INGLIZ TILIDAGI SELF-HELP ADABIYOTLARDA PSIXOLOGIK TERMINLARNING O‘ZBEK TILIGA TARJIMASI: “ATOMIC HABITS” ASARI MISOLIDA

Dilshoda Qulboyeva – Tashkent Perfect University o‘qituvchisi

Annotatsiya. Bu maqolada zamonaviy ingliz tilidagi self-help adabiyotlarda faol qo‘llanadigan psixologik terminlarning o‘zbek tiliga tarjima qilinish xususiyatlari qiyosiy-chog‘ishtirma va tarjimashunoslik nuqtayi nazaridan o’rganiladi. Tadqiqot materiali sifatida amerikalik yozuvchi Jeyms Klirning “Atomic Habits” asari hamda uning o‘zbek tilidagi “Atom odatlar” nomli tarjimasi tanlangan. Tadqiqotning dolzarbligi self-help adabiyotlarning o‘zbek kitobxonlari orasida keng tarqalib borayotgani, mazkur janrda psixologiya, xulq-atvor, motivatsiya va shaxsiy rivojlanishga oid terminlarning faol ishlatilayotgani hamda ularni o‘zbek tilida adekvat ifodalash masalasi yetarlicha tizimli o‘rganilmaganligi bilan belgilanadi. Ishning asosiy maqsadi asarda qo‘llangan psixologik termin va terminologik birikmalarning o‘zbekcha muqobillarini aniqlash, ularning semantik va funksional muvofiqligini baholash hamda tarjima jarayonida qo‘llangan asosiy usullarni tasniflashdan iborat. Tadqiqotda qiyosiy-chog‘ishtirma, tavsifiy, komponent, semantik, kontekstual va tarjimashunoslik tahlili metodlaridan foydalanildi. Tahlil natijasida psixologik terminlarni tarjima qilishda to‘g‘ridan-to‘g‘ri ekvivalentlashtirish, kalkalash, o‘zlashtirish, semantik transformatsiya, tavsifiy tarjima va kontekstual moslashtirish kabi usullar faol qo‘llanishi aniqlandi. Ayniqsa, cue, craving, response, reward, identity, self-image, reinforcement, habit loop kabi birliklarda lug‘aviy muvofiqlik bilan bir qatorda konseptual va funksional muvofiqlikni ta’minlash zarurligi ko‘rsatildi. Tadqiqot natijalari ingliz-o‘zbek tarjimashunosligi, terminologiya va qiyosiy tilshunoslik uchun nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: self-help adabiyot, psixologik termin, terminologik birlik, tarjima, qiyosiy-chog‘ishtirma tahlil, ingliz tili, o‘zbek tili, ekvivalentlik, tarjima transformatsiyasi, xulq-atvor, motivatsiya, odat.

TRANSLATION OF PSYCHOLOGICAL TERMS FROM ENGLISH SELF-HELP LITERATURE INTO UZBEK: A CASE STUDY OF “ATOMIC HABITS”

Abstract. This article examines the translation characteristics of psychological terms frequently used in contemporary English self-help literature into Uzbek, employing a comparative and translation-studies perspective. The study utilizes

American author James Clear's "Atomic Habits" and its Uzbek translation, "Atom Odatlar", as primary material. The relevance of the study stems from the growing popularity of self-help literature among Uzbek readers, the frequent use of terminology related to psychology, behavior, motivation, and personal development within this genre, and the fact that the issue of adequately rendering these terms in Uzbek has not yet been systematically investigated. The primary objective of the work is to identify Uzbek equivalents for the psychological terms and terminological phrases used in the book, evaluate their semantic and functional correspondence, and classify the main methods employed during the translation process. The study utilizes comparative, descriptive, componential, semantic, contextual, and translation-analysis methods. The analysis reveals that techniques such as direct equivalence, calquing, borrowing, semantic transformation, descriptive translation, and contextual adaptation are actively employed in translating psychological terms. In particular, the study highlights the necessity of ensuring conceptual and functional correspondence—alongside lexical correspondence—for terms such as "cue", "craving", "response", "reward", "identity", "self-image", "reinforcement", and "habit loop". The research findings hold both theoretical and practical significance for English-Uzbek translation studies, terminology, and comparative linguistics.

Keywords: self-help literature, psychological term, terminological unit, translation, comparative analysis, English language, Uzbek language, equivalence, translation transformation, behavior, motivation, habit.

