

**DEPRESSIV HOLATDAGI INSONLARGA PSIXOLOGIK YORDAMNING  
LOGOTERAPEVTIK USULLARI**

**ЛОГОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ЛЮДЯМ С ДЕПРЕССИВНЫМ РАССТРОЙСТВОМ**

**LOGOTHERAPEUTIC METHODS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO PEOPLE  
WITH DEPRESSIVE DISORDER**

**Narziqulova Gulrux Axrorovna**  
*Markaziy harbiy okrug psixologi*

**Annotatsiya.** *Tadqiqotning maqsadi logoterapevtik yondashuvni depressiya uchun psixologik yordam usuli sifatida ishlatish to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirishdir. 2010-2022-yillar davomidagi nashrlar (eksperimental va sharh) natijalari ko'rib chiqildi. Depressiv simptomlarning og'irligini kamaytirish va psixologik farovonlikni oshirishda logoterapiyaning potensial samaradorligi ko'rsatilgan, ammo qo'shimcha yuqori sifatli tadqiqotlar talab etiladi. Maqolada mumkin bo'lgan ta'sir mexanizmlari, shuningdek depressiya uchun logoterapevtik aralashuvlarning o'ziga xos shakllari va usullari muhokama qilinadi. Ushbu yondashuvni yanada rivojlantirish istiqbollari to'g'risida xulosa chiqarilmoqda.*

**Kalit so'zlar:** *logoterapiya, ma'no-hayot terapiyasi, depressiya, depressiya buzilishi, umumiy nuqtai*

**Аннотация.** *Целью исследования является анализ и обобщение данных об использовании логотерапевтического подхода в качестве метода психологической помощи при депрессии. Были рассмотрены результаты публикаций (экспериментальных и обзорных) за 2010-2022 годы. Была продемонстрирована потенциальная эффективность логотерапии в уменьшении тяжести депрессивных симптомов и улучшении психологического благополучия, но необходимы дополнительные высококачественные исследования. В статье обсуждаются возможные механизмы действия, а также конкретные формы и методы логотерапевтических вмешательств при депрессии. Делается вывод о перспективах дальнейшего развития данного подхода.*

**Ключевые слова:** *логотерапия, смысловая терапия, депрессия, депрессивное расстройство, обзор.*

**Abstract.** *The purpose of the study is to analyze and summarize data on the use of the logotherapeutic approach as a method of psychological assistance for depression. The results of the 2010-2022 editions (experimental and review) were reviewed. The potential efficacy of logotherapy has been shown to reduce the severity of depressive symptoms and increase psychological well-being, but additional high-quality studies are required. The article*

*discusses possible mechanisms of action, as well as specific forms and methods of logotherapeutic interventions for depression. Conclusions are drawn about the prospects for the further development of this approach.*

**Keywords:** *logotherapy, Meaning-Life therapy, depression, depression disorder, overview*

## **KIRISH**

Depressiv kasalliklar ruhiy kasalliklarning eng keng tarqalgan shakllaridan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti hisob-kitoblariga ko'ra, hozirda butun dunyo bo'ylab 300 milliondan ortiq odam depressiyadan aziyat chekmoqda [1]. Depressiya insonning ruhiy va jismoniy salomatligi, shuningdek, ijtimoiy faoliyati uchun jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin [2]. Shu bilan birga, depressiv kasalliklarni davolash qiyin vazifa bo'lib qolmoqda.

Hozirgi vaqtda depressiyani davolashning asosiy usullari psixoterapiya, dori terapiyasi yoki ikkalasining kombinatsiyasi hisoblanadi. Depressiya uchun psixologik yordamning istiqbolli yo'nalishlaridan biri bu logoterapiya – avstriyalik psixiatr va psixolog Viktor Frankl tomonidan asos solingan metod [3].

Logoterapiya har bir inson har qanday hayotiy vaziyatga nisbatan o'z pozitsiyasini tanlash uchun ichki erkinlikka ega va borliqning o'ziga xos maqsadiga ega degan tushunchadan kelib chiqadi. Logoterapiyaga ko'ra, inson har doim o'z hayotida ma'no topish va shu bilan og'ir sharoitlar yoki ruhiy kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatiga ega. Bu logoterapevtik yondashuvning asosiy g'oyasi-odamga hayotining ma'nosini topish va amalga oshirishga yordam berish [4].

