

FIELD OF FEAR IN ENGLISH AND UZBEK

Saydaxmedova Gulhayoxon

O'zDJTU

Annotatsiya. *Qo'rqitish hozirda olimlar shug'ullanadigan eng dolzarb muammolardan biridir. Chunki inson mavjud ekan, qo'rquv u bilan doim birga bo'ladi. Hech qachon qo'rquv tuyg'usini boshdan kechirmagan odamni topish mumkin emas. Xavotir, tashvish, quvonch, hayrat, g'azab, qayg'u kabilar ruhiy hayotimizning bir xil hissiy ajralmas ko'rinishlaridir. Qo'rquv bu hamma uchun tanish tuyg'u. U bizga ko'rinadiganidan ko'ra ko'proq ta'sir qiladi. Bu sezgi-kognitiv jarayonlarga, shaxsning xatti-harakatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan hissiyotdir. Kuchli qo'rquv "idrok tunneli" ta'sirini yaratadi, ya'ni shaxsning idrokini, axloqiy normalarini, fikrlashini va tanlash erkinligini keskin cheklaydi. Bundan tashqari, qo'rquv insonning xulq-atvor erkinligini cheklaydi.*

Maqolada qo'rquvning kelib chiqishi hamda qo'rquv bu haqiqiy yoki o'ylab topilgan, yengib bo'lmaydigan vaziyatlarning boshlanishi yoki kutish natijasida yuzaga keladigan individual tuyg'u haqida batafsil yoritishga harakat qilindi. Zamonaviy psixologiya nuqtai nazaridan, qo'rquv har doim ham salbiy hissiy holat emas, garchi ko'pchilik tajribali holatni salbiy rang bilan ta'minlangan bo'lsada, uning ijobiy taraflari ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: *qo'rquv, qo'rqish, sezgi, xavotir, tashvish, quvonch, hayrat, g'azab, idrok tuneli, axloqiy normalar, sezgi-kognitiv jarayonlar, tanlash erkinligi, e'tiqod, burch.*

Abstract. *The phenomenon of fear is one of the most pressing issues facing scientists, because as long as a person exists, fear is always with him. It is impossible to find someone who has never experienced a sense of fear. Anxiety, worry, joy, amazement, anger, sadness, etc. are the same emotionally inseparable manifestations of our spiritual life. Fear is a familiar feeling for everyone. It affects us more than it seems. It is an emotion that has a significant impact on sensory-cognitive processes, a person's behavior. Strong fear creates a "cognitive tunnel" effect, ie, a person's cognition, moral norms, thinking, and freedom of choice are severely limited. In addition, fear restricts a person's freedom of behavior. The article seeks to elaborate on the origins of fear and the individual feelings that arise as a result of the onset or expectation of real or imagined insurmountable situations. From the perspective of modern psychology, fear is not always a negative emotional state, although while most experienced situations are provided with a negative color, its positive aspects have also been considered.*

Key words: *fear, apprehension, anxiety, worry, joy, amazement, anger, cognitive tunnel, moral norms, sensory-cognitive processes, freedom of choice, belief, duty.*



Аннотация. *Феномен страха является одной из наиболее актуальных проблем, стоящих перед учеными, ведь пока существует человек, страх всегда с ним. Невозможно найти человека, который никогда не испытывал чувства страха. Тревога, беспокойство, радость, изумление, гнев, печаль и т. д. – такие же эмоционально неразделимые проявления нашей духовной жизни. Страх – знакомое каждому чувство. Это влияет на нас больше, чем кажется. Это эмоция, оказывающая существенное влияние на сенсорно-когнитивные процессы, поведение человека. Сильный страх создает эффект «когнитивного туннеля», т. е. познания человека, моральных норм, мышления и свобода выбора жестко ограничены. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека. В статье ставится задача раскрыть причины возникновения страха и индивидуальных чувств, возникающих в результате наступления или ожидания реальных или воображаемых непреодолимых ситуаций. С точки зрения современной психологии страх не всегда является негативным эмоциональным состоянием, хотя, хотя большинство переживаемых ситуаций имеют негативную окраску, рассматривались и его положительные стороны.*

Ключевые слова: *страх, опасение, тревога, беспокойство, радость, изумление, гнев, когнитивный туннель, моральные нормы, сенсорно-познавательные процессы, свобода выбора, убеждения, долг.*