ПЕРЕВОД ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ ИЗ АНГЛОЯЗЫЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО САМОРАЗВИТИЮ НА УЗБЕКСКИЙ ЯЗЫК: НА ПРИМЕРЕ КНИГИ «АТОМНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Аннотация. В данной статье с позиций сравнительного и переводоведческого анализа рассматриваются особенности перевода на узбекский язык психологических терминов, часто встречающихся в современной англоязычной литературе по саморазвитию. В качестве основного материала исследования используются книга американского автора Джеймса Клира «Atomic Habits» («Атомные привычки») и ее перевод на узбекский язык — «Atom Odatlar». Актуальность исследования обусловлена растущей популярностью литературы по саморазвитию среди узбекских читателей, частым использованием в этом жанре терминологии, связанной с психологией, поведением, мотивацией и личностным ростом, а также тем фактом, что вопрос адекватной передачи этих терминов на узбекский язык до сих пор не был предметом систематического изучения. Основная цель работы — выявить узбекские эквиваленты для использованных в книге психологических терминов и терминологических словосочетаний, оценить их семантическое и функциональное соответствие, а также классифицировать основные методы, применявшиеся в процессе перевода. В исследовании используются сравнительный, описательный, компонентный, семантический и контекстуальный методы, а также метод переводческого анализа. Анализ показал, что при переводе психологических терминов активно применяются

такие приемы, как прямой эквивалент, калькирование, заимствование, семантическая трансформация, описательный перевод и контекстуальная адаптация. В частности, подчеркивается необходимость обеспечения не только лексического, но и концептуального и функционального соответствия для таких терминов, как «cue» (сигнал), «craving» (тяга/желание), «response» (реакция/действие), «reward» (вознаграждение), «identity» (идентичность), «self-image» (образ «Я» / самовосприятие), «reinforcement» (подкрепление) и «habit loop» (петля привычки). Результаты исследования имеют теоретическую и практическую значимость для англо-узбекского переводоведения, терминоведения и сопоставительного языкознания.

Ключевые слова: литература по саморазвитию, психологический термин, терминологическая единица, перевод, сравнительный анализ, английский язык, узбекский язык, эквивалентность, переводческая трансформация, поведение, мотивация, привычка.

Kirish. So‘nggi yillarda insonning shaxsiy rivojlanishi, o‘z-o‘zini takomillashtirish, motivatsiya, xulq-atvorni boshqarish va kundalik hayot samaradorligini oshirishga bag‘ishlangan adabiyotlarning xalqaro miqyosda ommalashuvi kuzatilmoqda. Mazkur adabiyotlar ilmiy adabiyot, ilmiy-ommabop nashr va amaliy tavsiyalar diskursining o‘ziga xos uyg‘unligi sifatida shakllanib, odatda ingliz tilida **self-help literature** yoki **self-development literature** nomlari bilan yuritiladi.

Self-help adabiyotlarning muhim xususiyati shundaki, ularda ilmiy va kundalik til bir-biri bilan chambarchas bog‘langan. Mualliflar psixologiya, neyrofan, xulq-atvor iqtisodiyoti va kognitiv fanlarga oid tushunchalarni oddiy o‘quvchiga tushunarli shaklda izohlashga intiladilar. Shu sababli bunday asarlarni tarjima qilishda nafaqat badiiy yoki umumiy leksik birliklarning, balki ilmiy va psixologik terminlarning ham semantik mazmunini to‘g‘ri yetkazish muhim hisoblanadi.

Ayniqsa, psixologik terminlarning tarjimasi alohida e’tiborni talab qiladi. Chunki terminning lug‘aviy ma’nosi bilan uning muayyan ilmiy konsept doirasidagi ma’nosi har doim ham bir-biriga to‘liq mos kelavermaydi. Tarjimon terminni so‘zma-so‘z o‘girish orqali uning tashqi shaklini saqlab qolishi mumkin, biroq bunda terminning konseptual mazmuni yoki matndagi funksional vazifasi buzilishi ehtimoli mavjud.

Mazkur masala Jeyms Klirning “Atomic Habits” asari misolida ayniqsa yaqqol namoyon bo‘ladi. Asarda inson odatlarining shakllanishi, ularning avtomatlashuvi, motivatsiya, xulq-atvor, muhit, shaxsiyat va mukofot mexanizmlari bilan bog‘liq ko‘plab terminologik birliklar tizimli ravishda qo‘llanadi. Muallif odat shakllanishini to‘rt bosqichga — *cue, craving, response* va *reward*ga ajratadi va ushbu ketma-ketlikni “habit loop” sifatida izohlaydi.

Asarning o‘zbek tilidagi “Atom odatlar” nomli tarjimasi mavjudligi inglizcha asl matn bilan o‘zbekcha tarjimani qiyoslash imkonini beradi. O‘zbek tilidagi ochiq materiallarda ushbu asar terminlari “signal”, “istak”, “javob reaksiyasi”, “mukofot”, shuningdek “ishora”, “kuchli ishtiyoq” kabi variantlarda ifodalanganini ko‘rish mumkin.

Demak, bir xil psixologik konseptning o‘zbek tilida bir nechta variant orqali ifodalanishi terminologik variativlik masalasini yuzaga keltiradi. Mazkur hodisani qiyosiy-chog‘ishtirma va tarjimashunoslik aspektida o‘rganish ingliz-o‘zbek terminologik tizimlarining o‘zaro munosabatini aniqlash uchun muhimdir.

Tadqiqot mavzusining 10.00.06 — **Qiyosiy adabiyotshunoslik, chog‘ishtirma tilshunoslik va tarjimashunoslik** ixtisosligiga mosligi ham shu jihat bilan belgilanadi. OAK materiallarida ingliz va o‘zbek tillari birliklarining qiyosiy tadqiqi, terminlarning tarjimasi hamda tarjima transformatsiyalariga bag‘ishlangan tadqiqotlar mazkur ixtisoslik doirasida himoya qilingan.

