

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/3--SON  
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>Sh. T.Axmadjonova</b>	Interpretation of the study of speech styles in uzbek linguistics .....	983
<b>Sh. T.Axmadjonova</b>	A study on the characteristics and types of public speaking in english .....	986
<b>Sh. Sh.Dadabayeva</b>	Expression of comparative relation in language .....	990
<b>N.X.Alieva</b>	Evolution of new phraseological units in the era of digitization .....	997
<b>I.M.Jo'rayev</b>	Jadid adabiyotida oila va jamiyat taqdiri masalasi .....	1001
<b>O.Q.Xasanova</b>	Til o'rganuvchilarning xatolarini to'g'rilashda o'yinlardan foydalanishning didaktik ahamiyati .....	1005
<b>И.Ф.Порубай</b>	Рассмотрение языка сферы автоспорта как профессионального языка .....	1010
<b>D.Sh.Rasulova, N.R.Gafurova</b>	Gender study of forms of references in english languages .....	1019
<b>N.R.Gafurova, O'.I.Xomidova</b>	Linguistic and cultural analysis of lexemes expressing tradition in english and uzbek languages .....	1023
<b>I.M.Qo'chqarov</b>	Methods of teaching english .....	1028
<b>N.Z.Axmadjonov</b>	Nemis tili biznes nutqiy aktida kechirim so'rashning semiotik xususiyatlari (Elektron xatlar misolida) .....	1031
<b>Z.M.Xalilova</b>	Tilshunoslikda "Oila/Family" konseptining o'rganilishi .....	1036
<b>G.R.Tashmatova</b>	Роль интеграции предметного содержания и иностранного языка в формировании иноязычной коммуникативной компетенции студентов высших учебных заведений .....	1040
<b>Sh.A.Nuraliyeva</b>	Navoiyshunoslik taraqqiyotida Oybek ijodining o'rni .....	1044
<b>Z.M.Abdullayev</b>	Antroponimlarning egalik shakllari bilan qo'llanilishining etnolingvistik xususiyatlari (O'zbek va Nemis tillari antroponimlari misolida) .....	1047
<b>N.Z.Axmadjonov</b>	Nutq aktlari va ularning klassifikatsiyasi .....	1050
<b>D.X.Madazizova</b>	Badiiy va turistik-reklama diskursida kontaminatsiya imkoniyatlari .....	1055
<b>R.U.Axrорова</b>	«Yosh» tushunchasining lingvistik talqini .....	1059
<b>R.U.Axrорова, L.B.Ikromova</b>	Adabiy asarlarda maqollarning o'rni .....	1064
<b>A.Mamatova</b>	Nemis tilida frazemalarning turli ma'noda qo'llanilishi .....	1069
<b>A.Mamatova</b>	Nemis tilida frazemalarning milliy-madaniy xususiyatlarining nutqiy tasnifi .....	1074
<b>Sh.O.Abdiloyev</b>	Nemis va tojik tillarida frazeologik birliklarni tasniflash masalasi haqida .....	1078
<b>N.Q.Adamboeva</b>	Xushmuomalalik kategoriyasini aksiolingvistik jihatdan tasniflash nazariyasi .....	1083
<b>T.Z.Mingboyeva</b>	The effects of societal expectations on character development in Jack London's novels .....	1087
<b>D.R.Ubaydullayeva, F.S.Abdualiyeva</b>	Omma oldida nutq qilishdagi qo'rquv sabablari va yechimlari .....	1091
<b>R.A.Ortiqov</b>	Роль и значение компьютерных игр в образовании .....	1095



UO'K: 8. 811. 111.

**OMMA OLDIDA NUTQ QILISHDAGI QO'RQUV SABABLARI VA YECHIMLARI****ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ****SOLUTIONS OF OVERCOMING FEAR TO SPEAK BEFORE PUBLIC****Ubaydullayeva Durdona Raxmonjon qizi<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Farg'ona davlat universiteti, chet tillari fakulteti o'qituvchisi**Abduvaliyeva Farangixon Salohiddin qizi**<sup>2</sup>Farg'ona davlat universiteti, chet tillari fakulteti, gid hamrohligi va tarjimonlik faoliyati**Annotatsiya**

