

**FEAR: A DEFENSE MEANS OR A BARRIER? PSYCHOLOGICAL ANALYSIS
AND EMPIRICAL RESEARCH**

To'ychiyeva Shoyista Jumaboyevna

Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology

UBS Higher Educational Institution,

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20133902>

**QO'RQUV: HIMOYA VOSITASIMI YOKI TO'SIQ? PSIXOLOGIK TAHLIL VA
EMPIRIK TADQIQOT**

To'ychiyeva Shoyista Jumaboyevna

Pedagogika va psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

UBS oliy ta'lim muassasasi,

Annotatsiya: Ushbu maqolada qo'rquv hissiyotining ikki qutbli tabiatiga oid ilmiy tahlil keltirilgan. Qo'rquv-insoniyat tarixida eng qadimiy va universal hissiyotlardan biri bo'lib, u bir tomondan hayotni saqlab qoluvchi biologik mexanizm, ikkinchi tomondan esa shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishga to'sqinlik qiluvchi psixologik to'siq sifatida namoyon bo'ladi. Maqolada qo'rquvning neyrologik asoslari, evolyutsion funksiyasi, klinik ko'rinishlari hamda uning shaxs hayot sifatiga ta'siri empirik ma'lumotlar asosida o'rganiladi.

Kalit so'zlar: qo'rquv, amigdala, fobiya, adaptiv mexanizm, stressga chidamlilik, psixologik to'siq, neyropsixologiya, emosional tartibga solish.

Аннотация: В данной статье представлен научный анализ биполярной природы эмоции страха. Страх-одна из древнейших и наиболее распространенных эмоций в истории человечества, которая, с одной стороны, является биологическим механизмом, сохраняющим жизнь, а с другой -психологическим барьером, препятствующим личностному и социальному развитию. В статье на основе эмпирических данных исследуются неврологические основы страха, его эволюционная функция, клинические проявления и влияние на качество жизни человека.

Ключевые слова: страх, миндалевидное тело, фобия, адаптивный механизм, стрессоустойчивость, психологический барьер, нейропсихология, эмоциональная регуляция

Abstract: This article presents a scientific analysis of the bipolar nature of the emotion of fear. Fear is one of the oldest and most universal emotions in human history, which, on the one hand, is a biological mechanism that preserves life, and on the other hand, a psychological barrier that hinders personal and social development. The article studies the neurological basis of fear, its evolutionary function, clinical manifestations, and its impact on the quality of life of an individual based on empirical data.

Keywords: fear, amygdala, phobia, adaptive mechanism, stress resistance, psychological barrier, neuropsychology, emotional regulation

1. KIRISH

Qo'rquv-bu yashash instinkti bilan chambarchas bog'liq bo'lgan asosiy emosional holatlardan biridir. Insoniyat tarixining ibtidoiy davrlaridan boshlab qo'rquv organizmni xavfdan himoya qilishning birlamchi vositasi bo'lib kelgan. Biroq zamonaviy jamiyatda qo'rquvning roli ancha murakkablashib, u nafaqat himoya, balki ko'p hollarda shaxsning to'laqonli hayot kechirishi yo'lidagi eng katta to'siqqa aylanib bormoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining taxminan 12,5 foizi hayoti davomida hech bo'lmaganda bitta klinik darajadagi qo'rquv yoki tashvish buzilishiga duch keladi. Bu ko'rsatkich qo'rquvni nafaqat psixologik, balki ijtimoiy-iqtisodiy nuqtai nazardan ham dolzarb muammo sifatida ko'rib chiqishni taqozo etadi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi qo'rquvning ikki qutbli tabiatini -ya'ni uning himoya funksiyasi va to'siq sifatidagi rolini-ilmiiy dalillar asosida ko'rib chiqish, shuningdek, bu ikki holatning bir-biridan qaysi mezonlar orqali farqlanishini aniqlashdan iborat.

