

QO'RQUV PSIXOLOGIYASI MOHIYATI

Usanova Muxlisa

Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti

Sharq sivilizatsiyasi va falsafa fakulteti

Antropologiya va etnologiya yo'nalishi

3-kurs hind-ingliz guruhi talabasi

+998933047175

muxlisausanova03@gmail.com

Annotasiya: Mazkur maqolada inson ruhiyatidagi eng muhim hissiy holatlardan biri — qo'rquvning psixologik asoslari yoritilgan. Qo'rquvning tabiiy va ijtimoiy sabablari, u paydo bo'lishining biologik va psixologik mexanizmlari, shuningdek, u bilan bog'liq klassik eksperimentlar "Kichkina Albert" tahlil qilingan. Maqolada bihevioral, psixoanalitik va kognitiv yondashuvlar asosida qo'rquvga ilmiy izoh berilgan hamda uni yengish usullari psixoterapiya, meditatsiya, ekspozitsion terapiya haqida ma'lumotlar keltirilgan. Qo'rquv inson hayotida qanday ijobiy va salbiy rol o'ynashi tushuntirilib, uni boshqarish psixologik salomatlik uchun naqadar muhim ekani ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Qo'rquv, psixologiya, emotsiya, bihevioral yondashuv, kognitiv terapiya, psixoanaliz, qo'rquv refleksi, amigdala, fobiya, psixoterapiya.

THE ESSENCE OF THE PSYCHOLOGY OF FEAR

Usanova Mukhlisa

Tashkent State University of Oriental Studies

Faculty of Eastern Civilization and Philosophy

Department of Anthropology and Ethnology

3rd year student of the Indian-English group

+998933047175

muxlisausanova03@gmail.com

Annotation: This article explores one of the most important emotional states in human psychology — the psychological foundations of fear. It examines the natural and social causes of fear, as well as the biological and psychological mechanisms behind its emergence. Classical experiments related to fear, such as the “Little Albert” experiment, are analyzed. The article provides a scientific explanation of fear through behavioral, psychoanalytic, and cognitive approaches and presents methods for overcoming fear, including psychotherapy, meditation, and exposure therapy. The dual role of fear — both positive and negative — in human life is discussed, emphasizing how managing fear is essential for psychological well-being.

Keywords: fear, psychology, emotion, behavioral approach, cognitive therapy, psychoanalysis, fear reflex, amygdala, phobia, psychotherapy

СУТЬ ПСИХОЛОГИИ СТРАХА

Усанова Мухлиса

Ташкентский государственный университет востоковедения

Факультет восточной цивилизации и философии

Кафедра антропологии и этнологии

Студент 3 курса индийско-английской группы

+998933047175

muxlisausanova03@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются психологические основы одного из важнейших эмоциональных состояний психики человека — страха. Анализируются естественные и социальные причины страха, биологические и психологические механизмы его возникновения, а также связанные с ним классические эксперименты «Маленький Альберт». В статье дается научное объяснение страха на основе поведенческого, психоаналитического и когнитивного подходов, а также приводятся сведения о методах его преодоления — психотерапии, медитации, экспозиционной терапии. Объясняется, какую положительную и отрицательную роль играет страх в

жизни человека, и подчеркивается, насколько важно контролировать его для психологического здоровья.

Ключевые слова: Страх, психология, эмоция, поведенческий подход, когнитивная терапия, психоанализ, рефлекс страха, миндалевидное тело, фобия, психотерапия.

Kirish: Qoʻrquv inson psixologiyasidagi eng kuchli va qadimiy hissiyotlardan biri hisoblanadi. Bu hissiyot odamzod hayoti davomida koʻplab xavf-xatarlarni sezish, ulardan saqlanish va omon qolish imkonini bergan. Zamonaviy psixologiyada, ayniqsa eksperimental psixologiyada, qoʻrquvni oʻrganish orqali inson miyasi, hissiy holati va xatti-harakatlari qanday ishlashini chuqurroq anglash mumkin. Qoʻrquv shunchaki noxush tuygʻu emas — u odam organizmidagi fiziologik, emotsional va kognitiv jarayonlar majmuasidir.