*Maqola notiqlik san'atidagi asosiy kirish muammolari bo'lmish nutq jarayoni davomidagi kuchli hayajon, qo'rquv va o'zini yo'qotib qo'yishning asosiy sabablari va mazkur kamchiliklarning muqobil yechimlariga bag'ishlanadi. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlarning tahminan 77% qismi omma nutqi qo'rquvidan aziyat chekadi. Bu esa dunyoning ¾ qismi aynan shu muammo bilan chambarchas bog'liqdir degani. Umuman olganda, qo'rquvlar tug'ilgan voqeaning hissining tozalanishi bilan yaratilishi mumkin. Mashq qilish, tayyorlanish va o'zingizga ishonish, nutq qilishda qayilay qo'rquvlar bilan yuzlashishga yordam beradi va sizni daha ko'paytirib, sog'lom nutq qilishga olib keladi. Bundan tashqari, omma oldida gapirish qo'rquvini engish to'g'ri strategiya va fikrlash bilan mumkin. Har tomonlama tayyorgarlik ko'rish, muvaffaqiyatni tasavvur qilish, dam olish usullarini qo'llash, kichikdan boshlash, ijobiy o'z-o'zidan gapirish, yordam izlash va xatolarni qabul qilish orqali siz asta-sekin ishonchni oshirib, qo'rquvingizni engishingiz mumkin. Esda tutingki, bu vaqt va amaliyotni talab qiladi, ammo fidoyilik va qat'iyat bilan siz ishonchli va samarali notiq bo'lishingiz mumkin. Xabaringiz bilan bo'lishingiz va tinglovchilaringiz bilan muloqot qilishdan qo'rquv sizni to'xtatib qo'ymasiz. Birinchi qadamni qo'ying va nimaga erishishingizdan hayratda qolasiz.*

**Аннотация**

*Статья посвящена размышлениям об основных причинах сильного волнения, страха и потери себя в речевом процессе, что является основной введной проблемой в искусстве публичного выступления, и альтернативных решениях этих недостатков. Эмпирические исследования показывают, что примерно 77% людей страдают от страха публичных выступлений. Это означает, что ¾ мира тесно связаны с этой проблемой. В целом страхи перед публичными выступлениями могут возникать из-за переживания об уровне произнесенной речи. Тем не менее, практика, подготовка и вера в себя помогут преодолеть страхи, связанные с публичными выступлениями, и помогут вам стать более уверенным и здоровым оратором. Кроме того, преодолеть страх выступления перед публикой возможно при наличии правильных стратегий и мышления. Тщательно готовясь, визуализируя успех, практикуя методы релаксации, начиная с малого, используя позитивный внутренний диалог, обращаясь за поддержкой и принимая ошибки, вы сможете постепенно обрести уверенность в себе и преодолеть свой страх. Помните, что это требует времени и практики, но приложив целеустремленность и настойчивость, вы сможете стать уверенным и эффективным оратором. Не позволяйте страху мешать вам делиться своим посланием и взаимодействовать с аудиторией. Сделайте первый шаг, и вы будете поражены тем, чего сможете достичь.*

**Abstract**

*The article is devoted to reflections on the main causes of storing anxiety, fear and loss themselves in the speech process, which is the main introductory problem in the art of public speaking, and alternative solutions to these shortcomings. Empirical researches show that approximately 77% of people suffer from fear of public speaking. This means that ¾ of the world is closely related to this problem. In general, it is possible to create a sense of overcoming fears by cleaning up the emotional residue of a traumatic event. Practicing, preparing, believing in yourself, and facing your fears through speech can help you and enhance your ability to speak confidently. In addition, overcoming the fear of speaking before the public is possible with the right strategies and mindset. By preparing thoroughly, visualizing success, practicing relaxation techniques, starting small, using positive self-talk, seeking support, and embracing mistakes, you can gradually build confidence and overcome your fear. Remember that it takes time and practice, but with dedication and perseverance, you can become a confident and effective public speaker. Don't let fear hold you back from sharing your message and engaging with your audience. Take the first step, and you'll be amazed at what you can achieve.*