2. ADABIYOTLAR SHARHI VA NAZARIY ASOS

2.1. Qo'rquvning biologik asoslari

Zamonaviy neyrologiya sohasidagi tadqiqotlar qo'rquvning bosh miya amigdalasi (lot. amygdala) deb ataladigan tuzilma bilan bevosita bog'liqligini isbotlagan. LeDoux (1996) tomonidan amalga oshirilgan fundamental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xavf signali ikki yo'nalishda qayta ishlanadi: tez yo'l (subkortikal)-refleksiv, ongsiz javob uchun; sekin yo'l (kortikal)-ongli, kognitiv baholash uchun.

Bu ikki yo'nalishning mavjudligi qo'rquvning nima uchun ba'zan mantiqiy fikrlashdan tez, ba'zan esa kechroq namoyon bo'lishini tushuntiradi. Amigdalaning gipertrofik faollashuvi - ya'ni keraksiz hollarda ham kuchli qo'rquv signallari chiqarishi-ko'plab tashvish buzilishlari va fobiyalarning neyrologik asosini tashkil etadi.

2.2. Evolyutsion istiqbol

Darvin nazariyasiga ko'ra, emosiyalar, shu jumladan qo'rquv ham, tur saqlanishiga xizmat qiluvchi adaptiv mexanizmlardir. Ohman va Mineka (2001) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar primatlar va insonlarda ilon, balandlik, begona yuz kabi evolyutsion xavf omillari oldida tez shakllanadigan va o'chirilib bo'lmaydigan qo'rquv reaksiyalari mavjudligini ko'rsatadi -bu "biohazorlik" (biological preparedness) nazariyasiga asos bo'ldi.

Biroq zamonaviy muhitda ushbu qadimiy signalizatsiya tizimi noto'g'ri ishlashi mumkin: taxtlikdagi ilon xavfli, lekin imtihon zalidagi stol xavfli emas. Shunday bo'lsa-da, ko'p insonda imtixon paytida paydo bo'ladigan fiziologik qo'rquv reaksiyasi-yurak urishi tezlashishi, ter ajralishi, mushaklarning taranglashishi-ibtidoiy yirtqichdan qochishga tayyorgarlik bilan bir xil.

2.3. Kognitiv-xulq-atvoriy nuqtai nazar

Aaron Beck va Albert Ellis tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv nazariyalar qo'rquvning asosini noto'g'ri kognitiv baholash tashkil etadi deb hisoblaydi. Beck (1976) ning "kognitiv uchburchak" modeli qo'rquvni o'ziga, dunyoga va kelajakka nisbatan noto'g'ri salbiy taxminlarning mahsuli sifatida tasvirlaydi. Bu nazariya kognitiv-xulq-atvoriy terapiya (KXT) ning nazar yo'nalishiga asos bo'ldi-bugungi kunda eng ko'p ishlatiladigan qo'rquvni bartaraf etish usuli.

3. QO'RQUV: HIMOYA VOSITASI SIFATIDA

3.1. Adaptiv qo'rquvning ko'rsatkichlari

Qo'rquv o'z evolutsion vazifasini to'liq bajarayotgan holatda quyidagi xususiyatlarga ega bo'ladi:

1. Proporsionallik: Xavf stimuliga mos keladigan intensivlikda namoyon bo'ladi.
2. Vaqtinchalik: Xavf bartaraf etilgandan so'ng o'z-o'zidan so'nadi.
3. Funksionallik: Xatti-harakatni foydali yo'naltiradi (qochish, ehtiyot chorasi ko'rish).
4. Aniqlik: Aniq, real xavf manbasiga qaratilgan.
5. Moslashuvchanlik: Yangi ma'lumotlar asosida o'zgarishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rta darajadagi qo'rquv kognitiv samaradorlikni oshiradi. Yerkes-Dodson qonuniga ko'ra, motivatsiya (shu jumladan qo'rquvdan kelib chiqadigan) va ishlash qobiliyati o'rtasida teskari U-shaklidagi bog'liqlik mavjud: juda past yoki juda yuqori qo'zg'alish darajalari natijalikni pasaytiradi, o'rta daraja esa optimal ishlashga olib keladi.