Tadqiqotning maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi ingliz tilidagi self-help adabiyotlarda qo‘llanadigan psixologik terminlarning o‘zbek tiliga tarjima qilinish xususiyatlarini aniqlash, ularning semantik, konseptual va funksional muvofiqligini qiyosiy-chog‘ishtirma asosda tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. self-help adabiyotlarning lingvistik xususiyatlarini aniqlash;
2. psixologik terminlarning terminologik tabiatini tavsiflash;
3. “Atomic Habits” asarida uchraydigan psixologik terminlarni aniqlash va tasniflash;
4. mazkur terminlarning o‘zbekcha muqobillarini qiyoslash;
5. terminlarning tarjimasida qo‘llanadigan asosiy usullarni aniqlash;
6. tarjimada semantik va konseptual ekvivalentlik masalasini tahlil qilish;
7. terminologik variativlik va izchillik muammolarini ochib berish;
8. ingliz-o‘zbek tarjimasida psixologik terminlarni adekvat ifodalash bo‘yicha xulosalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti

Ingliz tilidagi self-help adabiyotlarda qo‘llanadigan psixologik terminlar va terminologik birikmalar.

Tadqiqot predmeti

Psixologik terminlarning ingliz tilidan o‘zbek tiliga tarjima qilinishida yuzaga keladigan semantik, leksik, strukturaviy va funksional o‘zgarishlar.

Tadqiqot materiallari

Tadqiqot materiali sifatida Jeyms Klirning “Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones” asari hamda uning o‘zbek tilidagi “Atom odatlar” tarjimasi olindi. Asarda odat shakllanishining to‘rt bosqichi *cue, craving, response, reward* tarzida tizimlashtirilgan.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda qiyosiy-chog‘ishtirma, tavsifiy, komponent, semantik, kontekstual va tarjimashunoslik tahlili metodlaridan foydalanildi.

1. self-help adabiyotlarning lingvistik xususiyatlari

Self-help adabiyotlar zamonaviy ommabop adabiyotning o‘ziga xos ko‘rinishi bo‘lib, insonning o‘z hayotini yaxshilash, muayyan ko‘nikmalarni shakllantirish, muammolarni hal qilish yoki shaxsiy maqsadlarga erishishiga ko‘maklashishga qaratilgan.

Mazkur janrning lingvistik xususiyati uning ikki xil kommunikativ maqsadni birlashtirishida namoyon bo‘ladi. Bir tomondan, muallif muayyan ilmiy yoki psixologik tushunchani aniq yetkazishga intiladi. Ikkinchi tomondan, ushbu tushuncha keng kitobxonlar ommasiga tushunarli va ta’sirchan shaklda bayon qilinadi.

Shu sababli self-help matnlarida:

- psixologik terminlar;
- xulq-atvor terminlari;
- motivatsion birliklar;
- kundalik so‘zlashuv birliklari;
- maslahat va tavsiya konstruktsiyalari;
- metaforik ifodalar

bir matn doirasida birgalikda ishlatilishi mumkin.

“Atomic Habits” ana shunday janrning yorqin namunalaridan biridir. Asarda ilmiy mazmundagi tushunchalar sodda misollar va kundalik vaziyatlar bilan izohlanadi. Masalan, odatning shakllanishi murakkab psixologik jarayon sifatida emas, balki inson kundalik hayotida kuzatishi mumkin bo‘lgan ketma-ketlik orqali tushuntiriladi.

Bu holat tarjimon oldiga muhim vazifani qo‘yadi: **ilmiy mazmunni saqlagan holda matnning ommabopligini ham saqlash.**

2. psixologik terminlarning tarjimashunoslik nuqtayi nazaridan o‘rganilishi

Termin — muayyan fan yoki soha doirasida aniq tushunchani ifodalovchi maxsus leksik birlikdir. Psixologik terminlar esa insonning ruhiy jarayonlari, xulq-atvori, motivatsiyasi, kognitiv faoliyati va shaxsiyatiga oid tushunchalarni ifodalashga xizmat qiladi.

Self-help adabiyotlarda psixologik terminlar sof ilmiy matndagi terminlardan ma’lum darajada farqlanadi. Ular ko‘pincha ilmiy ma’noni saqlagan holda keng ommaga moslashtiriladi.

Masalan, *identity* psixologiya doirasida shaxsning o‘zligini anglashiga oid murakkab konseptni ifodalashi mumkin. Self-help matnida esa u insonning “men kimman?” degan savolga bergan javobi, o‘zini qanday shaxs sifatida ko‘rishi va xatti-harakatlarini qanday identifikatsiya qilishi bilan bog‘lanadi.

Shuningdek, *motivation* termini ham ilmiy va ommabop kontekstlarda turlicha pragmatik yuklamaga ega bo‘lishi mumkin.

Demak, tarjimon uchun asosiy muammo faqat:

“Bu termin o‘zbek tilida qanday aytiladi?”

degan savol emas, balki:

“Ushbu termin aynan shu kontekstda qanday konseptni ifodalamoqda?”

degan savolni hal qilishdan iborat.

