

## ATELOFOBIYA XATOLARDAN QOCHISHMI?

**Mirshokirova Gulchehrabonu shuxrat qizi**

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 3- kurs talabasi

[mirshokirovagulchehrabonu@gmail.com](mailto:mirshokirovagulchehrabonu@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Atelofobiya nima. U qanday kasallik va bu kasallikni psixologiyadagi o'rni. Uni yengib o'tish yo'llari. Hozirgi kunda ushbu psixologik kasallik qay darajada ko'paygani va bu psixologik kasallikdan kimlar qutulgani. Yosh davrlarida bu kasallikni ahamiyati haqida batafsil yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Atelofobiya tushunchasi, Fobiya, davlatlarda tarqalish soni, yengish yo'llari, pedagogikada uning yechish yo'llari.

Atelofobiya tushunchasi hozirgi kunda juda rivojlanib kelmoqda. Dunyoning 80% aholisi ushbu psixologik kasallikdan aziyat chekadi deya ayta olaman. Atelofobiya-bu mukammal bo'lmaslikdan yoki yetarli darajada o'ziga ishona olmaslikdan qo'rqish hisoblanadi. Inson o'zni qabul qila olmaslik va doim yutuqlarga erishishni istash, kamchiliklardan qochish va xatolarni tan olmaslik, kuchli irratsional faoliyat turiga duch kelishni ifodalaydi. Xalq tilida aytganimizda muvaffaqiyatga erisha olmaydigan, har qanday vaziyatdan qochishga intiluvchi insonlar hisoblanadi. Bu gaplardan so'ng savol tug'ilishi mumkin. Hammamiz bilgan psixologik xususiyat mavjud yani muvaffaqiyatga intiluvchilar ilmiy tilda Perfektsionizm deyiladi. Ular shu nom bilan atalmaydimi?. Ular bir xil xususiyatlarmi?. Perfektsionizm va Atelofobiya umuman boshqa- boshqa xususiyat turlarini ifodalaydi.

Perfektionizm qanday odamlarga nisbatan ishlatiladi?

Ushbu xususiyat o'zini juda yuqori standartlarga rioya qilishga va benuqson bo'lishga intiluvchi insonlarga nisbatan ishlatiladi. Ya'ni ular kamchiliklardan uyalishmaydi va har qanday qiyin vaziyatda yechim topa oladigan va hech ham tushkunlikka tushib qolmaydigan insonlarga nisbatan ishlatiladi. Atelofobiya esa umuman boshqa bu kamchiliklardan qo'rqish va qiyin vaziyatlarda tushkunlikka tushib qolish, qayta o'rnidan tura olmaslik, xato qilishdan qo'rqish va xatolarni tahdid sifatida qabul qilish degan ma'noni anglatadi. Agar e'tibor berib qarasak Atelo-Fobiya ma'nolari kelib chiqadi. Ko'rinib turibdiki Fobiya so'zi qo'rquv ma'nosini anglatadi. Fobiya bolalikdagi qo'rquvni chandiq bo'lib qolishi va doimo bu qo'rquv ta'sirida yashab kelish degani. Bu ikki so'z jamlanmasi esa Atelofobiya so'zini tashkil qilmoqda. Ya'nada chuqurlashsak qorquv ularning butun hayoti davomida vahimaga solib keluvchi vosita desak ham bo'ladi. Hozirda esa har bir insonning o'z qo'rquvlari mavjud. Shunda savol tug'uladi "Men ham Atelofobiyaga chalinganmanmi?". Yo'q

agar bunday bo'lsa butun dunyo aholisi ushbu kassalikga chalingan va hozirda undan aziyat chekyotgan bo'lar edi. Bu xususiyat shunchaki insonning ichki dunyosi uning fikrlashi va qalbiga bog'liq deb ayta olaman. Shu sababli ham qo'rquvga hojat yo'q uni tekshirishni va yenga olishni yo'llari juda ham ko'p, ahir biz 21-asrda yashab kelyapmiz. Texnologiya va Internet zamoni bu, barcha muammolarga yechim mavjuddir.

