



QO'RQUV FENOMENINING NEYROPSIXOLINGVISTIK TALQINI

Annotatsiya:

Ushbu maqolada qo'rquv fenomenining neyropsixolingvistik xususiyatlari, qo'quv sabablari va qo'rquvni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar, insonda qo'rquv holatlari namoyon bo'lishi borasida so'z boradi. Qo'rquv - bu hamma uchun tanish tuyg'u. U insonga turlicha ta'sir qiladi. Uning ta'sirida asab bilan bog'liq turli nevrologik kasalliklar kelib chiqadi. Bundan tashqari, qo'rquv insonning xulq-atvor erkinligini cheklaydi.

Kalit so'zlar:

qo'rquv, sezgi, xavotir, tashvish, quvonch, hayrat, g'azab, axloqiy normalar, sezgi-kognitiv jarayonlar, e'tiqod, burch.

Information about the authors

Bobokalonov Ramazon Razhabovich
filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Bekmurodova Saodat Muhammad qizi
Buxoro Davlat Universitetining iqtidorli magistranti

Atoyeva Gulafzo Azim qizi
Buxoro Davlat Universitetining iqtidorli magistranti

Kirish

Zamonaviy tilshunoslikning neyropsixolingvistika sohasi nuqtai nazaridan **qo'rquv** inson asab tizimini izdan chiqaradigan, ofat va xavfni oldindan sezadigan juda faol ruhiy holatdir. Bu holat ekstravert va introvert odamlarda turli darajada kuzatiladi. Qo'rquv psixik depressiyaga tortadigan xavfli jarayon bo'lib, bu ruhiy holatning o'zgarib turishi optimist insonlardan ko'ra pessimist odamlarda juda ko'p sodir bo'ladi. Qo'rquv istaksiz hissiyotning mahsulidir. U inson miyasi va qalbiga g'ul'g'ula soladi, inson ruhiyatini o'zgartiradi va hayyot izmini buzadi. Jamiyat ichida kelajakka umid tuyg'usini so'ndiradi va farovon yashashga xalaqit beradi. Qo'rquv fenomeni, bu juda qadimiy tuyg'u bo'lib, bu shunchaki inson psixologiyasi bilan bog'lik hodisa emas, balki jamiyat ustqurmasiga ofat keltiradigan taz'yiqlar, siyosiy ta'sirlar va dushmanchilikning tashqi xurijlar mahsuli hamdir. Qo'rquv ijtimoiy shaxs holatidan, jamiyat va davlat holatiga o'sib boradi. U muayyan darajada fors-major hodisalar, iqtisodiy tanglik, siyosiy mojarolar, nizo va adovatlar girdobida ham kuzatiladi. Qo'rquv instingti tarixan insoniyat qon-qoniga allagachon singib ulgurgan.

Qadimdan insoniyat yovuz kuchlar, tabiiy ofat, jirkanch maxluqlar, hayvon va mavjudotlardan aziyat chekib kelgani uchun hali ham ularning nomini eshitib, barcha cho'chidi. Ayni zamonda insoniyat COVID-19, urush poygasi, yadro va atom bombalaridan hayiqadi. Insoniyat har zamonda muayyan bir salbiy voqealar oldida o'zini kuchsiz va ojiz sezadi. Bularning bari o'ziga ishonchsizlikni isbotlaydi, tashqi dushmanchilikdan bezovta va beqaror bo'lib turadi. Kuchsiz davlatlar aholisi talvasa, vahima va vasvasaga tushadi.

Umidsizlik va ishonchsizlik ham qo'rquvning alomatlaridandir. Bularni yengish, bartaraf etish uchun kuchli ichki va tashqi siyosat, diplomatik munosabat hamda har bir insonda metin xarizmatik qobiliyat zarur. «Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta baxtli bo'lishlari shart!» degan



hayotiy da'vat har birimizning, ota-onalar va keng jamoatchilikning ongi va qalbidan mustahkam o'rin egallagan bo'lishi kerak." [1,32]