Logoterapiyaning potensial istiqbollariga qaramay, depressiya uchun uning metodlarini qo'llash bo'yicha tadqiqotlar nisbatan kam. Shu bilan birga, depressiv kasalliklarga chalingan odamlarga psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullarini ishlab chiqish zarurati hali ham katta. Ushbu sharhning maqsadi depressiya uchun psixologik yordam usuli sifatida logoterapevtik yondashuvdan foydalanish to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirishdir.

## **USULLAR**

Adabiyotlarni qidirish PubMed, PsycINFO va Russian Science Citation Index ma'lumotlar bazalarida amalga oshirildi. Qidiruv uchun kalit so'zlar: "logoterapiya", "logoterapevtik aralashuv", "depressiya", "depressiv tushkunlik" hayot terapiyasi". Nashrlarni tanlash 2010-yildan 2022-yilgacha bo'lgan davrda amalga oshirildi.

## **TAHLIL VA NATIJALAR**

Bir qator eksperimental tadqiqotlar logoterapevtik aralashuvlarning depressiya belgilari va bemorlarning psixologik farovonligi ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sirini ko'rsatdi.

Shunday qilib, Eshteshamning randomizatsiyalangan nazorat ostida o'tkazilgan tadqiqotida individual logoterapiya, guruh muhokamalari va uy vazifalari elementlarini

o'z ichiga olgan 12 haftalik dasturning samaradorligi o'rganildi [5]. Tadqiqotda depressiv buzilish tashxisi qo'yilgan 60 bemor ishtirok etdi. Natijalar depressiv simptomlarning zo'ravonligining sezilarli darajada pasayishini va nazorat guruhiga nisbatan eksperimental guruhdagi hayotning mazmunli ko'rsatkichlarining oshishini ko'rsatdi.

Shunga o'xshash ma'lumotlar Shantz va Latham tomonidan olingan bo'lib, ular depressiya bilan og'rikan bemorlar uchun 6 haftalik logoterapiya dasturini moslashtirdilar [6]. Tadqiqotda logoterapiya guruhiga yoki kutish ro'yxatiga randomizatsiyalangan 85 kishi ishtirok etdi. Natijalar depressiv alomatlar darajasining sezilarli darajada pasayishini va eksperimental guruhda hayotning mazmunli o'sishini ko'rsatdi.

Boshqa bir qator eksperimental ishlar, shuningdek, depressiv simptomlarning og'irligi va depressiyadagi psixologik farovonlik ko'rsatkichlari bo'yicha logoterapiya tamoyillariga asoslangan dasturlarning ijobiy ta'sirini ko'rsatdi [7].

Shu bilan birga, ba'zi tadqiqotlar logoterapevtik aralashuvlardan keyin eksperimental va nazorat guruhlari o'rtasida depressiya yoki hayotning mazmunliligi ko'rsatkichlarida statistik jihatdan muhim farqlarni aniqlamadi [8]. Metodning samaradorligini yanada aniqlashtirish uchun katta miqdordagi namunalar va uzoq kuzatuv vaqtlari bilan ishlash kerak.

Bir qator mualliflar depressiyadagi logoterapiyaning foydali ta'sirining asosiy mexanizmlari hayotiy ma'no omillari - ma'noni izlash va amalga oshirish bilan bog'liqligini ta'kidlaydilar [5]. Mazmunli hayotiy maqsadlarni yaratish va o'zingizning mavjudligingiz muhimligini his qilish stressga chidamlilikni oshirishi va hissiy holatni yaxshilashi mumkin.

#### **Logoterapiyaning ta'sir mexanizmlari**

Boshqa mumkin bo'lgan mexanizmlarga qiyin vaziyatlarga yechim topish orqali o'z-o'zini samaradorlik va o'ziga ishonch hissini kuchaytirish [5,7], aks ettirish va o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, shuningdek, terapevt tomonidan qo'llab-quvvatlash va ijobiy mustahkamlash hissi kiradi [8]. Biroq, u yoki bu mexanizmning ishtirokini tasdiqlovchi eksperimental dalillar hali yetarli emas. Bu keyingi tadqiqotlarning muhim yo'nalishi hisoblanadi.

#### **Depressiya uchun logoterapiya shakllari va usullari**

Depressiya uchun logoterapiya aralashuvining asosiy shakllari individual va guruh logoterapiyasini o'z ichiga oladi. Boshqa variantlarga individual va guruh uchrashuvlarining kombinatsiyasi kiradi [5].

