

PSIXOLOGIK TRAVMALAR FOBIIYA VA QO'RQUVDAN XALOS BO'LISH

Urolova Madina Muxtor qizi

Samarqand viloyati Nurobod tumani 40-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Qo'rquvlar bir tomondan, tashvishlanishning o'zi bo'lib, unda odam o'zini noqulay his qiladi va shuning uchun imkon qadar tezroq bu tuyg'udan xalos bo'lishga intiladi. Boshqa tomondan, tashvish haqiqiy va mumkin bo'lgan "nosozliklar" haqida signal beradi.

Kalit so'zlar fobiya, travma, tashvish, ruhiy holat, tushkunlik, psixik, jarayonlar, qo'rquv.

KIRISH

Psixologik travma - bu kuchli stressni keltirib chiqaradigan va insonning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan voqealar yoki vaziyatlar ta'sirida yuzaga keladigan holatdir. U turli shakllarda namoyon bo'ladi va mutaxassisning yordamini talab qiladi. Tashqi xavf-xatarlarga bo'lgan hissiy reaksiyalarimiz qo'rquv deb ataladi. Bizning fobiylarimiz ham biz his qiladigan qo'rquvning o'zgarishidir.

Fobiya – bu insonning kundalik hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan vaziyatdan qo'rqish. Fobiya – bu odamlarda tez-tez uchraydigan anksiyete (ko'plab ruhiy va fiziologik hodisalar bo'lib, u odamning haqiqiy vaziyatdan qo'rqishini yoki kelajakdagi voqealardan xavotirlanishini o'z ichiga oladi) kasalliklari. Fobiya bilan og'rikan odamlarni fobik deb ham atash mumkin. Har bir jonzot o'zi xavfli deb bilgan va o'zining mavjudligi va hayotiga tahdid soladigan vaziyatlardan instinktiv ravishda qochadi. Inson ongi bu qochishni qo'rquv sifatida qabul qiladi. Qo'rquv, qaysidir ma'noda, oldindan ogohlantirish mexanizmidir. Xavfli yoki hayotiga tahdid soladigan vaziyatlardan qochib qutula olmaslik yoki ulardan qochishga qaramay, hissiy jihatdan bo'shashmaslik qo'rquv nazoratdan chiqib ketganligini anglatadi. Odamning hotirjam bo'lishga qodir emasligi natijasida qo'rquv va tashvish asta-sekin kuchayib, tashvishlanishni ko'rish mumkin. Bu tashvish insonning kundalik hayotiga salbiy ta'sir qiladi. Bu sodir bo'lganda, biz o'zimizni himoya qilish mexanizimimiz va insonning oldindan ogohlantirish mexanizmi deb ta'riflagan qo'rquv fobiyaga aylanadi. Biror kishining qo'rquvi (fobiyasi) har doim ham biror narsa yoki vaziyatga bog'liq bo'lmasligi mumkin.

Fobiylar kasallik sifatida emas, balki jamiyatda shaxsiy xususiyat yoki odat sifatida qabul qilinadi. Shu sababdan sog'liqni saqlash muassasalariga davolanish uchun murojaat etayotganlar soni juda kam. Fobiya erkaklarnikiga qaraganda ayollarda ko'proq uchraydi. Travma rivojlanishiga yordam beruvchi sabablar:

- yaqin insonning yo'qolishi, falokat yoki avariya tushish, insonning qo'rquv, ojizlik va nazoratni yo'qotish tuyg'usi bilan duch kelishi;

- uzoq muddat davomida destruktiv, nomaqbul oilaviy muhitda bo'lish (mojarolar, zo'ravonlik va boshqalar bilan);

- muvaffaqiyatsizliklar, umidsizliklar, salbiy hayotiy voqealar, qo'llab-quvvatlashning yo'qligi va boshqalar.

Bolalar va o'smirlar o'zlarining yetuk emasligi va kattalarga bog'liqligi sababli psixologik travma oldida ayniqsa zaifdirlar. Bolalardagi psixologik travmalar hissiy va ruhiy rivojlanish uchun oqibatlariga ega bo'lishi mumkin, odamning kelgusidagi hayotiga ta'sir qiladi. Zigmund Freyd psixiatr, psixooanaliz asoschisi "Bolaligida travma olgan odam doimo baxtsizlik qo'rquvi bilan tahdid ostida bo'lgan kattaga aylanadi". Yo'qotish, xavotir va tushunmaslik hissinini keltirib chiqaradigan travmalar misollari: ota-onalarning ajralishi, jinsiy zo'ravonlik yoki ekspluatatsiya, ota-onalik sevgisining yetishmasligi



Qo'rquvlar - bu psixologik xususiyat, odamning tashvish holatini boshdan kechirishga moyilligi. Ko'pincha tashvish uning muvaffaqiyatsizligi yoki muvaffaqiyatining ijtimoiy oqibatlarini kutish bilan bog'liq. Qo'rquv stress bilan chambarchas bog'liq. Zamonaviy ilm-fan tashvish muammosiga katta qiziqish bildirmoqda. Ushbu qiziqish ko'plab ilmiy tadqiqotlarda namoyon bo'ladi, bu yerda ushbu muammo muhim o'rin tutadi va psixologik jihatdan tahlil qilinadi.