Asosiy qism. Jahon fanida qo'rquv fenomeni bilan faylasuf, sotsiolog, siyosatshunos, madaniyatshunos va psixolog olimlar juda ko'p qiziqishgan. Biroq neyropsixolingvistikada lingvistik shaxsning ruhiyati, sog'lik-salomatligi va nutqiy munosabati bilan jamiyatga faol yetakchilik qilishi tadqiqot manbaiga aylanmagan. Fenomen deb har qanday kuzatiladigan hodisaga aytiladi. Fenomen (yunoncha, φαίνόμενον, φαίνω phainō — "ko'rsataman", phainomenon — sodir bo'luvchi) tushunchasi — 1) g'ayrioddiy, kamdankam bo'ladigan hodisa, fakt; 2) his-tuyg'u orqali payqaladigan hodisani anglatuvchi falsafiy tushuncha. "Fenomen" atamasini Aristotel "ko'rinuvchi", "tuyuluvchi" ma'nosida ishlatgan. Leybnits esa bu so'zni tajribadan ma'lum bo'lgan dalillarga nisbatan qo'llagan. Bu atamani zamonaviy falsafaga Immanuel Kant olib kirgan. Mohiyat va hodisa falsafiy kategoriyasiga asosan, I. Kant fenomen tushunchasi yordamida mohiyatni hodisadan keskin ajratishga uringan va "hodisani bilish mumkin, mohiyatni esa bilish mumkin emas" deb hisoblagan.

Psixologik nuqtai nazardan yondashganda ba'zida odamlar bilan noodatiy, aql bovar qilmas narsalar sodir bo'ladi. Ammo bu hodisalar ularning g'ayritabiiy ekanini anglatmaydi. Shunchaki ilm-fan hali ularni tushuntirib bera olmaydi. Ular psixik "fenomenlar" deb ataladi. Bunday hodisalarning ko'plab turi mavjud bo'lib, odamlar ularni katta qiziqish bilan o'rganadi [18]. Shuning uchun ham qo'rquv fenomenining neyropsixolingvistik xususiyatini tadqiq qilishni maqsad qildik.

Lingvistik talqinda qo'rquv semasi *qo'rqmoq, qo'rquv his etmoq, qo'rquv hissiga berilmoq, qo'rqoqlik (yuraksizlik) qilmoq, hadiksiramoq, hadik olmoq, qaltiramoq, yuragi betlamay (dov bermay) qochmoq, qo'rquv his etmoq, botina olmaslik, yuragi dov bermaslik, cho'chimoq* kabi fe'l atrofida leksik birliklarda mujassamdir. *Qo'rquv, qo'rqish, qo'rqinch, qo'rqoqlik, qo'rquv hisi, hadik, hadiksirash, qaltirash, yuraksizlik, yuragi betlamaslik, botinmaslik, yuragi dov bermaslik, cho'chich* kabi ot, harakat nomi va otlashgan so'zlar sinonimlar sifatida namoyon bo'ladi. Psixik nuqtai nazardan qo'rquv inson miyasida muhrlashib qolgan, asab tizimi orqali yurakka g'ulg'ula qo'zg'atadigan emotsional hissiyotdir. Nevrologik jihatdan qo'rquv turli xil kasalliklarning ixtiyorsiz ijrochisidir.

Mulohaza. Inson – noyob hodisa. Uning sir-asrorlari jismonan va ruhan uyg'unlikda to'liq o'rganilmagan. Shuning uchun turli soha vakillari inson fenomeniga qayta-qayta murojaat etib, uni o'rganishadi va undan ilmiy yangilik qidirishadi. Qo'rquvning ijtimoiy va siyosiy masalalari bu endi alohida mavzu. Biz uning neyropsixolingvistik xususiyatlariga ahamiyat berishni lozim topdik. Qo'rquv odamlarning xarakter xususiyatlarida hayiqib yurish, jur'atsizlik, soddalik, ishonuvchanlik, ratsional fikrlamaslik, bilimsizlik, dunyoqarashi torlik, shuningdek, olamdan bexabarlik xoslashgan bo'ladi. Bo'lar-bo'lmas gaplar, mishmishlarga tez ishonadi, qiyinchilikni yengib o'tishga qiynaladi, ruhiy madadga, ko'ngilni tinchlantiradigan aqlli maslahat, hikmatli so'zga muhtojlik sezadi. Inson ruhiy qobiliyati va muvozanati buzilishlarining aksariyat sabablari qo'rquvdan kelib chiqadi. Qo'rquv egasi qo'rquvni yengishga jur'at topa olmasligi, jismonan o'zini qudratli sezmasligi, ruhiy tetiklik sari chiniqmasligi unga band beradi.