3. “atomic habits” asarida psixologik terminlarning konseptual tizimi

Jeyms Klirning asari oddiy “odatlar haqida kitob” bo‘lib qolmay, odat shakllanishining muayyan konseptual modelini taklif etadi.

Muallifning rasmiy izohiga ko‘ra, odat shakllanishi to‘rt bosqichdan tashkil topadi:

cue → craving → response → reward

Mazkur to‘rt bosqich birgalikda **habit loop**ni tashkil etadi. Signal yoki ishora ma’lum istakni uyg‘otadi, istak muayyan javobga olib keladi, javob esa mukofot bilan yakunlanadi. Ushbu siklning takrorlanishi natijasida xatti-harakat avtomatlashishi mumkin.

O‘zbekcha ikkilamchi manbalarda mazkur model:

ishora/signal → istak → javob/reaksiya → mukofot

tarzida ifodalangan.

Bu yerda juda muhim tarjimashunoslik muammosi yuzaga keladi. Ingliz tilidagi bitta terminning o‘zbek tilida ikki yoki undan ortiq muqobil shaklda ishlatilishi terminologik izchillikka ta’sir qilishi mumkin.

Masalan:

cue → signal / ishora

craving → istak / kuchli ishtiyoq / intilish

response → javob / javob reaksiyasi

Ularning har biri ma’lum semantik jihatni ochib beradi. Biroq ilmiy maqola yoki tarjima matnida bir konsept uchun asosiy terminologik variantni belgilash va keyinchalik undan izchil foydalanish maqsadga muvofiq.

4. psixologik terminlarning qiyosiy-chog‘ishtirma tasnifi

Tadqiqot davomida asarda uchraydigan asosiy psixologik terminlarni semantik guruhlarga ajratish mumkin.

No	Inglizcha termin	O‘zbekcha muqobil	Semantik guruh
1	Habit	Odat	Odat va xulq-atvor
2	Behavior	Xulq-atvor	Xulq-atvor
3	Cue	Signal	Stimul
4	Craving	Istak	Motivatsiya
5	Response	Javob	Xulq-atvor
6	Reward	Mukofot	Rag’bat
7	Identity	O‘zlik	Shaxsiyat
8	Self-image	O‘z obrazi	O’zlik
9	Motivation	Motivatsiya	Motivatsiya
10	Environment	Muhit	Tashqi omil
11	Reinforcement	Mustahkamlash	Xulq-atvor mexanizmi
12	Routine	Odatiy tartib	Xulq-atvor
13	Goal	Maqsad	Motivatsiya
14	Belief	E’tiqod	Kognitiv jarayon
15	Mindset	Fikrlash tarzi	Kognitiv jarayon
16	Automatic behavior	Avtomatik xulq-atvor	Xulq-atvor
17	Habit loop	Odat sikli	Konseptual model
18	Behavioral change	Xulq-atvor o‘zgarishi	Xulq-atvor
19	Trigger	Qo’zg’atuvchi signal	Stimul
20	Self-control	O’zini nazorat qilish	Psixologik holat

Mazkur tasnifdan ko‘rinadiki, asardagi terminlar tasodifiy tarzda qo‘llanmaydi. Ular bir-biri bilan semantik aloqaga ega bo‘lgan tizimni tashkil etadi.

5. to‘g‘ridan-to‘g‘ri leksik ekvivalentlash

Ingliz va o‘zbek tillarida ayrim psixologik birliklar semantik jihatdan yaqin yoki to‘liq ekvivalentga ega.

Masalan:

habit — odat
reward — mukofot
goal — maqsad
environment — muhit
behavior — xulq-atvor

Mazkur birliklarda tarjimonning asosiy vazifasi mavjud ekvivalentni kontekstga mos ravishda tanlashdan iborat.

Biroq “to‘g‘ridan-to‘g‘ri ekvivalent mavjud” degan holat tarjimaning avtomatik ravishda mukammal bo‘lishini anglatmaydi. Termin matndagi boshqa birliklar bilan qanday munosabatga kirishishi ham hisobga olinishi kerak.

Masalan, *behavior* uchun “xulq-atvor” muqobili mavjud. Ammo ayrim kontekstlarda “xatti-harakat” varianti ham semantik jihatdan ma’qul bo‘lishi mumkin. Ularning tanlanishi matnning terminologik tizimiga bog‘liq.

6. o‘zlashtirish va terminologik moslashtirish

Zamonaviy psixologik terminologiyada xalqaro birliklarning o‘zbek tiliga o‘zlashtirilishi keng uchraydi.

Bunga:

motivation → motivatsiya

kabi birliklarni misol qilish mumkin.

Bunday o‘zlashtirishning asosiy afzalligi — xalqaro ilmiy terminologiya bilan aloqaning saqlanishidir.

Biroq self-help adabiyotning asosiy o‘quvchisi mutaxassis bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli xalqaro terminni bevosita qo‘llash ba’zi hollarda kommunikativ qiyinchilik tug‘diradi.

Masalan, “motivatsiya” so‘zi bugungi o‘zbek tilida ancha ommalashgan bo‘lsa-da, boshqa murakkab terminlarda izohlovchi tarjima zarur bo‘lishi mumkin.