Asosiy qism

Qoʻrquv — bu inson miyasi va asab tizimining xavfga tabiiy javobi sifatida yuzaga keladigan murakkab hissiy holatdir. U organizmni tahdidga qarshi tayyor holatga keltirish orqali himoya vazifasini bajaradi. Psixologik jihatdan qoʻrquv asosan hayotiy muhim axborotga tezkor va kuchli javob sifatida shakllanadi. Miyada ayniqsa amigdala-bodomcha shaklidagi soha qoʻrquvga javob beruvchi markaz hisoblanadi. Tahdid signali sezilgach, amigdala organizmda yurak urishining tezlashuvi, mushaklarning taranglashuvi va “kurash yoki qoch” refleksini ishga tushiradi. Bu holat odamni muammoli vaziyatlardan tezroq chiqishga yoki xavfdan qochishga majbur qiladi. Qoʻrquv evolyutsion nuqtai nazardan qaralganda, insoniyat omon qolishida muhim rol oʻynagan. Masalan, qadimda yirtqich hayvonlar bilan toʻqnash kelganda tezkor qoʻrquv reaksiyasi hayot-mamot masalasiga aylangan. Bugungi kunda esa bu refleks koʻproq ijtimoiy yoki psixologik stresslarga nisbatan namoyon boʻladi. Shuningdek, qoʻrquv bolalikdan boshlab shakllanadi va u insonning tarbiyasi, tajribalari hamda ijtimoiy muhitiga bogʻliq holda rivojlanadi. Shu sababli, har bir individda qoʻrquv sabablari va koʻrinishlari har xil boʻlishi mumkin.

Qo'rquvning inson ruhiyatidagi ko'rinishlari turli shakllarda namoyon bo'ladi. Umuman olganda, uni ikki asosiy turga ajratish mumkin: real va irratsional qo'rquv. Real qo'rquv — bu haqiqiy, mavjud tahdidga organizmning tabiiy reaksiyasidir. Masalan, balandlikdan yiqilish xavfi, yovvoyi hayvon hujumi yoki avtohalokat kabi vaziyatlar real qo'rquvni yuzaga keltiradi. Bu turdagi qo'rquv odatda foydalidir, chunki u ehtiyot bo'lishga va xavfdan qochishga yordam beradi. Irratsional qo'rquv esa mantiqsiz va haddan tashqari bo'rttirilgan qo'rquv shaklidir. Bu turga fobiyalar kiradi. Fobiya — bu aniq ob'ekt yoki vaziyatga nisbatan kuchli, nazoratdan chiqqan qo'rquvdir. Masalan, yopiq joylardan qo'rqish (klaustrofobiya), hasharotlardan qo'rqish (entomofobiya) yoki jamoat oldida so'zlashdan qo'rqish (glossafobiya). Yana bir tur — bu travmatik qo'rquv, ya'ni og'ir ruhiy zarba (masalan, avtohalokat, urush, zo'ravonlik) natijasida paydo bo'lgan holatdir. Bu holat ba'zan travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD) ga olib keladi. Bu turdagi qo'rquv insonning kundalik hayotiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zi hollarda qo'rquv umumiy tashvish, xavotir yoki depressiya kabi ruhiy kasalliklar bilan birga kechadi. Shuning uchun psixologiyada qo'rquvni aniqlash va to'g'ri tasniflash muhim ahamiyatga ega.

