

Aysel Şahin qızı TAĞIYEVA
Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistranı
E-mail: tagiyevaaysel1992@gmail.com

DEPRESSİYA PSIXOLOJİ PROBLEM KİMİ

Xülasə

Məqalədə depressiyanın psixoloji mahiyyəti, onun yaranma səbəbləri və fərdin emosional, idrak və davranış sisteminə təsiri araşdırılır. Depressiya yalnız emosional çöküş deyil, həm də şəxsiyyətin funksionallığını zəiflədən kompleks psixoloji vəziyyətdir. Məqalədə depressiyanın formalaşmasında bioloji, psixoloji və sosial amillərin qarşılıqlı təsiri təhlil olunur. Klassik və müasir psixoloji yanaşmalar- psixoanalitik, koqnitiv-bihevioral və humanist nəzəriyyələr əsasında depressiyanın izahı verilir. Məqsəd depressiyanı yalnız simptomlar səviyyəsində deyil, onun dərin psixoloji mexanizmləri prizmasında anlamaqdır.

Açar sözlər: depressiya, emosional vəziyyət, travma, frustrasiya, koqnitiv təhriflər.

UOT: 616.89-008.454; 159.97

JEL: I12; I31

DOI: <https://doi.org/10.54414/ZQMH3854>

Giriş

Müasir dövrdə psixoloji sağlamlıq məsələləri insan həyatının ayrılmaz tərkib hissəsinə çevrilmişdir. Qloballaşma, texnoloji inkişaf, sosial münasibətlərin dəyişməsi və həyat tempinin sürətlənməsi fərdlərin emosional vəziyyətinə ciddi təsir göstərir. Bu kontekstdə depressiya ən çox rast gəlinən və ən çox araşdırılan psixoloji problemlərdən biri kimi xüsusi diqqət çəkir. Depressiya yalnız fərdi səviyyədə deyil, həm də ictimai və global səviyyədə geniş yayılmış bir problemdir və bu səbəbdən onun psixoloji mahiyyətinin dərin-dən öyrənilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Depressiya termini gündəlik həyatda tez-tez istifadə olunsa da, onun elmi mənası daha geniş və mürəkkəbdir. Bir çox hallarda insanlar adi kədər və ya emosional çöküş vəziyyətlərini depressiya ilə eyniləşdirirlər. Halbuki, psixoloji baxımdan depressiya daha davamlı, intensiv və funksional pozuntu ilə müşayiət olunan bir vəziyyətdir. Bu vəziyyət insanın düşüncə, emosional və davranış sistemlərini kompleks şəkildə dəyişdirir və onun həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır.

Depressiyanın mahiyyətini anlamaq üçün onu yalnız simptomlar səviyyəsində

deyil, həm də onun arxasında duran psixoloji mexanizmlər prizmasında araşdırmaq vacibdir. Bu baxımdan depressiya insanın daxili dünyasında baş verən disbalansın, emosional gərginliyin və psixoloji resursların tükənməsinin nəticəsi kimi qiymətləndirilə bilər. Fərdin həyatında baş verən mənfi hadisələr, sosial münasibətlərdə yaşanan problemlər və daxili konfliktlər bu vəziyyətin formalaşmasında mühüm rol oynayır.

Depressiyanın psixoloji təhlili göstərir ki, bu vəziyyət çox vaxt tədricən inkişaf edir və onun yaranması birdən-birə baş vermir. İnsan müəyyən müddət ərzində stress, frustrasiya və emosional gərginlik yaşadığında bu hallar psixoloji müdafiə mexanizmlərinin zəifləməsinə səbəb olur. Nəticədə fərd emosional baxımdan daha həssas hala gəlir və depressiv reaksiyalar formalaşmağa başlayır. Bu prosesdə insanın həyat hadisələrini necə qavraması, onları necə şərh etməsi və özünü necə qiymətləndirməsi əsas rol oynayır.

Depressiyanın formalaşmasında fərdin idrak prosesləri xüsusi əhəmiyyət daşıyır. İnsan ətraf aləmi və özünü müəyyən düşüncə sxemləri vasitəsilə dərk edir. Əgər bu sxemlər neqativ xarakter daşıyarsa, fərd hadisələri daha

çox mənfi prizma ilə qiymətləndirir. Bu isə depressiv düşüncə tərzinin formalaşmasına gətirib çıxarır. Belə hallarda insan uğursuzluqları ümumiləşdirir, müsbət hadisələri isə kiçildir və ya görməzdən gəlir.

