

## FAOLIYAT VA MOTIVATSIYA

Yuldasheva Sevaraxon Saydulla qizi

ADPI Biologiya yo'nalishi 102- guruh talabasi

sevarayuldasheva270@gmail.com

Ibragimova Xurshida Xusanboy qizi

Ilmiy rahbar

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14279870>

**Annotatsiya:** Maqola faoliyat va motivatsiyaning o'zaro bog'liqligini tushuntiradi. Faoliyat — bu maqsadga erishish uchun bajarilgan ishlar, motivatsiya esa ularni boshlash va davom ettirishga undovchi kuchdir. Yuqori motivatsiya faoliyatni oshirishi, faoliyat esa motivatsiyani kuchaytirishi mumkin.

**Abstract:** The article explains the relationship between activity and motivation. Activity refers to the tasks done to achieve goals, while motivation is the driving force behind starting and continuing these tasks. High motivation can enhance activity, and activity can also boost motivation.

**Аннотация:** Статья объясняет взаимосвязь между деятельностью и мотивацией. Деятельность — это действия, направленные на достижение целей, а мотивация — это движущая сила для начала и продолжения этих действий. Высокая мотивация может улучшать деятельность, а деятельность, в свою очередь, усиливает мотивацию.

**Kalit so'zlar:** Faoliyat, motivatsiya, maqsad, ish, harakat, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya

**Keywords:** Activity, motivation, goal, work, action, intrinsic motivation, extrinsic motivation

**Ключевые слова:** деятельность, мотивация, цель, работа, действие, внутренняя мотивация, внешняя мотивация.

Faoliyat va motivatsiya hayotda muhim rol o'ynaydi. Har bir insonning maqsadlariga erishish, o'zini rivojlantirish va jamiyatga hissa qo'shishida faoliyat va motivatsiya bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Quyida bu ikki tushunchani kengroq tahlil qilamiz: Faoliyat insonning maqsadli harakatlari yig'indisidir. U quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi: 1. Maqsad: Har qanday faoliyat aniq maqsad bilan boshlanadi. Maqsad qanchalik aniq bo'lsa, unga erishish imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Masalan, sportchi uchun maqsad – musobaqada g'olib bo'lish, talabalar uchun – yaxshi baho olish. 2. Reja: Faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rejalashtirish zarur. Rivojlanish bosqichlari aniqlanganda, vaqt va resurslarni tejash osonlashadi. 3. Ishonch va izchillik: Faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun ishonch va uzluksiz harakat qilish talab etiladi. To'siqlarga qaramay, maqsad sari harakatni davom ettirish muhimdir. 4. O'zgarish va rivojlanish: Faoliyat davomida inson o'z qobiliyatlarini kengaytiradi, yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtiradi. Motivatsiya – bu insonni harakatga undaydigan ichki yoki tashqi kuchdir. Uni ikki asosiy turga ajratish mumkin: 1. Ichki motivatsiya: Bu insonning o'z manfaatlari, qiziqishlari va ishonchlariga asoslangan motivatsiyadir. Masalan, yangi til o'rganishdan zavqlanish yoki o'zi sevgan ishni bajarish. 2. Tashqi motivatsiya: Bu mukofot yoki jazodan kelib chiqadigan harakatlantiruvchi kuchdir. Masalan, yaxshi baho olish uchun o'qish yoki maosh oshishi uchun ko'proq ishlash.

Motivatsiyani oshirish usullari: Aniq maqsadlar qo'yish: Katta maqsadlarni kichik qismlarga bo'lish va ularga erishish yo'lini belgilash. Natijalarni kuzatish: Faoliyatda erishilgan yutuqlarni qayd etish motivatsiyani oshiradi. O'rnak olish: Muvaffaqiyatli insonlar tajribasini o'rganish yangi g'oyalar va ishtiyoq beradi. Stressni boshqarish: Ruhiy barqarorlikni saqlash orqali yanada samarali harakat qilish mumkin. Faoliyat va motivatsiya o'zaro bog'liqligi. Motivatsiyasiz faoliyat boshlash qiyin bo'lsa, muvaffaqiyatli faoliyat motivatsiyani oshiradi. Misol uchun, biror kasbni egallash jarayonida kichik muvaffaqiyatlar insonda qoniqish va ishtiyoqni kuchaytiradi. Shuningdek, faoliyat davomida duch kelgan qiyinchiliklar motivatsiyani sinab ko'radi va insonning irodasini mustahkamlaydi. Faoliyat va motivatsiya birgalikda inson hayotida ijobiy o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradi. Har bir inson o'ziga mos faoliyatni topishi va unda davomiy harakat qilish uchun zarur motivatsiyani shakllantirishi kerak. Shu orqali nafaqat shaxsiy maqsadlarga, balki jamiyat rivojiga ham hissa qo'shiladi. Faoliyat va motivatsiya haqida gapirarkanmiz, ular nafaqat shaxsiy yutuqlar, balki jamiyatdagi jamoaviy muvaffaqiyatlar uchun ham asosiy omil hisoblanadi. Bu ikki tushuncha qanday qilib bir-birini to'ldiradi va ulardan samarali foydalanish mumkinligini kengroq yoritamiz.

