QORQIW HA'M OL MENEN GU'RESIW

Turdımuratova.S.B.
Berdaq atındag'ı QMU student
Sag'ındıkova.N.J.
Ilimiy basshı

https://doi.org/10.5281/zenodo.12667855

Annotatsiya. *Psixologiyada qorqıw tu'sinigin,qorqıwdın' sebepleri ha'm ol menen gu'resiw haqqında tu'sinikke iye bolıw.*

Tayanısh tu'sinikler: *qorqıw,fobiya,gu'res,terapiya,EHM terapiyası, monofobiya, denetofobiya, sociofobiya.*

FEAR AND FIGHT IT

Abstract. *Understanding the concept of fear in psychology, the causes of fear and how to deal with it.*

Key words: *fear, phobia, struggle, therapy, exposure therapy, monophobia, dataphobia, sociophobia.*

БОЙТЕСЬ И БОРИТЕСЬ С ЭТИМ

Аннотация. *Понимание понятия страха в психологии, причины страха и способы борьбы с ним.*

Ключевые слова: *страх, фобия, борьба, терапия, экспозиционная терапия, монофобия, датафобия, социофобия.*

Bu'gingi ku'nde ilim on texnikanin' keskin pa't benen rawajlanıw da'wirinde psixologiya tarawında da u'lken jetiskenlikler ju'z bermekte.Psixologiyani ta'biyiy pa'nler atap aytqanda medicina tarawı menen baylanıstırg'an halda biz bul maqalada qorqıw ha'm ol menen gu'resiw jolların atap o'temiz.

Qorqıw-bul insanlardag'ı psixikalıq jag'daylarda biri.Insan turmısindag'ı anıq bar bolg'an na'rselerdi yamasa oyında sa'wlelendirgen na'rselerdi tınıshsızlanıwı bolıp tabıladı.Insan qanday da bir na'rseden qorqqanda denesinde fiziologiyalıq o'zgerisler ayaq-qollardın' qaltırawı,suwıq ter basıwı,adrenalin gormonının' islep shig'arıw mug'darının' ko'beyiwi baqlanadı*.

Psixologiya tarawında qorqıwdın' to'mendegishe ko'rinisleri atap o'tiledi.Mısalı: kesel bolıp qalıwdan qorqıw,u'yde jalg'ız qalıwdan qorqıw ,shıpakerlerden qorqıw,mazardan qorqıw,bul du'nyadan o'tken insanlardan qorqıw sıyaqli ko'rinisleri bar.

Zat ha'm ha'diyselerdin' ko'rinisi,tap ma'nisi haqqında anıq oyda sa'wlelendiriwdin' joq

ekenligi sebepli tınıshsızlanıw,qa'terjamlıqtın' buzılıwı, uwayım qayg'ı keshirmelerinin' ju'zege keliwi-qorqıwdı keltirip shıg'aradı.

Qorqıw ilimiy tilde fobiya dep ataladı.

Fobiya- nawqas miynet ornasıp qalg'an qa'weter, hawlıg'ıw, kisi ruwxıylıq jag'dayının' buzılıwı.

Fobiyalardın' pa'nde tu'rleri ju'da' ko'p.

→Agarofobiya- kisi jalg'ız o'zi ko'she ha'm maydanlardı kesip o'tiwden qorqıw.

→Nozofobiya- ayırım ta'wir bolmaytug'ın kesellikke shalınıw yamasa onı juqtırıwdan qorqıw.

→Denetofobiya- o'limnen qorqıw.

→Klaustofobiya- adam tıg'ız jaylasqan jerler ha'm transportda ju'riwden qorqıw.

→Monofobiya- jalg'ızlıqtan, jalg'ız qalıwdan qorqıw.

→Klopsofobiya - urılardan qorqıw.

→Triakaidekofobiya- on u'sh cifrınan qorqıw.

→Ayxmofobiya - pıshaq,qayshı,ilgeshek ha'm basqa o'tkir a'sbaplardan qorqıw.

→Akvafobiya- suwdan yag'nıy ju'ziwden qorqıw.

→Sociofobiya- ko'pshiliktin' aldında sizge shıg'ıwdan, qanday da bir tadbirde so'ylewden qorqı[1]w.

Balalıqtag'ı qorqıw halatları waqıt o'tiwi menen a'ste aqırın jog'alıwı mu'mkin.Biraq u'lken jaslı adamlarda payda bolg'an qorqıw rawajlanıp ketse, tek g'ana psixoterapevtlerdin' ma'sla'hatine qulaq tutıw kerek.

Insanda fobiyanin' rawajlanıwı aqıbetinde birdey jag'daylardan, obyektlerden o'zin alıp qashıw baqlanadı.

Psixoterapevtlar qorqıw menen gu'resiw ha'm onı jen'iw usıllarin jaratqan.

Atap aytqanda EHM terapiyası- balalar ha'm o'spirimlerde qorqıwdı jen'iw ushın arnawlı terapikalıq usıl.

Psixologiyada qorqıw menen gu'resiw ma'selelerin Arapov,Kislovskaya, Novikova, Paishionerler u'yrengen.

Olar to'mendegishe pikir bildirgen: insanlar qorqıwdı jen'iw ushın o'zleri qorqatug'ın na'rselerge tik qarawdi,o'zleri jaqsı ko'rgen na'rseler menen ba'nt etiwdi, kitaplar oqıwdı, sport benen shug'ıllanıwdı usınıs etken.

---

[1] Parishoniylar A.M. Bolalar va o'smirlardagi tashvish: psixologik tabiat va yosh dinamikasi. M. Voronej, 2000.

Juwmaqlap aytqanda: psixologiyada qorqıw insan psixikasındag'ı buzılıw jag'dayı bolıp, waqıt o'tiwi menen joq bolıp ketiwi mu'mkin.Insan o'z qorqıwı menen gu'resiwi ushın erk ku'shi de joqarı bolıwı kerek.

REFERENCES

1. Zaxarov, A.I. Farzandlarimizga qo'rquvdan xalos bo'lishga qanday yordam berish kerak. Sankt-Peterburg: Gippokrat, 1995. 126 b.
2. Parishoniylar A.M. Bolalar va o'smirlardagi tashvish: psixologik tabiat va yosh dinamikasi. M. Voronej, 2000.
3. Anksiyete va tashvish. O'quvchi / komp. V.M. A^apov. - SPb., 2001 yil.
4. Sagindikova N. J. RESEARCHING THE ESSENCE OF GENDER IN PSYCHOLOGY //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – С. 999-1003.
5. Sagindikov J. N. TAKE RESPONSIBILITY IN STUDENT LIFE //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – С. 1038-1042.
6. Sagindikova N. J. RESEARCHING THE ESSENCE OF GENDER IN PSYCHOLOGY //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – С. 999-1003.
7. Daribaev A., Sagindikova N. HISTORY OF PSYCHOLOGY //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – С. 1162-1166.