Shunday qilib, tarjimon ikki strategiyadan birini tanlaydi:

xalqaro terminni saqlash

yoki

terminni o‘zbekcha semantik birlik orqali tushuntirish.

7. kalkalash usuli

Kalkalash manba tilidagi terminologik birlikning tarkibiy qismlarini tarjima tilidagi mos birliklar orqali qayta yaratishdan iborat.

Masalan:

positive reinforcement → ijobiy mustahkamlash

behavioral change → xulq-atvor o‘zgarishi
automatic behavior → avtomatik xulq-atvor
Bu usul terminning ichki strukturasini imkon qadar saqlab qoladi.
Kalkalash ayniqsa ikki til o‘rtasidagi ilmiy terminologik aloqalarni o‘rganishda muhimdir. Chunki u yangi terminning tarjima tilida qanday model asosida shakllanganini ko‘rsatadi.

8. tavsifiy tarjima
Psixologik terminlarning ayrimlari o‘zbek tilida bitta so‘z orqali to‘liq ifodalanmasligi mumkin.
Masalan:
self-image
birligi kontekstga qarab:
- “o‘z obrazi”;
- “o‘zi haqidagi tasavvur”;
- “o‘zini qanday tasavvur qilishi”

kabi shakllarda berilishi mumkin.
Bu yerda tavsifiy tarjima terminning tashqi shaklidan ko‘ra uning semantik mazmunini yetkazishga xizmat qiladi.
Self-help adabiyotlarda tavsifiy tarjimaning yana bir afzalligi mavjud: o‘quvchi terminni alohida lug‘atdan qidirmasdan, kontekstning o‘zidan uning mazmunini tushunishi mumkin.

9. “cue” terminining tarjima muammosi
cCue mazkur tadqiqotdagi eng qiziqarli birliklardan biridir.
James Clear modelida *cue* odatni boshlovchi signal yoki stimulni anglatadi. Rasmiy manbada u odat siklining birinchi bosqichi sifatida ko‘rsatiladi.
O‘zbek tilida ushbu termin uchun:
- signal;
- ishora;
- belgi;
- qo‘zg‘atuvchi

kabi variantlar qo‘llanishi mumkin.
“Signal” varianti terminning xatti-harakatni boshlovchi xususiyatini yaxshi ifodalaydi. “Ishora” esa birlikning umumiy semantik doirasini saqlaydi.
Biroq “ishora” so‘zi o‘zbek tilida kundalik muloqotda ham faol ishlatilgani sababli uning psixologik termin sifatidagi chegarasi aniq bo‘lmasligi mumkin.
Shuning uchun ilmiy matnda “signal” yoki “odatni ishga tushiruvchi signal” shakli konseptual jihatdan aniqroq bo‘lishi mumkin.

10. “craving” terminining tarjima muammosi
Craving oddiy “xohish”dan ko‘ra kuchliroq psixologik mazmunni anglatadi. U insonni muayyan xatti-harakatga undovchi kuchli istak yoki ehtiyojni ifodalashi mumkin.
O‘zbek tilida:

- istak;
- kuchli istak;
- kuchli ishtiyoq;
- intilish

kabi variantlar uchraydi.

Ochiq o‘zbekcha materiallarda ham mazkur termin “kuchli ishtiyoq”, “istak” va “intilish” kabi variantlarda ifodalangan.

Bu holat tarjimadagi semantik gradatsiya masalasini ko‘rsatadi. “Istak” umumiyroq, “kuchli ishtiyoq” esa terminning intensivlik belgisini aniqroq beradi.

Demak, tarjimada terminning faqat asosiy semasi emas, **intensivlik komponenti** ham hisobga olinishi kerak.

11. “response” va “reward” terminlari

Response odat siklining uchinchi bosqichini, ya’ni signal va istakdan keyingi xatti-harakatni anglatadi.

O‘zbek tilida:

javob

yoki

javob reaksiyasi

kabi variantlardan foydalanish mumkin.

“Javob” so‘zma-so‘z jihatdan qisqa va tabiiy bo‘lsa-da, psixologik jarayondagi faol xatti-harakatni har doim ham to‘liq ifodalamaydi. “Javob reaksiyasi” esa uning xulq-atvorga oid mazmunini kuchaytiradi.

Reward esa nisbatan barqaror ekvivalentga ega:

reward → mukofot

Bu birlikda semantik moslik yuqori.

Shu sababli to‘rt bosqichli modelni o‘zbek tilida:

signal → istak → javob → mukofot

shaklida ixcham berish mumkin.

Ammo ilmiy tahlilda:

odatni ishga tushiruvchi signal → kuchli istak → xulqiy javob → mukofot

kabi kengaytirilgan variant konseptual jihatdan aniqroq bo‘lishi mumkin.

12. “identity” terminining tarjimasi

Identity asardagi eng muhim konseptlardan biridir. Chunki muallif odatlarni faqat tashqi xatti-harakat sifatida emas, balki insonning o‘zini qanday shaxs sifatida ko‘rishi bilan ham bog‘laydi.

O‘zbek tilida ushbu birlik:

- o‘zlik;
- shaxsiyat;
- identitet

kabi variantlarda berilishi mumkin.

