



## QO'RQUVNING INSON FAOLIYATIGA TA'SIRI

Sadullayeva Sevara Maksudbekovna

Urganch davlat universiteti

Psixologiya yo'nalishi

1-bosqich magistranti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada qo'rquv haqida tushuncha, uning turlari, sababarlari va qo'rquvni bartaraf etish bo'yicha turli xil tavsiyalar, insonda qo'rquv holatlari namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari borasida so'z boradi. Qo'rquv-bu hamma uchun tanish tuyg'u. U bizga ko'rinadiganidan ko'ra ko'proq ta'sir qiladi. Kuchli qo'rquv "idrok tuneli" ta'sirini yaratadi, ya'ni shaxsning idrokini, axloqiy normalarini, fikrlashini va tanlash erkinligini keskin cheklaydi. Bundan tashqari, qo'rquv insonning xulq-atvor erkinligini cheklaydi.

**Kalit so'zlar:** Qo'rquv, fobiya, stress, ijtimoiy fobiya, taqiq, simptom, adrenalin

**Аннотация:** В данной статье рассмотрено понятие страха, его виды, причины, различные рекомендации по преодолению страха, а также психологические особенности проявления страха у человека. Страх – знакомое каждому чувство. Он для нас оказывает большее влияние, чем кажется на первый взгляд. Сильный страх «восприятие создает эффект «туннеля», то есть резко ограничивает восприятие личности, моральные нормы, мышление и свободу выбора. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека.

**Ключевые слова:** Страх, фобия, стресс, социофобия, запрет, симптом, адреналин.

**Annotation:** This article talks about the concept of fear, its types, causes and various recommendations for overcoming fear, psychological characteristics of the manifestation of fear in a person. Fear is a familiar feeling for everyone. He is to us has more impact than meets the eye. Strong fear "perception creates the effect of "tunnel", that is, it sharply limits the individual's perception, moral norms, thinking and freedom of choice. In addition, fear limits the freedom of behavior of a person.

**Key words:** Fear, phobia, stress, social phobia, prohibition, symptom, adrenaline.

Zamonaviy ilm-fan qo'rquv 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. Inson mavjud ekan, qo'rquv xalqning madaniyati, e'tiqodi va rivojlanish darajasidan qat'iy nazar mavjud. O'zgaruvchan yagona narsa qo'rquv obyektlari bo'lib, biz qo'rquvni yengdik yoki undan halos bo'ldik deb o'ylashimiz bilanoq, qo'rquvning boshqa turi, shuningdek, uni yengishga qaratilgan boshqa vositalar paydo bo'ladi. Hayotimizda juda ko'p qo'rquv turlariga duch keladimiz. Ko'plab olimlarning fikriga ko'ra, har bir insonning bir nechta tarkibiy qismlardan iborat o'ziga xos "qo'rquvlar to'plami" mavjud bo'lib, ularning aksariyati erta bolalikdan kelib chiqadi. Ko'p odamlar



qo'rquvdan uyaladilar va qo'rquv bilan qanday kurashishni o'rganish o'rniga, uni yo'q qilish uchun spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar, dori-darmonlar kabi vositalarni izlaydilar. Qo'rquvni shunchaki yo'q qilish, mensimaslik, odamlarda o'z hissiyotlari olamida muqarrar ravishda aldanib qolish, o'z qo'rquvini qanday boshqarishni o'rganmoqchi bo'lganlarni boshi berk ko'chaga olib keladi. Aynan axloqiy jihatdan to'ldirilmagan shaxs tarbiyasidagi boshliq mana shunday holatlarda oqsoqlanib qolishiga olib keladi.

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.

Fobiya statistikasi va bizning eng katta qo'rquvlarimiz haqida hayratlanarli faktlar, ijtimoiy fobiyalarni o'z ichiga olgan bir nechta fakt va statistikani ko'rib chiqaylik.

