Kamilə Qinyaz qızı KAZIMOVA
Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Bakı Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasının dosenti, doktorant
E-mail: kamile_kazimova@mail.ru
https://orcid.org/0000-0001-6360-2322

PSİXOLOJİ NƏZƏRİYYƏLƏRDƏ DEPRESSİYA PROBLEMİ

Xülasə

Məqalədə depressiyaya təsir edən müxtəlif istiqamətli faktorlarla bərabər onun psixoloji mexanizmlərinin rolunun da vacib olduğu vurğulanmışdır. Freydin depressiya ilə bağlı psixoanalitik nəzəriyyəsi təhlil edilmiş, depressiyanın əsas səbəblərindən birinin itkinin yaşanması olduğu qeyd edilmişdir. Həmçinin, Edward Bibrinqin isə depressiyanı fərdin eqo idealları ilə reallıq arasındakı uyğunsuzluqla izah etdiyi qeyd edilir. Onun fikrincə, sevilmək və təqdir edilmək ehtiyaclarının ödənməməsi depressiv simptomlara yol açır. Otto Fenichel də depressiyanı təqsir hissi və idealın gerçəkləşməməsi ilə əlaqələndirdiyi məqalədə öz əksini tapmışdır. Alloy, Abramson və E.Jacobsonun da depressiya ilə bağlı fikirləri də məqalədə qeyd edilmişdir.

Məqalədə həmçinin depressiyanın koqnitiv modellərinə, o cümlədən, A.Beck və A.Ellisin fikirlərinə də xüsusi yer verilmişdir. Eyni zamanda, M.Seligman, H.Bower və başqalarının da fikirləri öz əksini tapmışdır.

Məqalənin sonunda nəticə olaraq qeyd edilir ki, depressiya problemi ilə bağlı müxtəlif psixoloji nəzəriyyələrin irəli sürülməsinin və təhlilinin depressiyanın mürəkkəbliyini anlamağa və onunla mübarizə aparmaq üçün fərqli yanaşmalar təklif etməyə kömək edəcək.

Açar söz: depressiya, koqnitiv üçlük, öyrənilmiş çarəsizlik

UOT: 159.9
DOİ: https://doi.org/ 10.54414/OGAW8207

Giriş

Son dövrlərdə depressiyanın sürətlə artması, bu pozuntunun hərtərəfli və geniş şəkildə araşdırılaraq təhlil süzgəcindən keçirilməsi günümüzün ən vacib məsəsləslərindən biridir. Depressiyanın yaranmasına təsir edən müxtəlif istiqamətli faktorların inkişafı ilə yanaşı onun mənşəyində psixoloji mexanizmlərin rolu (xüsusilə, mükafat sistemi və motivasiya prosesləri), emosiyaların və koqnitiv proseslərinin pozulması, aleksitimiyanın rolu və sair yanaşmalar geniş tədqiq olunur.

Bu baxımdan depressiyanın yaranma səbəblərinin araşdırılması depressiyanın psixoloji nəzəriyyələrinin təhlilini zəruri edir.

Əsas hissə

Məlumdur ki, depressiyanın psixoloji aspektləri ilə də bağlı çoxsaylı nəzəriyyələr mövcuddur.

Şəxsiyyət faktorları depressiya riskində mühüm rol oynayır. Yersiz özünütənqidə meyilli, mükəmməllik axtarışında olan və aşağı özünəinam səviyyəsinə malik şəxslərdə daha çox depressiv vəziyyət inkişaf edir. Z.Freydin psixoanalitik nəzəriyyəsinə görə, özünütənqid və daxili konfliktlər fərdin depressiv vəziyyətlərə daha həssas olmasına gətirib çıxara bilər.