Qo'rquv - bu hamma uchun tanish tuyg'u. U bizning tassavvurlarimizdan ko'ra ko'proq darajada inson ruhiyatiga ta'sir qiladi. Qo'rquv sezgi-kognitiv jarayonlarga, shaxsning hatti-harakatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan, insonni jilovini yaxshi tortadigan hissiyotdir. Hissiyot esa so'z, gap va tushunchalar bilan yuzaga chiqadi. *Urush, Zilzila, Sunami, To'fon, Ocharchilik, Qahatchilik, Suv toshqini, Yong'inlar, Vabo, Covid* kabi tabiiy va sun'iy ofatlar insoniyatga dahshat solib turadi,

Qurquv, bu – kurashdan chekinish, qiyinchilikni oson yenga olmaslik va xavf oldida o'zini oqiz tushunishdir. Qurquv kutilmagan vaziyat taqozosida sodir bo'lib, ko'pincha salbiy oqibatlariga olib keladi: faqatgina ruhiy holatiga emas, balki insonning jismoniy holatiga, nutqiga, salomatligiga ta'sir qiladi.



Qo'rqish va charchoq nazariyalariga Z.Freyd, A.Freyd, Yu.V.Shcherbatykh, M.Barnikova kabi olimlar qiziqishgani dunyoga ma'lum. Qo'rquv ob'yektida har doim muayyan bir xavf turishi tasdiqlangan. Xavfning turlari juda ko'p. Xavf-xatar deganda, odam sog'ligiga bevosita yoki bilvosita zarar yetkazadigan ko'ngilsiz hodisalar tushuniladi. Xavfning bunday tushunchasi hayot faoliyat xavfsizligining hamma shakllari va omillarini nazarda tutadi. Xavflar taksonomiyasi xavflarning tartibini yanada chuqurroq o'rganishda katta ahamiyatga ega. Bu fan hali to'la ishlab chiqilmagan. Biroq uning ayrim qismlari – kelib chiqishi oqibatlar: tabiiy, texnik, ekologik, aralash; rasmiy standartga asosan fizik, kimyoviy, biologik va ruhiy; salbiy oqibatlarining ro'y berish vaqti bo'yicha impulsiv (beixtiyor harakat) va kumulyativ (tusatdan keluvchi); tarqalishiga qarshi (lokalizatsiya) – litosfera, gidrosfera, atmosfera va koinot bilan bog'liq turlarga bo'linadi.

Qo'rquv asab tizimida keskin o'zgarishlar, qandli diabet, oqqonlik, kardiologik (insult, infark) va turli yuqumli kasalliklar (jiqar sariq kasalligi, terlatma) keltirib chiqaradi. Qo'rquv oqibati aqliy telbalik, ehtiyotsizlikdan tanaga ofat yetkazish, miyaning jarohatlanishi, reaksiyaning buzilishi, turli halokatlarga sabab bo'lishi mumkin. Qo'rquv *ijtimoiy, texnik, ekologik* va boshqa turlarga bo'linadi; namoyon bo'lishi bo'yicha *maishiy, sport, yo'l-transport, ishlab chiqarish va harbiy* sohaga aloqador bo'ladi. Olamga ta'siri bo'yicha o'ta ta'sirchan (zaharlar, kislotalar) va sust (narkotik moddalar, aroq, sigaret)ga bo'linadi. Sust ta'sir deganda odamning o'zi sababchi bo'ladigan xavf tushuniladi. Xavflarga qo'yilgan nomlar va atamalar: *anamal harorat, kuchli shamol, kuchli radiatsiya, kuchli shovqin, kuchli portlash, kuchli tebranish, kuchli yong'in, zaharli moddalar, lazer nuri, fazoviy bosim* va b. Xavf, sabab, oqibat uchligida jarohatlar, yuqumli kasalliklar (epidemiya)ning tarqalishi, atrof-muhitga zarar va boshqa xil oqibatlar kelib chiqadi.

