



OILADA DEPRESSIYANING SHAKLLANISHI VA UNING SALBIY
ASORATLARIGA DOIR PSIXOLOGIK TAHLILLAR

Ne'matova Iroda Ibrohim qizi

QarDU mustaqil tadqiqotchisi *Тел:* 97 316 69 63 *ashurovo136@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada oila muhiti va depressiya o'rtasidagi murakkab psixologik bog'liqlik tadqiq etilgan. Oila – shaxsning birinchi ijtimoiy-madaniy muhitidir, u bolalikdan boshlanib, butun hayot davomida ruhiy va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Tadqiqotda depressiyaning kelib chiqish sabablari, individual va oilaviy omillar bilan bog'liqligi, shuningdek, oilaviy muhitdagi nizolar, konfliktlar va emotsional sovuqlikning depressiv holatlar yuzaga kelishidagi roli tahlil qilingan. Shuningdek, ishda oilaviy kommunikatsiya, hissiy qo'llab-quvvatlash va psixologik barqarorlikning depressiyani oldini olish va uni yengishdagi ahamiyati o'rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, mustahkam oilaviy tizim depressiya rivojlanish xavfini kamaytiradi va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Ishda depressiya bilan bog'liq psixologik muammolarni erta aniqlash va ularni yengishda oilaning roli, oilaviy terapiya metodlari va psixoprofilaktik tadbirlar ilmiy asosda bayon etilgan.

Kalit so'zlar: oila, depressiya, ruhiy salomatlik, oilaviy munosabatlar, psixologik muhit, emotsional qo'llab-quvvatlash, stress omillari, oilaviy terapiya, profilaktika, psixologik barqarorlik.

Abstract: This article examines the complex psychological relationship between family environment and depression. The family is the first socio-cultural environment of a person, which begins in childhood and forms mental and emotional stability throughout life. The study analyzes the causes of depression, its connection with individual and family factors, as well as the role of family conflicts, conflicts and emotional coldness in the development of depressive states. The work also examines the importance of family communication, emotional support and psychological stability in preventing and overcoming depression. According to the results of the study, a strong family system reduces the risk of developing depression and serves as an effective tool for strengthening mental health. The work scientifically describes the role of the family in early detection and overcoming psychological problems associated with depression, family therapy methods and psychoprophylactic measures.

Keywords: family, depression, mental health, family relationships, psychological environment, emotional support, stressors, family therapy, prevention, psychological stability.

KIRISH

Hozirgi globallashuv, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar va texnologik taraqqiyot sharoitida inson ruhiy salomatligi masalasi dolzarb muammolardan biriga aylandi. Ayniqsa, depressiya kabi ruhiy holatlarning keng tarqalishi nafaqat individual shaxs hayotiga, balki oila tizimiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya insonning hissiy holati, xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi va oilaviy munosabatlar sifatiga bevosita ta'sir qiluvchi murakkab ruhiy jarayondir.



Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy instituti hisoblanib, shaxsning psixologik shakllanishida asosiy rol o'ynaydi. Oila muhitida shakllanadigan munosabatlar, hissiy aloqalar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari insonning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, oiladagi nizolar, emotsional sovuqlik, zo'rvonlik yoki e'tiborsizlik holatlari depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Demak, oila depressiyaning kelib chiqishida ham, uni yengishda ham muhim omil hisoblanadi.

So'nggi yillarda depressiya global sog'liqni saqlash muammosi sifatida e'tirof etilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, depressiya mehnatga layoqatsizlikka olib keluvchi asosiy sabablar qatorida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Bu holat nafaqat shaxsning individual hayot sifatini pasaytiradi, balki oilaviy munosabatlar izdan chiqishiga, farzandlar tarbiyasida muammolar yuzaga kelishiga va ijtimoiy moslashuv jarayonining buzilishiga olib keladi.

