

**MOTIVATSIYA VA INTIZOM DIXOTOMIYASI: SHAXS
MUVAFFAQIYATIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK
OMILLARNING ILMIY TAHLILI**

Abdiyeva Sarvinoz Shoyimovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonning maqsadga erishish va muvaffaqiyat qozonish jarayonida motivatsiya hamda intizomning o'rni ilmiy-psixologik nuqtai nazardan chuqur tahlil qilingan. Motivatsiyaning psixologik tabiati, uning ichki va tashqi turlari, shuningdek, shaxs xatti-harakatlariga ta'sir etish mexanizmlari yoritilgan. Muvaffaqiyatga erishish faqatgina motivatsion ko'tarilishlar bilan cheklanib qolmasligi, balki uzoq muddatli natijalar uchun irodaviy sifatlar, jumladan, intizom, sabr-toqat va to'g'ri rejalashtirishning ahamiyati asoslab berilgan. Maqolada motivatsiyani boshlang'ich quvvat manbai sifatida qabul qilib, uni barqaror intizom bilan mustahkamlash muvaffaqiyatning eng maqbul modeli ekanligi ilmiy dalillar yordamida isbotlanadi.

Kalit so'zlar: motivatsiya, intizom, muvaffaqiyat psixologiyasi, ichki va tashqi motivatsiya, irodaviy sifatlar, kognitiv yondashuv, rezilyentlik, maqsadga yo'naltirilganlik.

Insoniyat yaralibdiki, shaxs o'z oldiga ulkan maqsadlar qo'yish va ularga erishish orqali jamiyatda munosib o'rin egallashga, o'z salohiyatini to'laqonli namoyon etishga intilib keladi. Kimdir akademik faoliyatda yuksak marralarni ko'zlasa, yana kimdir o'z kasbining ustasi bo'lishni yoki moliyaviy mustaqillikka erishishni orzu qiladi. Biroq ushbu maqsadlarga erishish yo'li hech qachon tekis bo'lmaydi. Shu o'rinda fundamental psixologik savol tug'iladi: insonni muvaffaqiyatga yetaklaydigan, har qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishga undaydigan asosiy harakatlantiruvchi kuch nima?

Ko'pchilik bu savolga ikkilanmasdan "motivatsiya" deb javob beradi. Haqiqatan ham, ommaviy psixologiya va turli shaxsiy rivojlanish kouchinglarida

motivatsiya barcha muammolarning yechimi, o'ziga xos "sehrli tayogqcha" sifatida talqin qilinadi. Ammo ilmiy psixologiya va kognitiv fanlar nuqtai nazaridan yondashadigan bo'lsak, masala ancha murakkab ekanligi oydinlashadi. Maqsadlarga erishish uchun faqatgina kuchli xohish va hissiy ko'tarinkilikning o'zi yetarlimi? Ushbu maqolada muvaffaqiyatga erishish mexanizmlari motivatsiya va intizom dixotomiyasi (qarama-qarshiligi va birligi) doirasida atroflicha o'rganiladi.

Motivatsiya (lotincha "movere" – harakatlantirish, itarish) — bu shaxsni o'z ehtiyojlarini qondirish uchun muayyan xatti-harakatlarga undaydigan ichki psixofiziologik jarayon va hissiy holatdir. Kognitiv psixologiyada u insonning faolligini belgilovchi, uning yo'nalishini ko'rsatuvchi va maqsad sari intilishni qo'llab-quvvatlovchi omillar majmuasi sifatida ta'riflanadi. Motivatsiya insonni harakatga keltiruvchi dastlabki uchqun vazifasini bajaradi.

Avvalo, motivatsiya insonda harakat boshlanishini ta'minlaydi. Tasavvur qiling, o'quvchi dunyoning nufuzli universitetiga kirishni maqsad qildi. Aynan shu orzu, shu tasavvur unda kuchli hissiy energiya uyg'otadi. Bu energiya uni qo'shimcha kitoblar o'qishga, izlanishga, til o'rganishga undaydi. Motivatsiyasiz holatda esa asab tizimida harakatni boshlash uchun yetarli qo'zg'alish (impuls) yuzaga kelmaydi, natijada inson apatiya va befarqlik holatiga tushadi.