Freydin nəzəriyyəsinə görə, yetkinlik dövründə itki və ya itki təhlükəsi depressiyaya səbəb ola bilər. Bu yanaşma, Freydin psixoanalitik nəzəriyyəsi çərçivəsində əhəmiyyətli bir yer tutur. Freydə görə, insanın yaşadığı itki və ya itki təhlükəsi, qəzəbin daxili yönəlməsinə səbəb ola bilər. [8]

Freyd qeyd edir ki, hər bir insan, həyatında müxtəlif itkilər və psixoloji travmalarla qarşılaşır. Bu itkilər, yalnız fiziki ölüm və ya ayrılıq kimi həyati itkilər deyil, həm də şəxsi dəyərlər, kimlik

və ya əlaqələrdəki dəyişikliklər kimi psixoloji itkiləri əhatə edir. Bu növ itkilər insanın psixoloji vəziyyətinə təsir edir, emosiyaların dəyişməsinə və psixoloji reaksiyaların formalaşmasına səbəb olur.

Freydə görə, qəzəb bir çox halda insanın itkilərlə qarşılaşarkən yaşadığı təbii reaksiyadır. Lakin, Freyd qeyd edir ki, insan bu qəzəbi açıq şəkildə ifadə etməyə çətinlik çəkir. Bu qəzəb bəzən daxili olaraq saxlanılır və insanın özünə yönəldilir. Bu özünə yönəlmiş qəzəb, depressiyanın yaranmasının psixodinamik əsasını təşkil edir.

Freydin nəzəriyyəsində qəzəb içə atılır və özü özünə yönəldilir. İnsan, itki və ya stresslə qarşılaşdıqda, əksər hallarda xaricə yönəldilməsi mümkün olan qəzəbi ifadə etməkdə çətinlik çəkir. Bunun səbəbi isə cəmiyyətin qəbul etmədiyi və ya tabu saydığı davranışlardır. İnsan bu hissləri ictimai təzyiqdən qorunmaq məqsədilə basdırır və nəticədə bu qəzəb özünə yönəlir.

Freydə görə, qəzəbini öz daxilinə yönəldən insanlarda günahkarlıq və özünə nifrət hissləri yaranır. Bu isə nəticədə depressiyanın yaranmasına və inkişafına səbəb olur, çünki içindəki qəzəb, kədər və təhqir hissləri özünə yönəlir. Freydin sözlərinə görə, depressiya, əsasən, "özünə qarşı yönəlmiş qəzəbin" nəticəsidir.

Valideyn itkisi, romantik əlaqələrin sonlanması və ya karyera/təhsil uğursuzluqları və s. kimi itkilər də insanda qəzəb doğura bilər. İnsan bu qəzəbi açıq şəkildə ifadə etmək əvəzinə, daxildə saxlayaraq özünə yönəldir və nəticədə depressiya yaranır. Freydin nəzəriyyəsinə görə, itkilərdən doğan daxili qəzəb və özünü günahlandırma depressiyanın əsas səbəblərindəndir. Freyd itkiləri aşağıdakı şəkildə qruplaşdırır:

1. Valideyn itkisi və qəzəb

Bir insanın valideynini itirməsi, həyatdakı ən böyük itkilərdən biridir. Freydin nəzəriyyəsinə görə, bu itki, yalnız kədər hissini deyil, həm də qəzəbi doğurur. Freydin fikrinə görə, insan kədər və matəm prosesində bir tərəfdən itirilmiş şəxsin yoxluğuna görə dərin hüzün yaşayarkən, digər tərəfdən şüuraltı qəzəb hiss edə bilər.

Lakin, bu qəzəb çox vaxt daxili olaraq saxlanılır və insan bu qəzəbi ya özünə, ya da itkilə bağlı vəziyyətə yönəldir. İnsan bu qəzəbi açıq şəkildə ifadə etmək əvəzinə günahkar hiss edərək özünə qarşı yönəldir. Nəticədə, depressiya inkişaf ifadə etməkdə çətinlik çəkir və özünü günahkar hesab edir. Bu vəziyyət onun depressiya əlamətləri göstərməsinə səbəb ola bilər.