Faoliyat turlarini rivojlantirish. 1. Professional faoliyat: Har bir kasb o'zining ixtisosligi va mahoratini talab qiladi. Professional rivojlanish uchun quyidagi elementlar muhim: Doimiy o'qish va malaka oshirish: Texnologiyalar va ish jarayonlari tez yangilanadi, shuning uchun yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish zarur. Tarmoq yaratish (Networking): Kasbiy sohada muvaffaqiyat uchun mutaxassislar bilan aloqa qilish va tajriba almashish muhim. 2. Shaxsiy faoliyat: Bu insonning o'zini-o'zi rivojlantirish va shaxsiy hayotdagi maqsadlariga erishishga qaratilgan harakatlarini o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi: Sport, to'g'ri ovqatlanish va ruhiy barqarorlik faoliyatning umumiy sifatini oshiradi. Ijodkorlik va hobbii: Rassomchilik, yozuvchilik yoki boshqa ijodiy mashg'ulotlar insonni ruhlantiradi va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi. 3. Jamoaviy faoliyat: Jamoa bilan ishlashda hamkorlik va o'zaro hurmat asosida umumiy maqsadlarga erishish mumkin. Rol va vazifalarni taqsimlash: Har bir jamoa a'zosining kuchli tomonlariga qarab vazifalar ajratilsa, natijalar samaraliroq bo'ladi. Kommunikatsiya: Ochiq muloqot va fikr almashish jamoaning ichki motivatsiyasini oshiradi. Motivatsiyani qo'llab-quvvatlash vositalari. 1. Ichki resurslarni faollashtirish: O'z maqsadlaringizni va qadriyatlaringizni qayta ko'rib chiqish, ular qanchalik ahamiyatli ekanligini tushunish motivatsiyani kuchaytiradi. Masalan, "Nega buni qilmoqdaman?" degan savolga javob topish harakatlaringizni aniqroq belgilaydi. 2. Tashqi yordam va qo'llab-quvvatlash: Motivatsiyani oshirish uchun oilaviy, do'stlik yoki murabbiylar yordamiga tayanish mumkin. Masalan, sportda murabbiylar va jamoaning rag'batii natijalarga erishishda yordam beradi. 3. Mukofotlash tizimi: Har qanday faoliyatda mukofot yoki o'z-o'zini rag'batlantirish ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ichki motivatsiyani kuchaytirishga yordam beradi. Masalan, muvaffaqiyatli natijaga erishganingizdan so'ng o'zingizni dam olish yoki kichik sovg'a bilan taqdirlash. 4. Ijobiy fikrlash: Motivatsiya uchun ijobiy fikrlash va salbiy qarashlardan qochish juda muhim. Inson o'z muvaffaqiyatsizligidan saboq olishni o'rgansa, bu yana-da kuchliroq motivatsiya yaratadi. Faoliyat va motivatsiyaga xalaqit beruvchi omillar. 1. Stress va charchoq: Haddan tashqari ko'p ishlash yoki noto'g'ri boshqaruv stressga olib keladi. Bu motivatsiyani pasaytirishi mumkin. Yechim: Tanaffuslar qilish, dam olishga vaqt ajratish va sog'lom uyqu rejimini yo'lga qo'yish. 2. Aniq maqsadlarning yo'qligi: Agar inson nima uchun

ishlayotganini tushunmasa, faoliyatdan qoniqish olmaydi va motivatsiya susayadi. Yechim: Kichik, o'lchovli va real maqsadlar qo'yib, ularga erishish uchun rejalar tuzish. 3. Atrof-muhitning salbiy ta'siri: Atrofdagilarning qo'llab-quvvatlamasligi yoki tanqidlari harakatni to'xtatishi mumkin. Yechim: Ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirish. Motivatsiya va faoliyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik shundaki, harakatni boshlash uchun motivatsiya zarur, ammo uni davom ettirish uchun hamisha yangi rag'batlar va maqsadlar kerak bo'ladi. Faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun faqatgina yuqori motivatsiya bilan cheklanib qolish yetarli emas, balki ularning amalga oshirilishida mustahkam reja va strategiyalar ham muhim o'rin tutadi. Shu sababli, motivatsiya vaqt o'tishi bilan o'zgarib turishi mumkin, chunki inson yangi maqsadlar qo'ygan sari, unga nisbatan yangi motivatsion omillar ham paydo bo'ladi.

**Xulosa:** Faoliyat va motivatsiya inson hayotidagi asosiy harakatlantiruvchi kuchlardir. Ular o'zaro bog'liq bo'lib, biri ikkinchisini qo'llab-quvvatlaydi. Faoliyat samarador bo'lishi uchun inson maqsadini aniq belgilashi, rejalar tuzishi va resurslarni to'g'ri taqsimlashi kerak. Motivatsiya esa bu jarayonni davom ettirishga va qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi. Muvoffaqiyatning asosiy tamoyillari: Aniqlik bilan belgilangan maqsadlar. Doimiy o'z-o'zini rivojlantirish va yangilikka intilish. Motivatsiyani saqlash uchun ichki va tashqi rag'batlantiruvchi vositalardan foydalanish. Shu bilan birga, faoliyatning natijalari motivatsiyani oshirishga yordam berishi mumkin, chunki muvaffaqiyatlar va yutuqlar yangi maqsadlarni belgilashga undaydi.

### References:

1. Xaydarov.F.I, Xalilova. N.I "Umumiy psixologiya" Toshkent-2010y
2. Karimova V.M. Psixologiya T-2002y.
3. G'oziyev E.G' Umumiy Psixologiya 1-2 kitob T-2002y
4. Davletshin M.G Umumiy Psixologiya T-2002y
5. Ivanov.P, Zufarova.M "Umumiy Psixologiya" T-2008y.