“Identitet” xalqaro termin sifatida ilmiy aniqlikni ta’minlashi mumkin. “O‘zlik” esa o‘zbek tilining tabiiy leksik imkoniyatlariga tayanadi.

Self-help matnida esa “o‘zini qanday shaxs sifatida ko‘rishi” kabi tavsifiy variant o‘quvchi uchun tushunarliroq bo‘lishi mumkin.

Bu holat tarjimonning **ilmiylik va tushunarlilik o‘rtasidagi muvozanatni** ta’minlashi kerakligini ko‘rsatadi.

13. “Mindset” terminining semantik xususiyati

Mindset zamonaviy psixologik va self-help diskursda keng tarqalgan terminlardan biridir.

O‘zbek tilida uning:

- fikrlash tarzi;
- tafakkur tarzi;
- dunyoqarash;
- mental yondashuv

kabi muqobillari mavjud bo‘lishi mumkin.

Biroq bu birliklarning semantik doirasi bir xil emas.

“Dunyoqarash” nisbatan keng tushuncha bo‘lib, *mindset*ning muayyan vaziyatdagi fikrlash va munosabat modelini to‘liq ifodalamasligi mumkin.

“Fikrlash tarzi” esa psixologik konseptga yaqinroq.

Shu sababli tarjimon terminni tanlashda kontekstga tayanishi lozim.

14. “self-image” va “self-control” terminlari

Self-image va *self-control* tarkibidagi **self-** komponenti ingliz tilida insonning o‘ziga qaratilgan psixologik munosabatini ifodalovchi produktiv model hisoblanadi.

Masalan:

self-image → o‘z obrazi / o‘zi haqidagi tasavvur

self-control → o‘zini nazorat qilish

Ikkinchi birlik o‘zbek tilida nisbatan tabiiy semantik ekvivalentga ega.

Birinchi birlik esa ko‘proq tavsifiy tarjimani talab qiladi.

Bu holat ingliz tilidagi ixcham morfologik modelning o‘zbek tilida sintaktik birlik orqali berilishi mumkinligini ko‘rsatadi.

15. “habit loop” terminining tarjima variantlari

Habit loop Jeyms Klir konsepsiyasining markaziy terminologik birliklaridan biridir.

O‘zbek tilida uni:

- odat halqasi;
- odat sikli;
- odat aylanishi;
- odatning qayta aloqa halqasi

kabi shakllarda berish mumkin.

Bu variantlar orasida “odat sikli” ixchamligi bilan ajralib turadi. “Odat halqasi” esa inglizcha *loop* komponentining obrazliligini saqlaydi.

James Clear o‘zining rasmiy izohida *cue, craving, response, reward*ning birgalikdagi siklini “habit loop” deb ataydi.

Shuning uchun tarjimada asosiy masala faqat *loop* so‘zining ekvivalentini topish emas, balki uning **takrorlanuvchi psixologik mexanizm** ekanligini yetkazishdir.

16. Terminologik variativlik

Tadqiqotning muhim natijalaridan biri — psixologik terminlarning o‘zbekcha variantlarida variativlik mavjudligidir.

Masalan:

Inglizcha	Variant 1	Variant 2	Variant 3
Cue	Signal	Ishora	Belgi
Craving	Istak	Kuchli ishtiyoq	Intilish
Response	Javob	Reaksiya	Javob reaksiyasi
Identity	O’zlik	Shaxsiyat	Identitet
Mindset	Fikrlash tarzi	Tafakkur tarzi	Dunyoqarash
Habit loop	Odat sikli	Odat halqasi	Odatlar aylanishi

Terminologik variativlik tabiiy til hodisasi bo‘lsa-da, ilmiy tarjimada ortiqcha variativlik terminologik noaniqlikka sabab bo‘lishi mumkin.

Ayniqsa, bitta konsept matn davomida bir necha xil termin bilan ifodalansa, o‘quvchi ularni turli tushunchalar deb qabul qilishi mumkin.

Shuning uchun ilmiy va o‘quv adabiyotlar tarjimasida **terminologik izchillik** muhim mezon sifatida namoyon bo‘ladi.

17. Tarjima transformatsiyalari

Tahlil natijasida psixologik terminlarni tarjima qilishda quyidagi transformatsiyalarni ajratish mumkin:

1. Leksik ekvivalentlash

habit → odat

2. Kalkalash

positive reinforcement → ijobiy mustahkamlash

3. O‘zlashtirish

motivation → motivatsiya

4. Konkretlashtirish

Umumiy inglizcha birlik o‘zbek tilida aniqroq psixologik mazmun bilan ifodalanadi.

5. Tavsifiy tarjima

self-image → o‘zi haqidagi tasavvur

6. Qo‘shish

Ixcham inglizcha terminning mazmunini tushuntirish uchun qo‘shimcha komponent kiritiladi.

7. Kontekstual almashtirish

Termin lug‘aviy ekvivalentdan emas, aynan kontekstga mos o‘zbekcha birlikdan foydalanish orqali tarjima qilinadi.

Mazkur transformatsiyalar ingliz va o‘zbek tillarining strukturaviy hamda semantik imkoniyatlari o‘rtasidagi farqlar bilan bog‘liq.