2. Romantik əlaqələrdə itki və depressiya

Romantik əlaqələrdəki itkilər, məsələn, bir əlaqənin sona çatması, insanın həyatında əhəmiyyətli bir itkiyə səbəb ola bilər. Freydin nəzəriyyəsinə görə, bu növ itkilər emosional qəzəb doğurur. Lakin bu qəzəb, çox vaxt özü özünə yönəldilir. İnsan qarşı tərəfə qəzəbini bildirmək əvəzinə, özünü təqsirkar hiss edərək depressiyaya düşə bilər.

3. Təhsil və karyera itkiləri

Yetkinlik dövründə insanın qarşılaşdığı digər əhəmiyyətli itkilər arasında karyera uğursuzluqları və təhsil itkisi də yer alır. Freydin nəzəriyyəsinə görə, belə itkilər də qəzəb doğurur, amma bu qəzəb çox vaxt daxili olaraq saxlanılır. İnsan öz uğursuzluğunu açıq şəkildə qəbul etməkdə çətinlik çəkir və bu qəzəb, özünə qarşı yönəlir. Nəticədə, bu insan depressiyaya düşə bilər. [6]

Edward Bibring Avstriya əsilli Amerika psixoanalitiki idi. O, depressiyanın mexanizmləri və psixoanalitik müalicəsi ilə bağlı araşdırmaları ilə tanınır. "Depressiyanın Mexanizmi" adlı əsərində depressiyanın ego psixologiyası aspektlərini təhlil etmişdir.

Bubrinq depressiyanın qəzəblə əlaqəli olduğunu inkar edirdi. Onun fikrincə, depressiyanın özünə yönəlmiş qəzəblə heç bir əlaqəsi yoxdur. O, depressiyanı eqo idealları ilə reallıq arasındakı uyğunsuzluqla əlaqələndirdi. Bibrinqin rəhbərlik etdiyi eqo psixologiyası nəzəriyyəsinə görə sevilmək, heyran olmaq, təqdir edilmək və qayğı göstərmək kimi narsisistik dəstəklərin məhv edilməsi depressiyaya səbəb olur.

Otto Fenichel Avstriya əsilli psixoanalitik idi. O, Freydin nəzəriyyələrini inkişaf etdirən və psixoanalitik icmada mühüm rol oynayan alimlərdən biri olub. Xüsusilə ego psixologiyası və nevrozun psixoanalitik nəzəriyyəsi sahəsində əhəmiyyətli töhfələr verib. Onun yazdığı The Psychoanalytic Theory of Neurosis adlı kitabı psixoanalitik düşüncənin əsas mənbələrindən biri sayılır. [11]

Fenichel, depresiyanı cinayətin törədilməsi ilə müşayiət olunan təqsir hissi və idealın həyata keçirilməsi ilə müşayiət olunan məmnunluq hisslərinin patoloji melanxoliya və maniya hadisələrinin normal modelləri olduğunu bildirdi. Edith Ja-

cobson “Depression: Comparative Studies of Normal, Neurotic and Psychotic Conditions” adlı əsəri ilə tanınır və depressiyanın yaranma səbəblərini izah edərkən fərdin 'mən'i (ego) daxili mənəvi nəzarət sistemi olan superego tərəfindən sərt şəkildə tənqid olunur və cəzalandırılır. Nəticədə, şəxs özünü günahkar və dəyərsiz hiss edir, bu da depressiv əhvalın formalaşmasına səbəb olur

Depressiyanın koqnitiv modelləri- Depressiyanı koqnitiv nöqteyi-nəzərdən izah edən nəzəriyyəçilər insanların davranışlarına deyil, onların koqnitiv proseslərinə diqqət yetirirlər.