Ma'lumki, insoniyatga tahdid soluvchi xavflar dunyosi juda keng. Insonning barcha faoliyati xavfdan xoli emas. Faoliyat turi qanday bo'lmasin, unda yashirin xavf favqulodda sodir bo'lishi ehtimoli yuqori. Baland imoratning qullab tushishini shu binoda yashayotgan odamlar o'z tassavvurlariga sig'dirmaganidek, tabiiy ofat, katta avariya va baxtsiz hodisalar tasodifan uchrab turadi. Texnik sababga ko'ra havo laynerining fojiga uchrashi, kemaning cho'kib ketishi, animal issiq yoki sovuqdan jabrlanish, yaqinlaridan ajralib qolish kabi hodisalar inson ruhiyatida yashirin qo'rquvni namoyon etadi.

Mushohada. Qo'rquv nazariyasi ustida Xenning Kyolarning shunday fikri bor: “Qo'rquv – hayotimizning ajralmas qismi, biz uchun og'irlik qiladigan taassurotlar, muammolar va talablarga bo'lgan tabiiy javobimiz. Qo'rquvga dushmanlarcha munosabatda bo'lish, nima bo'lishiga qaramay qo'rquvdan qochishga urinish oxir-oqibat o'zimizga va butun olamga nafratni paydo qiladi. Agar biz qo'rquv bilan murosa qilmas ekanmiz, ya'ni, hayotimizni rejalashtirishda uning ijobiy tomonlaridan unumli foydalanishga yordam beradigan ichki yo'llarni izlamasak, u holda inkor va almashinish, asotsial xulq, yolg'izlik, «aqliy» kalondimog'likning qing'ir-qiyshiq yo'llarida adashamiz, qo'rquvga qarshi kurashish bo'yicha qator soxta, yolg'on ko'rsatmalar ichida qolamiz”[14]. Uning fikricha, qo'rquv bilan aqlan murosa qilib yashash to'g'ri hisoblanadi.

Qurquv turli xil psixologik va nevrologik kasalliklarga sabab bo'ladi. Biroq kasallik sanalmaydigan ruhiy holatlar ham uchraydi. Jumladan, keragidan ortiq qo'rqish, vahimaga, dahshatga tushish natijasida fobiyaning psixologiya, nervologiya va lingvistika bog'liqligida o'rganadigan o'ziga xos mushtarak quyidagi turlari mavjud [3, 3-327]:

1. Ayxmofobiya (yunoncha *aichmē* – nuqta va *phobos* — qo'rquv) barcha qirrali va uchli narsalardan qo'rqish: qalam uchlari, ignalar, pichoqlar, nayzalar, tikanlar kabi o'tkir tig'li buyumlar va shuningdek, tig'li o'simliklar, kaktus zirapchalari, qarag'ay ignalari, singan shishalar, singan chinni, o'tkir yog'och bo'laklari, bir so'z bilan aytganda, shu nom bilan yuritiladi. Uning *belonefobiya, enetofobiya, tripanofobiya* turlari mavjud, asosan, igna uchi yoki igna qo'rquvi deb ataladi [15].