Ijtimoiy fobiya faktlari va statistikasi:

-Ijtimoiy fobiya ijtimoiy vaziyatlardan haddan tashqari qo'rqish sifatida aniqlanadi, bunda shaxs boshqa odamlar oldida hukm qilinishidan yoki sharmanda bo'lishdan qo'rqadi.

-Bular dunyo aholisining qariyb 3 foiziga ta'sir qiladigan eng keng tarqalgan fobiyalardir. Ko'proq ijtimoiy fobiya statistikasi:

-Ijtimoiy fobiyalar ko'pincha madaniydir, lekin ular barcha irq va ijtimoiy sinflarga ta'sir qiladi.

-Ijtimoiy fobiyaning barcha faktlari orasida qiziq tomoni shundaki, ular erkaklarnikiga qaraganda ko'proq ayollarga ta'sir qiladi. Ko'pincha odamlar ijtimoiy fobiyalarni uyatchanlik bilan aralashtirib yuborishadi, bu odatda ayollarda ko'proq uchraydi.

-Fobiya statistikasi shuni ko'rsatadiki, fobiya bilan og'rikan barcha odamlarning atigi 23 foizi o'zlarining tashvishlarini davolashga murojaat qilishadi.

-Ijtimoiy fobiyalar har qanday yoshdagi odamlarga ta'sir qiladi, garchi ular odatda o'smirlik davrida boshlanadi. Agar fobiya statistikasi va faktlariga ishonish kerak bo'lsa, ularning deyarli 40% 10 yoshdan oldin, 95% esa 20 yoshdan oldin boshlanadi.

Z.Freyd o'zining "Taqiq, simptom va qo'rquv" asarida qo'rquvni, birinchi navbatda, his qilish mumkin bo'lgan narsa deb ta'riflaydi. Bu tuyg'u norozilik xususiyatiga ega. Qo'rquv ko'pincha qondirilmagan istak va ehtiyojlarning natijasidir, deya ta'rif berib o'tadi.

Jon B. Watson odamlardagi shartli qo'rquvlar hayratlanarli darajada barqaror, qo'shni vaziyatlarga o'tish oson va ko'pincha uzoq muddatli terapiyani talab qilishini aniqladi. Buning sababi shundaki, shartli qo'rquvlar o'xshash vaziyatlarga osongina tarqaladi, ammo terapiya davomida erishilgan qo'rquvni yo'q qilish shunga o'xshash holatlarga taalluqli emas deb hisoblaydi. "Ko'pchilik o'z qo'rquvini yashirishga harakat qiladi, chunki ijtimoiy sharoitlar o'z qo'rquvini ko'rsatadigan odamlarni ayniqsa, erkaklarni qoralaydi.

Shuning uchun, ko'p odamlar o'z obro'siga putur yetkazmaslik uchun qo'rquvlari haqida hech kimga aytmalikni afzal ko'rishadi". T.Gobbsning fikricha, Qo'rquv - bu insonning tabiiy holati bo'lib, uni faqat jamiyatda yengib o'tish mumkin, deb hisoblaydi. Sivilizatsiya tarixida shunday davrlar bo'lganki, fuqarolar barqaror davlat yaratishga intilayotgan siyosiy kuch majburlash, qo'rquvni "quvib" o'z maqsadiga erishdi. Ba'zan bu yondashuv oqlandi, inson ijtimoiy mavjudot, u "dunyo tartibi" ning markazida va atrof-



