E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

Fobiyaning insonga ta'siri

Safarov Hamza Jo‘raevich

Annotatsiya: Qo`rquv insondagi hissiyotlardan biri bo`lib, insonlarda ko`p hollarda muayyon narsa, hodisa va voqea haqida to`liq tasavvurga ega bo`lmaslik, bezovtalanish va vahima asosoda yuzaga keladiga jarayondir.Maqolada shular xususida so'z boradi.

**Kalit so`zlar:** Qo`rquv, ong, passiv, yoqimsiz, vahima, affekt, tashvish, hayajon, haqiqiy, patalogik.

Miyaga o‘rnashib qolgan qo‘rquvga fobiya deb aytiladi. Oddiy qo‘rquvdan farqli o‘laroq, fobiya birmuncha uzoq davom etadi. Turli xil fobiyalar farqlanadi: kanserofobiya – rak bo‘lib qoldim deb qo‘rqish, kardiofobiya – yuragim kasal deb qo‘rqish, lisofobiya – ruhiy xastalikka chalindim deb qo‘rqish, klaustrofobiya – yopiq joydan qo‘rqish (masalan, lift kabinasi, kichik xona), agarofobiya – aksincha, ochiq joylardan qo‘rqish va hokazo. Balandlik, metroda yurish, biror yuqumli kasallik yuqib qolishi, iflos bo‘lish va odamlar oldida so‘zga chiqishdan qo‘rqish kabi simptomlar ham fobiyalar uchun xosdir.

Dastlabki qo‘rquv muayyan vaziyatlarda paydo bo‘ladi va u miyaga o‘rnashib qoladi. Masalan, bemor hamma yoqni ko‘rish uchun tomga chiqadi va pastga qaragan zahoti qattiq qo‘rqib ketadi, boshi aylanadi, u go‘yo pastga qarab, qulab tushayotgandek xavfsiraydi. Buning oqibatida bemorda balandlikdan qo‘rqish miyaga o‘rnashib qoladi va keyinchalik u boshqa vaziyatlarda ham paydo bo‘laveradi. Fobiyalar paydo bo‘lganda bemorning yuzi qizaradi yoki rangi o‘chadi, og‘zi quriydi, yuragi tez-tez uradi, arterial bosim oshib ketadi, ter bosadi, ko‘z qorachiqlari kengayadi va hokazo.

Jigarim shishib ketgan yoki qurib borayapti, deb ultratovush tekshiruvlardan o‘tadi, rak bo‘lib qoldim deb doktorma-doktor qatnab yuradi, hadeb kompyuter tomografiyaga tushaveradi. Doktorlarga ishonmay qo‘yadi. Bunday bemorlar yo professorga qatnaydi, yoki undan oddiy qishloq doktorini afzal ko‘radi. Ba’zi bemorlar Toshkentdagi kuchli professorlarda davolana olmadim deb, uzoq viloyatdagi kichik bir qishloqdagi savodsiz tabib yoki vrachdan tuzalib keladi. Chunki ularga antiqa davolanish usullari yaxshi ta’sir qiladi.

Qo'rquv turlari

Haqiqiy: Bu bevosita xavf tug'diradigan ba'zi vaziyatlardan kelib chiqadi.

Haqiqiy emas: taqdim etilgan - bu aqliy yoki xayoliy vaziyat.

Patologik: qo'rquv hissi xavf tug'dirmasa ham faollashadi, odatda uni engib o'tish uchun psixologik davolanish kerak, bu buzilish deb hisoblanadi.

Jismoniy: Odatda badanga qandaydir zarar etkazish yoki og'riqni his qilish hissi sabab bo'ladi.

ijtimoiy: jamoat oldida so'zlashish yoki ijtimoiylashishdan qo'rqish, masxara qilish qo'rquvidan o'z-o'zini anglash.

Fobiya: bu erda barcha mantiqsiz buzilishlar kiritilgan; bu shartli qo'rquvni anglatadi, xuddi patologik bo'lganlar psixologik davolanishni talab qiladi; Ikkinchisi shu qadar ulkan sohani qamrab oladiki, bugungi kunda ulardan aziyat chekadigan odamlarning hayotini keskin cheklaydigan minglab fobiyalar mavjud.

Ushbu sabablarga ko'ra qo'rquv endi nafaqat foydali omon qolish instinkti sifatida qaraladi birinchi ko'chmanchilar endi kengroq va chuqurroq hududdan foydalanganliklari sababli,

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

qo'rquv ularga azob chekayotgan har bir inson hayotining ravon rivojlanishi uchun to'siq, cheklov bo'lib qoldi.