2. Akvafobiya (*aqua* — suv va yun. *φόβος* — cho‘chish, qo‘rqish) – suzish, cho‘kish, osmondan sakrash va uchishdan seskanish. Akvafobiya, suvdan qo‘rquv holati; hatto bemorga bir qultum suv ichirish, suvni ko‘rsatish yoki uni yutish muskullarining tortilishiga olib keladi, qattiq cho‘chib tushib, undan og‘riq sezadi. Bu holat quturish, qoqshol, isteriyada kuzatiladi [7,122].
3. Klaustrofobiya atamasi lotincha va yunoncha *klaustum* — *φόβος* “*berk makon*” va *phóbos* “*qo‘rquv*” so‘zlaridan kelib chiqqan. Klaustrofobiya yuqori qavatdan chiqib-tushishda, yopiq joy va ko‘prikdan o‘tishda, ot, eshak va mashina ruliga o‘tirishda, liftda qamalib qolishda bilinadi. Bu tor yoki masofa cheklangan joylardan qo‘rqish kasalligidir. Ushbu kasallik ko‘plab yopiq joy, derazalari yopiq bo‘lgan xonalarda qo‘zg‘alishi mumkin. Hattoki, tashqi tomondan qulflangan xonalar, nisbatan kichikroq mashinalar hamda bo‘yinbog‘li kiyimlar ham klaustrofobiya bilan og‘rigan odamlarda kasallik uyg‘onishiga xavotirlanish va besaramjonlik sabab bo‘ladi. Bu ko‘pincha vahima hurujlariga olib keladi [16].
4. Kanserofobiya saraton fobiyasi yoki karsinofobiya sifatida tanilgan, keng tarqalgan fobiya va saraton rivojlanishining surunkali qo‘rquvi bilan tavsiflangan. Bu hodisa qo‘rquv, vahima va qayg‘u tuyg‘ularida namoyon bo‘ladi. Bu toifadagi odamlar ko‘pincha depressiyadan aziyat chekadi. Kanserofobiya kelajakka bo‘lgan ishonchni pasayishiga ham olib keladi [17].
5. Kardiofobiya (yunoncha *kardia* - yurak va *fobos* - qo‘rquv) - bu yurak xastaligidan o‘limning patologik qo‘rquvi. Bemor yurakning og‘ir patologiyasidan shubhalanadi, yaqinlashib kelayotgan falokatning alomati sifatida har qanday hislarni izohlaydi. Kardiofobiya - eng keng tarqalgan sindromlardan biri, yurak faoliyatiga haddan ziyod e‘tibor qaratish, qon bosimini o‘lchab yurish, yurak faoliyatidan hadiksirash kabilar bilan namoyon bo‘ladi.
6. Lisofobiya (yunoncha *lyssa* - g‘azab, aqldan ozish, *fobos* - qo‘rquv) – ruhiy xastalikka chalindim deb qo‘rqish. Ammo bu shizofreniyadan farqlanadi. Boshqacha qilib aytganda, agar odam aqldan ozishdan qo‘rqsa yoki shizofreniya kasalligining xarakterli alomatlarini kuzatsa, bu uning sog‘lom yoki deyarli sog‘lom ekanligini anglatadi. Haqiqiy shizofreniya bilan og‘rigan bemor hech qachon uning borligiga shubha qilmaydi. Lisofobiya esa aksincha, bemor o‘zini o‘z hatti-harakatlarini doimo kuzatib borishga majbur etadi [13].
7. Agarofobiya – ochiq maydon, baland joy, chuqurlik, yuqumli kasallik, odamlar oldida so‘zga chiqishdan qo‘rqish simptomlari. Agorafobiya – atrof-muhitdan, insonlar bilan o‘zaro aloqadan qo‘rqish kasalligi. U bilan kasallangan inson ko‘pincha ruhiy depressiyaga duch keladi. Kasallik, ayniqsa, o‘smirlarda ko‘p uchraydi. Agorafobiya bilan og‘rigan odamlar shaxsiy qulaylik zonasidan juda uzoqda bo‘lganlarida tashvishlanish hujumlarini boshdan kechirishi mumkin.

Ilmiy tahlil. Miyaga o‘rnashib qolgan qo‘rquvga fobiya deb aytiladi. Fobiya bir emas, bir necha yuz turdagi qo‘rquv turlarining jamlanmasidir. Fobiyaning asosiy turlari: atrofiya va duduqlanish. Oddiy qo‘rquvdan farqli o‘laroq, fobiya birmuncha uzoq davom etadi. Z.Ibodullayev ularni shunday izohlagan: “Ichki a‘zolarining birorta og‘ir kasalligi paydo bo‘lishidan qo‘rqish, odatda, psixosomatik simptomlar bilan birga kechadi, ya‘ni bemor o‘z salomatligiga haddan ortiq e‘tibor beradi. Masalan, kardiofobiyada yurak urishini eshitib turadi, tomir urishini sanaydi yoki qon bosimini o‘lchayveradi, har safar yuragi noto‘g‘ri ishlayotganidan gumonsirab, terapevtidan EKG qilishini va puxta tekshiruv o‘tkazishini iltimos qiladi. Jigarim shishib ketgan yoki qurib borayapti deb, ultratovush tekshiruvlardan o‘tadi, rak bo‘lib qoldim deb, shifokordan shifokorga 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 kuchli professorda davolana olmadim deb uzoq viloyatdagi tabib yoki vrach muolajasidan tuzalib ketadi. Chunki ularga antiqa davolanish usullari yaxshi ta‘sir qiladi. Kasallik xuruji qo‘zg‘alib qolishidan qo‘rqib, bemor yo‘lda odamlar bor joydan yuradi, tibbiyot muassasalariga yaqin bo‘lgan yo‘lni tanlaydi, yo‘l-yo‘lakay dorixonaga kirib turadi, u yerda yurak dorilari va tibbiy xodimlar borligini ko‘rib tinchlanadi” [12].



