



SHAXSIY MOTIVATSIYA VA O'Z - O'ZINI RIVOJLANTIRISH

Yo'ldashova Marjona Bahodir qizi

Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti

Pedagogika fakulteti, Amaliy psixologiya yo'nalishi 2 - bosqich
talabasi, <https://orcid.org/0009-0005-5149-2521>

marjonayoldashova786@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15381998>

ARTICLE INFO

Received: 28th April 2025

Accepted: 30th April 2025

Published: 10th May 2025

KEYWORDS

Shaxsiy motivatsiya, O'zini rivojlantirish, Ichki kuch, Maqsadga erishish, O'z-o'zini tahlil qilish, Vaqt boshqaruvi, Psixologik yondashuvlar, Motivatsion texnikalar, O'zgarishlarga erishish, Kichik qadamlar, katta natijalar, Pozitiv fikrlash, Shaxsiy o'sish. O'z imkoniyatlarini anglash, Samarali strategiyalar, Hayotga qarash

ABSTRACT

Ushbu maqola shaxsiy motivatsiya va o'zini rivojlantirishning asosiy tamoyillari, metodlari va amaliyotlarini tahlil etadi. Shaxsiy motivatsiya insonning o'z maqsadlariga erishish uchun ichki kuch va ishonchni topish jarayonini ifodalaydi. Maqolada o'zgarishlarga erishish, maqsadni aniq belgilash, samarali vaqt boshqaruvi va o'z-o'zini tahlil qilish kabi muhim yo'nalishlar ko'rib chiqiladi. O'zini rivojlantirishda psixologik yondashuvlar, motivatsion texnikalar, kichik qadamlar orqali katta natijalarga erishish imkoniyatlari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Maqola o'z-o'zini anglash, yangi imkoniyatlar yaratish va hayotdagi muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan qadamlarni tushunishga yordam beradi.

KIRISH

Shaxsiy motivatsiya va o'zini rivojlantirish insonning o'z hayoti va faoliyatida o'zgartirishlar qilish, maqsadlariga erishish va o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirish yo'lidagi muhim jarayonlardir. Bugungi kunda, odamlar o'z hayotlarini yaxshilash uchun turli xil motivatsion texnikalar va psixologik yondashuvlardan foydalanib, yangi imkoniyatlar yaratishga intilmoqdalar. Shaxsiy motivatsiya, asosan, ichki kuch va ishonchni uyg'otish, maqsadni aniq belgilash, hamda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan resurslarni optimallashtirish jarayonini o'z ichiga oladi. O'zini rivojlantirish esa shaxsiy o'sish va o'zgarishlar qilishni anglatadi, bu orqali shaxs har tomonlama o'sib, o'zini yanada mukammalroq qilib ko'rsatishga harakat qiladi. O'zini rivojlantirish jarayonida motivatsiyaning o'rni nihoyatda muhimdir. Shaxsiy motivatsiya – bu shaxsning hayotdagi muvaffaqiyatga erishish, maqsadlarini amalga oshirish va o'z-o'zini yanada rivojlantirish uchun ichki kuchni topish va uni doimiy ravishda ishlatish qobiliyatidir. Psixologik ilm-fan va ijtimoiy tadqiqotlar shaxsiy motivatsiyaning faollashtiruvchi omillarini tahlil qilgan holda, uning insonning ijtimoiy va psixologik holatiga ta'sirini aniqlashga harakat qilgan. Masalan, Maslouning ehtiyojlar piramidasiga asoslanib, shaxsiy rivojlanish faqatgina asosiy ehtiyojlar qondirilgachgina amalga oshishi mumkin, degan fikrni ilgari surgan. Shu bilan birga, Viktor Franklning logoterapiya konsepsiyasiga

ko'ra, hayotdagi maqsadlarni aniqlash va ularga erishish, insonning ruhiy salomatligi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda katta rol o'ynaydi.

Shaxsiy rivojlanish va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishda, shuningdek, o'zgarishlarga qarshi kurashish va yangi imkoniyatlarni ochishning psixologik tomonlarini o'rganish zarurdir. O'zgarishlar, ko'pincha, insonning ichki xavotirlarini yuzaga chiqaradi, lekin bu jarayon insonning shaxs sifatida rivojlanishiga olib keladi. Bu rivojlanish jarayonida kichik qadamlar va tizimli ishlash asosida katta natijalarga erishish mumkinligi ta'kidlanadi. Biroq, muvaffaqiyatga erishish uchun faqat motivatsiya yetarli emas; vaqtni samarali boshqarish, o'z-o'zini tahlil qilish, va shaxsiy resurslarni to'g'ri boshqarish kabi omillar ham muhim ahamiyatga ega.