Psixologiyada motivatsiya asosan ikki turga: ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik) motivatsiyaga bo'linadi. Amerikalik psixologlar E. Dyesi va R. Rayanlarning "O'z-o'zini belgilash nazariyasi"ga (Self-Determination Theory) ko'ra, tashqi motivatsiya — bu mukofot olish (masalan, pul, diplom, maqtov) yoki jazodan qutulish maqsadida harakat qilishdir. Garchi u qisqa muddatda samarali bo'lsa-da, tashqi rag'bat yo'qolishi bilan xatti-harakat ham to'xtaydi.

Ichki motivatsiya esa bevosita shaxsning qiziqishlari, qadriyatlari va o'z ustida ishlash istagidan kelib chiqadi. Bunda inson faoliyatning o'zidan rohatlanadi. Eng muvaffaqiyatli olimlar, sportchilar va tadbirkorlar aynan kuchli ichki motivatsiyaga ega bo'lgan shaxslardir. Chunki ichki motivatsiya qiyinchiliklar va inqirozli vaziyatlarda ham shaxsning maqsadga sodiqligini saqlab qolishga yordam beradi.

Ko'pchilik muvaffaqiyatsizliklar aynan motivatsiyani yagona vosita deb bilish oqibatida yuzaga keladi. Neyrobiologik nuqtai nazardan, motivatsion ko'tarilish asosan qondagi dofamin miqdorining ortishi bilan bog'liq. Biroq inson organizmi doimo yuqori emotsional qo'zg'alish holatida yashay olmaydi. Istaymizmi, yo'qmi, har qanday kuchli motivatsiya ma'lum vaqtdan so'ng pasayadi. Charchoq, stress, kutilmagan to'siqlar paydo bo'lganda insonning "ilhomi" yo'qolishi tabiiy jarayondir.

Aynan shu nuqtada sahnaga Intizom (irodaviy sifat) chiqadi. Intizom — bu motivatsiya bo'lmagan paytda, hatto hech qanday xohish va ilhom his etilmaganda ham maqsad sari harakatni davom ettirish qobiliyatidir. Muvaffaqiyatli odamlar "bugun kayfiyatim yo'q" degan bahonaga tayanmaydilar, chunki ularda kuchli odatlar va qat'iy kun tartibi shakllangan bo'ladi. Motivatsiya bu — "men shuni xohlayman", intizom esa — "men buni bajarishga majburman va eplayman" degan ratsional kognitiv yondashuvdir.

Hayotiy to'siqlarni yengib o'tishda qat'iyat va sabr-toqat (rezilyentlik) kabi fazilatlar motivatsiya kabi muhimdir. To'g'ri shakllantirilgan harakat rejasi va real muddatlarning (deadline) belgilanishi emotsional zo'riqishlarning oldini oladi. Maqsad sari harakatlanish faqat his-tuyg'ularga asoslanmasligi kerak, chunki his-tuyg'ular o'zgaruvchandir. Muvaffaqiyat, aslida, uzoq va zerikarli mehnat jarayonlaridan o'tishni, ko'plab xatolardan xulosa chiqarishni va muntazam ravishda o'z ustida ishlashni talab qiladi.

Xulosa qilib aytganda, motivatsiya muvaffaqiyatga erishishning muhim va ajralmas kalitlaridan biridir. U insonni apatiya changalidan qutqarib, unga maqsad sari birinchi qadamni tashlash uchun zarur bo'lgan energiyani beradi. Shuningdek, u qiyin vaziyatlarda asl maqsadni eslatib turuvchi mayoq vazifasini ham o'taydi.

Biroq uning o'zigina yetarli emas. Motivatsiyani avtomobilning dvigatelini o't oldiruvchi kalitga o'xshatish mumkin, ammo uzoq manzilga yetib borish uchun sizga dvigatelning muntazam ishlashi (intizom), yonilg'i (mehnat) va harakat yo'nalishini belgilovchi rul (reja) kerak bo'ladi. Eng to'g'ri ilmiy-amaliy yondashuv shundan iboratki, inson qalbida ichki motivatsiyani uyg'ota olishi va bu hissiy

quvvatni qat'iy intizom, toqatlilik hamda tizimli mehnat bilan mustahkamlashi zarur. Aynan shu sinergiya insonni o'z orzulariga olib boradi va hayotda haqiqiy muvaffaqiyatga erishishini kafolatlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Yangi asr avlodi nashriyoti. – Toshkent, 2010. – 540 b.
2. Umarov B.M. Ta'lim psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 230 b.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer Science & Business Media. – 371 p.
4. Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House. – 320 p.
5. Clear, J. (2018). Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. Avery. – 320 p.
6. Maslou A. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396 p.
7. Nishanova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2007. – 196 b.