини айблаш-бу фақатгина “эго”нинг объектга интеранализ танаси эмас, балки объектнинг “эго”га бўлган муносабатидаги интеранализ таъсирдир. Китоьда янгича усулда депрессияни қандай шарт-шароитда келиб чиқишини кенг ёритиб берилган (айниқса, болалик ёшидаги дастлабки депрессия ҳақида). Фрейд ўз мулоҳазалари ҳақида “Омма психологияси ва «Мен» таҳлили” китобида атрофлича маълумот берган [8].

Депрессив кайфият тез-тез ўзгариб турадиган ҳаётида ўзгариш хавфи ёки ҳаёти ўзгараётган шахсларда ривожланади. Бунда асосий психодинамик омил шахсий йўқотиш каби ўзгаришларни онгли ва онгсиз равишда идрок этишидир. Одатда бу йўқотишни идентификациялаш осон. Бу севгилисининг хиёлати, турмуш ўртоғининг ўлими, ажралиш, ишини йўқотиш ва бошқа ҳолатларда бўлиши мумкин. Лекин бошқа вазиятларда унинг рамзий аҳамиятини белгилаш лозимдир. Масалан: хизматдаги олға силжиш, муваффақиятдан эмас, балки йўқотиш каби бошдан кечирилади. Чунки бунда айбдорлик ҳисси уйғонади. Баъзи одамлар ўзгаришларга кескин қарайдилар. Яъни шароитларга кўникиш учун ўтмиши билан алоқани сусайтириш керак.

Инсон йўқотилган кейин ўз қадриятини сақлаб қолиши учун қийинчиликларни бошдан кечириши мумкин, айниса у бошқаларга ўта тобе бўлган бўлса. Бундай тобелликдаги шахслар ситуатив (вазятли) депрессияга дуч келишга мойилдирлар. Улар йўқотилган объектни психик воқеалар билан шиддатли, лекин қарама-қарши ички муносабатларни сақлаб қоладилар. Объектга бўлган севги уни ичида олиб қолишга йўналган идентификацияга олиб келади. Нафрат туйғуси эса уни барбод этишни талаб қилади. Инсон йўқотилган объект билан идентификациялангани учун у ўзига қарши йўналган деструктив ҳужумларни бошдан кечирилади. Агар бунда депрессив симптомлар оз ифодаланса бу ҳолатда депрессия невроз сифатида кўрилади. Лекин вазятли депрессия жараёни жиддий депрессияга ўтиши мумкин. Кайфиятнинг кўтарилишидан пасайишигача тебранишларида циклотимик тебранишлар маниакал депрессия тебранишларига ўхшашдир. Депрессия

даврида ноадекватлик туйғуси ва ўзини баҳолашдаги юқори завқ-шавқ камаяди.

Депрессиянинг икки хил турини кузатиш мумкин:

1. Психик функционал депрессия
2. Психологик депрессия

Психик депрессия ва психологик депрессия тушунчалари бошқа-бошқадир. Психик касалликларда депрессия кўп учрайди. Бу албатта шифокор ёрдамида талаб қиладиган оғир психиатрик симптомлар йиғиндисидир.

Кўп ҳолларда агар оддий одам “Мен депрессиядаман!”- деса, уни психик касаллиги ва психиатрия шифохонасида даволаш кераклиги ҳақида ўйламаслик керак. Оддий ақлдан озмаган одам депрессия сўзини шундай руҳий ҳолат деб тушунтирадики, унда бу ҳолат унинг ҳаётини захарлайди ва унинг бу ҳолатини амалиётчи мутахассис психолог осонгина ўзгартира олади деб ўйлайди. Депрессия руҳий ҳолатининг депрессия касаллигидан нимаси билан фарқланади? У қандай қилиб руҳий депрессия билан курашиши керак?

Психологик депрессия - бу вақтинчалик ҳолатдир. Психик депрессия ҳолатига қараганда у анча ўзгарувчан. Психик касаллик ҳолатида депрессия мустаҳкам ва мунтазамдир, унинг тузалиб кетиши қийин. Депрессиянинг руҳий ҳолати ўзгарувчандир, одамни ҳолати турли сабабларга кўра бир яхши, бир ёмон бўлиб ўзгариб туради. Психолог эса шу сабабларни топа олади ва ўз таъсирини ўтказди. Шунда руҳий депрессия ҳолати яхшиланади ва бир умрга йўқ бўлади.

Руҳий депрессия тана касаллиги эмас. Кўп ҳолларда у дастлаб организмни ички касаллик сабабларига кўра эмас, балки ташқи атрофдаги сабабларга кўра, масалан: ўз ҳаётидан ёки атрофдаги ва яқин кишиларидан кўнгил қолиши сабабли содир бўлади. Кейинчалик эса шу сабабларга кўра руҳий депрессия билан азобланган одамни руҳияти ўзгаради. Масалан: мунтазам ёмон тушкун кайфият ёки унинг оғир белгилари кузатилади.

