

QO'RQUVNING KELIB CHIQISHI VA UNI YENGISH YO'LLARI.

Norboyeva Fayyoz Zafar qizi

19-umumiy o'rta ta'lim maktabi Psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada qo'rquvning yuzaga kelish sabablari va uni yengish yo'llari haqida. Qo'rquv – bu tabiiy hissiyot bo'lib, u tashqi yoki ichki tahdidlar natijasida shakllanadi. Maqolada qo'rquvning biologik, psixologik va ijtimoiy omillari tahlil qilinib, stress, bolalikdagi tajribalar va genetik omillarning roliga alohida e'tibor qaratilgan. Shuningdek, qo'rquvning inson hayotidagi ijobiy va salbiy jihatlari ham muhokama qilinib, undan xalos bo'lish usullari haqida tavsiyalar beriladi. Maqola psixologiya bilan qiziquvchilar va qo'rquvni yengish usullarini izlayotganlar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlari: Mindfulness, Evalutsiya, Biologik qurquv, stress, Kongnitiv xulq- atvor terapiyasi, ijtimoiy omillar.

Abstract: This article analyzes the causes of fear and its impact on human psychology. Fear is a natural emotion that arises as a result of external or internal threats. The article explores the biological, psychological, and social factors contributing to fear, with a particular focus on stress, childhood experiences, and genetic influences. Additionally, the positive and negative aspects of fear in human life are discussed, along with recommendations on how to overcome it. This article may be useful for those interested in psychology and looking for ways to manage fear.

Key words: Mindfulness, Evolution, Biological fear, Stress, Cognitive behavioral therapy, Social factors.

Qurquvning kelib chiqishi insonning biologik va psixologik tizimlarining murakkab o'zaro ta'siri natijasidir. Evolyutsiya nuqtai nazaridan, qurquv hayotiy xavflardan himoya qilish uchun zarur bo'lgan mexanizm sifatida shakllangan. U xavfli vaziyatlarda tezkor javob berish imkonini beruvchi "jang yoki qochish" reaksiyasini faollashtiradi.

Biologik jihatdan, qurquvning kelib chiqishi miya tuzilmalari bilan bog'liq. Maxsus ravishda, amigdala deb ataladigan miya qismi xavf signalini aniqlaydi va unga javob sifatida tananing fiziologik reaksiyalarini boshqaradi. Bu jarayonlar yurak urishini tezlashtirish, nafas olishni chuqurlashtirish va mushaklarni tayyorlashni o'z ichiga oladi.

Psixologik nuqtai nazardan, qurquvning kelib chiqishi shaxsning o'tmishdagi tajribalari, o'rganish jarayonlari va atrof-muhit bilan o'zaro ta'siridan kelib chiqadi. Masalan, travmatik voqealar yoki stressli vaziyatlar odamning xavfga bo'lgan sezgirligini oshirishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy va madaniy omillar ham qurquvning shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Qo'rquv insonning ruhiy holatlardan biri hisoblanadi. Ushbu psixik jarayon har bir shaxsda uchraydi. Qo'rquv ko'pincha odamlarda yurak urishining ortishi, badanning ter bilan qoplanishida o'z ifodasini topadi. Qo'rquvdan odam o'zini noxush, noqulay his qiladi, lekin ko'pincha o'zini o'zi nazorat qila olmaydi. Ongsizlikning onglilikdan ustunligi shunday holatni keltirib chiqaradi. Chuqur hayajonlanish oqibatida kishi ruhan qattiq azoblanadi. Psixologiyada Qo'rquvning har xil turlari o'rganilgan. Qo'rquvning asosiy

ko‘rinishlari: kasal bo‘lib qolishdan qo‘rqish, ko‘pchilikdan izza bo‘lishdan qo‘rqish, uyda yolg‘iz qolishdan qo‘rqish, transport vositalaridan qo‘rqish, shifokordan qo‘rqish, nizodan qo‘rqish, mozordan qo‘rqish, hayvonlardan qo‘rqish, jimlikdan qo‘rqish, murdadan qo‘rqish, huquq-tartibot xodimlaridan qo‘rqish va boshqa insonning tabiat va turmushdagi voqealarni to‘g‘ri tushunishga, idrok qilishga o‘rgatish, mashq qildirish orqali qo‘rquvni kamaytirish mumkin.

Qo‘rquvni yengish uchun quyidagi usullar qo‘llaniladi:

Nafas olish texnikalari: Nafasni chuqur olish va o‘zgarishni anglash orqali inson qo‘rquvni yengishga erishishi mumkin.