Alloy və Abramson tərəfindən aparılan tədqiqat, "Koqnitiv Zəiflik " (Cognitive Vulnerability) nəzəriyyəsinin əsasını qoymuşdur və mənfi düşüncə tərzinin depressiyanın inkişafında necə rol oynadığını araşdırmağa yönəlmişdir. Bu tədqiqatın məqsədi depressiyanın, fərdlərin hadisələri necə qiymətləndirdiklərini, bu qiymətləndirmələrin onların emosional vəziyyətlərinə təsirini və depressiya meyillərinə necə səbəb olduğunu anlamaq idi. [12]

Onların işi depressiya və idrak prosesləri arasındakı əlaqəni araşdıraraq "Koqnitiv Zəiflik" (Cognitive Vulnerability) nəzəriyyəsini formalaşdırmaq idi. Bu nəzəriyyəyə görə, bəzi insanların düşüncə tərzi depressiya üçün daha böyük risk yaradır. Onlar, xüsusilə depressiv realizm konsepsiyası ilə tanınırlar ki, bu konsepsiya depressiv insanların reallığı daha düzgün qiymətləndirdiyini irəli sürür. Tədqiqatlarında idrak proseslərinin depressiya ilə necə əlaqəli olduğunu və insanların hadisələri necə dərk etdiklərinin onların emosional vəziyyətlərinə necə təsir etdiyini araşdırıblar.

Alloy və Abramson, fərdlərin həyat hadisələrini izah etmə üsullarını, yəni izah üslublarını diqqət mərkəzində saxlamış və mənfi izah üslubuna malik olan fərdlərin depressiya riski altında olduğunu göstərmişdir. Tədqiqatın nəticələrinə görə, mənfi izah üslubu olan fərdlər mənfi hadisələri daxili (özlərindən qaynaqlanan), sabit (dəyişməz) və ümumi (bütün həyat sahələrinə təsir edən) səbəblərlə əlaqələndirirlər. Bu düşüncə tərzi, onların özlərini çarəsiz hiss etmələrinə və nəticədə depressiya simptomları inkişaf etdirmələrinə səbəb olur.

Tədqiqat, yalnız depressiyanın mexanizmlərini anlamaqda deyil, həm də onun qarşısının alınması və müalicəsində mühüm təsir yaratdı. [12].

Depressiyaya uğramış fərdlərin hadisələrə və vəziyyətlərə qərəzli baxışı olduğu və mənfi emosiyaların və davranışların əsas səbəbinin də bu olduğu iddia edilir.

A.Ellis və A.Bekin işlərinə əsaslanan koqnitiv-davranış nəzəriyyəsi

Ellis tərəfindən təklif olunan klinik depressiyanın ABC Modeli, təhrif edilmiş irrasional inancların (B) aktivləşdirici hadisəyə cavab olaraq (A) formalaşan sıxıntıya səbəb olduğunu müdafiə edir. Bu modelə görə depressiya irrasional inancların nəticəsidir (C). İrrasional inanclar avtomatik olaraq formalaşa bilər və biz onlara sahib olduğumuzun fərqinə belə varmaya bilərik. İrrasional inanclara fəlakət, “ağ və qara” düşüncə və fərdiləşdirmə daxil ola bilər. İdrak və davranışımız xarici hadisələrdən və ya öz daxili aləmimizdın təsirlənə bildiyindən, ABC modeli davranışımızla bağlı qərarlar qəbul edərkən həmişə azad iradəmiz olmadığı fikrini dəstəkləyir. Bu, idrak təhrifləri yaşayan insanların davranışlarına görə nə qədər məsuliyyətli olduqlarını sual altına qoyur.

Bekin mənfi koqnitiv üçlüyü. Fundamental koqnitiv nəzəriyyələrdən biri olan A.Bek depressiya ilə bağlı geniş araşdırmalar apararaq depressiyaya uğramış insanların yaşadıqları hadisələrə müsbət reaksiya vermədiklərini, uğurdan çox uğursuzluqlara diqqət yetirdiklərini müşahidə etmişdir.