Endi esa Atelofobiya qanchalik tarqalganini ko'rib chiqamiz. Uning tarqalishi haqida bir necha tadqiqotlar mavjud. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, AQSH davlatida kattalarning taxminan 12% va o'smirlarning 19% hayotlarining bir bosqichida o'ziga xos fobiyaning boshdan kechirmoqdalar. Ularning ko'pchilik qismi ayollar hisoblanib erkaklarga qaraganda ikki baravar ko'p hisoblanadi.

Uning belgilari qanday ko'rinishda bo'lishi hammaga qiziq deb o'ylayman. Atelofobiya turli xil psixologik va jismoniy alomatlarga olib kelishi mumkin. Bular g'azab, asabiylik, depressiya yoki qayg'u. Tanqidni qabul qila olmaslik va qo'quvdan tashqari biror narsaga diqqatni jamlay olmaslik va hayotga salbiy qarash, vahima hisoblanadi. Jismoniy holatlar esa sovuq, bosh aylanishi, bosh og'rig'i, haddan tashqari terlash, ko'ngil aynishi va titrash hisoblanadi.

Bu buzulishni qanday oldini olamiz yoki tuzatamiz degan savol paydo bo'lishi tabiiy. Birinchi navbatda qo'rquvlaringizni yaqiningiz bilan bo'lishing agar xohlamasangiz psixolog qabuliga murojat qiling, zero ular sizga to'g'ri yo'l ko'rsatadi. Agar bu yo'l ham sizni qoniqtirmasa oddiy yo'l tuting. O'zingiz bilan suhbatlashing, odamni o'zidan boshqa hech kim yaxshi tushuna olmaydi axir. Hayotga ijobiy fikr bilan qarang, kelajakda kim bo'lishingiz va nimalarga erishishingizni tassavur qiling. Bu dunyo va din taraflama ham tasdiqlangan yechimdir. Dinimizda aytilgandek niyat qilish va har bir kuni uchun shukrona aytish doimo duoda bo'lish insonni yorqinlik sari yetaklaydi. Sog'lom ovqatlaning, sport bilan shug'ullaning, depressiya yoki salbiy fikrlashni kamaytiring umuman ular haqida o'ylamang. Doimo o'zingizga ayting "Men bariga erishaman oilam uchun, do'stlarim uchun, yaqinlarim uchun va asosiysi o'zim uchun. Hech qanday to'siq fikrimni o'zgartira olmaydi. Hech qachon taslim bo'lmayman, men o'zimga ishonaman!"

Faqat yaxshilikni o'ylash bu eng ajoyib usuldir. Albatta bunda biz bo'lajak otalar va o'qituvchilarni o'rni katta. Bolalarga axir yoshlik chog'idan e'tibor va suhbatdosh kerak. Ushbu holatga tushmaslik uchun ota-ona qaramog'i agar maktab davri bo'lsa pedagog e'tibori zarur hisoblanadi. Biz pedagoglar ham bir psixologmiz. Bolalarni kuzatamiz ularga bilim beribgina qolmay, ular bilan do'stlashamiz, suhbatlashamiz. Agar shunday vaziyat bolada kuzatilsa darhol bu haqida xabar berish yoki uni tinglash kifoya qiladi.

### Xulosa

Yuqorida aytib o'tilgan ma'lumotlar kim uchundir tanish va yana kim uchundir yangilik bo'ldi deya olaman. Inson psixologiyasi shu darajada murakkabki uni tushunish ifodalash juda ko'p qiyinchilik va vaqtni talab qiladi. Bu holatga keladigan bo'lsak asosan imtihon paytiga kirayotgan o'quvchi talaba yoki abiturentga tanish bo'lishi mumkin. Odam tug'ilibdiki doimo past balandliklar, xatolar va afsuslanishlarni boshdan kechiradi. Bariga o'zni ayblab ishonchini susaytiradi. Keyinchalik esa tushkunlik botqog'iga qulaydi. Shuning uchun ham bu holatni yengish va kuchli bo'lish uchun o'ziga bo'lgan ishonch va xatolardan xulosa chiqarish kerakdir. Bari insonning o'ziga bog'liq ekani esa shundoq ochiq ko'rinib turibdi.

**Muvaffaqiyatga erishish uchun eng muhim qadam, bu o'z-o'zingizga ishonishdir. Buni qila olasiz!**

**Foydalanilgan manbalar:**

1. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21932-atelophobia-fear-of-imperfection>
2. <https://it.wikipedia.org/wiki/Atelofobia>