Qo'rquv psixologiyasini chuqurroq tushunish uchun olimlar ko'plab eksperimentlar o'tkazgan. Eksperimental psixologiya aynan qo'rquvni sun'iy sharoitda yuzaga keltirib, uning miyada va xatti-harakatdagi ta'sirini o'rganishga yordam bergan. Eng mashhur tajribalardan biri bu 1920-yilda Jon B. Uotson va Rozali Reyner tomonidan o'tkazilgan "Kichkina Albert" tajribasidir. Bu tajribada bir yoshli bolaning ilgari qo'rqmaydigan oq sichqonga nisbatan qo'rquvni qanday shakllantirish mumkinligi ko'rsatib berildi. Har safar bola sichqonni ko'rganida baland ovoz chiqarilib, unda sichqon bilan bog'liq salbiy assotsiatsiya paydo bo'ldi. Natijada, bola sichqonni ko'rgan zahoti qo'rqadigan bo'lib qoldi. Bu tajriba orqali shartli refleks orqali qo'rquv qanday shakllanishi isbotlandi.

Hayvonlar ustida o'tkazilgan tajribalar ham qo'rquvni o'rganishda katta ahamiyatga ega bo'lgan. Masalan, neyropsixolog olimi Jozeph LeDoux amigdalaning qo'rquvdagi rolini chuqur o'rgangan. U sichqonlar bilan olib borgan tajribalari orqali

amigdala olib tashlansa, hayvonlar qo'rquvga nisbatan javob bermasligini aniqlagan. Zamonaviy eksperimental tadqiqotlar fMRI (funktional magnit-rezonans tomografiya) yordamida miyaning qo'rquvga javob beruvchi sohalarini aniqlashga yordam bermoqda. Bu orqali inson miyasida qo'rquv qachon va qanday faollashishi, qanday holatlarda u susayishi yoki kuchayishini aniqlash mumkin bo'ldi. Ushbu tadqiqotlar psixoterapiya, farmakologiya va nevrologiya sohalarida qo'rquvni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydi.

Psixologiyada qo'rquv turli nazariy maktablar tomonidan har xil tarzda talqin qilinadi. Har bir yondashuv ushbu hissiy holatni o'z uslubida tahlil qilib, uning kelib chiqishi va uni boshqarish yo'llarini tushuntiradi. Bihevioral yondashuvga ko'ra, qo'rquv inson tajribasi orqali o'rganiladi. Mashhur psixologlar J. B. Uotson va B. F. Skinner bu hissiyotning shakllanishini klassik va operant shartlashuv orqali izohlashgan. Ya'ni, qo'rquv inson muayyan stimullarga salbiy tajriba asosida javob berishga o'rganadi. Bu yondashuvda davolash uchun ekspozitsion terapiya kabi metodlar qo'llaniladi. Kognitiv yondashuv esa qo'rquvning sababi inson fikrlash jarayonlarida, ya'ni voqealarga qanday baho berishida deb hisoblaydi. Bu nazariyaga ko'ra, odam ba'zi holatlarni real xavf deb noto'g'ri talqin qilishi mumkin. Shuning uchun kognitiv-terapiya usullari orqali bu noto'g'ri e'tiqodlar va salbiy tafakkurlar tuzatiladi. Psixoanalitik yondashuv Sigmund Freyd asos solgan tushunchalarga tayangan holda, qo'rquvni ong ostidagi bosilgan istaklar va bolalikdagi travmalar bilan bog'laydi. Bu yondashuvga ko'ra, qo'rquv – ichki ziddiyatlarning ong sathiga chiqishi natijasidir. Bunday holatlarni tushunish va yechish uchun chuqur tahlil va suhbat asosidagi terapiya taklif etiladi. Gumanistik yondashuv esa qo'rquvni shaxsiy o'sish yo'lida to'siq sifatida ko'radi. Masalan, Abraham Maslow nazariyasiga ko'ra, inson o'zining potensialini to'liq ro'yobga chiqarish (samoaktualizatsiya) uchun ichki qo'rquvlaridan xalos bo'lishi kerak. Turli yondashuvlarning mavjudligi qo'rquvni har tomonlama o'rganish va unga nisbatan keng qamrovli davolash usullarini ishlab chiqishga imkon beradi.