Mindfulness : Hozirgi lahzaga diqqatni jamlash orqali odam kelajakdagi noxush fikrlarni kamaytiradi.

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi : Ushbu terapiya usuli odamlarning xayoliy qo‘rquvlarni boshqarish va real xavflar orasidagi farqni tushunishga yordam beradi.

Qo‘rquvning turli shakllari mavjud bo‘lib, ular quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Ijtimoiy qo‘rquv: Guruhda yoki jamoat oldida gaplashishda qo‘rquv va asabiylikni his qilish.

Fizikaviy xavotir: Yuqori balandlikda, qorong‘uda yoki noma‘lum joylarda bo‘lishda qo‘rquvni his qilish.

Travmatik qo‘rquv: Avvalgi travmatik voqealar natijasida qo‘rquvni his qilish.

Ijtimoiy qo‘rquv: Ijtimoiy vaziyatlarda, masalan, guruhda yoki jamoat oldida gaplashishda qo‘rquv va asabiylikni his qilish.

Ijtimoiy va Madaniy Omillar

Qo‘rquv, shuningdek, ijtimoiy va madaniy omillar ta‘sirida ham shakllanadi. Jamiyatdagi normativlar, oilaviy an‘analar va madaniy qadriyatlar odamning qanday vaziyatlarda qo‘rquvni his qilishiga ta‘sir qiladi. Misol uchun, ijtimoiy qo‘rquv — bu jamiyatda yoki jamoat oldida o‘zini qanday tutish kerakligini bilmaslik, boshqalar tomonidan qabul qilinmaslikdan qo‘rqishdan kelib chiqadi.

Shuningdek, oilaviy tajribalar ham qo‘rquvni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Agar bolalikda ota-onalar doimiy xavotirda bo‘lib, o‘z farzandlariga xavfli vaziyatlardan ko‘p ogohlantirishlar berishsa, bu bolaning kelajakdagi psixologik holatiga ta‘sir etib, doimiy qo‘rquv hissini yuzaga keltirishi mumkin.

Kognitiv Xulq-Atvor

Insonning kognitiv jarayonlari — ya‘ni, fikrlash, qabul qilish va o‘rganish usullari — qo‘rquvning rivojlanishida katta rol o‘ynaydi. Agar biror shaxs doimiy ravishda negativ yoki xavfli vaziyatlarni kutsa, u qo‘rquvni his qilishni boshlaydi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasida, masalan, bunday fikrlarni tahlil qilib, ularni pozitiv va realizmga asoslangan fikrlar bilan almashtirish orqali qo‘rquvni kamaytirish mumkin.

Qo‘rquvning Yuzaga Kelishining Yechimlari

Qo‘rquvni yengish uchun bir nechta usullar mavjud. Birinchidan, mindfulness va meditatsiya kabi ruhiy yengillikni ta‘minlovchi mashqlarni bajarish qo‘rquvni kamaytirishga yordam beradi. Bu amallar, odamni hozirgi paytda va o‘zining ichki holatida to‘liq qabul qilishga undaydi, shuningdek, stressni kamaytirishga yordam beradi. Ikkinchidan, kognitiv xulq-atvor terapiyasi yordamida noxush fikrlarni aniqlash va ularni

ijobiy fikrlar bilan almashtirish mumkin. CBT usullari, asosan, insonning xavf va qoʻrquvni qabul qilish tarzini oʻzgartirishga qaratilgan.

Xulosa qilib aytganda qoʻrquv, inson tabiatining ajralmas qismi boʻlib, uning biologik va psixologik tizimlari orqali tashkil topadi. Har qanday holatda, qoʻrquvni boshqarish va unga qarshi kurashish usullari mavjud. Ijtimoiy, madaniy va psixologik faktorlar ham bu holatni shakllantirishda muhim rol oʻynaydi. Qoʻrquvni yengish uchun ongli va muntazam ravishda turli terapevtik usullarni qoʻllash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Qo%CA%BBBrquv>
2. <https://psixologim.uz/threads/qorquv-psixologiyasi-sabablari-va-tasirini-tushunish.236/>
3. Vikipediya maqolasi: Qoʻrquv – Vikipediya
4. Asaxiy: Qoʻrquv psixologiyasi – Asaxiy
5. Aniq.uz: Xotin-qizlar qoʻrquv va tahlakasiz yashashi kerak - Aniq.uz