18. Tarjimada ekvivalentlik va adekvatlik

Tarjima nazariyasida ekvivalentlik masalasi markaziy tushunchalardan biridir. Biroq psixologik terminlarni tarjima qilishda formal ekvivalentlikning o‘zi yetarli emas.

Masalan, inglizcha terminning barcha morfemalarini o‘zbek tilida aks ettirish mumkin, ammo natijada o‘zbek kitobxoni uchun tabiiy bo‘lmagan birlik hosil bo‘lishi mumkin.

Shuning uchun tarjimada quyidagi uch darajani ajratish maqsadga muvofiq:

1. Formal moslik — terminning tashqi shakliga yaqinlik.

2. Semantik moslik — termin ifodalagan ma’noning saqlanishi.

3. Funksional moslik — terminning matndagi kommunikativ vazifasining saqlanishi.

Self-help adabiyotlar uchun uchinchi daraja ayniqsa muhim. Chunki mazkur janrning asosiy maqsadi o‘quvchiga ma’lum tushunchani anglatish va uni amaliy harakatga undashdan iborat.

19. Ilmiy natijalar va muhokama Olib borilgan tahlil asosida bir nechta muhim xulosalarga kelish mumkin.

Birinchidan, “Atomic Habits” asaridagi psixologik terminlar alohida va izolyatsiyalangan birliklar emas. Ular yagona konseptual tizimni tashkil etadi.

Ikkinchidan, terminlarning bir qismi o‘zbek tilida tayyor ekvivalentga ega. *Habit — odat, reward — mukofot, goal — maqsad, environment — muhit* kabi birliklarda semantik muvofiqlik nisbatan yuqori.

Uchinchidan, *cue, craving, identity, self-image, mindset* kabi terminlarda tarjimonning kontekstual qarori katta ahamiyatga ega.

To‘rtinchidan, tarjima jarayonida o‘zlashtirish va kalkalash bilan bir qatorda tavsifiy tarjimadan ham foydalanish zarur.

Beshinchidan, terminologik variativlik ingliz-o‘zbek tarjimasining tabiiy natijasi bo‘lsa-da, ilmiy matn uchun asosiy terminologik variantni belgilash va undan izchil foydalanish maqsadga muvofiq.

Oltinchidan, self-help matnlarining ilmiy-ommabop xususiyati tarjimonda ilmiy aniqlik va o‘quvchi uchun tushunarlilikni uyg‘unlashtirishni talab qiladi.

20. Tadqiqotning ilmiy yangiligi

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagi jihatlarda namoyon bo‘ladi:

1. ingliz tilidagi self-help diskursida qo‘llanadigan psixologik terminlar qiyosiy-chog‘ishtirma aspektda tizimlashtirildi;
2. “Atomic Habits” asaridagi asosiy psixologik terminlar semantik guruhlarga ajratildi;
3. inglizcha terminlarning o‘zbekcha muqobillaridagi semantik va funksional farqlar aniqlandi;
4. terminlarning tarjimasida qo‘llanadigan asosiy tarjima strategiyalari tasniflandi;
5. psixologik terminlarning tarjimasida formal, semantik va funksional ekvivalentlik o‘rtasidagi farq ko‘rsatildi;
6. “cue–craving–response–reward” modelining o‘zbekcha ifodasida terminologik variativlik masalasi ochib berildi;
7. self-help adabiyotlar tarjimasida terminologik izchillik va kommunikativ tushunarlilik o‘rtasidagi muvozanat masalasi asoslandi.

21. tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati

Tadqiqotning nazariy ahamiyati ingliz va o‘zbek tillaridagi psixologik terminlarning qiyosiy xususiyatlarini aniqlash, ularning semantik va funksional munosabatlarini ochib berish bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalari 10.00.06 doirasidagi chog‘ishtirma tilshunoslik va tarjimashunoslik tadqiqotlari uchun qo‘shimcha material bo‘la oladi. OAKda ingliz-o‘zbek tillari birliklarining qiyosiy tadqiqi va tarjima masalalariga bag‘ishlangan bir qator PhD va DSc ishlari 10.00.06 doirasida himoya qilingan.

Amaliy jihatdan esa maqolada aniqlangan tarjima strategiyalari psixologik, motivatsion va self-help adabiyotlarni ingliz tilidan o‘zbek tiliga tarjima qilishda foydalanilishi mumkin.

Tadqiqot materiallari tarjimashunoslik, leksikologiya, terminologiya, qiyosiy tilshunoslik va psixolingvistika fanlaridan amaliy mashg‘ulotlar uchun ham qo‘l keladi.

Xulosa. Ingliz tilidagi self-help adabiyotlarning o‘zbek tiliga tarjimasi zamonaviy tarjimashunoslikning dolzarb masalalaridan biridir. Bunday asarlarda psixologik terminlarning keng qo‘llanishi tarjimondan ikki xil kompetensiyani — yuqori darajadagi til kompetensiyasi va sohaga oid konseptual bilimlarni talab qiladi.