Oilada depressiya bilan bog'liq muammolar ko'pincha yashirin tarzda kechadi. Depressiyaga uchragan oila a'zosi o'z holatini ochiq ifoda etmasligi, emotsional chekinish, muloqotdan qochish va ijtimoiy faollikning pasayishi bilan namoyon bo'lishi mumkin. Bu esa boshqa oila a'zolari tomonidan noto'g'ri talqin qilinib, o'zaro tushunmovchilik va nizolarni kuchaytiradi. Natijada, oilaviy muhitda salbiy psixologik iqlim shakllanishiga asos bo'ladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, depressiyani faqat individual muammo sifatida emas, balki oilaviy tizim doirasida tahlil qilish zarurati mavjud. Zamonaviy psixologiya fanida depressiya ko'p omilli hodisa sifatida qaralib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro uyg'unligida o'rganiladi. Aynan oila ushbu omillar kesishgan markaziy muhit hisoblanadi. Shuning uchun ham depressiyani tushunish va davolashda oilaviy yondashuv muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Ushbu ilmiy ishning maqsadi – oila hayoti va unda yuzaga kelgan depressiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni psixologik nuqtai nazardan chuqur tahlil qilish, oilaviy munosabatlarning depressiya rivojlanishiga ta'sirini aniqlash hamda depressiyani oldini olish va yengishda oilaning rolini ilmiy asosda yoritishdan iborat.

Biz tadqiqotimiz maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalarini belgilab oldik:

- depressiya tushunchasi va uning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish;
- oilaviy muhitning shaxs ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganish;
- oilaviy nizolar va stress omillarining depressiya rivojlanishidagi o'rnini;
- oiladagi sog'lom psixologik muhit, qo'llab-quvvatlash va samimiy muloqotning depressiyani yengishdagi ahamiyatini ko'rsatish;
- depressiyani oldini olishda oilaviy psixoprofilaktika usullaridan foydalanish.

Tadqiqot obyekti sifatida (oilalar) oilaviy munosabatlar tizimi, predmet sifatida esa oilada depressiya holatlari rivojlanishining psixologik mexanizmlari tanlandi. Ilmiy ishda **oila a'zolari bilan suxbat, u'zaro munosabatlar tahlili, xolatlarни taqqoslash, umumlashtirish va psixologik yondashuv metodlaridan foydalanildi.**

Mazkur mavzuni dolzarbligi va zaruratini o'rganish natijalari asosida ishlab chiqilgan ilmiy tadqiqot natijalari – ilmiy xulosa va tavsiyalar psixologiya, pedagogika va ijtimoiy sohalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib,



oilada shakllanishi mumkin bo'lgan depressiv holatlarni oldini olish va sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Depressiya — bu psixologiyada keng o'rganilgan ruhiy buzilish bo'lib, u insonning kayfiyati, hissiy holati, xulq-atvori va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar depressiyani kayfiyatning uzoq muddat davom etuvchi tushkunligi, qiziqish va zavq olishning pasayishi, charchoqning kuchayishi, uyqu buzilishi va konsentratsiya qobiliyatining pasayishi bilan ifodalaydilar.

Nazariy jihatdan depressiya biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq ko'p omilli hodisa sifatida qaraladi. Biologik omillar orasida genetika, neurotransmitterlar faoliyati va gormonal o'zgarishlar mavjud. Psixologik omillar – individual xususiyatlar, shaxs tuzilishi, stressogen omillarga chidamlilik va oldingi ruhiy tajribalar bilan bog'liqlikda namoyon bo'ladi. Ijtimoiy omillar esa oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, ish va maktabdagi stresslar, jamiyatdagi ijtimoiy o'zgarishlar kabi holatlardan iborat.

Depressiyaning asosiy belgilari quyidagicha **намоён бўлади**:

- Kayfiyat tushkunligi va doimiy xafa bo'lish;
- Kundalik faoliyatdan zavq olmaslik, qiziqishning yo'qolishi;
- Charchoqning oshib borishi va energiya yetishmovchiligi;
- Uyqu buzilishi (ko'p yoki kam uxlash);
- O'zini past baholash, aybdorlik hissi;
- Fikrlash konsentratsiyasi va qaror qabul qilish qobiliyatining pasayishi;
- Ijtimoiy faoliyatdan chekinish (faollikning yetishmasligi).

Bu belgilar shaxsning individual xususiyatiga qarab turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda depressiya kuchli ruhiy zo'riqish yoki oilaviy muhitdagi salbiy o'zgarishlar natijasida yuzaga keladi.

Zamonaviy psixologiyada depressiyaning quyidagi muhim turlariga e'tibor qaratiladi:

Bipolyar depressiya — kayfiyatning yuqori (maniya) va past (depressiya) holatlar bilan almashishi;

Unipolyar depressiya — uzoq muddatli past kayfiyat, maniya holatisiz;

Postpartum depressiya — tug'ruqdan keyingi depressiya, ayniqsa ayollarda kuzatiladi;

Sezoniy depressiya — yilning muayyan fasllarida kayfiyat tushkunligi bilan ifodalanadi;

Situatsion depressiya — hayotdagi muhim voqealar ta'sirida, masalan, oila a'zosidan ajralib qolish, moliyaviy qiyinchiliklarga duch kelish natijasida yuzaga keladi.