muhitdagi barcha o'zgarishlar unda aks etadi. Qo'rquv tajribasi bilan bog'liq bo'lgan voqealar yaxshiroq va kuchli esda qolish isbotlangan. Og'riq va muammolarni keltirib chiqaradigan narsalar va harakatlarga nisbatan qo'rquv foydalidir, chunki u kelajakda ulardan qochishga undaydi. Qo'rquv - atrofdagi voqelikni idrok etishning o'ziga xos vositasi bo'lib, unga nisbatan tanqidiy, tanlab munosabatda bo'lishga olib keladi. Qo'rquvning tashqi va ichki ko'rinishlar mavjud. Tashqi ko'rinish insonning tashqi ko'rinishini tushunadi, ichki esa tanadagi fiziologik jarayonlarni anglatadi. Bu jarayonlarning barchasi tufayli qo'rquv butun tanaga salbiy ta'sir ko'rsatadigan, yurak urishi va yurak urishini kuchaytiradigan, bosimni oshiradigan, ba'zan esa aksincha, terlashni kuchaytiradigan, qon tarkibini o'zgartiradigan (gormonni chiqaradigan) salbiy tuyg'u deb ataladi (adrenalin). Qo'rquvning mohiyati shundaki, shaxs qo'rquv ostida, salbiy his-tuyg'ularni qo'zg'atadigan vaziyatlardan qochishga harakat qiladi. Kuchli qo'rquv toksik tuyg'u bo'lib, turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Qo'rquv barcha shaxslarda kuzatiladi. Nevrotik qo'rquv Yerning har uchinchi aholisida qayd etilgan, ammo agar u kuchga kirsa, u dahshatga aylanadi va bu odamni ong nazoratidan chiqaradi va natijada uyqusizlik, vahima, himoyalaniq, qochib ketish kabilardir. Shuning uchun qo'rquv hissi oqlanadi va shaxsning omon qolishi uchun xizmat qiladi. Lekin u shifokorlarning aralashuvini talab qiladigan patologik shakllarni ham olishi mumkin. Har bir qo'rquv ma'lum bir funktsiyani bajaradi va biron bir sababga ko'ra paydo bo'lmaydi.

Har bir inson o'z qo'rquvini yengishni o'rganishga qodir, aks holda u o'z maqsadlariga erishish, orzularini amalga oshirish, muvaffaqiyatga erishish va hayotning barcha yo'nalishlarida amalga oshirilishi qiyin bo'ladi. Fobiyalardan xalos bo'lish uchun turli xil usullar mavjud. Faol harakat qilish odatini rivojlantirish va yo'lda paydo bo'ladigan qo'rquvlarga e'tibor bermaslik kerak. Bunday holda, salbiy his-tuyg'ular yangi narsalarni yaratishga qaratilgan har qanday harakatlarga javoban paydo bo'ladigan oddiy reaksiyadir.

#### XULOSA

Qo'rquvning zarari va foydasi beqiyos. Qo'rquvning yetishmasligi o'limga olib kelishi mumkin. Xavf holatida organizmning barcha kuchlari faollashadi, bu esa odamga mavjud sharoitlarda omon qolish imkonini beradi. Shubha odamni yaqinlashib kelayotgan xavf haqida ogohlantirishi mumkin. Olimlar genetika va qo'rquv o'rtasidagi bog'liqlikni isbotladilar. Ba'zi odamlarda gen mutatsion aloqasi istisno qilinmaydi, bu esa uni xavf oldida himoyasiz qoldirishi mumkin. Bunday mutatsiyalar o'z joniga qasd qilishga moyil bo'lganlarda kuzatiladi. Aynan bu kabi fikrlarni o'zi ham insonda ichki qo'rquvni paydo qiladi. Aynan qo'rquv hissi oldida ko'ndalang turadigan o'zini boshqara olish tushunchasi ham tarbiyadan kelib chiqqan holda o'z aksini topadi. Bugungi kun axloqshunoslari oldida turgan muammoli masalalardan biri ham aynan qo'rquv mavzusidir.

#### ADABIYOTLAR RO'YHATI:

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. Freyd Z. “Taqiq, simptom va qo‘rquv” (2001).

4. Jon Watson D.B . Psixologiya xulq-atvor haqidagi fan sifatida. // Klassik asarlarda psixologiyaning asosiy yo‘nalishlari. Bixeviorizm. 1998. Moskva: “AST-LTD nashriyoti”.