

SHAXSIY RIVOJLANISH VA MOTIVATSIYA

AHMEDOVA LOLA AZAMAT QIZI

MAHAMADIYEVA MARJONA AVAZ QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika institute

aniq va tabiiy fanlar fakulteti

biologiya yo'nalishi 14b-2025 guruh talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqola shaxsiy rivojlanish va motivatsiya tushunchalarini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qiladi. Shaxsiy rivojlanish jarayonlari, ichki va tashqi motivatsiya manbalari, shuningdek, muvaffaqiyatga erishishda motivatsiyaning roli batafsil ko'rib chiqilgan. Maqolada motivatsiya nazariyalari, shaxsiy o'sish strategiyalari, shuningdek, kundalik hayotda qo'llash mumkin bo'lgan amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: *Ichki* (intrinsik) motivatsiya, *tashqi* (ekstrinsik) motivatsiya, *ijtimoiy va professional rivojlanish*, Abraham Maslow, Frederick Herzberg

Kirish

Shaxsiy rivojlanish va motivatsiya zamonaviy psixologiyada dolzarb mavzular sifatida qaraladi. Shaxsiy rivojlanish — bu insonning o'z qobiliyatlarini, bilim va ko'nikmalarini ongli ravishda oshirib borish jarayoni. Motivatsiya esa insonning maqsad sari harakat qilishini rag'batlantiruvchi ichki yoki tashqi omillardir.

Motivatsiya va shaxsiy rivojlanish bir-birini to'ldiruvchi tushunchalardir, chunki insonning o'sish va rivojlanish istagi muvaffaqiyatga intilish bilan chambarchas bog'liq. So'nggi yillarda psixologik tadqiqotlar shaxsiy rivojlanish va motivatsiyaning insonning hayot sifati, ish faoliyati va ijtimoiy muvaffaqiyatiga qanday ta'sir qilishini ko'rsatmoqda.

Maqolaning maqsadi — shaxsiy rivojlanish va motivatsiya jarayonlarini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilish, mavjud nazariyalarni ko'rib chiqish va amaliy tavsiyalar berishdir.

Shaxsiy rivojlanish tushunchasi

Shaxsiy rivojlanish — insonning bilim, ko'nikma, ijtimoiy va hissiy qobiliyatlarini doimiy ravishda oshirib borish jarayoni. Bu jarayon insonning o'zini anglash, imkoniyatlarini aniqlash va maqsad sari intilish bilan bog'liq. Shaxsiy rivojlanish quyidagi asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. *O'zini tahlil qilish va maqsad qo'yish* – Inson o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, shaxsiy va professional maqsadlarini belgilaydi.

2. *O'zgarish va yangi ko'nikmalarni o'rganish* – Yangi bilim va tajribalarni qo'lga kiritish, o'z ustida ishlash jarayoni.

3. *Ijtimoiy va professional rivojlanish* – Jamiyatda samarali va ijobiy rol o'ynash, professional malakani oshirish.

Shaxsiy rivojlanish insonning hayot sifatini oshiradi, stressni kamaytiradi va o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi. Masalan, muntazam o'qish, yangi til o'rganish yoki sport bilan shug'ullanish shaxsiy rivojlanishning amaliy shakllaridir.

Motivatsiya va uning turlari

Motivatsiya insonni maqsad sari harakatga keltiradigan asosiy omildir. U ikki turga bo'linadi:

Ichki (intrinsik) motivatsiya – shaxsning ichki qiziqishi va qoniqish hissi bilan bog'liq. Masalan, yangi bilim olish, san'at bilan shug'ullanish yoki muammolarni hal qilish.

Tashqi (ekstrinsik) motivatsiya – mukofot, rag'batlantirish yoki tashqi baholash natijasida yuzaga keladi. Masalan, ishdagi bonus, ota-onaning maqtovi yoki mukofotlangan loyiha.

Motivatsiya insonni faqat maqsad sari yetaklabgina qolmay, balki uning ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Ichki motivatsiya ko'proq uzoq muddatli o'sishga hissa qo'shadi, tashqi motivatsiya esa qisqa muddatli rag'batlantirish sifatida ishlaydi.