Darhaqiqat, qo'rquv ham hissiyotning ajralmas ko'rinishlaridan hisoblanadi. Inson miyasida erta yoshlikdan qo'rquv paydo bo'ladi. Bola olamni kuzatish jarayonida ko'p narsalardan, tovush va voqeliklardan seskanib qo'rqadi. Qo'rquv hammadan ehtiyotkorlikni talab etadi. Shuning uchun «Ehtiyot bo'ling, yo'lda bolalar!», «Diqqat, tok!», «Ehtiyot bo'ling, eshiklar ochiladi», «Diqqat, bu yerdan kabel o'tgan!» kabi ehtiyot choralari ko'riladi. Qo'rquvning dushmani botirlikdir. Ammo bu fazilat hammada bir xil rivoj topmaydi. Botirlik ham hamma joyda namoyish etilavermaydi. Kuzatishlar shundan dalolat beradiki, qo'rquv insonning xulq-atvor erkinligini cheklaydi, ya'ni shaxsning idrokini, axloqiy normalarini, fikrlashini va tanlash erkinligini keskin cheklaydi. Qo'rquvga esa faqat aql, jur'at va jasorat yordamida botirlik bilan qarshi turishi mumkin. Kuchli qo'rquv "kutilmagan juda xavfni idrok etish" ta'siri ostida paydo bo'ladi.

Xalq ichida botirlik va qo'rqqoqlik haqida talaygina maqollar uchraydi: «*Tilingni botir qilma, O'zingni botir qil*»; «*Olovdan qo'rqqan tutundan ham qochar*», «*Eshakning qo'rqog'i suvdan o'tmas*», «*Tuyaning hurkkani yomon, Tentakning — qo'rqqani*», «*Qochoqqa shafqat yo'q, Qo'rqqoqa — hurmat*», «*Yurakda bo'lsa, bilakda bo'lar*», «*Qo'rqsang — aytma, Aytsang — qo'rqma*», «*Erning yuragi — sherning yuragi*», «*Botirdan «botir» chiqsa, otasi bilan olishar*», «*Yigitning sarasi yov bosganda bilinar*», «*Bir kun — tug'ilmoq, Bir kun — o'lmoq*», «*Qo'rqqoqa ip ilon bo'lib ko'rinar*», «*Urushdan qochgan ma'rakaga sig'mas*» kabi maqollar misol bo'la oladi.

Inson mavjud ekan, qo'rquv xalqning madaniyati, e'tiqodi va rivojlanish darajasidan qat'iy nazar jamiyat ichida mavjud: «*Qo'rqqanga qo'sha ko'rinar*», «*Qo'rqqan oldin musht ko'tarar*» kabi maqollar ham fikrimizga misoldir. O'zgaruvchan yagona narsa qo'rquv ob'ektlari bo'lib, biz qo'rquvni yengdik yoki undan xalos bo'ldik deb o'ylashimiz bilanoq, qo'rquvning boshqa turi, shuningdek, uni yengishga qaratilgan boshqa vositalar paydo bo'ladi. Hayotda juda ko'p qo'rquv turlariga duch kelish mumkin. Ko'plab olimlarning fikriga ko'ra, har bir insonning bir nechta tarkibiy qismlardan iborat o'ziga xos "qo'rquvlar to'plami" mavjud. Qo'rquv har qanday xavfni kutishning affektiv holatidir. Z.Freyd o'zining "Taqiq, simptom va qo'rquv" asarida qo'rquvni, birinchi navbatda, his qilish mumkin bo'lgan narsa deb ta'riflaydi. Bu tuyg'u norozilik xususiyatiga ega. Qo'rquv ko'pincha qondirilmagan istak va ehtiyojlarning natijasidir, deya ta'rif beradi u. [4] "Ko'pchilik o'z qo'rquvini yashirishga harakat qiladi, chunki ijtimoiy sharoitlar o'z qo'rquvini ko'rsatadigan odamlarni ayniqsa, erkaklarni qoralaydi. Shuning uchun, ko'p odamlar o'z obro'siga putur yetkazmaslik uchun qo'rquvlari haqida hech kimga aytmasslikni afzal ko'rishadi" [5]. T.Gobbsning fikricha, qo'rquv - bu insonning tabiiy holati bo'lib, uni faqat jamiyatda yengib o'tish mumkin, deb hisoblaydi [6].

