«PARANOID TAFAKKUR: INSON NEGA TINCHLIKDA XOTIRJAM, NIZODA ESA SHUBHALANUVCHAN BO‘LIB QOLADI?»

“*Paranoid tafakkur: inson nega tinchlikda xotirjam, nizoda esa shubhalanuvchan qoladi bo’lib qoladi”*

Navoiy davlat konchilik va texnologiya universiteti akademik litseyi tabiiy fanlar yo’nalishi 2-bosqich talabasi Absalomova Lobar Asadovna

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada paranoid tafakkurning psixologik mohiyati, uning shakllanish omillari va inson xulq-atvoriga ta’siri o‘rganiladi. Xususan, kundalik hayotda xotirjam bo‘lgan ayrim insonlarda nizoli vaziyatlar, stress yoki ruhiy bosim ta’sirida shubhalanuvchanlikning kuchayishi, atrofdagilarning xatti-harakatlarini salbiy talqin qilish va o‘zini tahdid ostida his etish holatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, paranoid fikrlash, ishonchsizlik va agressiv reaksiyalar o‘rtasidagi bog‘liqlik ilmiy tadqiqotlar asosida yoritiladi. Maqolaning asosiy maqsadi insonning tahdidni idrok etish mexanizmlarini tushuntirish hamda paranoid xususiyatlarning shaxslararo munosabatlarga ta’sirini ochib berishdan iborat.

Kalit so‘zlar: paranoid tafakkur, shubhalanuvchanlik, ishonchsizlik, stress, xavotir, tahdidni idrok etish, agressiya, psixologik reaksiyalar.

Kirish

Inson psixologiyasining eng murakkab jihatlaridan biri — uning atrofdagi voqelikni qanday qabul qilishi va talqin etishidir. Bir xil vaziyat turli insonlarda mutlaqo har xil hissiy reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin.

Ayrim insonlar kundalik hayotda xotirjam, ochiqko‘ngil va muomala qilishga moyil bo‘lishadi. Biroq kelishmovchilik, bosim yoki nizoli vaziyat yuzaga kelganda ularning munosabati keskin o‘zgarishi mumkin. Ular boshqalarning oddiy gaplari ortidan yashirin ma’no izlaydi, atrofdagilarning niyatlariga shubha bilan qaraydi va

ayrim harakatlarni o‘ziga qarshi qaratilgan deb qabul qiladi.

Bunday fikrlash xususiyatlari paranoid tafakkur bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ushbu hodisani o‘rganish insonning ichki kechinmalari va tashqi xatti-harakatlari o‘rtasidagi murakkab munosabatlarni tushunishga yordam beradi.

1. Paranoid tafakkur nima?

Paranoid tafakkur — insonning boshqa odamlar tomonidan unga nisbatan zarar yetkazish, aldash yoki ataylab yomon munosabatda bo‘lish niyati mavjud deb shubhalanishi bilan bog‘liq fikrlash jarayonidir.

Bunda inson ba’zan yetarli dalil bo‘lmasa ham, boshqalarning harakatlarini salbiy talqin qilishi mumkin.

Masalan, ikki kishi o‘zaro suhbatlashayotganida ulardan biri kulib qo‘ysa, paranoid fikrlashga moyil inson bu kulgini o‘ziga bog‘lashi mumkin. Aslida esa suhbat uning ishtirokisiz va boshqa mavzuda kechayotgan bo‘lishi ehtimoli bor.

Bu yerda asosiy muammo voqeaning o‘zida emas, balki insonning uni qanday talqin qilishidadir.

Muhim jihat shundaki, oddiy shubhalanish har doim ham ruhiy buzilish belgisi hisoblanmaydi. Paranoid fikrlar turli darajada namoyon bo‘lishi mumkin. Ularning davomiyligi, kuchi va inson hayotiga ta’siri mutaxassis tomonidan baholanishi kerak.

2. Nima uchun inson nizoli vaziyatda o‘zgaradi?

Stress insonning axborotni qabul qilishiga, diqqatini jamlashiga va qaror chiqarishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Ayniqsa, inson o‘zini xavf ostida his qilganida, atrofdagi vaziyatlarni ehtiyotkorlik bilan kuzatishga ko‘proq moyil bo‘ladi. Ba’zan bu ehtiyotkorlik haddan tashqari kuchayib, oddiy holatlarni ham tahdid sifatida qabul qilishga olib kelishi mumkin.

2023-yilda *Psychological Medicine* jurnalida chop etilgan tizimli tahlil va meta-

tahlilda 30 ta eksperimental tadqiqot hamda jami 3 898 nafar ishtirokchining ma’lumotlari o‘rganilgan.