**Kalit so'zlar:** notiqlik, so'zlashuv ilmi, uslub, intonatsiya shakllari, nutq rejasi, qo'rquv simptomlari.

**Ключевые слова:** ораторское искусство, речевая наука, стиль, интонационные образцы, речевой план, симптомы страха

**Key words:** oratory, rhetoric, style, intonation patterns, speech plan, signs of fear

## KIRISH

So'z insoniyat orasidagi aloqalarda muloqot qilishning eng asosiy yordamchisidir. Yaratuvchimiz inson zotini tuproqdan yaratar ekan uni boshqa unsurlar va hayvonlardan farqli qilib so'zlashuv ilmini ham zohir etdi. Bu orqali uni barcha jonzotlardan ustun etib tayinladi. Insonlardagi o'zaro nutq so'zlashuv madaniyati va notiqlik san'atiga aylanib, asrlar osha o'z davrining yetuk ahli ilmlari tomonidan o'rganildi, o'rgatildi va yangilanib bordi. Ba'zi hollarda oddiy ko'ringan bu san'at turi minglab va balkim yuzlab odamlarni ortiqcha hayajonlanishiga, qo'rquvdan yurak yutib insonlar qarshisiga chiqa olmasligiga va o'z fikrini bayon eta olmay tushkunlik botqog'iga botishlariga sabab bo'lmoqda. Ushbu maqolada biz mavjud tahlika sabablari va qisman ko'makdosh yechim bo'la oluvchi fikrlarni tahlil qilamiz.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

So'zlashuv qonun-qoidalari va uslublari haqida ko'plab adabiyotlar asrlar osha o'z foydasini va manfaatini kamaytirganicha yo'q. Albatta, bu qadar unumli va uzoq umrli asar muallifining qalami ham o'tkir bo'lishi aniq. Ushbu mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, notiqlik san'atiga doir ko'plab tadqiqotlar va adabiyotlar mavjud. Muhim manbalardan biri, 1897-yilda Alfred Ayres tomonidan yozilgan "Nutqning asosiy jihatlari" kitobi bo'lib, ushbu kitobdagi tadqiqotlar va foydali maslahatlar hali hamon o'z o'quvchilari uchun beminnat xizmat qilib kelmoqda. Asar nutqning asosiy uslublari, intonatsiya shakllarini to'g'ri ohangda qo'llash, to'xtash va tana harakatidan unumli foydalanish haqida keltirilgan. Bundan tashqari, ushbu kitobda keltirilgan fikr kitobxonni bevosita jalb qilishi aniq. **"O'zini tilshunos notiq deb hisoblaydiganlarning ko'p qismi tilshunoslik haqida bir laqqa baliqning astronomiya haqida bilganidan ko'ra ko'proq narsani bilishmaydi"** - deydi Grek adabiyotshunosi Fespis. [2, 57]

Ushbu fikrdan shuni anglashimiz muminki, hamma o'zini nutq qilishda zo'r deb bilgani bilan aslida unday emas. Chunki bu jarayon ko'ringani kabi oson emasligi ushbu kitobda bayon etilgan.

Shuningdek, o'zbek ilm xodimlari ham bu mavzudga doir o'z asarlarini xalqimizga yetkazib bermoqdalar. Taniqli jurnalist Rahimboy Jumaniyozovning "Notiqlik san'ati" kitobi ham shular jumlasidandir. Kitob o'z ichiga 18 xil mavzu muhokamasini olgan bo'lib, muallif mavzuga doir qator aforizmlar ham keltirib o'tgan. Kitob yakunida fan yuzasidan keltirilgan testlar ham bildirilgan fikrlarni yaxshiroq yodda saqlash uchun xizmat qiladi.

## NATIJA VA MUHOKAMA

Notiqlik san'atida omma qarshisida ravn va mazmunli nutq so'zlay olish eng asosiy vazifalardan biridir. Ammo bu, aytib o'tganimizdek, hammani ham qo'lidan kelavermaydi. Nihoyatida butun boshli olamonning e'tibori qarshisida turar ekan, bunday jarayon boshlanishida hammani ham talvasaga solib qo'yishi aniq. Ushbu holat fanda **glossofobia** deb ataladi va o'z ichiga bir necha simptomlarni oladi. Masalan, sahnaga chiqishdan avval yurak urishining tezlashishi, terlash, qaltirash, ko'z oldining qorong'ulashishi, miyyada stressga soluvchi hayollar aylanishi va qo'rquv. Bularning barchasi notiqqa nafaqat sahna ortida, balki, nutq jarayonida ham qattiq halaqit beradi. Ko'rib chiqqanimizdek bu holatlar tana va ong ostida kechadi va biz ularni boshqara olishimiz kerak.

Quyidagi qoidalarga amal qilinsa bu muammolarni oson hal etishimiz mumkin.

- Nutq rejasini varoqning birinchi betiga yozish. Ularni bir varoqda to'plash.
- Nutqda faktlar ko'p bo'lsa, yaxshisi nutq rejasini tuzish kerak. Rejada asosiy to'xtamlar saqlansin. Aniqlik talab qiluvchi xabarlar vaqti, statistik ma'lumotlar va iqtiboslar, murakkab yoki kam tanish bo'lgan so'zlar, terminlar va hakozolar.