Inson mavjud ekan, qo'rquv xalqning madaniyati, e'tiqodi va rivojlanish darajasidan qat'iy nazar mavjud. O'zgaruvchan yagona narsa qo'rquv ob'ektlari bo'lib, biz qo'rquvni yengdik yoki undan halos bo'ldik deb o'ylashimiz bilanoq, qo'rquvning boshqa turi, shuningdek, uni yengishga qaratilgan boshqa vositalar paydo bo'ladi. Hayotimizda juda ko'p qo'rquv turlariga duch keladimiz. Ko'plab olimlarning fikriga ko'ra, har bir insonning bir nechta tarkibiy qismlardan iborat o'ziga xos "qo'rquvlar to'plami" mavjud bo'lib, ularning aksariyati erta bolalikdan kelib chiqadi. Ko'p odamlar qo'rquvdan uyaladilar va qo'rquv bilan qanday kurashishni o'rganish o'rniga, uni yo'q qilish uchun spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar, dori-darmonlar kabi vositalarni izlaydilar. Qo'rquvni shunchaki yo'q qilish, mensimaslik, odamlarda o'z hissiyotlari olamida muqarrar ravishda aldanib qolish, o'z qo'rquvini qanday boshqarishni o'rganmoqchi bo'lganlarni boshi berk ko'chaga olib keladi. Aynan axloqiy jihatdan to'ldirilmagan shaxs tarbiyasidagi bo'shliq mana shunday holatlarda oqsoqlanib qolishiga olib keladi. Albatta, shu o'rinda axloqiy tarbiya tushunchasiga ham alohida to'xtalib o'tish joiz. Falsafa fanlari nomzodi, professor L.A Muhamedjanova axloqiy tarbiyaga quyidagicha ta'rif berib o'tgan "Axloqiy tarbiya insonning shaxs sifatida kamol topishini ta'minlovchi, shaxs sifatlarini boyitish, uni illatlardan xalos etishga xizmat qiluvchi uzluksiz jarayondir.

Ma'lumki, insonning fazilatlarini nafaqat insonning, balki jamiyatning ham ma'naviy boyligidir. Jamiyatda ezgu insonlar sonining ko'payishi uning ma'naviy va moddiy rivojlanishiga ta'sir qiladi, barcha ijtimoiy sohalarning rivojlanishini tezlashtiradi".

Qadim zamonlardan beri sivilizatsiya juda xilma-xil rivojlangan inson munosabatlarini tartibga solish normalari, lekin axloqiy, huquqiy va diniy (ma'naviy- axloqiy hayotning o'zagi). Asosiy me'yorlar orqali odamlar o'zlarini jamiyatda belgilaydilar, o'zlarini muayyan tarixiy va hayotiy sharoitlarda yo'naltiradilar. Shaxsning jamiyatda shaxsiy fazilatlarini namoyon etishi uchun, qonun, din va axloq insonni tanlov oldiga qo'yadi. Unga ko'ra esa – vijdonga ko'ra yoki qo'rquv hissi bilan yashash va shu bilan birga imkoniyat beradi. Vijdon-axloqning asosiy kategoriyasi, shaxsning xulq-atvorini tartibga soluvchi va xatti-harakatlarni axloqning oliy ko'rsatmalariga muvofiqlashtiradigan ko'rsatkich. Vijdon tufayli inson o'z xatti- harakatlarini, fikrlarini, istaklarini tanqidiy baholay oladi, har qanday vaziyatda xolisona munosabatda bo'lish, ko'tarilish va pasayishlarga munosib bardosh berishda asosiy stimul vazifasini bajaradi. Inson faoliyatini axloqiy baholash tushunchaga asoslanadi, nima yaxshi va nima yomon. Ma'lumki, huquqiy baho inson faoliyatining butun xilma-xilligini qamrab olmaydi, ko'p harakatlar faqat ma'naviy hukmga bog'liq. Axloqning maqsadi munosabatlarni tartibga solishdir, inson inson bilan, inson jamiyat bilan. Axloqiy me'yorlarni buzishga jamoatchilik fikri bilan ziddiyatga olib keladi. Qachon shaxs o'z harakatlarini vijdon, uyat, burch kabi axloqiy kategoriyalar, huquqiy va diniy normalarga ko'proq ahamiyat berib yashasa uning ijtimoiylashuvi va madaniylashuvi yanada muhim ahamiyat kasb etadi.