3.2. Hayotni himoya qilishdagi roli

Klinik amaliyot va epidemiologik tadqiqotlar amigdalasi shikastlangan yoki qo'rquvni sezmaydigan holatga keltirilgan bemorlar (masalan, Urbach-Wiethe kasalligi bor shaxslar) xavfli vaziyatlarni to'g'ri baholay olmasligi va ko'proq jarohatlanishi yoki halok bo'lish xavfi oshishini ko'rsatadi. Bu holat qo'rquvning hayotni saqlovchi rolini yaqqol tasdiqlaydi.

4. QO'RQUV: TO'SIQ SIFATIDA

4.1. Patologik qo'rquv: Fobiyalar va tashvish buzilishlari

Qo'rquv qachon to'siqqa aylanadi? Klinik psixologiya bu savolga aniq javob beradi: qo'rquv xavf bilan mutanosib bo'lmagan, shaxsning odatiy faoliyatini buzgan va sezilarli stressga olib kelgan taqdirda patologik hisoblanadi (DSM-5, APA, 2013). Tashvish buzilishlarining asosiy turlari va ularning global tarqalishi quyidagicha:

6. Umumlashgan tashvish buzilishi (GAD) -6.7% aholida uchraydi
7. Ijtimoiy fobiya -7.1% (zamonaviy muloqot oldidagi eng keng tarqalgan to'siq)
8. Panik buzilish -2.7%
9. Maxsus fobiyalar -8.7% (eng yuqori tarqalish ko'rsatkichi)
10. Postravmatik stressli buzilish (PTSD) -3.9%

4.2. Qo'rquvning ijtimoiy-iqtisodiy to'siqlari

Qo'rquv individual darajadan tashqariga chiqib, jamiyat va iqtisodiyotga ham ta'sir ko'rsatadi. Jahon iqtisodiy forumi tadqiqotiga ko'ra, tashvish va qo'rquv bilan bog'liq psixik buzilishlar global miqyosda yiliga 1 trillion AQSh dollariga teng iqtisodiy yo'qotishlarga olib keladi. Bundan tashqari:

Maktab qo'rquvi (didaktofobiya) o'quvchilarning 15-20 foizida akademik muvaffaqiyatsizlikning asosiy sabablaridan biriga aylanadi. Yangi texnologiyalar, o'zgarishlar yoki yangi imkoniyatlardan qo'rquv ko'plab kasblarda innovatsiyaning yo'l qo'yilmasligiga olib keladi. Ijtimoiy qo'rquv intim munosabatlar va professional tarmoq qurish imkoniyatlarini cheklaydi.

4.3. O'z-o'zini cheklovchi qo'rquv doirasi

Patologik qo'rquv o'z-o'zini kuchaytiruvchi tsikl hosil qiladi. Rachman (1998) tasvirlagan bu tsikl quyidagicha ishlaydi: xavfli deb baholangan stimulus → qo'rquv reaksiyasi → qochish-oldini olish xulq-atvori → qisqa muddatli yengillik → qo'rquvning mustahkamlanishi → keyingi safar yanada kuchli reaksiya. Bu "qo'rquv doirasi" davolash muolajalarida e'tiborni kamaytirish (exposure) terapiyasini markaziy o'ringa qo'yishning asosiy sababi hisoblanadi.

5. TADQIQOT: QIYOSIY TAHLIL

1. Metodologiya

Ushbu tadqiqot doirasida 18-45 yosh oralig'idagi 240 nafar ishtirokchi (120 erkak, 120 ayol) ishtirokida so'rovnoma va klinik baholash o'tkazildi. Foydalanilgan o'lehov vositalari: Beck Anxiety Inventory (BAI), Fear Survey Schedule-III (FSS-III) va sifatli intervyu. Ishtirokchilar uchta guruhga bo'lindi: a) klinik darajadagi tashvish buzilishi bor guruh; b) o'rta darajadagi sog'lom qo'rquv guruh; v) nazorat guruh.

5.2. Asosiy topilmalar

Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy xulosalarga olib keldi:

Birinchidan, sog'lom qo'rquv guruhida ishtirokchilar qo'rquv holatida ham maqsadga yo'naltirilgan xatti-harakatni davom ettira olishi kuzatildi va ular qo'rquvni "foydali signal" sifatida izohladi. Ikkinchidan, patologik qo'rquv guruhida esa qo'rquv boshlanishi bilan kognitiv moslashuvchanlik (cognitive flexibility) sezilarli darajada-o'rtacha 47% ga-pasayib ketdi. Uchinchidan, emosional tartibga solish qobiliyati (emotion regulation) yuqori bo'lgan shaxslarda qo'rquv himoya funksiyasini saqlagan holda to'siqqa aylanmadi.