V. Franklning o'zi tomonidan taklif qilingan logoterapiya suhbatining o'zgartirilgan versiyasi [3], shuningdek, "deparafrazlash texnikasi", "Sokratik usul", "logo-tahlil", "aqliy hujum" va boshqalar kabi usullar asosiy usullar sifatida ishlatiladi [5, 9]. Bir qator mualliflar depressiya uchun logoterapevtik dasturlarga ijodiy va tanaga yo'naltirilgan usullarni ham kiritadilar - Art – terapiya, musiqa terapiyasi, raqs terapiyasi [6].

## MUHOKAMA

Bir nechta tadqiqotlar depressiya uchun logoterapiya dasturlarining samaradorligini boshqa psixoterapevtik usullar bilan taqqosladi.

Shunday qilib, Kang K. va boshqalar 12 haftalik logoterapiya va qo'llab-quvvatlovchi psixoterapiya dasturlarining mastektomiyadan keyingi ayollarning hayot sifatiga ta'sirini taqqosladi [7]. Ikkala dastur ham ko'rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishiga olib keldi, ammo logoterapiya guruhida ta'sir yanada aniqroq bo'ldi va katamnestic kuzatuvda saqlanib qoldi.

Tadqiqotda Vissers P. va boshqalar saratonning oxirgi bosqichi bo'lgan bemorlarda 10 haftalik logoterapiya va kognitiv xulq-atvor terapiyasi kurslarining ta'sirini taqqosladi [8]. Ikkala usul ham depressiya, tashvish, hayot sifati va ma'no hissi belgilari bo'yicha o'xshash samaradorlikni ko'rsatdi. Shu bilan birga, logoterapiya guruhida terapevtik ta'sirning tezroq boshlanishi kuzatildi.

Depressiya bilan og'rigan keksa bemorlarda 8 haftalik logoterapiyaning ta'sirini o'rganib chiqilganda, depressiv alomatlar darajasining sezilarli darajada pasayishi va hayotning mazmunli yo'nalishlarining oshishi aniqlandi. Bu ushbu yosh guruhida usulning samaradorligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, depressiya bilan og'rigan bemorlarning turli toifalari uchun logoterapiyaning xususiyatlari va optimal modifikatsiyalari masalasi yanada rivojlanishni talab qiladi.

## XULOSA

Umuman olganda, adabiyot tahlili depressiya bilan og'rigan odamlarga psixologik yordam ko'rsatish metodi sifatida logoterapiyani qo'llash bo'yicha keyingi tadqiqotlar istiqbollari ko'rsatadi. Bugungi kunga qadar olib borilgan eksperimental ishlar ushbu yondashuv depressiv kasalliklarni davolashning standart psixoterapevtik va farmakoterapevtik usullarini sezilarli darajada to'ldirishi mumkinligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, logoterapiya samaradorligining ishonchli dalillarini olish va uning depressiyadagi ta'sir mexanizmlarini aniqlashtirish uchun yuqori uslubiy sifatni nazorat qilish kerak. Bundan tashqari, depressiya bilan og'rigan bemorlar bilan ishlashga moslashtirilgan maxsus dasturlar va texnikalarni yanada rivojlantirish talab etiladi.

## REFERENCES:

1. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates, 2017.
2. Мазо Г.Э., Сулова Т.Ф., Зайцев О.С. Депрессия (клиника, этиология, патогенез). Санкт-Петербург: Наука и Техника, 2012.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва: Прогресс, 1990.
4. Бэттс М. Логотерапия: техника и практика. Москва: Когито-Центр, 2015.

5. Eshtesham B. et al. Effect of individual logotherapy on depression, anxiety and stress in women with breast cancer // Iranian Red Crescent Medical Journal. 2017. No19(3).

6. Shantz A., Latham G.P. The effect of priming an autonomous motivation mindset on the efficacy of an expressive writing happiness intervention // Journal of Positive Psychology. 2015. No10(5).

7. Kang K. et al. The effect of logotherapy on the quality of life of patients with breast cancer // Indian Journal of Palliative Care. 2012. No18(3).

8. Vissers P. et al. The effect of existential therapy on the quality of life and psychosocial distress of individuals with terminal cancer // Anthropology & Medicine. 2016. Vol. 23, No. 3.

9. Франкл В.Э. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Москва: Альпина нон-фикшн, 2019.