Motivatsiya nazariyalari

Psixologiyada bir nechta asosiy motivatsiya nazariyalari mavjud:

1. Maslowning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi (Abraham Maslow)

Maslow nazariyasiga ko'ra, insonning ehtiyojlari piramida shaklida bo'lib, fiziologik ehtiyojlardan boshlanib, xavfsizlik, ijtimoiy bog'lanish, o'zini anglash va o'zini rivojlantirish ehtiyojlariga qadar yetadi. Shaxsiy rivojlanish yuqori darajadagi ehtiyojlarni qondirish orqali yuzaga keladi.

2. Herzbergning ikki omilli nazariyasi (Frederick Herzberg)

Herzberg motivatorlar va gigiena omillarini ajratadi. Motivatorlar — muvaffaqiyat, maqtov, mas'uliyat, gigiena omillari — ish sharoiti, ish haqi, ish joyining xavfsizligi. Unga ko'ra, motivatorlar shaxsiy rivojlanish va ichki qoniqishni oshiradi.

3. Self-determination theory (SDT, Edward Deci & Richard Ryan)

Bu nazariya ichki motivatsiyaning rivojlanishida erkinlik, kompetentlik va ijtimoiy bog'lanish ahamiyatini ta'kidlaydi. Inson o'z tanlovi orqali qiziqish va maqsad sari intilganda, shaxsiy rivojlanish samarasi yuqori bo'ladi.

4. Shaxsiy rivojlanish strategiyalari

Shaxsiy rivojlanishni samarali amalga oshirish uchun bir nechta amaliy strategiyalar mavjud:

1. Maqsadlarni aniq belgilash va qadam-baqadam amalga oshirish

SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) metodologiyasidan foydalanish tavsiya etiladi.

2. Vaqtni samarali boshqarish

Kundalik reja tuzish, ustuvorliklarni aniqlash va vaqtni bo'lish shaxsiy rivojlanishga yordam beradi.

3. O'z-o'zini rag'batlantirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirish

O'z yutuqlarini qadrlash, xatolardan o'rganish va motivatsion kundalik yuritish samarali natija beradi.

4. Doimiy ta'lim va malaka oshirish

Kitob o'qish, kurslar, treninglar va seminarlar orqali shaxsiy bilim va ko'nikmalarni oshirish.

5. Stressni boshqarish va hissiy intellektni rivojlantirish

Meditatsiya, nafas mashqlari, sport va ijobiy ijtimoiy muhit hissiy va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Xulosa

Shaxsiy rivojlanish va motivatsiya bir-birini mustahkamlovchi jarayonlardir. Motivatsiya insonning o'sishiga, yangi ko'nikmalarni o'rganishiga va maqsadlariga erishishiga yordam beradi. Shaxsiy rivojlanishga e'tibor qaratish insonning professional va shaxsiy hayotidagi muvaffaqiyatini oshiradi.

Shaxsiy rivojlanish va motivatsiya bilan shug'ullanish insonni yanada samarali, baxtli va ijobiy shaxsga aylantiradi. Shu bois, har bir inson o'z motivatsiyasini anglab, ichki va tashqi resurslarni uyg'unlashtirish orqali o'zini rivojlantirishga intilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.Haydarov. N.I.Xalilova umumiy psixologiya//darslik/Toshkent/" INOVATSIYA - ZIYO" - 2021 360 bet
2. Bodaley. A.A.Lichnost i ovshueniya - M: pedagogika
3. Abdulkarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. Global Scientific Review, 9, 1-4.
4. Abdulkarimovich, Y. T., Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnali, 1(6), 611-616.
5. Шомуротов, У. . (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 2(3), 178–181.
6. Melikboboyevich, S. U., Zafar o'g'li, S. L., Eshqul o'g'li, S. J., & Abbos o'g'li, Q. N. (2025). SHAXSDAGI AGRESSIVLIKNI OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI. *Advanced methods of ensuring the quality of education: problems and solutions*, 2(3), 20-22.