Depressiya həm də insanın emosional həyatında baş verən dəyişikliklərlə sıx bağlıdır. Bu vəziyyətdə fərd əvvəl maraq göstərdiyi fəaliyyətlərdən zövq ala bilmir, həyat enerjisi azalır və gələcəyə dair ümid hissi zəifləyir. Emosional boşluq, daxili yorğunluq və mənasızlıq hissi depressiyanın əsas xüsusiyyətlərindən biridir. Bu emosional dəyişikliklər zamanla davranış səviyyəsində də özünü göstərir və insanın sosial aktivliyi azalır.

Sosial amillər də depressiyanın yaranmasında mühüm rol oynayır. Ailə münasibətləri, sosial dəstək sistemi, iş mühiti və, ümumilikdə, cəmiyyətin fərd üzərindəki təsiri bu prosesdə əhəmiyyətlidir. Sosial təcrid, münasibətlərdə konfliktlər və ya emosional dəstəyin olmaması fərdin psixoloji vəziyyətini daha da ağırlaşdırır. İnsan sosial varlıq olduğu üçün onun psixoloji sağlamlığı böyük ölçüdə sosial əlaqələrin keyfiyyətindən asılıdır.

Müasir dövrdə sosial şəbəkələrin və rəqəmsal texnologiyaların təsiri də depressiyanın yayılmasına yeni bir aspekt əlavə etmişdir. İnsanlar virtual mühidə təqdim olunan ideal həyat obrazları ilə öz real həyatlarını müqayisə etdikdə özlərini daha uğursuz və yetərsiz hissə edə bilirlər. Bu isə özünüqiymətləndirmənin azalmasına və depressiv meyillərin artmasına səbəb olur.

Depressiyanın yaranmasında şəxsi xüsusiyyətlər də mühüm rol oynayır. Perfeksionizm, yüksək gözləntilər, özünə qarşı sərt tənqid və emosional həssaslıq kimi xüsusiyyətlər fərdi depressiyaya daha meyilli edə bilər. Belə insanlar uğursuzluqları daha dərindən yaşayır və özlərini daha çox günahlandırır. Bu isə onların psixoloji dayanıqlığını zəiflədir.

Bununla yanaşı, depressiya insanın həyatında baş verən itkilərlə də sıx əlaqəlidir. Sevilən insanın itkisi, münasibətlərin bitməsi, işin itirilməsi və ya həyatdakı mühüm dəyişikliklər fərddə emosional sarsıntı yaradır. Əgər bu itkilər düzgün şəkildə işlənməzsə və

qəbul edilməzsə, onlar uzunmüddətli depressiv vəziyyətə çevrilə bilər.

Depressiyanın psixoloji problem kimi öyrənilməsi onun yalnız fərdi deyil, həm də ictimai əhəmiyyətini göstərir. Bu problem əmək məhsuldarlığına, sosial münasibətlərə və ümumi həyat keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. Bu səbəbdən depressiyanın erkən mərhələdə aşkarlanması və düzgün müdaxilə üsullarının tətbiqi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, depressiyanın qarşısını almaq və onun təsirlərini azaltmaq üçün yalnız müalicə deyil, həm də profilaktik tədbirlər vacibdir. Emosional savadlılığın artırılması, stresslə mübarizə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi və sosial dəstək sistemlərinin gücləndirilməsi bu baxımdan mühüm rol oynayır.

Depressiyanın dərin psixoloji mahiyyətini anlamaq insan davranışını daha geniş kontekstdə dərk etməyə imkan verir. Bu, yalnız klinik yanaşma üçün deyil, həm də insan münasibətlərinin, sosial davranışlarının və ümumi psixoloji rifahın izahı üçün vacibdir.

Beləliklə, depressiya yalnız bir emosional vəziyyət deyil, insanın psixoloji sistemində baş verən kompleks dəyişikliklərin nəticəsidir. Onun öyrənilməsi fərdin daxili dünyasının, düşüncə tərzinin və sosial münasibətlərinin daha dərindən anlaşılmasına şərait yaradır. Bu baxımdan depressiyanın psixoloji problem kimi araşdırılması həm nəzəri, həm də praktik baxımdan böyük əhəmiyyətə malikdir.