Qo'rquv har bir insonda tabiiy ravishda mavjud bo'lsa-da, uning haddan tashqari kuchli shakllari shaxsiy hayotga, salomatlikka va ijtimoiy faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli psixologiyada qo'rquvni kamaytirish va bartaraf etishga qaratilgan turli usullar ishlab chiqilgan. Eng samarali usullardan biri bu ekspozitsion terapiya bo'lib, u bihevirol psixologiya asoslariga tayangan. Bu usulda odam asta-sekinlik bilan o'z qo'rquv manbaiga duch keladi va vaqt o'tishi bilan unga bo'lgan hissiy javobi susayadi. Masalan, o'rgimchakdan qo'rqadigan odam dastlab uning rasmini ko'radi, keyin haqiqiy o'rgimchakni uzoqdan kuzatadi, va nihoyat unga yaqinlashishni o'rganadi. Kognitiv terapiya esa odamning salbiy fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy, realistik fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan. Bu usul qo'rquvga olib kelayotgan noto'g'ri e'tiqod va taxminlarni o'zgartirish orqali qo'rquvni pasaytiradi. Ongli ong va meditatsiya texnikalari ham qo'rquvni yengishda foydali bo'ladi. Bu usullar insonni hozirgi vaziyatga e'tibor qaratishga, nafas olishni boshqarishga va hissiy reaksiyalarni nazorat qilishga o'rgatadi. Bu orqali yurak urishi, tashvish va vahima xurujlari kamayadi.

Shuningdek, nafas mashqlari, avtogen mashqlar va muskul relaksatsiyasi kabi tana orqali boshqariladigan usullar ham qo'rquv reaksiyasini fiziologik jihatdan nazorat qilishga yordam beradi. Og'ir holatlarda esa psixoterapiya bilan birga dorivor davolash ham qo'llanilishi mumkin. Biroq bu faqat malakali mutaxassis tavsiyasi bilan amalga oshiriladi. Qo'rquvni yengish — bu bir martalik emas, balki doimiy mashq va o'z ustida ishlashni talab qiladigan jarayondir. Ammo to'g'ri yondashuvlar bilan bu holat ustidan nazoratni qo'lga olish mumkin.

Xulosa

Qo'rquv inson ruhiyatining ajralmas va tabiiy bir qismidir. U hayotni saqlab qolishda muhim signal funksiyasini bajaradi, biroq nazoratdan chiqqan holatda shaxsiy taraqqiyotga, ruhiy holatga va ijtimoiy faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli qo'rquvni chuqur o'rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy nuqtai nazardan ham dolzarbdir. Eksperimental psixologiya orqali qo'rquvning paydo bo'lish mexanizmlari, miyadagi neyrofiziologik jarayonlar va shartli reflekslar aniqlangan. Uotson, LeDoux

kabi olimlarning tadqiqotlari bu sohaning asosini tashkil etadi. Har xil psixologik yondashuvlar esa qoʻrquvga turlicha izoh beradi va uni yengishga oid turli strategiyalarni taklif etadi. Psixoterapiya, meditatsiya, kognitiv va bihevioral usullar orqali insonlar oʻz qoʻrquvlarini boshqarishni oʻrganmoqda. Eng muhimi, qoʻrquvni tan olish, uni tushunishga harakat qilish va u bilan kurashishdan qochmaslikdir. Chunki har bir inson ichki qoʻrquvlarini yengib, yanada erkin va baxtli hayot kechirishga qodirdir

Foydalanilgan adabiyotlar

1. J. B. Uotson va R. Reyner – Shartli emotsional reaksiyalar (1920)
2. Jozef LeDux – Hissiy miya: Qoʻrquv va hissiyotlar haqida (1996)
3. D. Mayers – Psixologiyaga kirish (2014)
4. A. Bek – Kognitiv terapiya va emotsional buzilishlar (1976)
5. R. Gross – Psixologiya: Ong va xulq-atvor ilmi (2010)
6. J. S. Nevid – Psixologiya: Nazariya va amaliyot (2013)
7. Z. Freyd – Ong osti va qoʻrquv nazariyalari (1923)
8. A. Öhman va S. Mineka – Qoʻrquv va fobiyalar: Evolyutsion yondashuv (2001)