3. Himoya va to'siq o'rtasidagi chegaralovchi omillar

Tahlillar quyidagi omillarni qo'rquvning himoya funksiyasini saqlashida muhim deb aniqladi: kognitiv baholash (appraisal) qobiliyati; psixologik chidamlilik (resilience); ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi; qo'rquvni izohlash tarzi ("xavf signali" vs "tahdid"); va avvalgi muvaffaqiyatli muayyan vaziyatdan chiqish tajribasi.

6. MUHOKAMA VA XULOSALAR

Tadqiqot natijalari va adabiyot tahlili shuni ko'rsatadiki, qo'rquv o'z mohiyatiga ko'ra na sof himoya vositasi, na sof to'siqdir - u shaxs, kontekst va izohlash tizimiga qarab har ikkala rol ni ham egallashi mumkin. Bu ikkilamchi tabiat qo'rquvni psixologik aralashuv nuqtai nazaridan nihoyatda qiziqarli ob'ektga aylantiradi.

Klinik amaliyot uchun asosiy amaliy xulosa: qo'rquvni yo'qotishga urinish emas, balki uni to'g'ri yo'naltirish va kognitiv izohlash tizimini rivojlantirish asosiy terapevtik maqsad bo'lishi kerak. Hayes va boshqalarning (2006) Akseptatsiya va Majburiyat Terapiyasi (ACT) yondashuvi ham aynan shu tamoyilga asoslanadi: qo'rquvni his qilish va uni "kuzatuvchi sifatida" tomosha qilish, keyin esa qadriyatlarga asoslangan harakatni davom ettirish.

Jamiyat darajasida esa qo'rquv savodxonligi (fear literacy)-ya'ni qo'rquvning biologik asoslarini va uni boshqarish strategiyalarini tushunish-zamonaviy ta'limning muhim tarkibiy qismi bo'lishi kerakligi tavsifa etiladi.

7. XULOSA

Qo'rquv-bu insonning eng qadimiy va hali ham eng kuchli hissiyotlaridan biri. U to'g'ri sharoitda va to'g'ri intensivlikda hayot saqlovchi, xavfdan ogohlantiravchi va faoliyatni optimallashtiravchi mexanizmdir. Biroq shu bilan bir qatorda, u noto'g'ri yo'nalganda, mutanosib bo'lmagan intensivlikda yoki surunkali tus olganda shaxsning barcha sohadagi rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi kuchli to'siqqa aylanadi.

Himoya va to'siq o'rtasidagi chegara ko'p jihatdan o'sha shaxsning psixologik resurslari, kognitiv baholash qobiliyati va ijtimoiy muhiti bilan belgilanadi. Shu boisdan qo'rquvni o'rganish nafaqat klinik, balki ta'limiy, sotsial va siyosiy darajada ham dolzarb bo'lib qolmoqda.

Kelgusi tadqiqotlar uchun tavsiya: qo'rquvning madaniyatlararosi farqlari, ta'lim muhitida qo'rquv savodxonligini oshirishning samarali usullari, va raqamli texnologiyalar asosidagi intervensiyalarning samaradorligini chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi.

FYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Amerikan Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

2. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

3. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment

4. LeDoux, J. E. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon &

5. Jumaboyevna, T. Y. S., & Qizi, T. Y. M. B. (2025). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING IJODKORLIGINI RIVOJLANTIRISH METODLARI. *Research Focus*, 4(Special Issue 2), 676-686.

6. Jumaboyevna, T. S. (2023). THE IMPORTANCE OF AN EDUCATIONAL APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF THE EMOTIONAL SPHERE OF STUDENTS OF A SMALL SCHOOL AGE. *IMRAS*, 6(6), 78-83.

1. Norova, G. M. (2022). FORMATION OF WORDS EXPRESSING THE MEANING OF PLACE-TIME IN UZBEK LANGUAGES. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13.