- Juda hayajonlanish zararli. Undan qochish kerak. Chiqishdan avval yaxshi narsalarni o'ylab, nutq mazmunidan uzoqlashish yoki o'zimizni chalg'itishimiz kerak. Bundan tashqari, qo'llarni yelka kengligida qo'yib, barmoqlar bukilgach, sakrab bir qancha harakatlar qilib, orqaga chalqayish ham foyda beradi.

## TILSHUNOSLIK

• Nutq oldidan va gapirish davomida suv ichish tavsiya etilmaydi. Chunki suv yurakka ortiqcha yuk bo'ladi va ovozni bo'g'adi.

• Oynaga qarab nutqni takrorlash eski va foydasiz uslublar qatoriga kirib ulgurdi. Buning o'rniga o'gizga yong'oq solib mashq qilish yoki kitobni baland ovozda ifodali o'qish foyda berishi mumkin.

Notiqlik san'ati nafaqat so'zlardan foydalanish, ularning imkoniyatlari va fikr va maqsadlarni ifodalash qobiliyatini, balki "tana tili" deb atash mumkin bo'lgan muhim vositadan foydalanish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi.

Inson omili har qanday aloqaning asosiy tarkibiy jihati bo'lib, uning maqsadi ma'lumot uzatish, fikr almashish yoki biror narsani ilgari surishdan iboratdir. Psixologlarning fikricha, odamlar sizni tashqi taassurotingizga qarab baholaydi, tashqi taassurot esa siz bilan dastlabki tanishish va muloqotda shakllanadi. Shuning uchun o'zini ommaga (tinglovchilarga) ko'rsatish va tegishli taassurot yaratish siyosiy yoki jamoat arbobining eng muhim kasbiy malakasining ko'rsatkichidir. Erkin va nostandart sozlash tarzi, sodda va mazmunli xatti-harakatlari, erkin va faol xulq-atvori insonning o'ziga xos individualligini ifodalash, boshqalarda uning samimiyligi va sof ixtiyoriga ishonch hissini uyg'otadi.

Shunday qilib, rahbar faoliyatining samarali bo'lishida uning tashqi ko'rinishi, ovoz xususiyatlari, nutqi, nutqi, suhbat, muloqot qilish usuli muhim rol o'ynaydi. Faqatgina professional mahorat muvaffaqiyatning kafolati emas. Buning uchun siz ishlayotgan va muloqot qiladigan odamlarni qanday jalb qilishni, o'zingizning noyob imidjingizni yaratish va saqlab qolishni bilishingiz kerak.

"Tana tili"ni tushunish yetakchining nafaqat boshqalar oldida o'zini to'g'ri tutishi, balki ularda to'g'ri taassurot qoldirishi, diqqatini o'ziga qarata olishi uchun ham zarurdir. Muloqot jarayonida ko'zlangan maqsadingizga erishish uchun siz o'zingizning qo'l ostidagilar, hamkasblar, boshliqlar, sherik yoki raqibning ko'tarilgan masala yoki suhbat mavzusiga istaklari, ruhiy holati va munosabatini ham bilishingiz kerak. Inson tanasi, nima haqida gapirmasin, o'z "tiliga" ega. Taniqli rossiyalik rejissyor K.S. Stanislavskiy: "G'oyani oxirigacha ifodalash uchun qo'llar yordam beradi", dedi u.

Mashhur qadimiy notiq Demosfen ham yaxshi notiq bo'lish uchun nima qilish kerak degan savolga shunday javob bergan:

"Qo'l harakati, qo'l harakati va ko'proq qo'l harakati". Zamonaviy fransuz olimi Gil Deleuze shunday deydi: "So'zlarning boshqaruvchi kuchi, aytilgan gap tana bilan aytilgan gapni takrorlaganda o'zining cho'qqisiga yetadi" [4-193]

Shunday ekan, notiqning nafaqat go'zal so'zlashi, balki gavda, qo'l harakati, mimika va boshqa nonverbal vositalardan foydalana olishi va ularning ma'nosini aniq tushuna olishi muhim ahamiyatga ega.

Og'zaki bo'lmagan muloqot suhbatdoshning yashirin maqsad va intilishlarini "sotadi", aytilganlarni shubha ostiga qo'yadi va uning haqiqiy yuzini ochib beradi.