Depressiya müasir dövrdə ən geniş yayılmış psixoloji problemlərdən biridir və yalnız fərdin daxili dünyasına deyil, həm də onun sosial funksionallığına ciddi təsir göstərir. Bu vəziyyət sadəcə kədər hissi ilə məhdudlaşmır; o, insanın düşüncə tərzini, motivasiyasını və davranışlarını sistemli şəkildə dəyişdirən kompleks psixoloji haldır [7, s.21].

Psixoloji baxımdan depressiya fərdin emosional enerjisinin azalması, həyat mənasının itməsi və özünə münasibətin mənfi istiqamətdə dəyişməsi ilə xarakterizə olunan vəziyyətdir. Bu prosesdə insan yalnız xarici realılıqla deyil, daxili "Mən"i ilə də əlaqəsini zəiflətməyə başlayır.

Depressiyanın öyrənilməsi psixologiyanın müxtəlif sahələrinin- klinik psixologiya, sosial psixologiya və psixoterapiyanın əsas tədqiqat mövzularından biridir. Onun anlaşılması yalnız müalicə baxımından deyil, həm də profilaktika və psixoloji rifahın qorunması baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Depressiyanın psixoloji təhlili göstərir ki, bu vəziyyət çox vaxt uzunmüddətli daxili konfliktlərin, travmatik təcrübələrin və mənfi düşüncə sxemlərinin nəticəsi kimi formalaşır. İnsan özünü dəyərsiz, ümitsiz və tənha hiss etdikcə bu emosional vəziyyət daha da dərinləşir və davranış səviyyəsində passivlik, sosial izolyasiya və həyat fəaliyyətinin azalması ilə müşayiət olunur. Depressiyanın yaranmasını anlamaq üçün üç əsas psixoloji səviyyə nəzərdən keçirilir:

1. Şüuraltı səviyyə- bastırılmış emosiyalar, travmalar və daxili konfliktlər depressiyanın formalaşmasında mühüm rol oynayır (Freyd).

2. İdrak səviyyəsi- fərdin düşüncə tərzini, özünüqiymətləndirmə və dünyaya baxışı (Bek).

3. Sosial-emosional səviyyə- sosial dəstək, münasibətlər və cəmiyyətin təsiri (Bandura).

Tədqiqatlar göstərir ki, depressiya çox zaman “Birdən-birə yaranan” vəziyyət kimi qəbul edilsə də, əslində, o, uzunmüddətli psixoloji proseslərin nəticəsidir. Uşaqlıq dövründə yaşanan emosional laqeydlilik, sevgi çatışmazlığı və ya travmatik hadisələr gələcəkdə depressiv meyillərin formalaşmasına zəmin yaradır. Müasir psixologiyada depressiya biopsixososial model çərçivəsində izah olunur. Bu modelə görə, bioloji meyillər (neyrotransmitter balansı), psixoloji faktorlar (travma, düşüncə sxemləri) və sosial mühit (ailə, iş, münasibətlər) qarşılıqlı təsir göstərərək depressiyanı formalaşdırır.

Əsas mətn

Depressiya müasir psixologiyada ən mürəkkəb və çoxsaxəli psixoloji problemlərdən biri kimi qiymətləndirilir. Bu vəziyyət yalnız emosional çözüslə məhdudlaşmır, eyni zamanda, fərdin idrak, motivasiya və davranış sistemlərinə kompleks təsir göstərir.

Depressiyanın psixoloji mahiyyəti fərdin daxili dünyasında baş verən disbalans, emosional tənzimlənmənin pozulması və mənfi düşüncə sxemlərinin dominantlığı ilə xarakterizə olunur [3, s.52].

Psixoanalitik yanaşmaya görə, depressiyanın əsas səbəblərindən biri bastırılmış emosiyaların və itki təcrübələrinin düzgün işlənməməsidir. Z. Freydin “Melanxoliya və matəm” konsepsiyasına əsasən fərd itirilmiş obyektə qarşı hiss etdiyi aqressiyanı şüuraltı səviyyədə özünə yönəldir və bu da özünüittiham, günahkarlıq və dəyərsizlik hisslərinin yaranmasına səbəb olur [1, s.63]. Bu prosesdə fərdin “Super-Ego”su güclənir və fərdi sərt şəkildə tənqid edir, nəticədə psixoloji gərginlik artır.