Aaron Bekin koqnitiv modeli, depressiyanı başa düşmək üçün əsaslı bir yanaşma təqdim edir. Bek, depressiyanın neqativ avtomatik düşüncələrdən qaynaqlandığını irəli sürmüşdür. Onun nəzəriyyəsinə görə, depressiv şəxslər “koqnitiv üçbucaq” adlanan bir mexanizm vasitəsilə özlərini, dünyanı və gələcəyi neqativ bir çərçivədə qəbul edirlər. Buna əsalanaraq Aaron Beck depressiya əlamətlərini saxlayan üç əsas inanc növü təklif etmişdir. Bunlara mənlik, dünya və gələcək haqqında mənfi fikirlər və inanclar daxildir. Mənfi inancların üç növü bir-birini gücləndirə bilər; məsələn, dünya haqqında mənfi inanc gələcəyə olan mənfi inamı gücləndirə bilər. Bek depressiyaya uğramış insanlarda tez-tez rast gəlinən müxtəlif idrak təhrifləri təklif etdi. Bekin koqnitiv təhriflərinə müsbət hadisələrin minimuma endirilməsi, tək bir hadisənin həddən artıq ümumiləşdirilməsi, mənfi hadisələrin böyüdülməsi, fərdiləşdirmə (olmamalı olduğunuz şeylərə görə özünü günahkar hiss etmək), ixtiyari

nəticə çıxarmaq (kifayət qədər sübut olmadan mənfi inanclara uyğun nəticələr çıxarmaq) və seçici abstraksiya (vəziyyətin yalnız mənfi elementlərinə diqqət yetirmək və bunun əsasında nəticələr çıxarmaq) daxildir. [8]

Bu üçbucaq depressiv simptomların mərkəzində durur və onun davamlılığını təmin edir. Neqativ avtomatik düşüncələr, adətən, məntiqi təhlildən kənar işləyir və şüuraltı şəkildə hərəkətə keçir. Məsələn, "Mən heç bir şeydə yaxşı deyiləm" və "Heç kim mənə kömək edə bilməz" kimi düşüncələr fərdin özünə qarşı münasibətini pisləşdirir və depressiyanın dərinləşməsinə səbəb olur.

A.Bekin nəzəriyyəsinə görə depressiya yaddaş təsvirləri bir sözlə "sxemlər"i ilə bağlıdır hansı ki, xarici mühitin stimullarının filtrasiyasına səbəb olur və nəticədə fərdin diqqəti bu və ya digər sxemə uyğun olan məlumatda cəmlənir. Sxemlər sosial əlaqələr, nailiyyətlər, itki, uğursuzluq və s. mövzuları ilə əlaqəli ola bilər. Onlar özlərinə uyğun gələn həyati hadisələr ilə aktivləşdirilir, mənfi düşüncələrə, idrak təhriflərinə(pessimist şəklində özü, dünya və gələcək haqqında fikirlər), səbəb olur ki , bu da nəticədə depressiyaya gətirib çıxarır. [10]

A.Ellis və A.Bekin işlərinə əsaslanan koqnitiv-davranış nəzəriyyəsi depressiyaya uğramış xəstənin davranışını "öyrənilmiş çarəsizlik" olan şəxs kimi təsvir edir. Bu termin, insanların arzuolunmaz xarici hadisələrin qarşısını ala bilmədiyi şəraitdə baş verənləri olduqca dəqiq təsvir edir: passivlik, ümidlərin itirilməsi və çarəsizlik hissi. Bek , depressiyanın öyrənilmiş çarəsizliklə əlaqədar olduğuna inanırdı. O, depressiya və ümidsizlik hallarında olan insanların, hadisələri daha çox mənfi şəkildə şərh etmə meylinin olduğunu və öz həyatlarına dair pessimist düşüncələrin inkişaf etdiyini irəli sürmüşdür. [8] Bek-in nəzəriyyəsinə görə, depressiya yaşayan insanlar, özlərinə və həyatlarına dair üç əsas mənfi düşüncə şablonuna sahibdirlər: özlərinə, dünyaya və gələcəyə qarşı mənfi baxışlar. [9] Bekin modeli həm də depresiyanın müalicəsi üçün koqnitiv-davranış terapiyasının (CBT) əsasını təşkil edir.

Martin Seliqman öyrənilmiş çarəsizlik.