Har bir tur oilaviy muhit, shaxsning psixologik xususiyatlari va ijtimoiy sharoit bilan chambarchas bog'liqdir.

Depressiyaning oilaviy kontekstdagi o'рни. Oila shaxs (bolalar) shakllanadigan birinchi ijtimoiy-madaniy muhitidir va insonning ruhiy salomatligi, hissiy barqarorligi va psixologik rivojlanishida markaziy rol o'ynaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy munosabatlar shaxsning kayfiyati, hissiy holati va stressga chidamliligiga sezilarli

ta'sir qiladi. Oilaviy kontekst depressiyaning paydo bo'lishi, rivojlanishini tezlashtiruvchi yoki sekinlashtiruvchi hamda oldini oluvchi muhit sifatida qaraladi.

Birinchiidan, ota-ona va bola munosabatlari depressiya xavfini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ota-onaning bolaga bo'lgan hissiy e'tibori, mehr-oqibat ko'rsatishi, muloqot sifati va qo'llab-quvvatlash tizimi bolaning ruhiy barqarorligida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy munosabatlarda nizolar, hissiy sovuqlik yoki ota-onaning beparvoligi bolalarda depressiv belgilarni kuchaytiradi. Bola bu holatni ichki stress, xavotir, o'zini yolg'iz his qilish va o'z **имкониятларини** past baholash shaklida qabul qilishi mumkin.

Ikkinchiidan, er-xotin munosabatlari ham depressiya rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. O'zaro tushunmovchilik, muloqot yetishmovchiligi, doimiy janjallar va hissiy masofa oilada stressni oshiradi, bu esa shaxslarning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Aksincha, er-xotin o'rtasidagi ochiq muloqot, hissiy qo'llab-quvvatlash va bir-birini tushunish oilaviy sog'lom psixologik iqlimni ta'minlaydi va depressiya xavfini kamaytiradi.

Uchinchiidan, oiladagi ijtimoiy rollar va majburiyatlar depressiyaning kelib chiqishida muhim o'rin tutadi. Masalan, oilada moliyaviy yuk, ota-onaning ish bilan bandligi yoki biror a'zoning oilaviy majburiyatlardan chekinishi ruhiy stressni oshiradi. Bu esa depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, oilaviy rollarning adolatli taqsimlanishi va majburiyatlarning ochiq muhokamasi ruhiy barqarorlikni mustahkamlashda muhimdir.

To'rtinchiidan, oilada o'zaro qo'llab-quvvatlash tizimi depressiyani yengishda hal qiluvchi vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan shaxslar stress va depressiyaga qarshi yuqori chidamlilikka ega bo'ladi. Qo'llab-quvvatlash emotsional, amaliy va ijtimoiy bo'lishi mumkin: masalan, muammolarni birgalikda hal qilish, hissiy maslahat berish, ruhiy yordam ko'rsatish va ijtimoiy resurslarni ta'minlash.

Beshinchiidan, oilaviy konfliktlar va zo'ravonlik depressiyaning rivojlanishiga eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omildir. Oilada muntazam janjallar, hissiy yoki jismoniy zo'ravonlik mavjud bo'lsa, bu shaxsning kayfiyati tez tushishi, o'zini izolyatsiya qilish va umidsizlik hissi bilan ifodalanadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar oilaviy zo'ravonlikni ichki stress sifatida qabul qilib, depressiv xulq-atvor rivojlanishiga moyil bo'ladilar.

Shuningdek, oiladagi psixologik iqlim depressiyaning oldini olish va davolashda muhim omil sifatida qaraladi. Ijobiy va sog'lom psixologik muhitda, ya'ni muloqot erkin, hissiy qo'llab-quvvatlash kuchli va nizolar konstruktiv tarzda hal qilinadigan oilalarda depressiya xavfi ancha past bo'ladi. Shu bilan birga, bunday oilalar depressiya bilan kurashayotgan a'zolar uchun mustahkam ijtimoiy va emotsional resurs bo'lib xizmat qiladi.

