



STRESS VA MOTIVATSIYA O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK.

Talipova Feruza Tairovna

Alfraganus Universiteti Psixologiya fanlari dosenti, PhD

Annotatsiya: Quyidagi maqolada stress va motivatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tahlil qilingan. Inson hayotida stress holatlari ko'pincha motivatsiya darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi hollarda stress insonni yanada faol harakat qilishga undasa, ortiqcha stress motivatsiyani pasaytirishi mumkin. Maqolada psixologik manbalar, tadqiqot natijalari hamda kundalik hayotdagi misollar asosida stressning ijobiy va salbiy tomonlari ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, motivatsiyani saqlab qolish va stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: stress, motivatsiya, psixologiya, ruhiy holat, ijobiy stress, salbiy stress, o'zini boshqarish, rag'bat.

Kirish: Inson hayotida stress va motivatsiya bir-biri bilan chambarchas bog'liq ikki muhim psixologik holat hisoblanadi. Har bir inson turli vaziyatlarda stressni boshdan kechiradi va aynan shu holat uning ichki motivatsiyasiga, ya'ni harakatga undovchi kuchiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ba'zan stress insonni maqsad sari qat'iyat bilan intilishga majbur qilsa, ba'zan esa ortiqcha bosim motivatsiyani pasaytirib, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Zamonaviy hayot sur'ati, o'qish, ish, ijtimoiy munosabatlar va kundalik muammolar inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli stressni to'g'ri boshqarish va uni motivatsiyaga aylantirish muhim masalalardan biridir. Ushbu maqolada stress va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlik, ularning inson faoliyatidagi o'rni hamda muvozanatni saqlash yo'llari yoritib beriladi.



Adabiyotlar tahlili va metodlar: Psixologiya fanida stress va motivatsiya tushunchalari inson faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim omillar sifatida qaraladi. Stress — bu shaxsning ichki yoki tashqi talablarga moslashish jarayonida yuzaga keladigan psixofiziologik holat bo‘lib, u insonning emotsional holati, xulq-atvori va mehnat unumdorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Motivatsiya esa insonni muayyan faoliyatga undovchi ichki va tashqi rag‘batlar majmui sifatida izohlanadi. Ilmiy adabiyotlarda stressning motivatsiyaga ta’siri ikki tomonlama xarakterga ega ekanligi ta’kidlanadi. G. Selye tomonidan ilgari surilgan umumiy moslashuv sindromi nazariyasiga ko‘ra, stressning ma’lum darajasi insonni faollikka undab, motivatsiyani oshirishi mumkin. Bu holat “eustress” deb ataladi va u ijobiy natijalarga olib keladi. Aksincha, stress haddan tashqari kuchli yoki uzoq davom etuvchi bo‘lsa, “distress” holati yuzaga kelib, motivatsiyaning pasayishiga, charchoq va befarqlikka sabab bo‘ladi. Zamonaviy tadqiqotlarda stress va motivatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlik individual xususiyatlarga ham bog‘liq ekani ko‘rsatiladi. Shaxsning stressga chidamliligi, psixologik moslashuv darajasi va ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lsa, stress salbiy emas, balki rivojlantiruvchi omil sifatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Stress va motivatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganishda psixologik tadqiqotlarning bir qator ilmiy metodlaridan foydalaniladi. Eng avvalo, nazariy tahlil metodi qo‘llanilib, mavjud ilmiy adabiyotlar, monografiyalar va maqolalar o‘rganiladi. Bu metod orqali stress va motivatsiya tushunchalarining ilmiy talqinlari, ularning o‘zaro aloqasi haqidagi qarashlar umumlashtiriladi. Empirik tadqiqotlarda so‘rovnoma va test metodlari muhim o‘rin tutadi. Jumladan, stress darajasini aniqlash uchun G. Selye, D. Holmes va R. Rahe shkalalari, motivatsiyani baholash uchun esa A. Rean, V. Vroom yoki MakKlelland metodikalaridan foydalanish mumkin. Ushbu testlar respondentlarning psixologik holatini miqdoriy ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilish imkonini beradi. Shuningdek, kuzatish va suhbat metodlari orqali shaxslarning stressli vaziyatlardagi xulq-atvori va motivatsion



holati sifat jihatidan o'rganiladi. Olingan natijalar statistik tahlil metodlari yordamida qayta ishlanib, stress darajasi bilan motivatsiya ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi.