Öyrənilmiş çarəsizlik (learned helplessness), psixologiyada insanların, qarşılaşdıqları çətinliklər və stresslərlə başa çıxa bilmədiklərinə inandıqları və nəticədə özlərini gücsüz hiss etdikləri bir vəziyyətdir. Bu fenomen, ilk dəfə ABŞ psixoloqu Martin Seliqman tərəfindən tədqiq edilmişdir.

Martin Seliqman, heyvanlar üzərindəki təcrübələrində, müəyyən bir şəraitdə, heyvanların zərərli və təsirsiz bir təcrübə ilə qarşılaşdıqlarında, onların qarşıya çıxan digər stresslərlə mübarizə aparmağa güc tapmadıqlarını görmüşdür. Bu nəticələrdən sonra, Seligman öyrənilmiş çarəsizliyin bir davranış forması olaraq inkişaf etdiyini irəli sürmüşdür. Heyvanlar və insanlar, təcrübə əsasında çətinliklər qarşısında dəyişiklik etmək və uğursuzluqlara qarşı hər hansı bir hərəkət etməmək öyrənirlər. Martin Seligman və Steven Maier tərəfindən aparılan tədqiqatda itlər elektrik şoklarına məruz qoyulmuşdur. Eksperimentdə bəzi itlər şokdan qaça bilsələr də, digərləri bu imkandan məhrum edilmişdir. Qaçma imkanı olmayan itlər sonrakı mərhələdə şokdan qaçmaq imkanı yarandıqda belə, passiv qalmış və heç bir cəhd göstərməmişdirlər. Bu, öyrənilmiş çarəsizlik konsepsiyasının əsasını qoymuşdur. Seligman və əməkdaşları insanlarla da eksperimental tədqiqat apararaq, öyrənilmiş çarəsizliyin insan psixologiyasına təsirlərini araşdırmışdır. İştirakçılar nəzarət edə bilmədikləri yüksək səs-küyə məruz qaldıqda, daha sonra onu idarə etmək imkanı yaransa belə, vəziyyəti dəyişdirmək üçün səy göstərməmişlər. Bu nəticələr fenomenin insanlarda da müşahidə olunduğunu göstərmişdir. Seligman və həmkarları bu fenomenin insanlar üzərindəki təsirlərini araşdırdıqda, öyrənilmiş çarəsizliyin depressiya ilə əlaqəli olduğunu kəşf etmişlər. İnsanlar, müəyyən mühitlərdə uğursuz olduqda və heç bir dəyişiklik edə bilmədiklərini hiss etdikdə, bu uğursuzluqların onların həyatı üçün ümumi bir vəziyyət halına gəldiyini və heç bir şeyin yaxşılaşmayacağını düşünməyə başlaya bilərlər. Bu vəziyyət, psixoloji stressi, ümidsizliyi və uzunmüddətli depressiyanı təşviq edə bilər.

Bundan sonra, Seliqman insanlar üzərində aparılan tədqiqatlarla öz nəzəriyyəsini daha da inkişaf etdirmişdir. İnsanlar uğursuz olduqda və öz güclərini hiss etmədikdə, qeyri-aktiv vəziyyətə keçə bilərlər. Bu vəziyyət, depressiya simptomları yaradaraq, insanların həyatda məqsədlərini və motivasiyalarını itirmələrinə səbəb ola bilər.

Artıq qeyd etdiyimiz kimi, Seliqmanın fikrincə, depressiya öyrənilmiş çarəsizliyin nəticəsidir Depressiyaya düşən insanlar, nə edirlərsə etsinlər, həyatlarında baş verən mənfi hadisələri idarə edə

bilmirlər. Öyrənilmiş çarəsizlik, uğursuzluğun səbəbkarı olduğumuza inanmaqla qorunur; biz səbəbi dəyişdirə bilmərik, sabitdir və uğursuzluq qlobaldır. Biz həmişə hər vəziyyətdə uğursuz olacağıq. Bu düşüncələrə qalib gələ bilməyən fərdlər öz həyatlarını idarə edə bilmədikdə və depressiv simptomlarla əlaqəli öyrənilmiş çarəsizlik hissini yaşayırlar.