Koqnitiv nəzəriyyəyə əsasən depressiyanın mərkəzində mənfi düşüncə sxemləri dayanır. A. Bekin irəli sürdüyü koqnitiv modelə görə depressiv fərdlər reallığı sistemli şəkildə neqativ şəkildə qavrayırlar. Bu modeldə “Koqnitiv triada” anlayışı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir: fərdin özünə, dünyaya və gələcəyə münasibəti mənfi istiqamətdə formalaşır [4, s.39]. Bu düşüncə tərzinin insanın emosional vəziyyətini daha da ağırlaşdırır və depressiyanın davamlılığını təmin edir.

Bihevioral yanaşmada depressiya mükafatlandırıcı stimulların azalması ilə əlaqələndirilir. B. Skinnerin nəzəriyyəsinə görə insan davranışı mühit tərəfindən gücləndirilir və ya zəiflədir. Əgər fərd həyatında müsbət gücləndiricilərin azalması ilə qarşılaşırsa, onun aktivliyi zəifləyir və passiv davranış formalaşır [6, s.71]. Bu isə zamanla depressiv vəziyyətin dərinləşməsinə səbəb olur.

Humanist psixologiyada isə depressiya fərdin özünü reallaşdırma bilməməsi ilə izah olunur. A. Maslounun tələbatlar iyerarxiyasına əsasən insanın əsas tələbatları ödənilmədikdə və ya özünüaktuallaşdırma prosesi bloklandıqda psixoloji disbalans yaranır [2, s.88]. K. Rocers isə qeyd edir ki, real “Mən” ilə ideal “Mən” arasındakı uyğunsuzluq fərdin daxili narazılığına və depressiv vəziyyətinə səbəb olur [7, s.102].

Depressiyanın psixoloji mexanizmləri.

Depressiyanın yaranma mexanizmlərini anlamaq üçün onun emosional, koqnitiv və

davranış komponentlərinin qarşılıqlı təsirini nəzərdən keçirmək vacibdir. Bu komponentlər bir-birini gücləndirərək “Qapalı dövr” yaradır və depressiyanın davamlılığını təmin edir.

Emosional səviyyədə depressiya kədər, ümitsizlik, boşluq və daxili yorğunluq hissləri ilə müşayiət olunur. Bu emosiyalar uzun müddət davam etdikdə fərdin psixoloji resursları tükənir və, o, stress faktorlarına qarşı daha həssas olur.

Koqnitiv səviyyədə isə fərdin düşüncə tərzini dəyişir. Depressiv fərdlər hadisələri ümumiləşdirmə, fəlakətləşdirmə və selektiv diqqət kimi koqnitiv təhriflər vasitəsilə qiymətləndirirlər [4, s.44]. Bu təhriflər reallığın obyektiv qavranılmasına mane olur və mənfi emosiyaların güclənməsinə səbəb olur.

Davranış səviyyəsində isə passivlik, sosial təcrid və fəaliyyətin azalması müşahidə olunur. Bu vəziyyət müsbət emosional təcrübələrin azalmasına gətirib çıxarır və nəticədə depressiv dövr daha da möhkəmlənir [6, s.75].

M. Seliqmanın “Öyrənilmiş çarəsizlik” nəzəriyyəsi depressiyanın mexanizmlərini izah etməkdə mühüm rol oynayır. Bu nəzəriyyəyə görə insan davamlı uğursuzluqlar və nəzarət edə bilmədiyi situasiyalarla qarşılaşdıqda zamanla passivləşir və vəziyyəti dəyişə biləcəyinə inamını itirir [5, s.59]. Bu psixoloji vəziyyət depressiyanın əsas komponentlərindən biridir.

Depressiyanın psixoloji səbəbləri.

Depressiyanın yaranmasında müxtəlif psixoloji faktorlar iştirak edir və bu faktorlar bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə fəaliyyət göstərir. Ən mühüm səbəblərdən biri travmatik təcrübələrdir. Uşaqlıq dövründə yaşanan emosional laqeydlik, zorakılıq və ya sevgi çatışmazlığı fərdin psixoloji inkişafına mənfi təsir göstərir. Bu cür təcrübələr gələcəkdə özünüqiymətləndirmənin zəifləməsinə və depressiv meyillərin formalaşmasına səbəb olur [9, s.47].