Qo'rquv tajribasi bilan bog'liq bo'lgan voqealar yaxshiroq va kuchli esda qolishi isbotlangan. Og'riq va muammolarni keltirib chiqaradigan narsalar va harakatlarga nisbatan qo'rquv foydalidir, chunki u kelajakda ulardan qochishga undaydi. Qo'rquv – atrofdagi voqelikni idrok etishning o'ziga xos vositasi bo'lib, unga nisbatan tanqidiy. tanlab munosabatda bo'lishga olib keladi. Qo'rquvning tashqi va ichki ko'rinishlari mavjud. Tashqi ko'rinish insonning tashqi ko'rinishini tushunadi, ichki esa tanadagi fiziologik jarayonlarni anglatadi. Bu jarayonlarning barchasi tufayli qo'rquv butun tanaga salbiy ta'sir ko'rsatadigan, yurak urishi va yurak urishini kuchaytiradigan, bosimni oshiradigan, ba'zan esa aksincha, terlashni kuchaytiradigan, qon tarkibini o'zgartiradigan (gormonni chiqaradigan) salbiy tuyg'u deb ataladi (adrenalin).

Qo'rquvning mohiyati shundaki, shaxs qo'rquv ostida, salbiy his-tuyg'ularni qo'zg'atadigan vaziyatlardan qochishga harakat qiladi. Kuchli qo'rquv toksik tuyg'u bo'lib, turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Qo'rquv barcha shaxslarda kuzatiladi. Nevrotik qo'rquv Yerning har uchinchi aholisida qayd etilgan, ammo agar u kuchga kirsa, u dahshatga aylanadi va bu odamni ong nazoratidan chiqaradi va natijada uyqusizlik, vahima, himoyalani, qochib ketish kabilardir. Shuning uchun qo'rquv hissi oqlanadi va shaxsning omon qolishi uchun xizmat qiladi. Lekin u shifokorlarning aralashuvini talab qiladigan patologik shakllarni ham olishi mumkin. Har bir qo'rquv ma'lum bir funktsiyani bajaradi va biron bir sababga ko'ra paydo bo'lmaydi.

Har bir inson o'z qo'rquvini yengishni o'rganishga qodir, aks holda u o'z maqsadlariga erishish, orzularini amalga oshirish, muvaffaqiyatga erishish va



hayotning barcha yo'nalishlarida amalga ohirilishi qiyin bo'ladi. Fobiyalardan xalos bo'lish uchun turli xil usullar mavjud. Faol narakat qilish odatini rivojlantirish va yo'lda paydo bo'ladigan qo'rquvlarga e'tibor bermaslik kerak. Bunday holda, salbiyhis-tuyg'ular yangi narsalarni yaratishga qaratilgan har qanday harakatlarga javoban paydo bo'ladigan oddiy reaksiyadir.

Qo'rquv sizning e'tiqodingizga qarshi biror narsa qilishga urinishdan kelib chiqishi mumkin. Har bir inson ma'lum vaqt davomida shaxsiy dunyoqarashni rivojlantiradi va uni o'zgartirishga harakat qilganda, siz qo'rquvni yengishingiz kerak. Qo'rquv ishontirish kuchiga qarab kuchli yoki zaif bo'lishi mumkin. Inson muvaffaqiyatli tug'ilmaydi. Bizko'pincha muvaffaqiyatli odamlardan farqli ravishda tarbiyalanganmiz. Shaxsiy qo'rquvga qaramasdan harakat qilish juda muhimdir. O'zingizga ayting: "Ha, men qo'rqaman, lekin men buni qilaman". Ikkilansangiz, sizning fobiyangiz kuchayadi. quvonadi va sizga qarshi kuchli qurolga aylanadi. Qanchalik uzoqroq kechiksangiz, uni ongingizda shunchalik ko'paytirasiz. Ammo harakat qilishni boshlashingiz bilan qo'rquv darhol yo'qoladi. Ma'lum bo'lishicha, qo'rquv mavjud bo'lmagan illyuziyadir.

Inson qo'rquvi haqiqiy yoki sezilgan xavfni keltirib chiqaradigan ichki holatdir. Qo'rquv va shubhalar ba'zan hammani bosib oladi, lekin ularning hammasi ham his- tuyg'ularini va xatti-harakatlarini nazorat qilishning imkoni bo'lmaganda, fobik kasallikka aylanmaydi. Psixologiya nuqtai nazaridan uning ijobiy va salbiy tomonlari bo'lishi mumkin. Insonda qo'rquvning yo'qligi apriori mumkin emas: agar odamda qo'rquv hissi umuman bo'lmasa, u omon qolmagan bo'lardi. Salbiy narsa ob'ektdan qo'rqishdir. Bu his-tuyg'u sog'likka tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi, deb aytish mumkin emas, lekin odam uni ongidan chiqarib tashlash uchun har qanday yo'l bilan harakat qiladi va vaqt o'tishi bilan bostirilgan qo'rquv fobiya shaklida o'zini namoyon qilishi mumkin.