Muayyan stimuldan qo'rqish haddan tashqari yoki nomutanosib bo'lsa, u fobiyaga aylanishi mumkin. Fobiya - bu psixologik kasallik, qo'rquv esa umumiy va sog'lom tuyg'u.

Turli xil fobiyalar mavjud; balandlikdan yoki masxarabozlardan qo'rqish, olish qo'rquvi qari yoki o'lish va boshqalar. Garchi bu reaktsiyalarga olib keladigan manba o'zgargan bo'lsa-da, ularning barchasi bu kasalliklardan aziyat chekayotgan odamlarning farovonligini yomonlashtiradi, ularning hayotining ba'zi yoki barcha sohalariga jiddiy aralashadi. Tasavvur qila olasizmi, ko'chaga chiqishdan shunchalik qo'rqib, uyda qamalib yashashga majbur bo'lasiz?

Bizning farovonligimizni pasaytirishdan qo'rqish uchun fobiya bo'lishi shart emas. Ushbu psixologik buzilishlar hatto eng oddiy kundalik vazifalarni bajarishimizni qiyinlashtirishi mumkin. Ushbu maqolada siz tavsiyalar topasiz qo'rquvni engib o'tish sizning qo'rquv darajangiz va qo'rquvingiz ob'ektidan qat'i nazar.

Qo'rquv - bu barchamizga xos tuyg'u; u hayotning har bir bosqichida bizga hamroh bo'ladi. Bu bizni tezda javob berishga va o'zimizni har qanday xavfdan himoya qilishga majbur qiladi. Bir oz baland bo'lgan qoyali qoyaga ko'tarilganimizda, bizni jang qilish yoki qochishga majbur qiladigan yuqori fiziologik faollashuvni payqash juda moslashuvchan. Bu bizni omon qolishga undaydi.

Ikkita asosiy nazariya qo'rquvni qanday olishimizni tushuntiradi. Birinchi, klassik konditsioner, elementlarni (ilonlar, baland joylar va boshqalar) zararli hodisalar (jarohatlar, tashvish va boshqalar) bilan bog'lasak, biz ikkala qo'zg'atuvchi o'rtasida bog'lanish o'rnatamiz va qo'rquvning shartli javobiga ega bo'lamiz.

Qo'rqadigan odamlar bo'lgani kabi, kamroq sonli boshqalar ham bor, lekin xuddi shu tarzda, hech narsadan qo'rqmaydilar, tadqiqotlarga ko'ra, bu albatta yaxshi yoki juda dalda beruvchi narsa emas, aksincha, bu nuqson deb hisoblanadi, nima uchun bu odamlar boshqalarga o'xshamasligi aniq emas, ammo bu unchalik foydali emas bu shaxslar xavfga duch kelishi mumkin bo'lgan vaziyatni bo'lmagan holatdan qanday ajratishni bilishmaydi. Qo'rquv xavfdan saqlanish va asosiy printsip sifatida omon qolish uchun xizmat qiladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, qo`rquv bizning butun hayotimiz davomida bizga ta’sir etib turadiga hissiyotlarimizdan biridir. Qo'rquv juda kuchli tuyg'u va u juda sezilarli ta'sir qiladi pertseptiv-kognitiv jarayonlar va individual xatti-harakatlar. Biz boshdan kechirganimizda qo'rquv, bizning e'tiborimiz keskin torayib, ob'ektga yoki vaziyatga, signalga qaratiladi xavf haqida bizni ogohlantiradi. Kuchli qo'rquv "tunnel" effektini yaratadi idrok, ya’ni idrok, fikrlash va erkinlikni sezilarli darajada cheklaydi. Bundan tashqari, qo'rquv inson xatti-harakatlari erkinligini cheklaydi. Aytish mumkinki, qo'rquvda odam o'ziga tegishli bo'lishni to'xtatadi, uni qo`rquv boshqaradi uning yagona istagi tahdidni bartaraf etish, xavfdan qochishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Konstantin Platonov Qiziqarli psixologiya “ O`zbekiston” nashriyoti Toshkent-1971.

2.E.G`.G`oziyev Psixologiya “O`qituvchi “ nashriyoti Toshkent-2008.Ilin Emotsiya i chustva.

3.B.M. Umarov Inson psixologiyasi “Voris “ nashriyoti Toshkent-2012/

4.E.Kerrol Izard Psixologiya emotsiy