Frustrasiya və uğursuzluq da depressiyanın yaranmasında mühüm rol oynayır. İnsan məqsədlərinə çata bilmədikdə və ya gözləntiləri reallaşmadıqda emosional gərginlik artır. Dollard və Millerin frustrasiya nəzəriyyəsinə görə bu vəziyyət aqressiya və ya daxili gərginlik yaradır [3, s.58]. Əgər bu gərginlik

konstruktiv şəkildə ifadə olunmazsa, o, depressiv vəziyyətə çevrilə bilər. Aşağı özünüqiymətləndirmə də depressiyanın əsas səbəblərindən biridir. Özünü dəyərsiz hiss edən fərd uğursuzluqları şəxsi çatışmazlıq kimi qəbul edir və bu da mənfi emosiyaların güclənməsinə səbəb olur. Sosial izolyasiya və dəstək çatışmazlığı da mühüm risk faktorları sırasındadır. İnsan sosial əlaqələrdən uzaqlaşdıqca emosional dəstək imkanları azalır və bu da depressiyanın dərinləşməsinə səbəb olur [8, s.15].

Sosial və mədəni amillərin rolu.

Depressiya yalnız fərdi psixoloji faktorlarla izah olunmur; onun formalaşmasında sosial və mədəni amillər də mühüm rol oynayır. Müasir cəmiyyətdə sosial müqayisə və uğur təzyiqi fərdlərin psixoloji vəziyyətinə ciddi təsir göstərir. İnsanlar özlərini başqaları ilə müqayisə etdikdə çox zaman özlərini yetərsiz hiss edirlər. Bu isə depressiv düşüncə tərzinin formalaşmasına səbəb olur [9, s.52]. Ailə mühiti də depressiyanın yaranmasında mühüm rol oynayır. Ailədə emosional dəstəyin olmaması, konfliktlər və ya zorakılıq fərdin psixoloji sağlamlığını zəiflədir. Mədəni faktorlar da bu prosesə təsir edir. Bəzi cəmiyyətlərdə emosiyaların açıq şəkildə ifadə olunmaması təşviq edilir. Bu isə fərdlərin emosiyalarını bastırmasına və daxili gərginliyin artmasına səbəb olur.

Depressiyanın şəxsiyyət və davranışa təsiri.

Depressiya fərdin şəxsiyyətinə və davranışına dərin təsir göstərir. Bu vəziyyətdə insanın özünə münasibəti dəyişir və, o, özünü dəyərsiz və gücsüz hiss edir. Depressiv fərdlərdə motivasiya azalır və gündəlik fəaliyyətlər belə çətinləşir. Bu isə sosial və peşəkar fəaliyyətin zəifləməsinə səbəb olur. Eyni zamanda, depressiya qərarvermə prosesinə də təsir edir. Fərd daha çox mənfi nəticələri gözləyir və riskdən qaçmağa çalışır. Bu isə onun həyat keyfiyyətini aşağı salır. Depressiyanın uzunmüddətli təsiri fərdin şəxsiyyət strukturunda dəyişikliklərə səbəb ola bilər. Bu baxımdan erkən müdaxilə və psixoloji dəstək xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Depressiyanın psixoloji mahiyyəti.

Depressiya fərdin daxili psixoloji balansının pozulması nəticəsində yaranan kompleks

vəziyyətdir. Bu vəziyyət emosional çöküş, maraq itkisi, ümitsizlik və özünə qarşı mənfi münasibətlə xarakterizə olunur [3, s.48]. Psixanalitik yanaşmaya görə (Z. Freyd) depressiya bastırılmış emosiyaların və itki təcrübələrinin daxili yönəlməsi nəticəsində yaranır. İnsan itirdiyi obyektə qarşı hiss etdiyi aqressiyanı özünə yönəldir və nəticədə özünü günahlandırma, dəyərsizləşdirmə prosesi başlayır [1, s.60].

Koqnitiv yanaşmada (A. Bek) depressiya mənfi düşüncə sxemləri ilə izah olunur. “Koqnitiv triada”ya əsasən fərd:

- ✓ Özünü dəyərsiz görür,
- ✓ Dünyanı ədalətsiz və mənasız hesab edir,
- ✓ Gələcəyi ümitsiz kimi qiymətləndirir [4, s.35].

