

“SHAXS FAOLIYATI VA MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI: ICHKI EHTIYOJLAR, MOTIVATSION TIZIM VA XULQ- ATVOR REGULYATSIYASI INTEGRATSIYASI”

ADPI O‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi

1-bosqich talabasi

Dilmurodova Munisa

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs faoliyati va motivatsiyasining psixologik mexanizmlari, ichki ehtiyojlar tizimi hamda xulq-atvor regulyatsiyasi jarayonlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Motivatsiya shaxs faoliyatini yo‘naltiruvchi asosiy ichki kuch sifatida ko‘rib chiqilib, uning kognitiv, emotsional va irodaviy komponentlari yoritiladi. Shuningdek, ichki va tashqi motivlar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir hamda motivatsion tizimning faoliyat samaradorligiga ta’siri o‘rganiladi. Maqolada zamonaviy psixologik nazariyalar asosida motivatsiya va faoliyat integratsiyasi mexanizmlari ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: faoliyat, motivatsiya, ichki ehtiyoj, xulq-atvor, motivatsion tizim, psixologik mexanizm, regulyatsiya

Аннотация: В данной статье анализируются психологические механизмы деятельности и мотивации личности, система внутренних потребностей и процессы регуляции поведения. Мотивация рассматривается как основная внутренняя сила, направляющая деятельность личности, раскрываются ее когнитивные, эмоциональные и волевые компоненты. Также исследуется взаимодействие внутренних и внешних мотивов и влияние мотивационной системы на эффективность деятельности. На основе современных психологических теорий раскрываются механизмы интеграции мотивации и деятельности.

Ключевые слова: деятельность, мотивация, внутренние потребности, поведение, мотивационная система, психологический механизм, регуляция.

Annotation: This article analyzes the psychological mechanisms of human activity and motivation, the system of internal needs, and behavioral regulation processes. Motivation is considered the main internal force directing human activity, with emphasis on its cognitive, emotional, and volitional components. The interaction between intrinsic and extrinsic motives and the impact of the motivational system on activity efficiency are also examined. Based on modern psychological theories, the mechanisms of integration between motivation and activity are explored.

Keywords: activity, motivation, internal needs, behavior, motivational system, psychological mechanism, regulation

Zamonaviy psixologiya fanida shaxs faoliyati va motivatsiya muammosi eng dolzarb va fundamental yoʻnalishlardan biri hisoblanadi. Insonning har qanday xatti-harakati, maqsad sari intilishi, qaror qabul qilishi va ijtimoiy faoliyati uning ichki motivatsion tizimi bilan bevosita bogʻliqdir. Shu bois motivatsiya shaxs faoliyatini harakatga keltiruvchi asosiy psixologik mexanizm sifatida eʼtirof etiladi. Faoliyat esa insonning tashqi dunyo bilan oʻzaro taʼsiri jarayoni boʻlib, u ehtiyojlar, maqsadlar va motivlar asosida shakllanadi.

Motivatsiya tushunchasi psixologiyada inson xulq-atvorini tushuntirib beruvchi markaziy kategoriyalardan biri sifatida qaraladi. U shaxsning ehtiyojlari, qadriyatlari, qiziqishlari va maqsadlari asosida shakllanadigan ichki psixologik kuch boʻlib, faoliyatni boshlash, uni davom ettirish va yakunlash jarayonlarini tartibga soladi. Shu jihatdan motivatsiya nafaqat harakatni yuzaga keltiruvchi omil, balki uni yoʻnaltiruvchi va nazorat qiluvchi tizim sifatida ham namoyon boʻladi. Faoliyat va motivatsiya oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlik psixologik tadqiqotlarda alohida oʻrin egallaydi. Faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan, inson faoliyati maʼlum ehtiyojlar asosida yuzaga keladi va motivlar orqali boshqariladi. Ehtiyojlar insonni harakatga undovchi ichki zarurat boʻlsa, motivlar ushbu ehtiyojlarni qondirishga yoʻnaltirilgan ongli yoki ongsiz sabablar tizimini tashkil etadi. Demak, motivatsiya ehtiyoj va faoliyat oʻrtasidagi bogʻlovchi psixologik mexanizm sifatida xizmat qiladi. Psixologik adabiyotlarda motivatsiya turlicha yondashuvlar asosida oʻrganilgan. Bixevioristik yondashuvda motivatsiya tashqi stimullar va mukofot-jazo