Bu təsirlər, insanların həyatındakı mənfi hadisələrə qarşı verdiyi reaksiyaların daha da ağırlaşmasına səbəb ola bilər.

Bəzi tədqiqatlar göstərir ki, öyrənilmiş çarəsizlik vəziyyətində olan insanlar, qarşılarına çıxan problemləri daha tez təslim olmaq və ya qaçmaqla həll etməyə çalışırlar.

Seligman və əməkdaşları mədəni kontekstdə də öyrənilmiş çarəsizlik fenomeninin depressiya ilə əlaqəsini araşdırmışdır. Onlar müəyyən etmişlər ki, fərdlər təkcə şəxsi təcrübələri ilə deyil, eyni zamanda mədəni normativlər və kollektiv inanclar əsasında da çarəsizlik hissi inkişaf etdirə bilərlər.

Bu düşüncələr, öyrənilmiş çarəsizlik ilə paralel olaraq, insanların həyatlarında gücsüzlük hissi yaratmaqla yanaşı, onlara həyatlarındakı dəyişiklikləri və çətinlikləri aşma gücü verən imkanları görməməklə nəticələnir.

Yekun nəticə

Depressiya probleminin bu və digər psixoloji aspektlərinin öyrənilməsi psixi pozğunluqların bu kateqoriyasının fenomenologiyasının daha dolğun başa düşülməsinə kömək edir və depressiv epizodların baş verməsinə, onların uzadılmasına və təkrarlanmasına qarşı həssaslığı müəyyən edən amilləri təyin etməyə imkan verir. Həmçinin problemlə bağlı müxtəlif nəzəriyyələrin irəli sürülməsinin və təhlilinin depressiyanın mürəkkəbliyini anlamağa və onunla mübarizə aparmaq üçün fərqli yanaşmalar təklif etməyə kömək etməklə bərabər, depressiyanın spesifik səbəbləri və mexanizmləri fərddən-fərdə dəyişdiyi üçün , onun müalicəsinin fərdiləşdirilməsini də daim diqqət mərkəzində saxlamalıyıq.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Nadir İsmayılov, Fuad İsmayılov. Tibbi psixologiya və psixoterapiya. Bakı, 2008.
2. Fuad İsmayılov. Koqnitiv-Davranış terapiyası. (Həkim-psixiatr və klinik psixoloqlar üçün dərs vəsaiti). “Apostrof-A”, Bakı 2022.
3. Накао, М., Сироцуки, К., Сугая, Н. Когнитивно-поведенческая терапия в управлении психическими и стрессовыми расстройствами: последние достижения в техниках и технологиях. *Biopsychosocial Medicine***,** 15(1), 2021. https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w
4. Хофман, С. Г., Смитс, Дж. А. Дж. Когнитивно-поведенческая терапия при тревожных расстройствах у взрослых: метаанализ рандомизированных плацебо-контролируемых исследований**.** *Journal of Clinical Psychiatry***,** 69(4), 621–632. 2008. https://doi.org/10.4088/JCP.v69n0415
5. Богуцки, О. Э., Кранер, Дж. Р., Берг, С. Л. Когнитивно-поведенческая терапия при тревожных расстройствах: результаты многоцентрового исследования в первичной медико-санитарной помощи. *Journal of Anxiety Disorders***,** 81, 2021.https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102345
6. Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., van Straten, A., & Ebert, D. D. The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 202, 511–517, 2016. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.050
7. David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press, 2010.
8. Disner, S. G., Beevers, C. G., Haigh, E. A., & Beck, A. T. Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8), 467–477, 2011. https://doi.org/10.1038/nrn3027
9. Dweck, C. S., & Leggett, E. L. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273, 2017. https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256
10. Everaert, J., Koster, E. H. W., & Derakshan, N. The combined cognitive bias hypothesis in depression. *Clinical Psychology Review*, 32(5), 413–424, 2012. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.04.003
11. Fenichel, O. Psixoanaliz və Depressiya [Psychoanalysis and Depression]. New York: W.W. Norton & Company, 112-130, 1974.