Xulosa

Qo'rquvning zarari va foydasi beqiyos. Qo'rquvning yetishmasligi o'limga olib kelishi mumkin. Xavf holatida organizmning barcha kuchlari faollashadi, bu esa odamga mavjud sharoitlarda omon qolish imkonini beradi. Shubha odamni yaqinlashib kelayotgan xavf haqida ogohlantirishi mumkin. Olimlar genetika va qo'rquv o'rtasidagi bog'liqlikni isbotladilar. Ba'zi odamlarda gen mutatsion aloqasi istisno qilinmaydi, bu esa uni xavf oldida himoyasiz qoldirishi mumkin. Bunday mutatsiyalar o'z joniga qasd qilishga moyil bo'lganlarda kuzatiladi. Aynan bu kabi fikrlarni o'zi ham insonda ichki qo'rquvni paydo qiladi. Har bir millat mentalitetidan kelib chiqqan holda shaxs tarbiyasi haqida gap ketganda, albatta g'arbliklarning anchayin ustun tomonlarini yaqqol ko'rishimiz mumkin. Biz, g'arbliklar tarbiyasida diniy tarbiyaning o'rni anchayin ustundir. Diniy tarbiya singdirilgan shaxsning dunyo qarashi, fikrlashi, e'tiqodi, burch va andisha, nafsni tiya olish va shu kabi hissiy hususiyatlarida ham birmuncha ahamiyatga loyiq taraflari mavjud. Aynan qo'rquv hissi oldida ko'ndalang turadigan o'zini boshqara olish tushunchasi ham tarbiyadan kelib chiqqan holda o'z aksini topadi. Bugungi kun axloqshunoslari oldida turgan muammoli masalalardan biri ham aynan

qo'rquv mavzusidir. Komil inson tarbiyasi va uning shakllanishida axloqning o'rni nechog'lik muhim bo'lsa, undagi paydo bo'ladigan qo'rquv hissi uning axloqiy jihatdan ayrim nuqson va xatoliklarni keltirib chiqarishiga sabab bo'lib qoladi. Bu esa shaxs tarbiyasidagi axloqiy yondoshuvda qo'ruvni yenga olish, unga qarshi kurashish uchun mustahkam immun tizimini shakllantirishni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Freyd A. "Men" psixologiyasi va mudofaa mexanizmlari – M.: "Ta'lim" 1993.
2. Мухамеджанова Л.А. (2021). РОЛЬ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ. Вестник Евразийского национального университета имени И. Н. Гумилева. Серия: Исторические науки. Философия Религиоведение, (2 (135)), 123-133.
3. FreydZ. "Taqiq, simptom va qo'rquv" (2001).
3. Абдуганиева, Д. (2022). ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ПЕРЕВОД. in Library, 20(4). извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/11693>
4. JonWatsonD.B. Psixologiya xulq-atvor haqidagi fan sifatida. // Klassik asarlarda psixologiyaning asosiy yo'nalishlari. Bixeviorizm. 1998. Moskva: "AST-LTD nashriyoti".
5. ShcherbatyYu. V. Qo'rquvdanxalosbo'ling. 2011. M.: Eksmo. Hobbs T. Levia fan. M., 2001. S. 478.
7. Barnikova Mariya (psixiatr) "Qo'rquv psixologiyasi tushunchasi. Qo'rquvning ta'rifi. Qo'rquvning ta'rifi nima?" 2015. <https://dwax.ru/>
8. Agzamova Nilyufar Shukhratovna, Mukhamedzhanova Lalikhon Ashuralievna, Kadyrova Dilbar Salikhovna. (2021). Conspiological Theories of Origin Pandemic COVID-19 Ethical Issues in Dealing with the Pandemic. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 6250
9. Мухамеджанова Л.А.(2021) "Тенденции изменения этических норм в информационном обществе". Материалы конференции Социальная реальность виртуального пространства. С. 48-54
10. Qaxharova, M. (2021). SOCIAL-SPIRITUAL ENVIRONMENT OF SOCIETY AND SPIRITUAL IDEAL. Oriental Journal of Social Sciences, 30-36.
11. Abduganieva Researcher, Djamilya. "Some Methods of Teaching Consecutive Interpreting in the Situational Conditions." Philology Matters 2019.4 (2019): 145-156.
12. Абдуганиева, Джамиля. "Analyzing the nonverbal culture of consecutive interpreter." Зарубежная лингвистика и лингводидактика 1.1 (2023): 36-42.
13. Abduganieva, Jamila. "НЕКОТОРЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМУ ПЕРЕВОДУ СТУДЕНТОВ ПЕРЕВОДЧИКОВ." in Library 22.2 (2022).
14. Абдуганиева, Джамиля. "РОЛЬ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ В РАБОТЕ ПЕРЕВОДЧИКА." in Library 21.1 (2021).