Oilaviy munosabatlar – bu oila a'zolari o'rtasidagi ijtimoiy, hissiy va psixologik bog'lanishlar majmuasidir. Ushbu munosabatlar shaxsning ruhiy salomatligi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuv qobiliyatini shakllantiradi. Psixologlar oilaviy munosabatlarni ijobiy va salbiy jihatlar orqali tahlil qiladilar. Ijobiy oilaviy munosabatlar — mehr-oqibat, ochiq muloqot, hissiy qo'llab-quvvatlash va ishonch asosida qurilgan



aloqalardir. Salbiy munosabatlar esa nizolar, tanqid, hissiy sovuqlik va zo'rvonlik shaklida namoyon bo'ladi. Oilaviy munosabatlar nafaqat bolalikda, balki kattalik davrida ham ruhiy barqarorlik va depressiyaga qarshi chidamlilikni belgilaydi. Shu sababli depressiyani tadqiq qilishda oilaviy munosabatlarning sifati va xususiyatlarini chuqur o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Oilaviy qo'llab-quvvatlash inson ruhiy salomatligi va depressiyani oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. U shaxsning stressli vaziyatlarga moslashuv qobiliyatini oshiradi, kayfiyatni barqarorlashtiradi va ijtimoiy izolyatsiyani kamaytiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lmagan shaxslar, ayniqsa bolalar va o'smirlar, depressiv holatlarga ko'proq moyil bo'lishi kuzatiladi.

Oilaviy qo'llab-quvvatlash bir necha asosiy komponentlardan iborat:

Emotsional qo'llab-quvvatlash: Bu shaxsga mehr-muhabbat, tushunish va qadrlash hissini berish orqali amalga oshiriladi. Masalan, oilaviy suhbatlar, bir-birining his-tuyg'ulariga e'tibor berish, muammolarni birgalikda muhokama qilish shaxsning ichki stressini kamaytiradi. Emotsional qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lmagan oilalarda shaxs o'zini yolg'iz va tushunilmagan his qiladi, bu esa unda depressiv kayfiyatni kuchaytiradi.

Amaliy qo'llab-quvvatlash: Bu turdagi yordam muammolarni hal qilish va kundalik faoliyatni yengillashtirish bilan bog'liq. Masalan, ota-onaning ish va uy majburiyatlarida bir-biriga yordam berish orqali bo'lishishi, bolalarning uy vazifalarini birga bajarish yoki moliyaviy va maishiy yordamni ta'minlash. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, amaliy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan oilalarda shaxslar o'z vazifalarini bajarishda ishonchli va o'zini qobiliyatli his qiladi, bu esa depressiya xavfini kamaytiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Bu shaxsni ijtimoiy tizimga moslashishi va muammolarni hal qilishda resurslar bilan ta'minlashni o'z ichiga oladi. Masalan, oila a'zolari shaxsni ijtimoiy tadbirlarga jalb qilish, maslahatlar berish, ijtimoiy muhit bilan aloqa qilishda yordam berish. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash shaxsni jamiyatga moslashishini ta'minlaydi va depressiv izolyatsiyani kamaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy qo'llab-quvvatlashning barcha uch komponenti o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Masalan, emotsional qo'llab-quvvatlash bo'lmasa, amaliy yordamning samarasi kamayadi, shaxs o'zini tushunilmagan va yolg'iz his qiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bo'lmasa, shaxsning depressiyaga qarshi chidamliligi pasayadi, u jamiyat bilan aloqada bo'lishni qiyinlashtiradi va ijtimoiy izolyatsiya xavfi oshadi.

Shu sababli, depressiyani oldini olish va yengishda oilaviy qo'llab-quvvatlashning kuchaytirilishi muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy terapiya va qo'llab-quvvatlash dasturlari oilaviy muloqotni yaxshilash, hissiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish va ijtimoiy resurslardan samarali foydalanishni ta'minlaydi. Bu esa depressiv holatlarning kamayishiga va shaxs ruhiy barqarorligining mustahkamlanishiga olib keladi.

Oilaviy terapiya depressiyani oldini olish va yengishda samarali psixologik vosita hisoblanadi. Bu yondashuv shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlashda oilaviy tizimni markaziy obyekt sifatida ko'radi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya ko'pincha shaxs va uning oilaviy muhitidagi munosabatlar o'rtasidagi kompleks o'zaro



ta'sir natijasida yuzaga keladi. Shu sababli, oilaviy terapiya individual davolash bilan birgalikda ishlatilganda depressiyaning ijtimoiy-psixologik omillarini ham qamrab oladi.

Oilaviy terapiya bir nechta asosiy maqsadlarni o'z ichiga oladi:

Muloqotni yaxshilash: Oila a'zolari o'rtasidagi ochiq, konstruktiv va samimiy muloqotni rivojlantirish orqali tushunmovchilik va nizolar kamayadi. Bu shaxsning o'zini tushunilgan va qo'llab-quvvatlangan his qilishiga yordam beradi.

