

DEPRESSIYA VA UNING SHAXS PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi
Qulmurodova Ruxshona Shamsiddin qizi

Annotatsiya : Ushbu maqolada depressiyaning shaxs psixologiyasiga ta'sirini o'rgandik. Bilamizki depressiyaning inson sog'ligiga salbiy ta'siri katta. Shu jumladan shaxs psixologiyasiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Maqolada depressiyaning kelib chiqish sabablari turli shakllari va shaxs psixologiyasiga ta'siri o'rganildi. Maqola psixologiya va ruhiy salomatlik sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun foydali qo'llanma bo'ladi.

Kalit so'zlar: depressiya , psixologiya , ruhiy salomatlik, stress, emotsional buzilish.

Depressiya bu- ruhiy salomatlikning buzilishi bo'lib u odamning kayfiyatiga his – tuyg'ulariga katta ta'sir ko'rsatadi. Depressiya odatda uzoq muddat davom etadi. U layoqatning susayishi qiziqishning kamayishi uyqu buzilishi ishtahaning o'zgarishi kabi alomatlar bilan ifodalanadi. Shaxsiyat bu- bir shaxsni boshqasidan ajratib turadigan fikrlar his – tuyg'ular va xatti harakatlarga ta'sir qiladi kundalik hayotning sezilarni buzilishlarini anglatadi. Depressiyaning shaxsiyat xususiyatlariga ta'siri Nevrotizm : Depressiya nevrotizmning kuchayishi bilan kuchli bog'liq bo'lib, hissiy beqarorlikning kuchayishi, salbiy ta'sir va tashvish, tashvish va ishonchsizlik hissiyotlarini boshdan kechirish tendentsiyasi bilan tavsiflanadi. Vijdonlilik : Depressiyaga uchragan odamlarda ko'pincha vijdonlilik darajasi pasayadi, bu esa tartibli tartiblarni saqlash, mas'uliyatni bajarish va o'z-o'zini tarbiyalashning past darajasini ko'rsatishda qiyinchiliklarga olib keladi. Ekstraversiya : Depressiya ekstraversiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin, bu odamlarning ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashishiga, ijtimoiy chekinish tuyg'usini boshdan kechirishiga va ishtiyoq va qat'iyatning pasayishiga olib keladi. Ochiqlik : Depressiyaning ochiqlikka ta'siri bo'yicha tadqiqotlar aralash bo'lsa-da, ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya yangi tajriba va g'oyalarga ochiqlikning pasayishiga olib kelishi mumkin, chunki odamlar yanada yopiq va kamroq sarguzashtga moyil bo'lib qolishi mumkin. Moslashuvchanlik : Depressiya odamlarda xushmuomalalikning pasayishiga olib kelishi mumkin, bu odamlarda yuqori darajadagi asabiylashish, dushmanlik va shaxslararo nizolarni namoyon qiladi. Biologik omillar : Depressiya miya tuzilishi va funksiyasidagi o'zgarishlar, jumladan neyrotransmitterlar darajasidagi o'zgarishlar, neyroendokrin disregulyatsiya va gipotalamus-gipofiz-adrenal (HPA) o'qi disfunktsiyasi bilan bog'liq bo'lib, bu shaxsiy xususiyatlarning o'zgarishiga yordam beradi. Kognitiv jarayonlar : Depressiyada tez-tez kuzatiladigan tafakkur, pessimizm