tizimi bilan bog‘liq holda izohlanadi. Gumanistik yondashuv esa insonning o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan ichki intilishi, ya’ni o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarish ehtiyoji bilan tushuntiriladi. Kognitiv psixologiyada motivatsiya insonning maqsad qo‘yish, qaror qabul qilish va axborotni qayta ishlash jarayonlari bilan bog‘liq ravishda tahlil qilinadi. Ushbu yondashuvlarning barchasi motivatsiyaning murakkab va ko‘p qatlamli psixologik hodisa ekanligini ko‘rsatadi. Shaxs faoliyati motivatsion tizim orqali boshqariladi va bu tizim ichki ehtiyojlar, qadriyatlar, qiziqishlar hamda tashqi ijtimoiy omillar integratsiyasidan tashkil topadi. Ichki ehtiyojlar insonning biologik va psixologik zarurlari bilan bog‘liq bo‘lib, ular motivatsiyaning asosini tashkil etadi. Masalan, xavfsizlik, tan olinishi, muvaffaqiyatga erishish va o‘zini rivojlantirish ehtiyojlari shaxs faoliyatini faollashtiruvchi muhim omillardir. Tashqi omillar esa ijtimoiy muhit, madaniyat, ta’lim tizimi va jamiyatdagi rag‘batlantirish mexanizmlari orqali motivatsiyaga ta’sir ko‘rsatadi. Motivatsiyaning yana bir muhim jihati uning dinamik xususiyatga ega ekanligidir. Inson hayoti davomida uning motivlari o‘zgarib boradi, yangi ehtiyojlar paydo bo‘ladi va eski ehtiyojlar qondiriladi. Shu sababli motivatsiya doimiy rivojlanib boruvchi tizim sifatida qaraladi. Bu jarayonda shaxsning yosh xususiyatlari, hayotiy tajribasi, ijtimoiy maqomi va individual psixologik xususiyatlari muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, faoliyat va motivatsiya o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir xulq-atvorni tartibga solish (regulyatsiya) jarayoni orqali amalga oshadi. Xulq-atvor regulyatsiyasi shaxsning maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarini boshqarish, nazorat qilish va baholash jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Bu jarayonda iroda, diqqat, emotsiyalar va kognitiv nazorat mexanizmlari muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, irodaviy sifatlar motivatsiyaning barqarorligini ta’minlab, faoliyatni yakunlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. Mazkur maqolaning maqsadi shaxs faoliyati va motivatsiyasining psixologik mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ichki ehtiyojlar tizimi, motivatsion jarayonlar hamda xulq-atvor regulyatsiyasi o‘rtasidagi o‘zaro integratsiyani ochib berishdan iboratdir. Ushbu muammoni o‘rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy jihatdan ham muhim bo‘lib, ta’lim, tarbiya va shaxs rivojlanish jarayonlarini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Shaxs faoliyati va motivatsiyasi psixologiya fanida o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab tizim sifatida o‘rganiladi. Faoliyat insonning tashqi olam bilan maqsadga yo‘naltirilgan o‘zaro ta’siri bo‘lib, u doimo ma’lum ehtiyojlar va motivlar asosida yuzaga keladi. Motivatsiya esa ushbu faoliyatni boshlash, yo‘naltirish va davom ettirishni ta’minlovchi ichki psixologik kuch sifatida namoyon bo‘ladi. Shu jihatdan motivatsiya shaxs xulq-atvorini regulyatsiya qiluvchi markaziy mexanizm hisoblanadi. Faoliyat nazariyasi doirasida motivatsiya ehtiyojlar bilan bevosita bog‘liq holda talqin qilinadi. Ehtiyojlar insonning ichki psixologik yoki biologik yetishmovchilik holatini ifodalaydi va ular qondirilmaguncha shaxsni faol harakatga undaydi. Ushbu ehtiyojlar asosida motivlar shakllanadi, motivlar esa faoliyatning aniq yo‘nalishini belgilaydi. Masalan, bilim olish ehtiyoji o‘quvchida o‘qishga bo‘lgan motivni shakllantiradi va bu motiv uni ta’lim faoliyatiga jalb etadi. Psixologiyada motivatsiyaning bir necha asosiy turlari ajratiladi. Ichki (intrinsik) motivatsiya shaxsning o‘z qiziqishi, qoniqishi va o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan intilishi bilan bog‘liq bo‘lsa, tashqi (ekstrinsik) motivatsiya mukofot, baho, ijtimoiy tan olinishi yoki jazodan qochish kabi omillar bilan belgilanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ichki motivatsiya uzoq muddatli va barqaror faoliyatni ta’minlaydi, tashqi motivatsiya esa qisqa muddatli faollikni kuchaytiradi. Shu sababli zamonaviy ta’lim jarayonida ichki motivatsiyani rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi. Motivatsion tizim shaxs psixikasining bir nechta tarkibiy elementlari bilan bog‘liq. Kognitiv jarayonlar (idrok, xotira, tafakkur) motivlarni shakllantirish va maqsad qo‘yishda muhim rol o‘ynaydi. Emotsional holatlar esa motivatsiyaning kuchi va yo‘nalishini belgilaydi. Masalan, ijobiy emotsiyalar faoliyatni kuchaytirsa, salbiy emotsiyalar ba’zan uni susaytirishi mumkin. Irodaviy jarayonlar esa motivatsiyaning barqarorligini ta’minlab, qiyinchiliklarni yengib o‘tishda shaxsga yordam beradi. Motivatsiya va faoliyat o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tushuntirishda Lev Vygotsky va uning ijtimoiy-madaniy yondashuvi muhim o‘rin tutadi. Vygotskiyga ko‘ra, shaxsning psixik rivojlanishi ijtimoiy muhit va muloqot jarayonida shakllanadi. Bu esa motivatsiyaning ham ijtimoiy xarakterga ega ekanligini ko‘rsatadi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqot motivatsiyani kuchaytiruvchi asosiy omillardan biridir. Shuningdek, Albert Banduraning ijtimoiy