Tadqiqotchilar turli psixologik vaziyatlar, jumladan, ijtimoiy chetlatilish, yolg‘izlik, xavotir va ijtimoiy stress paranoid fikrlash bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligini aniqlashgan. Tahlilda eksperimental ta’sirlarning paranoid fikrlashga umumiy ta’siri o‘rtacha darajada ekanligi qayd etilgan.

Bu natijalar stress va ijtimoiy vaziyatlar insonning shubhalanuvchanligiga ta’sir qilishi mumkinligini ko‘rsatadi.

3. Tashqi xotirjamlik va ichki shubha o‘rtasidagi farq

Paranoid xususiyatlarga ega bo‘lgan insonning kundalik hayotdagi xatti-harakati uning ichki kechinmalarini har doim ham to‘liq namoyon qilmaydi.

U odatiy suhbatlarda qatnashishi, hazillashishi, ta’lim olishi va boshqa insonlar bilan yaxshi munosabatda bo‘lishi mumkin.

Ammo ayrim vaziyatlarda, ayniqsa, ishonchga putur yetganda yoki kelishmovchilik yuzaga kelganda, uning shubhalari kuchayishi mumkin.

Bunday vaziyatda quyidagi psixologik jarayonlar kuzatilishi ehtimoli bor:

• **Salbiy talqin:** neytral gap yoki harakatni dushmanlik sifatida qabul qilish.
• **Haddan tashqari sergaklik:** atrofdagilarning xatti-harakatlarini doimiy kuzatish.
• **Ishonchsizlik:** boshqalarning samimiyligiga shubha bilan qarash.
• **Himoyalanish:** o‘zini tahdiddan himoya qilishga kuchli ehtiyoj sezish.

Shu sababli insonning tashqi xotirjamligiga qarab uning ichki psixologik holati haqida qat’iy xulosa chiqarish to‘g‘ri emas.

4. Paranoid tafakkur va agressiya o‘rtasidagi bog‘liqlik

Mavzuning muhim jihatlaridan biri — shubhalanuvchanlikning insonning xatti-harakatlariga ta’siridir.

Agar inson boshqa birovning harakatlarini ataylab unga zarar yetkazish

maqsadida qilingan deb tushunsa, unda qo‘rquv, g‘azab yoki himoyalanish hissi paydo bo‘lishi mumkin.

Ayrim holatlarda bu keskin munosabat yoki agressiv xatti-harakatlarga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Biroq paranoid fikrlash va agressiyani bir-biriga tenglashtirish mumkin emas. Paranoid xususiyatlarga ega insonlarning barchasi agressiv bo‘lmaydi. Agressiyaga insonning temperamenti, hissiy boshqaruvi, atrof-muhit va boshqa ko‘plab omillar ham ta’sir qiladi.

Demak, shubhalanuvchanlik agressiyaning yagona sababi emas.

5. Ilmiy tadqiqotlarda paranoid fikrlash

Paranoid tafakkur faqat klinik psixologiyaga tegishli hodisa emas. U umumiy aholi orasida ham turli darajada uchrashi mumkin.

2026-yilda *BJPsych Open* jurnalida chop etilgan tizimli sharh va meta-tahlilda paranoid fikrlash bilan bog‘liq diqqat jarayonlari o‘rganilgan.

Tadqiqotchilar 10 964 ta ilmiy ishni ko‘rib chiqib, ulardan 35 tasini tizimli tahlilga, 15 tasini esa meta-tahlilga kiritishgan.

Natijalar paranoid fikrlash bilan salbiy axborotga e’tibor qaratish o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatgan.

Bu shuni anglatadiki, paranoid fikrlashga moyil inson ayrim vaziyatlarda salbiy yoki tahdidli ma’lumotlarga ko‘proq e’tibor qaratishi mumkin.

Tadqiqot paranoid tafakkurni tushunishda insonning faqat fikrlari emas, balki diqqatini qanday boshqarishi ham muhim ekanini ko‘rsatadi.

6. Muammoni tushunish va unga to‘g‘ri munosabat bildirish

Paranoid fikrlashni tushunishda insonni shunchaki shubhalanuvchan yoki tajovuzkor deb baholash yetarli emas.

Avvalo, uning qanday vaziyatlarda shubhalari kuchayishi, bu holat qancha davom etishi va kundalik hayotiga qanday ta’sir ko‘rsatishini o‘rganish muhim.