Inson shaxsiy fazilatlarini namoyon etish uchun jamiyatda qonun, din va axloq triadasini tanlaydi. Qonun bilan huquqiy me'yorda yashahsni, din bilan e'tiqod birligiga, axloq bilan esa - vijdonga ega bo'lishni o'zida qoidalashtiradi. Qo'rquv din va vijdon erkinligida ustuvor qomusimizda ham qonunlashtirib qo'yilgan. Axloqning asosiy kategoriyasini, shaxs xulq-atvorining asosini qonun tashkil etadi. Qonunning buzulishidan, iymon va axloqning yuqolishidan hamma qo'rqib, o'z hatti-harakatlarni tiyishga majbur bo'ladi. Bular insonni jamiyatga moslashtiruvchi va muvofiqlashtiradigan ko'rsatkichlardir. Vijdon tufayli inson o'z hatti-harakatlarini, fikrlarini, istaklarini tanqidiy baholaydi va boshqaradi

Qo'rquv va quvonish holatida voqealarni kuchli esda qolishi psixologiyada isbotlangan. Qo'rquv alomatlari atrofdagi voqelikni idrok etishda o'ziga xos tarzda bilinadi. Uning tashqi va ichki alomatlari mavjud. Tashqi ko'rinishda qochib ketish yoki jirkanch, beo'xshov, qo'pol, agressiv harakatlarga yo'l qo'yib beriladi. Masalan, avtomashina yo'lda ketayotganda tasodifiy xavfdan qo'rqib, rulni burash oqibatida haydovchining o'zi avariya hosil qilishi isbotlangan. Ichki alomatlar esa tanadagi fiziologik o'zgarishlar — tili kalimaga kelmaslik, bezovtalanish, qaltirash, yashirinishga urinish, javrash, xumrayish, yig'lash yo'li bilan yuzaga chiqadi. Bu jarayonlarning barchasida qo'rquv bosimi mavjud,



Qo'rquvning mohiyati shundaki, u barcha shaxslarda u yoki bu darajada kuzatiladi. Nevrotik qo'rquv kuchga kirsa, inson dahshatga aylanadi. Odam ong nazoratidan chiqadi: cho'chib turish, uyqusizlik, vahima, yashirinish, himoyalaniish, isterika, qochib ketish kabi holatlar uchraydi. Bu holatlarda faqat davolanish va dori darmonlar yordam bera olmaydi. Asabni dori vaqtincha tinchlantiradi, ammo inson ruhiyatini davolashda so'z seyrichalik kuchi yetmaydi.

Kuzatishdan ma'lum bo'ladiki, qo'rquv insonning zaif tomonini belgilab beradi. Muvaffaqiyatga erishishga kuch topolmaslik inson qo'rquvining ichki holatidir. Ichki holatni tiklash esa ruhiyatni yaxshilashdir. Uning usullari: *"Ha, men qo'rqqaman, lekin bu vaziyatdan chiqishga kuch topaman"*, *"Qo'limdan keladi. Men bu ishni uddalayman"*, *"Alloh menga sabr ber, lekin sharmanda qilma!"*, *"Ey inson, aqlingni ishlat! Sen qo'rqqanlardan emassan"* *"Menda ikkita yo'l bor, yo oldinga chiqib, muvaffaqiyatga erishish yoki qo'rqqoq degan nom chiqarish"*. ...

Bizningcha, genetika va qo'rquv o'rtasida bog'liqlik mavjud. Qo'rquvning qon bilan o'tishi shaxsning temperamentiga aloqadordir. Qo'rquvning yengil va og'ir tabiati hamda zarar va foydasi ham beqiyos. Qo'rquvning yetishmasligi insonning takabburligini oshiradi. Qo'rqqamaydigan odamlar xavfni nazar-pisand qilmaydi, hatto halokatga duch kelishi mumkin: tavakkalchilikka yo'l qo'yib, hayotda, masalan, qimor uyinlarida yoki baland joydan sakrash unga juda qimmatga tushadi.