o'rganish nazariyasiga ko'ra, shaxs motivatsiyasi kuzatish va taqlid qilish orqali ham shakllanadi. Inson atrofidagi model shaxslarning xulqini kuzatib, ularning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz harakatlaridan xulosa chiqaradi. Bu jarayon o'z-o'zini samaradorlik (self-efficacy) tushunchasi bilan bog'liq bo'lib, shaxsning o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchi motivatsiyaning kuchayishiga olib keladi. Motivatsiyaning muhim psixologik mexanizmlaridan biri bu maqsad qo'yish jarayonidir. Maqsad aniq va real bo'lsa, shaxsning faoliyati yanada samarali bo'ladi. Maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda shaxs o'z harakatlarini rejalashtiradi, nazorat qiladi va baholaydi. Bu jarayon xulq-atvor regulyatsiyasining asosini tashkil etadi. Xulq-atvor regulyatsiyasi shaxsning o'z faoliyatini boshqarish, nazorat qilish va moslashtirish jarayonidir. Bu jarayonda refleksiya muhim rol o'ynaydi, ya'ni shaxs o'z harakatlarini tahlil qiladi va ularni takomillashtiradi. Refleksiv qobiliyat yuqori bo'lgan shaxslar o'z motivatsiyasini mustaqil ravishda boshqara oladi va qiyinchiliklarga qaramay faoliyatni davom ettira oladi. Zamonaviy tadqiqotlarda motivatsiyaning neyropsixologik asoslari ham o'rganilmoqda. Miya tizimlarida dopamin moddalari motivatsion jarayonlarda muhim rol o'ynashi aniqlangan. Dopamin mukofot va qoniqish hissi bilan bog'liq bo'lib, u shaxsni maqsad sari harakat qilishga undaydi. Bu esa motivatsiyaning biologik asosga ega ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, zamonaviy ta'lim tizimida motivatsiyani oshirish uchun raqamli texnologiyalar, interaktiv metodlar va gamifikatsiya usullaridan keng foydalanilmoqda. Ushbu yondashuvlar o'quvchilarda ichki qiziqishni oshirib, faoliyatga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiradi. Umuman olganda, shaxs faoliyati va motivatsiyasi murakkab, ko'p darajali va integrativ psixologik tizim bo'lib, u ichki ehtiyojlar, kognitiv jarayonlar, emotsional holatlar va ijtimoiy omillar o'zaro ta'siri asosida shakllanadi. Bu tizimning to'g'ri ishlashi shaxsning hayotiy muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, shaxs faoliyati va motivatsiyasi psixologik nuqtai nazardan o'zaro uzviy bog'liq murakkab tizim bo'lib, u inson xulq-atvorini yo'naltiruvchi asosiy ichki mexanizm hisoblanadi. Motivatsiya shaxsni faoliyatga undovchi, uni davom ettiruvchi va maqsad sari yo'naltiruvchi psixologik kuch sifatida namoyon bo'ladi. Faoliyat esa ehtiyojlar va motivlar asosida shakllanib, shaxsning tashqi olam bilan