va buzilgan fikrlash shakllari kabi salbiy kognitiv qarashlar insonning o'zini va dunyoni idrok etishiga ta'sir qilishi va uning shaxsiy xususiyatlarini shakllantirishi mumkin. Xulq-atvor namunalari : Depressiya bilan bog'liq bo'lgan mukofotlash faoliyati, ijtimoiy chekinish va qochish xatti-harakatlariga qatnashishning kamayishi shaxsning xatti-harakatlari repertuariga ta'sir qilishi mumkin, bu esa shaxsiyatni ifodalashdagi o'zgarishlarga yordam beradi. Klinik ta'sir va aralashuvlar Baholash : Depressiyaning shaxsiyat xususiyatlariga ta'sirini tushunish klinik baholash, davolanishni rejalashtirish va terapevtik aralashuvlar haqida ma'lumot berishi mumkin, bu ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislariga depressiv alomatlar va shaxsiyat bilan bog'liq qiyinchiliklarni hal qilish uchun aralashuvlarni moslashtirishga imkon beradi. Davolash usullari : Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT), shaxslararo terapiya va farmakoterapiya kabi depressiyaning dalillarga asoslangan davolash usullari depressiya va shaxsiy buzilishlar bilan bog'liq bo'lgan noto'g'ri kognitiv va xulq-atvor modellarini yo'naltirish orqali shaxsiyat xususiyatlariga bilvosita ta'sir qilishi mumkin. Uzoq muddatli natijalar : Depressiyaning shaxsiyatga ta'sirini bartaraf etish, uzoq muddatli davolanish natijalarini yaxshilash va shaxsiy o'zgarishlarning rivojlanishining oldini olish uchun juda muhim, ruhiy salomatlikni saqlashga kompleks va integratsiyalashgan yondashuvlarning muhimligini ta'kidlaydi. Depressiya shaxsiyatni o'zgartirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiv holatdagi odamlar o'zlarini va boshqalarni ko'pincha manfiy tarzda qabul qilishadi. Bu, o'z navbatida, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi. Depressiv odamlar ko'pincha o'zlarini muvaffaqiyatsiz va yomon odam sifatida ko'radilar. Depressiya shaxsning o'zini tanish, o'ziga bo'lgan ishonchini va o'zini qadrlashni pasaytiradi. Shaxsiyatning bu jihati, depressiya bilan kurashayotgan odamlarda ko'pincha o'zini yomon his qilish va umidsizlikni kuchaytiradi. Depressiya shaxsiyatni emotsional boshqarishda qiyinchiliklarga olib keladi. Depressiv holatdagi odamlar ko'pincha emotsional reaksiya va o'z hissiyotlarini boshqarishda muammolarga duch kelishadi. Ular ko'proq qayg'u, g'azab yoki xavotirni boshdan kechirishlari mumkin, bu esa ular bilan bo'lgan ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Depressiya shaxsning ijtimoiy faoliyatiga ham ta'sir qiladi. Depressiv odamlar ko'pincha ijtimoiy faoliyatni cheklab, odamlar bilan aloqa qilishni xohlamasliklari mumkin. Bu holat, o'z navbatida, ularning ijtimoiy hayoti va shaxsiy munosabatlarida muammolarni keltirib chiqaradi. Depressiya odamlarning shaxsiyatiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uzun muddat davom etadigan depressiv holatlar shaxsning psixologik holatini barqarorsizlantirishi, ularning o'zini ko'proq tashvishlantirishi va kelajakdagi qarorlarida noaniqlikka olib kelishi mumkin. Bu esa odamlarning shaxsiyatining barqarorligi va kuchini kamaytiradi. Depressiya kognitiv xulqni ham o'zgartiradi. Depressiya bilan og'rigan shaxslar ko'proq manfiy fikrlar, masalan, "men hech narsaga yaramayman", "menda hech narsa o'zgarmaydi" kabi fikrlarni his qilishlari mumkin.

Depressiyani davolash jarayoni shaxsiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixoterapiya (masalan, kognitiv-behavioral terapiya) va dorilar orqali depressiv holatni davolash shaxsiyatni qayta tiklashga yordam beradi, o'z-o'zini anglashni va o'zini qadrlashni yaxshilaydi. Depressiya shaxsiyatga ko'plab salbiy ta'sirlar ko'rsatishi mumkin, ammo davolash va to'g'ri psixoterapevtik yondashuvlar yordamida shaxsiyatni tiklash va qayta tiklash mumkin. Shaxsiyat va psixologik salomatlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tushunish, depressiyaning ta'sirini kamaytirish va uning shaxsiyatga bo'lgan zararini kamaytirish uchun muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Nazarov, M. M. (2014). Ruhiy salomatlik va psixologiya. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
2. Saidova, M. (2015). Psixologik kasalliklar va ularning shaxsiyatga ta'siri. Tashkent: "Nihol" nashriyoti.
3. Xolmatov, A. (2017). Depressiya va uning psixologik yondashuvlari. Tashkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
4. Javlonov, R. (2018). Emotsional holatlar va ularning psixologiyadagi o'rnini. Tashkent: "O'qituvchi" nashriyoti.
5. Shukurov, I. (2020). Psixoterapiya va depressiya davolash usullari. Tashkent: "Uzbekistan" nashriyoti.