“Atomic Habits” asari misolida olib borilgan qiyosiy-chog‘ishtirma tahlil ingliz tilidagi psixologik terminlarning o‘zbek tiliga tarjimasida bir necha asosiy strategiya faol qo‘llanishini ko‘rsatdi. Ular qatoriga to‘g‘ridan-to‘g‘ri leksik ekvivalentlash, kalkalash, o‘zlashtirish, semantik transformatsiya, tavsifiy tarjima va kontekstual moslashtirish kiradi.

Tadqiqot natijasida *habit, reward, goal*, *environment* kabi terminlarda o‘zbek tilida nisbatan barqaror muqobillar mavjudligi aniqlandi. Ayni paytda *cue, craving, identity, self-image, mindset* kabi birliklarning tarjimasida kontekst va konseptual mazmunni hisobga olish zarurligi ko‘rsatildi.

Ayniqsa, *cue–craving–response–reward* modeli psixologik terminlarni alohida birliklar sifatida emas, balki o‘zaro bog‘langan konseptual tizim sifatida tadqiq etish zarurligini ko‘rsatadi. Ushbu to‘rt bosqich James Clear tomonidan odat shakllanishining asosiy sikli sifatida tavsiflangan.

O‘zbek tilidagi materiallarda mazkur birliklarning “signal”, “ishora”, “istak”, “kuchli ishtiyoq”, “javob reaksiyasi”, “mukofot” kabi variantlarda berilishi tarjimada terminologik variativlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, terminologik variativlikni mutlaq kamchilik sifatida baholash ham to‘g‘ri emas. Badiiy va ilmiy-ommabop matnlarda kontekstual moslashuv zarur bo‘lishi mumkin. Biroq bir xil ilmiy konsept uchun asosiy terminologik birlikni belgilash va undan izchil foydalanish ilmiy matnning aniqligi va yaxlitligini oshiradi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, self-help adabiyotlar tarjimasida eng muhim talab — **ilmiy mazmun, terminologik aniqlik va kommunikativ tushunarlilik o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash**dir.

Umuman olganda, ingliz tilidagi psixologik terminlarning o‘zbek tiliga tarjimasini qiyosiy-chog‘ishtirma asosda o‘rganish ingliz va o‘zbek tillarining terminologik

tizimlari o‘rtasidagi munosabatlarni aniqlash, mavjud tarjima strategiyalarini tizimlashtirish va psixologik adabiyotlar tarjimasi sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Kelgusida mazkur tadqiqotni kengaytirish uchun “Atomic Habits” va boshqa self-help asarlarida uchraydigan psixologik terminlarning elektron korpusini shakllantirish, ularning tarjima variantlarini miqdoriy jihatdan solishtirish, tarjima strategiyalarining qo‘llanish chastotasini aniqlash hamda bir nechta tarjimonlarning variantlarini qiyoslash maqsadga muvofiqdir.

Bunday yondashuv ingliz-o‘zbek psixologik terminologiyasining shakllanishi va tarjima qilinish qonuniyatlarini yanada chuqurroq ochib berish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baker, M. In Other Words: A Coursebook on Translation. 3rd ed. London: Routledge, 2018.
2. Catford, J. C. A Linguistic Theory of Translation. London: Oxford University Press, 1965.
3. Clear, J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. New York: Avery, 2018.
4. Duhigg, C. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. New York: Random House, 2012.
5. Fogg, B. J. Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2019.
6. Newmark, P. A Textbook of Translation. New York: Prentice Hall, 1988.
7. Nida, E. A. Toward a Science of Translating. Leiden: Brill, 1964.
8. Nida, E. A., Taber, C. R. The Theory and Practice of Translation. Leiden: Brill, 1969.
9. Venuti, L. The Translator’s Invisibility: A History of Translation. London: Routledge, 1995.
10. Dweck, C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House, 2006.
11. Clear, J. Atomic Habits Summary. James Clear rasmiy sayti.
12. Clear, J. The Habit Loop: The 5 Triggers That Make New Behaviors Stick. James Clear rasmiy sayti.
13. O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi. 10.00.06 — Qiyosiy adabiyotshunoslik, chog‘ishtirma tilshunoslik va tarjimashunoslik ixtisosligi bo‘yicha dissertatsiya materiallari.
14. O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi. “Adabiyotshunoslik terminlarining tarkibiy-mazmuniy tahlili va tarjimasi (ingliz tili materiali asosida)” mavzusidagi PhD dissertatsiyasi himoyasi haqidagi e’lon.
15. O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi. “Ingliz va o‘zbek tillarida ruhiy holat fe’llarining semantik xususiyatlari, tarjimasi va leksikografik talqini” mavzusidagi PhD dissertatsiyasi himoyasi haqidagi e’lon.

16. O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi. “Ingliz va o‘zbek tillarida fe’l aspektual ma’nolarining ifodalanishi va tipologiyasi” mavzusidagi DSc dissertatsiyasi himoyasi haqidagi e’lon.
17. “Atom odatlar”. Jeyms Klir asari bo‘yicha o‘zbek tilidagi materiallar.
18. Xudoyqulov, S. I., Bobonazarova, S. B. “Atom odatlar: yaxshi odatlarni shakllantirish – muvaffaqiyat kaliti”. 2025.