maqsadga yo'naltirilgan o'zaro ta'sirini ifodalaydi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, motivatsiya ichki ehtiyojlar, kognitiv jarayonlar, emotsional holatlar va irodaviy sifatlar integratsiyasi natijasida shakllanadi. Ichki motivatsiya shaxsning barqaror rivojlanishi va uzoq muddatli faoliyat samaradorligini ta'minlasa, tashqi motivatsiya qisqa muddatli faollikni kuchaytiradi. Shu sababli zamonaviy psixologiya va ta'lim tizimida ichki motivatsiyani rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shuningdek, motivatsiya va faoliyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ijtimoiy muhit bilan ham chambarchas bog'liq ekanligi aniqlandi. Lev Vygotskyning ijtimoiy-madaniy yondashuvi hamda Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi shaxs motivatsiyasining shakllanishida ijtimoiy muhit, kuzatish va taqlid jarayonlarining muhimligini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, Carl Rogersning gumanistik yondashuvi motivatsiyani shaxsning o'zini ro'yobga chiqarish ehtiyoji bilan bog'lab, emotsional qo'llab-quvvatlashning ahamiyatini ko'rsatadi. Umuman olganda, motivatsiya va faoliyatning psixologik mexanizmlarini chuqur o'rganish ta'lim, tarbiya va shaxs rivojlanishi jarayonlarini samarali tashkil etishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Shaxsning motivatsion tizimini to'g'ri shakllantirish uning hayotiy faolligi, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.
2. Nurullo o'g'li, A. A. (2023). Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari. Taraqqiyot, 13.
3. Piaget, J. (1970). Science of education and the psychology of the child. Orion Press.
4. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.
5. Vaxabova, O'. T. (2024). Globallashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirining psixologik jihatlari. Sovremennoe obrazovanie (Uzbekistan), 12(145), 46–51.

6. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
7. Woolfolk, A. (2016). *Educational psychology*. Pearson.
8. Zimbardo, P. G. (2007). *The Lucifer effect: Understanding how good people turn evil*. Random House.