Bihevioral yanaşmada isə depressiya mükafatlandırıcı stimulların azalması və passiv davranışların artması ilə əlaqələndirilir (Skinner). Fərd aktiv fəaliyyətlərdən uzaqlaşdıqca pozitiv emosional təcrübələr azalır və bu da depressiyanı dərinləşdirir.

Humanist psixologiyada (K. Rocers, A. Maslou) depressiya insanın özünü reallaşdırma bilməməsi ilə əlaqələndirilir. Fərd daxili potensialını həyata keçirə bilmədikdə və real “Mən” ilə ideal “Mən” arasında uçurum yarandıqda psixoloji disbalans meydana çıxır.

Depressiyanın psixoloji dinamikasında üç əsas komponent fərqləndirilir:

1. Emosional komponent- kədər, ümitsizlik, boşluq hissi;
2. Koqnitiv komponent- mənfi düşüncələr və özünüqiymətləndirmə;
3. Davranış komponenti- passivlik, sosial izolyasiya və motivasiya itkisi.

Neyropsixoloji baxımdan depressiya beynin limbik sistemi və prefrontal korteks arasında disbalansla əlaqələndirilir. Bu, emosional tənzimlənmənin pozulmasına və mənfi düşüncələrin dominantlıq qazanmasına səbəb olur.

Depressiyanın psixoloji səbəbləri.

Depressiyanın yaranmasında müxtəlif psixoloji amillər iştirak edir:

1. Travmatik təcrübələr- itki, zorakılıq, emosional laqeydlik;
2. Frustrasiya və uğursuzluq- məqsədlərə çata bilməmək;

3. Aşağı özünüqiymətləndirmə- özünə inamsızlıq və dəyərsizlik hissi;

4. Sosial izolyasiya- dəstək sisteminin olmaması;

5. Koqnitiv təhriflər- reallığın neqativ şəkildə qavranılması.

Siyasi, sosial və mədəni kontekst.

Depressiya yalnız fərdi deyil, həm də sosial kontekstlə sıx bağlıdır. Sosial ədalətsizlik, iqtisadi çətinliklər, ailə problemləri və mədəni stereotiplər depressiyanın yayılmasına təsir edir [9, s.40]. Müasir cəmiyyətdə uğur, mükəmməllik və sosial müqayisə təzyiqi fərdlərdə özünü yetərsiz hiss etməyə səbəb olur. Sosial şəbəkələrdə ideal həyatların təqdim olunması real həyatla müqayisədə psixoloji narazılığı artırır və depressiv meyilləri gücləndirir. Bəzi mədəniyyətlərdə emosiyaların ifadəsinin zəif təşviq olunması da depressiyanın gizli formada inkişafına səbəb olur. Fərd emosiyalarını ifadə edə bilmədikdə bu daxili gərginlik depressiv vəziyyətə çevrilə bilər.

Nəticə

Depressiyanın psixoloji problem kimi araşdırılması göstərir ki, bu fenomen yalnız emosional çöküş və ya müvəqqəti psixoloji vəziyyət deyil, insanın psixi fəaliyyətinin bütün sahələrini əhatə edən kompleks və çoxsəviyyəli bir prosesdir. Aparılan nəzəri təhlillər və müxtəlif psixoloji yanaşmaların müqayisəsi depressiyanın həm fərdi, həm də sosial kontekstdə formalaşdığını və inkişaf etdiyini təsdiq edir. Bu baxımdan depressiyanı yalnız bir simptomlar toplusu kimi deyil, insanın daxili dünyasında baş verən dərin struktur dəyişikliklərinin nəticəsi kimi qiymətləndirmək daha məqsədəuyğundur.

Psixanalitik yanaşma depressiyanı şüuraltı konfliktlərin və bastırılmış emosiyaların nəticəsi kimi izah edərək fərdin keçmiş təcrübələrinin və daxili psixodinamik proseslərinin rolunu ön plana çıxarır. Bu yanaşmaya əsasən, xüsusilə erkən yaş dövründə yaşanan emosional travmalar və itki təcrübələri gələcəkdə depressiv reaksiyaların formalaşmasında mühüm rol oynayır.