Xavf holatida organizmning barcha kuchlari faollashadi, bu esa odamga mavjud sharoitlarda omon qolish imkonini beradi. Qo'rqqadigan odam shubha va xavf ostida bo'ladi. Diniy tarbiya singdirilgan shaxsning dunyoqarashi, fikrlashi, e'tiqodi, burch va andisha, nafsni tiya olish va shu kabi hissiy hususiyatlarida boshqalarnikidan ustun bo'ladi. Dindorlar aynan Allohda qo'rqqush hissi oldida o'z xulq-atvorlarini chegaralab olishadi. Shuning uchun ham Komil inson tarbiyasi va uning shakllanishida axloqning ham o'rni beqiyosdir. Inson axloqiy jihatdan ayrim nuqson va xatoliklariga barham beradi.

Xulosa. Inson mavjud ekan, xalqning madaniyati, e'tiqodi va rivojlanish darajasidan qat'iy nazar tahdid va qo'rquvlar mavjud. O'zgaruvchan yagona narsa qo'rquvning ob'ektlari bo'lib, har bir insonda uni yengishga immunitet yaratish lozim bo'ladi. Qo'rquv haqida shunday isbot talab qilmaydigan aksioma mavjud: "Insoniyat mavjud ekan, ibtidoiy davrdan boshlab hozir va undan keyin ham jamiyat qo'rquv bilan yashashni davom ettiraveradi. Hech qachon qo'rquv tuyg'usi insonni tark etmaydi. Chunki inson doim xavotir, tashvish, quvonch, hayrat, g'azab, qayg'u kabi ruhiy holatda hissiyot og'ushida yashayveradi". Aynan xavotir, tashvish, quvonch, hayrat, g'azab, qayg'u ostida ham qo'rquv inson nutqida o'z ifodasini topadi. Urush, tabiiy ofat, ekologik muhitning buzilishi, yuqumli kasalliklar kabi negativ tushunchalar bor ekan, qo'rquv fenomeni insoniyat lingvomadaniy qatlamida muhim o'rin tutadi. Binobarin, qo'rquvni yengishga aql-iroda va kuch topa olishimiz kerak bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 32 b.
2. Barnikova M. "Qo'rquv psixologiyasi tushunchasi. Qo'rquvning ta'rifi. Qo'rquvning ta'rifi nima?" 2015. <https://dwax.ru/>
3. Bobokalonov R.R. Nutqiy hosila, semiotik belgi, diskurs va neyropsixolingvistik holat, Globedite. Kishinyov, 2023 -1-327 b.
4. Bobokalonov R. R. Medicine and neuropsycholinguistics. Monograph, GlobEdite. 2023. P. 3-123. ISBN: 978-620-0-64769-6.
5. Bobokalonov R.R. Neuropsycholinguistics: linguistic personality and charismatic person. Theory, practice and methodology. Monografiya, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2023. P. 3-230. ISBN: 978-620-6-15214-9.



6. Bobokalonov R.R. Speech production, semiotic sign, discourse and neuropsycholinguistic status. Monograph, GlobEdite. 2023. P. 3-223. ISBN: 978-620-0-64729-0.
7. Dorland's Illustrated Medical Dictionary. Elsevier, 2011 -122-bet.
8. Freyd Z. "Taqiq, simptom va qo'rquv", 2001.
9. Freyd A. "Men" psixologiyasi va mudofaa mexanizmlari -M.: "Ta'lim" 1993.
10. Shcherbatyx Yu.V. Qo'rquvdan xalos bo'ling. - 2011.
11. Sayfullaeva R.R., Bobokalonov R.R. Neuropsycholinguistics: the linguistic personality and the charismatic person. Monograph in Uzbek, GlobEdite. 2023. P. - 3-149. ISBN: 978-620-0-64878-5.
12. *Ibodullayev Z. Asab kasalliklari. Darslik, 2-nashr. Toshkent.T. : -311 b.*
13. Tibbiy atamalar izohli lug'ati. "Kamalak-PRESS" MChJ nashriyoti, Toshkent - 2022.
14. Xenning Kyoler. Qo'rquvdan qo'rqasizmi yoki qo'rquv jumbog'i. Nashriyot: Yangi Asr Avlodi. ISBN raqami: 978-9943-27-600-02015.
15. <https://uz.wikipedia.org/wiki/aichmophobia> and [https://www.merriam-webster.com/](https://www.merriam-webster.com/medical) medical Dictionary.
16. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Klaustrofobiya>
17. Psychological Intervention Reduced Fear of Cancer Recurrence. www.cancernetwork.com.
18. <https://sinaps.uz/bilasizmi/21192>