Психологик депрессия ўзгарувчан ҳолатдир. Психологик депрессия - тушкунлик ёки қониқмаслик таъсири ҳисобланади. Дастлаб бу инсоннинг ҳаётнинг қийин шароитига таъсирдир. Бу ҳафагарчиликка ёки бошқалардан кўнгил қолишга олиб келади. Агарда руҳий депрессия ҳолати узоқ давом этса инсон психикаси бу ҳолат ва таъсирларга ўрганиб қолади. Инсон руҳияти ўзгаради. У атрофдаги арзимаган сабабларга ҳам руҳий депрессия ҳолатига тушади ва кейинчалик руҳий депрессия ҳолати ҳар бир қулай вазиятда шартли рефлексга ўхшаб келади ва тез-тез такрорланиб туради.

“Қулай вазият”ни эса инсон психикаси депрессия учун осонгина топа олади. Мана шундай ҳолларда депрессияга тушган мижозга психологик хизмати шарт ва зарурдир. Акс ҳолда охир-оқибат депрессия руҳий касаллиги келиб чиқиши мумкин.

Руҳий депрессия – бу ички агрессияни (яъни кўзғолонни) ичига ютишни бир кўринишидир. Психологларнинг аниқлашча, кўпинча руҳий депрессияга тушган одамлар доимо урушқоқ, аразчи ёки шу вазиятда агрессив ҳолатда бўлади. Лекин бу агрессияни одам ичига солади. Ҳақиқатдан ҳам агар инсон агрессив бўлса, ёки ўз ҳаётидан ва атрофдагилардан, яқинларидан қониқмаса тушкун кайфиятини енгиллаштириш учун ва ҳаётини яхшилаш учун ҳаракат қилади. Лекин ижтимоий шароитлар (тарбия, урф-одатлар, қонунлар) бу агрессияни ташқарига чиқара олмайди ва инсон ўз агрессиясини (кўзғолонини) босади. Лекин бу агрессия кучи ҳеч қаёққа йўқ бўлмайди. У ўз ичидаги кўзғолондан азобланади ва маъюсланади. Секин - аста руҳий депрессия ҳолати юз беради.

Агарда инсон агрессив бўлмасачи? Мутлақо ноагрессив одамлар бўлмайди! Агрессия – бу ўзини химоя қилиш ҳиссиётининг бир кўринишидир. Агар бирон тирик жон мутлақо ноагрессив бўлса у бу ҳаётда яшаб кетолмайди. Агар сиз ҳам шу пайгача тирик бўлсангиз ва шу сўзларни ўқиётган бўлсангиз демек сиз агрессивсиз ва бу ерда муаммо агрессияни ривожланиши даражасидадир. Буни ўзингиз қанчалик англашингизда ва жамиятда кўрсата олишингиздадир.

Хулоса. Бундан келиб чиқадики агрессия ҳолатига ҳар қандай одамни етказиш мумкин. Фақатгина уни ўзини химоя қилиш ҳиссиётини кўзгаб қўйиш керак ҳолос. Инсонларни ижтимоий ҳаёти шунчалик турли-туманки у бунга эртами кечми бажаради ва шундай вазият туғиладики биз ўзимиз агрессиямизни ташқарига чиқара олмаймиз ва бу узоқ вақт давом этади. Шундай қилиб, шубҳасиз депрессия келиб чиқади. Мана шунинг учун руҳий депрессия кенг тарқалган ва депрессияга ҳеч ким тушмайди деб бўлмайди.

Руҳий депрессия ҳолатининг ўзи ёқимсиз ҳолатдир. Инсонда тушкун кайфиятлар кузатилади ва бу кайфият тез-тез ҳамда оғир кечади. Инсонни шахсий ҳаёти ва яқинлари билан муносабатлари раван бўлмайди, ёки руҳияти бир одам билан боғланади.

Ўсмирлик давридаги депрессиянинг намоён бўлиши уларнинг ота-оналар, тенгдошлари, устозлари билан ўзаро муносабатлари ҳамда ўқув фаолиятидаги муаммолар, ўсмирнинг ўз шахсини идрок қилиши ва баҳолаши билан боғлиқдир.

АДАБИЁТЛАР

1. Бодопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб: “Питер Пресс”. 2009. - 336 с.
2. Гамезо М.В, Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М.: Владос, 1986.
3. Иванов П.И. Зуфарова М. Умумий психология. - Т.: “Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти” нашриёти, 2008. 480Б.
4. Каримова В. Психология. – Т.: “Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси” нашриёти, 2002. 198Б.
5. Лоуен А. Депрессия и тело. - М.: Электронная библиотека RoyalLib.com.
6. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: Владивосток, 1996.
7. Немов Р.С. Психология. В-3х кн., кн-1. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.
8. Овсянкина М.А., Поскотникова Л.В., Нервно-психическое напряжение и фрустрированность у преподавателей педагогического колледжа// Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №1,
9. Нишоновна З.Т. Қурбонова З. Психодиагностика. Дарслик. - Т.: ТДПУ, 2013. 306Б
10. Хайдаров Ф. Халилова Н. Умумий психология. Дарслик. ТДПУ, Т. 2010. 330Б
11. Доклад Европейского регионального бюро ВОЗ (Будапешт, Венгрия, 11.09.2017) – //Электронный ресурс / Режим доступа: hartlg@who.int. (дата обращения 05.09.2017)