Bunday holda, ko'z va tana harakatining bir tomoniga e'tibor berish kerak. Aksariyat tadqiqotchilar to'g'ri ta'kidlaganidek, "tana tili" inson ma'naviyatini aks ettiradi. "Har qanday his-tuyg'uning o'ziga xos qo'l harakati, ohangi, yuz ifodasi bor", - deydi F.Laroshfuko va ular yaratgan taassurot, xoh yaxshi yoki yomon, xoh yoqimli yoki yoqimsiz bo'lsin, odamlarning biz tomon harakatlanishiga yoki bizdan qochishiga sabab bo'ladi.[3, 93]

Inson yuzini ruhning ko'zgusi deb atash mumkin. Mimiklar, ya'ni yuz mushaklarining harakati insonning ichki ruhiy holatini aks ettiradi va u boshdan kechirayotgan his-tuyg'ulari haqida to'g'ri ma'lumot beradi.

Mimik ifoda 70% dan ortiq ma'lumotni o'z ichiga oladi. Boshqacha qilib aytganda, odamning ko'zlari, nigohi va yuzi og'zaki so'zlardan ko'ra ko'proq ma'lumotni etkazishi mumkin. O'tkir, hushyor tinglovchi so'zlovchining yuziga qaraydi va uning so'zlariga va atrofidagi odamlarga munosabatini his qiladi. Kimdir do'stona ochiq chehra bilan, kimdir boshqacha ko'rinish bilan xonaga kiradi. Hatto ma'ruza (suhbat) boshlanishidan oldin ham, bu odamlarning yuz ifodalari ma'lum bir muhitni yaratishi mumkin. Tinglovchilar birinchi navbatda ma'ruzachining mimikalariga e'tibor berishadi.

“Ko‘z bilan gaplashish” iborasi bejiz aytilmagan. Suhbatdoshning asl niyatini, so‘zining to‘g‘riligini bilish uchun biz odatda “ko‘zimga qara” deymiz. Bu ma‘lumotni yashirish yoki yolg‘on gapirishni anglatishi ham mumkin

Ko‘zlar orqali biz nafaqat ma‘lumotni uzatamiz, balki ma‘lumotni ham olamiz.

Uning ko‘zlari orqali ma‘ruzachi tinglovchilarga (suhbatdoshga) hurmatini, tinglovchi (lar) bilan xayrixohligini bildiruvchi signallarni etkazadi. Shu bilan birga, bunday nigoh so‘zlovchining o‘ziga ishonchi va o‘zining haqligini anglaganidan dalolat beradi.

Nigohini bir shiftga, bir makonga, bir makonga qaratgan notiq tinglovchilarda qarama-qarshi tuyg‘ularni uyg‘otadi. Masalan, ular ma‘ruzachi qobiliyatsiz, o‘ziga ishonchi yo‘q, qo‘rqadi, samimiy emas, ma‘ruza (suhbat)ga tayyor emas degan xulosaga kelishlari mumkin. Nutq jarayonida, faqat qisqa vaqt ichida va faqat kerak bo‘lganda, masalan, muhim narsani eslamochi bo‘lsangiz yoki his-tuyg‘ularingizni bosmoqchi bo‘lsangiz va shunga o‘xshash holatlarda tinglovchilardan ko‘zingizni yumishdan qochishingiz mumkin. Aynan bu va shunga o‘xshash muhim bilimlar notiqqa hotirjamligini saqlashga va nutq oldi qo‘rquvlarini yengishga tayanch bo‘lishi mumkin.

#### XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, har qanday og‘ir va qo‘rqinchli ko‘ringan jarayonni o‘z yo‘liga solish mumkin. Bu shunchaki biroz vaqt va mehnat talab etadi. Notiq bu mahoratli so‘z teruvchidir. Bu san‘at mohiri bo‘lish istagining o‘ziyoq yuqororida sanab o‘tilgan fobialarga barham berishga ko‘mak beradi desak maqsadga muvofiq bo‘ladi.

#### ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bekmirzayev Norqul. Nutq madaniyati va notiqlik asoslari. - Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi-2007. 103- bet
2. Alfred Ayres. The essentials of elocution. - New York and London: "Funk&Wagnalls company"-1897. 57 p.
3. Ф.Ларошфуко. Максимумы и размышления. Мемуары. - Москва:1993- 93 с.
4. Ж.Делёз. Венера в мехах-Москва -" Культура переплет"- 1992-. 193 с.
5. [www.ahaslides.com](http://www.ahaslides.com)
6. [www.kun.uz](http://www.kun.uz)