Koqnitiv yanaşma isə depressiyanın əsasını fərdin düşüncə sistemində baş verən

təhriflərdə görür. Mənfi avtomatik düşüncələr, reallığın subyektiv və neqativ qavranılması, ümumiləşdirmə və fəlakətləşdirmə kimi koqnitiv proseslər depressiyanın davamlılığını təmin edən əsas mexanizmlərdən biri kimi çıxış edir. Bu yanaşma göstərir ki, insanın reallığı necə qavraması onun emosional vəziyyətinə birbaşa təsir edir və düşüncə tərzində baş verən dəyişikliklər emosional sağlamlığın bərpasında əsas rol oynaya bilər.

Bihevioral yanaşma depressiyanı davranış səviyyəsində izah edərək mükafatlandırıcı stimulların azalması və aktivliyin zəifləməsi ilə əlaqələndirir. Bu yanaşma depressiyanın “Qapalı dövr” prinsipi ilə inkişaf etdiyini göstərir: aktivliyin azalması müsbət emosiyaların azalmasına, bu isə yenidən passivliyin artmasına səbəb olur. Bu baxımdan davranışın aktivləşdirilməsi və müsbət gücləndiricilərin artırılması depressiyanın aradan qaldırılmasında mühüm vasitə kimi çıxış edir.

Humanist yanaşma isə depressiyanı insanın özünü reallaşdırma bilməməsi və daxili potensialının ifadə olunmaması ilə əlaqələndirir. Fərdin real “Mən”i ilə ideal “Mən”i arasında yaranan uyğunsuzluq daxili narazılıq və emosional gərginlik yaradır. Bu yanaşma depressiyanı yalnız problem kimi deyil, həm də fərdin inkişaf potensialını göstərən bir siqnal kimi qiymətləndirir.

Depressiyanın formalaşmasında psixoloji amillərlə yanaşı sosial və mədəni faktorların da mühüm rolu olduğu müəyyən edilmişdir. Sosial dəstəyin olmaması, ailə münasibətlərindəki problemlər, iqtisadi çətinliklər və cəmiyyətin fərd üzərində yaratdığı gözləntilər depressiyanın yaranmasına və dərinləşməsinə səbəb ola bilər. Müasir dövrdə sosial müqayisə, uğur təzyiqi və rəqəmsal mühitin təsiri bu prosesi daha da gücləndirir.

Araşdırmalar göstərir ki, depressiya çox zaman uzunmüddətli psixoloji proseslərin nəticəsi kimi formalaşır və onun yaranması birdən-birə baş vermir. Bu vəziyyət fərdin həyatında yığılan emosional gərginliklərin, həll olunmamış konfliktlərin və mənfi təcrübələrin nəticəsində inkişaf edir. Bu baxımdan depressiyanın qarşısının alınması

üçün erkən mərhələdə müdaxilə və psixoloji dəstək xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Depressiyanın psixoloji mexanizmlərinin təhlili göstərir ki, bu vəziyyət emosional, koqnitiv və davranış komponentlərinin qarşılıqlı təsiri nəticəsində formalaşır. Bu komponentlər bir-birini gücləndirərək depressiyanın davamlılığını təmin edir. Bu səbəbdən depressiyanın effektiv şəkildə aradan qaldırılması üçün kompleks və integrativ yanaşma tələb olunur.

Psixoloji müdaxilə baxımından depressiyanın müalicəsində müxtəlif metodların tətbiqi mümkündür. Koqnitiv-bihevioral terapiya mənfi düşüncə sxemlərinin dəyişdirilməsinə yönəlmiş halda psixodinamik yanaşmalar şüuraltı konfliktlərin aşkara çıxarılmasına və işlənməsinə fokuslanır. Humanist yanaşmalar isə fərdin özünü qəbul etməsi və daxili potensialını reallaşdırması üzərində qurulur. Bu metodların hər biri depressiyanın müxtəlif aspektlərinə təsir edərək fərdin psixoloji sağlamlığının bərpasına kömək edir.

Bununla yanaşı, sosial dəstək sistemlərinin gücləndirilməsi də depressiyanın aradan qaldırılmasında mühüm rol oynayır. Ailə, dostlar və sosial mühit fərdin emosional vəziyyətinə birbaşa təsir göstərir və onun psixoloji dayanıqlığını artırır. Sosial əlaqələrin gücləndirilməsi və emosional dəstəyin təmin olunması depressiyanın təsirlərini azaltmağa kömək edir.