12. Haeffel, G. J., & Hames, J. L. Cognitive vulnerability to depression can be contagious. *Clinical Psychological Science*, 2(1), 75–85, 2014. https://doi.org/10.1177/2167702613485075

13. Joormann, J., & D'Avanzato, C. Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes. *Cognition and Emotion*, 24(6), 913–939, 2010. https://doi.org/10.1080/02699931003784939

14. LeMoult, J., & Gotlib, I. H. Depression: A cognitive perspective. *Clinical Psychology Review*, 69, 51–66, 2019. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.008

15. Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122–148, 2007.

16. https://www.psychologytoday.com/us/blog/intense-emotions-and-strong-feelings/201906/the-perplexing-notion-depression-anger-turned#:~:text=According%20to%20Freud%2C%20early%20childhood,anger%20when%20loss%20is%20encountered.

17. https://studfile.net/preview/6199600/page:51/

Kamila Ginyaz KAZİMOVA
Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology,
Baku State University, PhD student
E-mail: kamile_kazimova@mail.ru
https://orcid.org/0000-0001-6360-2322

THE PROBLEM OF DEPRESSION IN PSYCHOLOGICAL THEORIES

Summary

Associate Professor of the Department of Psychology, Baku State University, Doctor of Science Program 6116.01 - doctoral student in the specialty "Medical Psychology" of the Department of Psychology, Baku State University

The article emphasizes the importance of the role of psychological mechanisms in depression, along with various factors affecting it. Freud's psychoanalytic theory of depression is analyzed, and it is noted that one of the main causes of depression is the experience of loss. It is also noted that Edward Bibring explains depression as a discrepancy between the individual's ego ideals and reality. In his opinion, the failure to satisfy the needs of being loved and appreciated leads to depressive symptoms. Otto Fenichel also found reflection in his article in which he linked depression to feelings of guilt and the failure to realize the ideal. The ideas of Alloy, Abramson and E. Jacobson regarding depression are also mentioned in the article.

The article also gives special attention to cognitive models of depression, including the ideas of A. Beck and A. Ellis. At the same time, the ideas of M. Seligman, H. Bower and others were also reflected.

The conclusion of the article is that the promotion and analysis of various psychological theories related to the problem of depression will help to understand the complexity of depression and offer different approaches to combating it.

Keywords: depression, cognitive triad, learned helplessness

Камилла Гиньяз КАЗИМОВА
Доктор философии по психологии, доцент кафедры психологии Бакинского государственного университета, аспирант
E-mail: kamile_kazimova@mail.ru
https://orcid.org/0000-0001-6360-2322

ПРОБЛЕМА ДЕПРЕССИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕОРИЯХ

Резюме

В статье подчеркивается важность роли психологических механизмов в возникновении депрессии, а также различных факторов, влияющих на нее. Проанализирована психоаналитическая теория депрессии Фрейда и отмечено, что одной из основных причин депрессии является переживание утраты. Также отмечается, что Эдвард Бибринг объяснял депрессию как несоответствие между идеалами эго человека и реальностью. По его мнению, неудовлетворение потребности в любви и признании приводит к возникновению симптомов депрессии. Отто Фенихель также нашел отражение в своей статье, связывающей депрессию с чувством вины и неспособностью реализовать идеалы. В статье также упоминаются идеи Эллоя, Абрамсона и Э. Якобсона относительно депрессии.

Особое внимание в статье уделено когнитивным моделям депрессии, в том числе идеям А. Бека и А. Эллиса. В то же время нашли отражение и идеи М. Селигмана, Х. Бауэра и других.

Вывод статьи заключается в том, что популяризация и анализ различных психологических и социально-психологических теорий, связанных с проблемой депрессии, поможет понять сложность депрессии и предложить различные подходы к борьбе с ней.

Ключевые слова: депрессия, когнитивная триада, выученная беспомощность