

PSIXOLOGIYAGA OID ASOSIY TERMINLAR VA ULARNING AHAMIYATI

Olimjonova Gulshoda Olimjon qizi

Key Psychology Terms and Their Significance University of business and science Filologiya va tillarni o'qitish (o'zbek tili) Kunduzgi ta'lim 23-01-guruh talabasi +998930737057

**Annotatsiya:** Psixologiya — inson ruhiy faoliyatini, xatti-harakatlarini va his-tuyg'ularini o'rganadigan fan bo'lib, kundalik hayotda insonni tushunish va unga yordam berishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu fan sohasida ishlatiladigan asosiy terminlar insonning psixik jarayonlarini aniq tushunish va izohlash imkonini beradi. Psixologik atamalar shaxsning ruhiy dunyosini, ong va xotira faoliyatini, shuningdek, uning o'zini rivojlantirish va ijtimoiy muhitga moslashishini tushuntirishda asosiy vosita hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** psixologiya, psixika, shaxsiyat, ong, motivatsiya, emotsiya, stress, xotira, diqqat, intellekt, o'rganish, shaxsiy rivojlanish, adaptatsiya, psixoterapiya.

**Аннотация:** Психология — это наука, изучающая психическую деятельность, поведение и эмоции человека, которая имеет важное значение для понимания личности и оказания ей помощи в повседневной жизни. Основные термины, используемые в этой области, позволяют точно понимать и объяснять психические процессы человека. Психологические понятия являются основным инструментом для объяснения психической сферы личности, работы сознания и памяти, а также процессов самореализации и адаптации к социальной среде.

**Ключевые слова:** психология, психика, личность, сознание, подсознание, мотивация, эмоция, стресс, память, внимание, интеллект, обучение, личностное развитие, адаптация, психотерапия.

**Abstract:** Psychology is the science that studies human mental activity, behavior, and emotions, and it plays an important role in understanding and assisting people in daily life. The key terms used in this field allow for a precise understanding and explanation of human mental processes. Psychological concepts serve as the main tools for explaining a person's mental world, the functions of consciousness and memory, as well as processes of self-development and adaptation to the social environment.

**Keywords:** psychology, psyche, personality, consciousness, subconscious, motivation, emotion, stress, memory, attention, intelligence, learning, personal development, adaptation, psychotherapy.

Psixika — insonning ruhiy hayoti, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini tashkil etuvchi tizim.

Shaxsiyat insonning individual va ijtimoiy xususiyatlarini, uning ruhiy qiyofasini belgilaydi.

Ong — insonning atrof-muhit va o'zini anglash qobiliyati, esa ong ostidagi, sezilmaydigan jarayonlarni bildiradi.

Motivatsiya — insonning xatti-harakatlarini shakllantiruvchi ichki yoki tashqi turtki.

Emotsiya — shaxsning turli vaziyatlarga psixologik reaksiyasi, ya'ni his-tuyg'ulari.

Stress tashqi yoki ichki bosim natijasida yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish holatidir.

Xotira — tajribalarni saqlash va qayta tiklash qobiliyati.

Diqqat — ongning ma'lum predmet yoki vaziyatga yo'naltirilishi.

Intellekt — bilim, tafakkur va muammo yechish qobiliyati.

Qiziqish — ma'lum faoliyat yoki predmetga nisbatan ruhiy e'tibor va motivatsiya.

Shuningdek, psixologiyada o'rganish, shaxsiy rivojlanish, adaptatsiya va psixoterapiya kabi atamalar ham muhimdir. O'rganish tajriba va bilim orqali xulq-atvorni shakllantirish jarayoni, shaxsiy rivojlanish insonning ruhiy va ma'naviy o'sishini anglatadi. Adaptatsiya — yangi sharoitlarga moslashish qobiliyati, psixoterapiya esa ruhiy muammolarni davolash va yordam ko'rsatish usullarini ifodalaydi.

Psixologiyaga oid terminlar inson ruhiyatini tushunish va uni o'rganishda asosiy vosita hisoblanadi. Ular shaxsning ruhiy faoliyati, xatti-harakati, his-tuyg'ulari va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonlarini aniq izohlash imkonini beradi.

Psixologik atamalarni bilish va to'g'ri qo'llash nafaqat ilmiy faoliyatda, balki kundalik hayotda ham insonlarni yaxshiroq tushunish va ularga yordam berishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli psixologiyaga oid terminlarni o'rganish va ularni amalda qo'llash har bir inson uchun zarurdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Asqarov R. Psixologiya asoslari. — Toshkent: Fan nashriyoti, 2018.
2. Sobirov A. Shaxsiyat va motivatsiya. — Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2020.
3. Karimova M. Psixologik atamalar lug'ati. — Toshkent: Fan, 2019.
4. Uzbek National Encyclopedia Online. <https://www.encyclopedia.uz> (<https://www.encyclopedia.uz/>)
5. O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi – Elektron resurslar. <https://www.natlib.uz> (<https://www.natlib.uz/>)
6. Psixologiya portali – Terminlar va maqolalar. <https://www.psychology.uz> (<https://www.psychology.uz/>)[www.natlib.uz](https://www.natlib.uz) (<https://www.natlib.uz/>)