Depressiyanın profilaktikası da xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Emosional savadlılığın artırılması, stresslə mübarizə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi və sağlam həyat tərzinin təşviqi depressiyanın yaranma riskini azalda bilər. Bu baxımdan psixoloji maarifləndirmə və təhsil proqramları mühüm rol oynayır.

Depressiyanın cəmiyyət səviyyəsində təsirləri də nəzərə alınmalıdır. Bu problem əmək məhsuldarlığının azalmasına, sosial münasibətlərin zəifləməsinə və ümumi həyat keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Bu baxımdan depressiya yalnız fərdi deyil, həm də sosial problem kimi qiymətləndirilməlidir və onun həlli üçün kompleks yanaşmalar tətbiq olunmalıdır.

Depressiyanın psixoloji problem kimi araşdırılması göstərir ki, bu vəziyyət

çoxfaktorlu və kompleks xarakter daşıyır. Onun yaranmasında bioloji, psixoloji və sosial amillərin qarşılıqlı təsiri mühüm rol oynayır. Bu səbəbdən depressiyanın anlaşılması və aradan qaldırılması üçün multidissiplinar yanaşma tələb olunur.

Depressiya insanın daxili dünyasında baş verən dərin psixoloji proseslərin nəticəsi olmaqla yanaşı onun sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqəsinin də göstəricisidir. Bu fenomenin öyrənilməsi insan psixikasının daha dərinə anlaşılmaya, psixoloji müdaxilə metodlarının təkmilləşdirilməsinə və cəmiyyətin psixoloji sağlamlığının qorunmasına mühüm töhfə verir.

Depressiyanın psixoloji problem kimi öyrənilməsi onun yaranma mexanizmlərini daha dərinə anlamağa imkan verir. Bu vəziyyətin bioloji, psixoloji və sosial faktorların qarşılıqlı təsiri nəticəsində formalaşdığı aydın olur.

Depressiyanın effektiv şəkildə qarşısını almaq və müalicə etmək üçün inteqrativ yanaşma- psixoterapiya, sosial dəstək və fərdi resursların gücləndirilməsi vacibdir. Psixoloji maarifləndirmə və erkən müdaxilə depressiyanın yayılmasının qarşısını almaqda mühüm rol oynayır.

Beləliklə, depressiya yalnız fərdi problem deyil, həm də cəmiyyətin psixoloji sağlamlığının göstəricisidir. Onu anlamaq insanın daxili dünyasını, emosional ehtiyaclarını və sosial münasibətlər sistemini anlamaq deməkdir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Freud S. *Mourning and Melancholia*. London: Hogarth Press, 1917.
2. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954.
3. Beck A.T. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.
4. Beck A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin, 1976.
5. Seligman M. *Learned Helplessness*. New York: Freeman, 1975.
6. Skinner B.F. *Science and Human Behavior*. New York: Free Press, 1953.
7. Rogers C. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
8. Joiner T. *Why People Die by Suicide*. Harvard University Press, 2005.
9. Fromm E. *The Sane Society*. New York: Holt, 1955.

Aysel Shahin TAGIYEVA

Master's student at Western Caspian University, Department of Psychology and Social Work

DEPRESSION AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Summary

The article examines depression as a complex psychological condition affecting emotional, cognitive, and behavioral functioning. It analyzes the interaction of biological, psychological, and social factors in the development of depression. Classical and modern psychological approaches, including psychoanalytic, cognitive-behavioral, and humanistic theories, are discussed. The aim is to provide a deeper scientific understanding of depression beyond its symptoms.

Keywords: depression, emotional state, trauma, frustration, cognitive distortions.

Айсель Шахин ТАГИЕВА

Магистрант, Западно-Каспийский университет, кафедра психологии и социальной работы

ДЕПРЕССИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Резюме

В статье рассматривается депрессия как сложное психологическое состояние, влияющее на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферу личности. Анализируется роль биологических, психологических и социальных факторов в ее формировании. Рассматриваются психоаналитический, когнитивно-поведенческий и гуманистический подходы. Цель работы — углубленное научное понимание депрессии.

Ключевые слова: депрессия, эмоциональное состояние, травма, фрустрация, когнитивные искажения.

Daxil olub: 15.04.2026