Agar shubhalar doimiy tus olsa, insonning munosabatlari va faoliyatiga jiddiy xalaqit bersa yoki kuchli qo‘rquv va agressiya bilan kechsa, psixolog yoki psixiatrga murojaat qilish zarur.

Bunday insonlarga nisbatan kamsituvchi munosabat emas, balki tushunish, xolis yondashuv va professional yordam muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Paranoid tafakkur inson psixikasining murakkab jarayonlaridan biri bo‘lib, uning shakllanishi va namoyon bo‘lishida stress, xavotir, ishonchsizlik hamda ijtimoiy muhit kabi omillar ishtirok etishi mumkin.

Insonning kundalik hayotda xotirjam bo‘lishi uning barcha vaziyatlarda bir xil munosabatda bo‘lishini anglatmaydi. Nizoli vaziyatlar ayrim insonlarda shubhalanish va tahdidni idrok etish jarayonlarini kuchaytirishi mumkin.

Eng muhimi, insonning xatti-harakatlarini baholashda uning tashqi munosabatigagina emas, balki ichki kechinmalari va vaziyatni qanday qabul qilishiga ham e’tibor berish lozim.

7. Paranoid tafakkurning biologik asoslari

Insonning shubhalanishi va xavfni his qilishi faqat psixologik kechinmalar bilan bog‘liq emas. Bu jarayonlarda miya faoliyati, asab tizimi va gormonal o‘zgarishlar ham muhim rol o‘ynaydi.

Miyaning amigdala deb ataladigan qismi qo‘rquv va xavfni aniqlash bilan bog‘liq jarayonlarda ishtirok etadi. U atrof-muhitdan kelayotgan signallarni qayta ishlashda muhim ahamiyatga ega. Agar inson uzoq davom etgan stress yoki kuchli xavotir holatida bo‘lsa, tahdidga oid signallarga sezgirligi ortishi mumkin.

Bundan tashqari, prefrontal korteks insonning fikrlash, qaror qabul qilish va hissiyotlarini boshqarish jarayonlarida qatnashadi. Amigdala va prefrontal korteks o‘rtasidagi o‘zaro faoliyat insonning vaziyatni to‘g‘ri baholashiga yordam beradi.

Shu sababli stressli vaziyatlarda ayrim insonlar voqealarni xolis baholashda qiynalishi va boshqalarning harakatlarini salbiy talqin qilishi mumkin.

8. Stress gormonlari va shubhalanuvchanlik

Stress vaqtida organizmda gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari tizimi (HPA o‘qi) faollashadi. Natijada kortizol kabi gormonlar ajralishi o‘zgaradi.

Kortizol organizmning stressga moslashishida muhim vazifani bajaradi. Biroq uzoq davom etuvchi stress uyqu, diqqat, xotira va hissiy boshqaruvga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bu jarayonlar ayrim insonlarda xavfni ortiqcha baholash va shubhalanuvchan fikrlarning kuchayishiga sharoit yaratishi mumkin. Ammo kortizolning ko‘payishi o‘z-o‘zidan paranoid buzilish mavjudligini anglatmaydi.

9. Biologik moyillik va tashqi muhitning o‘zaro ta’siri

Inson psixikasining shakllanishida irsiy xususiyatlar va tashqi muhit birgalikda ishtirok etadi.

Ayrim insonlarda xavotirga moyillik yoki stressga sezgirlik yuqoriroq bo‘lishi mumkin. Bunda genetik xususiyatlar, bolalikdagi tajribalar, ijtimoiy muhit va hayotiy voqealar muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuni ta’kidlash kerakki, paranoid xususiyatlar faqat irsiyat bilan belgilanmaydi. Hech bir alohida gen insonning albatta paranoid bo‘lib shakllanishini anglatmaydi.

Demak, insonning psixologik holatini tushunishda biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni birgalikda o‘rganish zarur.

Chunki ba’zan insonni o‘zgartiradigan narsa voqeaning o‘zi emas, balki uning ongida o‘sha voqea qanday ma’no kasb etishidir.

Foydalanilgan ilmiy manbalar:

1. Ellett, L. va boshqalar (2023). *Experimental studies of paranoid thinking in clinical and nonclinical populations: a systematic review and meta-analysis.* Psychological Medicine. Ilmiy maqola (2023)

2. Eid, L. va boshqalar (2026). *Attentional bias in paranoia: systematic review and meta-analysis.* BJPsych Open. Ilmiy maqola (2026)

3. Freeman, D. (2007). *Suspicious minds: the psychology of persecutory delusions.* Clinical Psychology Review. Tadqiqot (2007)