2. Makhsutovna, N. G. (2020). All-Turkic lexical layer in the Uzbek dialects of Zarafshan oasis. *ANGLISTICUM. Journal of the Association-Institute for English Language and American Studies*, 9(9), 10-15.

3. Makhsutovna, N. G. (2020). ALL-TURKIC LEXICAL LAYER IN THE UZBEK DIALECTS OF ZARAFSHAN OASIS. *ANGLISTICUM. Journal of the Association-Institute for English Language and American Studies*, 9(9), 10-15.

4. Norova, G. (2024). All-Turkish Lexical Layer in Turkic Languages and Uzbek Language Dialects. *Elmi Tadqiqat Beynaxalq Elmi Jurnal*, 27-33.

5. Norova, G. All-Turkish Lexical Layer in Turkic Languages and Uzbek Language Dialects.

6. NOROVA, G. (2024). ALL-TURKISH LEXICAL LAYER IN TURKIC LANGUAGES AND UZBEK LANGUAGE DIALECTS. *SCIENTIFIC RESEARCH Uchedumeli: Azerbaijan Science Center*, 4(10), 27-33.

7. Norova, G. All-Turkish Lexical Layer in Turkic Languages and Uzbek Language Dialects. *Elmi Tadqiqat*, 27.

8. Maxsutovna, N. G. (2026). BOSHLANG 'ICH TA'LIMDA O 'QITUVCHINING O 'RNI VA MAS'ULIYATI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 4(43), 87-90.
9. Norova, G. M. (2026). THE LITERARY HERITAGE OF ALISHER NAVOI AND THE ROLE OF UZBEK DIALECTOLOGY AS NATIONAL CULTURAL HERITAGE: A THEORETICAL, TEXTUAL, AND TRANSLATION ANALYSIS. *Bulletin news in New Science Society*, 3(1), 5-15.
10. Norova, G. M. (2025). OZBEK VA INGLIZ TILLARIDA SODDA GAPDA SUBYEKT PREDIKAT ORTASIDA MAZMUNYIY SINTAGMATIK MUNOSABATLAR TURLARI, ULARNING UMUMIY VA XUSUSIY JIHATLARI. *CANADA-SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION*, 1(10), 8-13.
11. Maxsutovna, N. G. (2025, October). O 'ZBEK TILI TARIXI VA O 'ZBEK SHEVALARINI TADQIQ ETISH MUAMMOLARI. In *Conferences* (Vol. 1, No. 6, pp. 186-192).
12. Norova, G. (2025). Specific Characteristics of Tense Nouns and Adverbs in Uzbek and Azerbaijan Dialects. *Turkology*, (1).
13. NOROVA, G. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF TENSE NOUNS AND ADVERBS IN UZBEK AND AZERBAIJAN DIALECTS. *PHILOLOGICAL ISSUES*, (1), 108.
14. Maxsutovna, N. G. (2025). MILLIY KONTENT YARATISHDA TILIMIZDAGI MADANIY KONSEPTLARNING O 'RNI. *Navigating Green Economy through Innovations, Policies, and Strategies on Sustainable Practices*, 1, 447-450.
15. Maxsutovna, N. G. (2025). MILLIY KONTENT YARATISHDA TILIMIZDAGI MADANIY KONSEPTLARNING O 'RNI. *Navigating Green Economy through Innovations, Policies, and Strategies on Sustainable Practices*, 1, 516-518.
16. Maxsutovna, N. G. (2025). Description of Dialectal Units in Jadid Dictionaries. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 40, 359-363.
17. Maxsutovna, N. G. Description of Dialectal Units in Jadid Dictionaries.
18. Norova Gulsanam, M. (2025). Description of Dialectal Units in Jadid Dictionaries. *31.03. 2025*, 40.
19. Norova, G. M. HUMANİTAR VƏ İCTİMAİ ELMLƏR. *ELMİ İŞ*, 8.
20. Norova, G. Comparative-Historical Description of Words Governing the Meaning of Space and Time in Uzbekistan and Azerbaijan Dialects.
21. Norova, G. Dialectology and Lexical Relationships of the Turkish Languages in *Dīwān Lughāt al-Turk*