Psixologiyada tashvish muammolari bilan quyidagi olimlar shug'ullangan: V.M. Astapov, V.R. Kislovskaya, E.V. Novikova, A.M. Parishionerlar va boshqalar. Ularning barchasi qo'rquv, qoida tariqasida barqaror xarakterli xususiyat emasligini, lekin bolalikdan yuqori darajadagi xavotirlik o'zgarimas bo'lib, shaxsiy xususiyatga aylanib ketishini ta'kidladilar, bu esa tabiiy ravishda ruhiy xavf tug'diradi.

Qo'rquvlar bir tomondan, tashvishlanishning o'zi bo'lib, unda odam o'zini noqulay his qiladi va shuning uchun imkon qadar tezroq bu tuyg'udan xalos bo'lishga intiladi.

Boshqa tomondan, tashvish haqiqiy va mumkin bo'lgan “nosozliklar” haqida signal beradi. Qoʻrquvlar - bu yoqimsiz tuygʻu, baʼzida insonni butun hayoti davomida taʼqib qiladi. Bunday odamlar u bilan tugʻilganga oʻxshaydi va hech qachon ajralishmaydi. Xuddi shu xulq-atvor skriptlari avloddan-avlodga oʻtdi va qanday qilib oʻsishni bilmagan juda koʻp odamlar. Xavotirli ona - tashvishli bola. Bu qanday ishlaydi? Onaning bolasi uchun tashvishlanish xavfi nimada?

Birinchidan, tashvishli odamga dunyo qanday koʻrinishini tasvirlab beraylik. Bu xavf va tahdidlarga toʻla dunyo. Hech narsa aniq boʻlmagan va hamma narsa qoʻrqinchli dunyo. Tuzatib boʻlmaydigan, dahshatli narsa sodir boʻlishi mumkinligini kutadigan dunyo va oʻzingizni himoya qilishning iloji yoʻq. Ojizlik va nazoratsizlik hissi. Xavotirli bola esa tashvishli kattalarga aylanadi. Uning hayoti, u nima boʻlishidan qatʼi nazar, muvaffaqiyatga erisha olmasligini his qilish bilan toʻyingan. U xato qilishdan qoʻrqadi, oʻzgarishdan qoʻrqadi. U oʻzi uchun noqulay boʻlsa ham barqarorlikni tanlaydi, chunki barqarorlik boʻlmagan joyda bu juda qoʻrqinchli va xavfli. U yerda gʻayrioddiy, tayanadigan hech narsa yoʻq va ichkarida hech qanday yordam yoʻq.

Agar oʻzingizda yordam boʻlmasa, unda siz kimdandir yoki biror narsadan yordam izlashingiz kerak: boshqa odamlarda, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar. Hamma oqibatlar bilan qaramlik shunday shakllanadi. Xavotirli odamlar oʻzlarini past baholaydilar, oʻzlarini zaif his qiladilar. Ular kuchli boʻlishdan qoʻrqishadi, chunki aks holda ularning yonidagi kimdir oʻzini yomon his qiladi. Bu mustaqil yashashga yana bir toʻsiqdir. Psixologning tashvishli odam bilan qanday ishlashi. Terapiyada biz ota-onalardan ajralish bilan ishlaymiz. Ajralish - bu ajralish. Inson onasidan ajraladi, mustaqillikni oʻrganadi. U bolaligida egallamagan koʻnikmalarni egallaydi. U yangi shaxs bilan tanishadi, oʻz shaxsiyatini topadi, onasidan ajralgan, oʻz shaxsiy hayoti bilan yashashga qodir.

XULOSA

Stressga chidamlilik rivojlanadi va tashvish uchun oʻz-oʻziga yordam berish usullari toʻplanadi. Oʻz-oʻzini hurmat qilish asta-sekin oʻsib bormoqda, chunki endi u koʻp narsani qila oladi va buni oʻzi ham biladi. Harakat qilish uchun onasining roziligi va ruxsatiga muhtoj emas. Jarayon uzoq va mashaqqatli, ammo juda qiziqarli. Psixologik jihatdan yetuk shaxsning oʻsishi va kattalar erkin hayotiga kirish davri.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Anksiyete va tashvish. Oʻquvchi / komp. V.M. Astapov. - SPb., 2001 yil.
2. Rabbimova U., Khasanova D., Sanaev A. Professional pedagogical ethics of a modern pedagogue // Problems and trends of modern innovation assessment: solutions and perspectives. - 2022. - Volume 1. - No. 1. - S. 422-426.

- 146

3. Malika Ortikova and Alisher Sanaev. «Human Quality: Signs». Contemporary Innovation Assessment by Problems and Trends: Solutions and Perspectives 1.1 (2022): 415-419.
4. .PN Ustin, KB Murotmusayev «Psychological adjustment factors of first-year students» Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences. Brussels Belgium - 2022. P 115-121 <https://geniusjournals.org/index.php/ejhss/index>
TASAVVUF PSIXOLOGIYASI VA UNING SHAXS TARBIYASIDAGI
O'RNI