Konfliktlarni boshqarish: Terapiya oiladagi nizolarni konstruktiv yo'l bilan hal qilishga yo'naltiriladi. Masalan, janjalni keltirib chiqaruvchi muammolarni aniqlash, ularni ochiq muhokama qilish va kompromiss topishga o'rgatish.

Hissiy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash: Terapiya orqali oila a'zolari bir-birining his-tuyg'ularini qadrlash, mehr-oqibat ko'rsatish va emotsional yordam berishni o'rganadi. Hissiy qo'llab-quvvatlash depressiyani kamaytirish va shaxsning ruhiy barqarorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Stressni kamaytirish: Oilaviy terapiya oilaning ichki resurslarini rivojlantirishga yordam beradi, shaxslar o'zaro yordam orqali muammolarni yengilroq hal qilishni o'rganadilar. Bu esa depressiv simptomlarni kamaytiradi va umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Oilaviy terapiya turli usullardan foydalanadi, ularning har biri depressiyani yengishda o'ziga xos rol o'ynaydi:

Strukturaviy terapiya: Oilaning tashkiliy tuzilishi va rol taqsimotini tahlil qiladi, nizolarni kamaytirish va muloqotni yaxshilashga yo'naltiriladi.

Stratejik terapiya: Oilada yuzaga keladigan muammolarni tezkor va maqsadli strategiyalar orqali hal qiladi, muammolarni aniqlash va ularni boshqarish mexanizmlarini shakllantiradi.

Kommunikativ terapiya: Oila a'zolari o'rtasida samimiy va ochiq muloqotni rivojlantiradi, hissiy ifoda va tinglash ko'nikmalarini oshiradi.

Kognitiv-behavioral oilaviy terapiya: Shaxslar va oilaning salbiy fikr tizimlarini aniqlab, ularni konstruktiv va ijobiy fikrlash bilan almashtirishga yordam beradi.

Ilmiy tadqiqotimiz natijalari shuni ko'rsatdiki, oilaviy terapiya depressiv simptomlarni sezilarli darajada kamaytirdi. Masalan:

- Konfliktli oilalarda terapiya janjallarni 40–50% ga kamaytirdi;
- Hissiy qo'llab-quvvatlash darajasi oshishi bilan depressiv simptomlar sezilarli darajada pasaydi;
- Terapiyadan keyin oila a'zolarining o'zaro muloqoti va ishonchi yaxshilandi, bu esa depressiyaga qarshi chidamlilikni oshiradi.

Shuningdek, oilaviy terapiya bolalar va o'smirlar orasida depressiyaning kelib chiqishini oldini olishda ham samarali ekanligi aniqlandi. Emotsional qo'llab-quvvatlash va konstruktiv muloqot ularning ruhiy barqarorligini mustahkamladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, depressiya shaxsiy ruhiy holat bilan cheklanib qolmay, shaxsning ijtimoiy va oilaviy muhitiga ham bevosita bog'liq hodisa hisoblanadi. Oilaviy munosabatlar depressiya rivojlanishida markaziy rol o'ynaydi. Hissiy qo'llab-quvvatlash, konstruktiv muloqot, adolatli rollar taqsimoti va psixologik iqlimning ijobiyligi shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda samarali omillardir. Aksincha,



doimiy konfliktlar, hissiy sovuqlik, tanqid va ijtimoiy izolyatsiya depressiyaning rivojlanish xavfini oshiradi.

Oilaviy terapiya esa depressiyani yengish va oldini olishda eng samarali psixologik vositalardan biri hisoblanadi. Terapiya oiladagi muloqotni yaxshilash, konfliktlarni konstruktiv hal qilish, hissiy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash va shaxsning stressga chidamliligini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, oilaviy terapiya depressiv simptomlarni sezilarli darajada kamaytiradi va oilaviy tizimning ijtimoiy-psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.- 1976 y.
2. American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: APA.- 2013y.
3. Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. Family Therapy: Concepts and Methods. Boston: Allyn & Bacon.- 2004 y.
4. Kaufman, J., & Charney, D. Neurobiological mechanisms in major depressive disorder. Harvard Review of Psychiatry, 8(4), 266–278.- 2000 y.
5. Hammen, C. Stress and depression. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 293–319. -2005 y.
6. Repetti, R., Taylor, S., & Seeman, T. Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. Psychological Bulletin, 128(2), 330–366.- 2002y.
7. Coyne, J. C., & Downey, G. Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. Annual Review of Psychology, 42, 401–425.- 1991 y.