Muhokama: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, stress va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlik murakkab, ammo juda muhim psixologik jarayondir. Inson har doim turli holatlarda stressni boshdan kechiradi, lekin har kim bunga turlicha munosabat bildiradi. Ba'zi insonlar uchun stress yangi imkoniyatlar sari undovchi kuch bo'lsa, boshqalar uchun u to'siq va charchoqqa sabab bo'ladi. Motivatsiyaning barqaror bo'lishi ko'p jihatdan stressni boshqarish darajasiga bog'liq. Agar inson o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olsa, stressni ijobiy yo'nalishga burib, undan ilhom sifatida foydalanadi. Aks holda, ortiqcha tashvish va xavotir motivatsiyani susaytiradi va ish samaradorligini pasaytiradi. Psixologlar fikricha, stressdan butunlay qochish emas, balki uni to'g'ri yo'naltirish muhimdir. Chunki oz miqdordagi stress insonni yanada faol, mas'uliyatli va ijodiy fikrlovchi shaxsga aylantiradi. Ayniqsa, o'qish yoki ish jarayonida stressni ijobiy energiya sifatida qabul qilish, maqsad sari qat'iy intilish imkonini beradi. Shu bilan birga, motivatsiyani kuchaytiruvchi omillar — maqsadni aniq belgilash, o'zini rag'batlantirish, dam olishni to'g'ri tashkil etish va sog'lom turmush tarziga amal qilish stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Shunday qilib, stressni boshqarish va motivatsiyani uyg'unlashtirish insonning shaxsiy rivojlanishi va ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

Natijalar: Haddan tashqari stress teskari ta'sir ko'rsatadi — motivatsiyani pasaytiradi, ishga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi va ruhiy toliqishga olib keladi. Shuningdek, uzoq davom etuvchi stress inson salomatligiga ham salbiy ta'sir etib, hissiy muvozanatni buzadi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, stressni boshqarishning samarali usullari — vaqtni to'g'ri taqsimlash, muntazam dam olish, ijobiy fikrlash va sog'lom turmush tarziga amal qilish motivatsiyani barqaror



saqlashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, inson o'zini yaxshi tanib, kuchli va zaif tomonlarini bilganida stressni engish osonlashadi. Umuman olganda, stress va motivatsiya o'rtasida muvozanatni topa olgan insonlar hayotda yanada muvaffaqiyatli, bardoshli va ruhiy jihatdan mustahkam bo'lishadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, stress inson motivatsiyasiga ijobiy hamda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'rta darajadagi stress insonni faol harakat qilishga undaydi, diqqatni jamlaydi va maqsad sari intilish kuchini oshiradi. Bu holat ko'pincha o'qish, ish yoki sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Xulosa: Umumiy aytganda, stress va motivatsiya inson hayotida bir-birini to'ldiruvchi, lekin qarama-qarshi ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillardir. Stressdan butunlay qochish mumkin emas, ammo uni to'g'ri boshqarish orqali motivatsiyani kuchaytirish mumkin. O'rta darajadagi stress insonni yanada mas'uliyatli, faol va maqsadga yo'naltirilgan shaxsga aylantiradi. Motivatsiyani saqlab qolish uchun inson o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi, vaqtini to'g'ri taqsimlashi va o'ziga ijobiy munosabatda bo'lishi zarur. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash va maqsadni aniq belgilash stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Shunday qilib, stressni to'g'ri yo'naltirish va motivatsiyani doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash insonning ruhiy barqarorligi, o'zini rivojlantirishi va hayotda muvaffaqiyat qozonishida asosiy omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, O. (2020). *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. G'ofurova, D. (2019). *Inson ruhiyati va stress omillari*. – Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. – New York: Harper & Row.
4. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill.



5. Shermuhamedova, N. (2021). *Shaxs motivatsiyasi va uning shakllanish omillari*. – Toshkent: Yangi asr avlodi.
6. To‘xtayev, B. (2022). *Psixologiyada motivatsiya nazariyalari*. – Samarqand: SamDU nashriyoti.
7. Yusupova, M. (2023). *Stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni ta’minlash usullari*. – Toshkent: Iqtisodiyot universiteti nashriyoti.