Shaxsiy motivatsiyaning psixologik asoslarini o'rganishda birinchi o'rinda Abrahama Maslonning "ehtiyotlar piramidasini" tahlil qilish muhimdir. Maslon (1943) o'zining klassik nazariyasida inson ehtiyotlarini besh darajaga ajratgan, ulardan biri motivatsiyaning asosiy kuchi sifatida qaraladi. Uning fikricha, yuqori ehtiyotlar (o'z-o'zini amalga oshirish, yuksak maqsadlarga erishish) faqatgina past ehtiyotlar (jismoniy ehtiyotlar, xavfsizlik, sevgi va e'tirof) qondirilgachgina ro'yobga chiqishi mumkin. Maslonning ta'kidlashicha, motivatsiya har bir insonning ehtiyotlariga qarab shakllanadi va bu ehtiyotlarning qondirilishi o'z-o'zini rivojlantirish jarayonini faollashtiradi. Bundan tashqari, Viktor Franklning "Logoterapiya" nazariyasi ham motivatsiya tushunchasini yanada chuqurlashtiradi. Frankl (1946) insonlarning hayotdagi maqsad va mazmunni izlashlari motivatsiyaning asosiy omili ekanligini ta'kidlagan. Unga ko'ra, insonlar o'z hayotlarida "ma'no"ni topish orqali ruhiy barqarorlik va ichki tinchlikka erishadilar. Franklning fikriga ko'ra, odamlar qiyinchiliklarga duch kelsalar ham, ular o'zlarining maqsadlarini topish va ularga erishish orqali hayotga nisbatan ijobiy qarashni rivojlantiradilar.

Shaxsiy motivatsiya va o'zini rivojlantirish jarayonlari, yuqorida keltirilgan nazariy va amaliy yondashuvlar asosida aniq ko'rinish olishadi. Shaxsiy motivatsiya – bu har bir insonning ichki kuchini uyg'otish va uni to'g'ri yo'naltirish jarayonidir, bu esa o'z-o'zini rivojlantirishga olib keladi. Maslon, Frankl, Rogers va Gardner kabi mutaxassislarining ishlari shaxsiy o'sishning psixologik, ijtimoiy va kognitiv asoslarini yanada chuqurlashtiradi. Har bir shaxsning o'zini rivojlantirish jarayoni individual bo'lib, uning psixologik holatiga, ehtiyotlariga va maqsadlariga bog'liqdir. Shu bilan birga, motivatsiya va o'zini rivojlantirishning samarali bo'lishi uchun mustahkam psixologik tayyorgarlik, vaqt boshqaruvi, resurslarni boshqarish va maqsadlarni aniq belgilash zarurdir. Motivatsiya va o'zini rivojlantirish jarayonlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, shaxsning o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishga yordam beradi va hayotdagi muvaffaqiyatlarga erishishni yengillashtiradi.

XULOSA

Shaxsiy motivatsiya va o'zini rivojlantirish jarayonlari zamonaviy psixologiya, pedagogika va ijtimoiy fanlar doirasida muhim ilmiy mavzular sifatida qaraladi. Ushbu maqolada shaxsiy motivatsiyaning psixologik asoslari, o'zini rivojlantirishning nazariy va amaliy yondashuvlari keng tahlil qilindi. Shaxsiy motivatsiya, birinchi navbatda, insonning ichki kuchini uyg'otish va maqsadlarini amalga oshirishga bo'lgan ishtiyoqni faollashtirishga qaratilgan. Maslonning ehtiyotlar piramidasidan Franklning logoterapiyasigacha bo'lgan psixologik nazariyalar, shaxsning o'zini rivojlantirish va motivatsiya jarayonlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Maslon (1943) tomonidan ilgari surilgan ehtiyotlar piramidasining asosiy g'oyasi, motivatsiya har bir insonning ehtiyotlarini qondirishga qaratilgan bo'lsa, Frankl (1946) o'zining logoterapiya yondashuvi orqali motivatsiyaning inson hayotining ma'nosi va maqsadlari bilan bog'lashni taklif etadi. Rogers (1961) esa o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini amalga oshirish kontseptsiyasi orqali insonning ichki potentsialini kashf etish jarayonini o'rganadi. Gardnerning ko'p intellektual nazariyasi (1983) o'zini rivojlantirishning turli shakllarini anglashga yordam beradi, bu esa shaxsning o'z salohiyatini to'liq namoyon qilish imkoniyatini yaratadi.

Motivatsiyaning asosiy komponentlari va o'zini rivojlantirishning psixologik mexanizmlari o'zaro chambarchas bog'langan. Shaxsiy motivatsiya, yuqori maqsadlarga erishish, ichki ishonchni oshirish, va muvaffaqiyatni ta'minlash uchun muhim element sifatida qaraladi. Shaxsning o'z-o'zini rivojlantirish jarayonida samarali metodlar, masalan, SMART maqsadlar qo'yish, vaqtni boshqarish va resurslarni optimallashtirish kabi texnikalar muhim ahamiyatga ega. Bu metodlar, o'z navbatida, shaxsning motivatsiyasini yanada kuchaytirishga va o'z maqsadlariga erishishda yaxshilanishlar kiritishga yordam beradi. Bundan tashqari, shaxsiy motivatsiya va o'zini rivojlantirish jarayonlari murakkab va ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ijtimoiy, psixologik va madaniy faktorlarni ham inobatga olish zarur. Motivatsiya nafaqat shaxsiy rivojlanish uchun, balki jamiyatning ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shaxsiy o'sish va o'zgarishlarni amalga oshirishda psixologik yondashuvlar va amaliy strategiyalarni o'rganish, shaxslar va jamiyatlar darajasida muvaffaqiyatlarga erishishda samarali vosita bo'lishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, shaxsiy motivatsiya va o'zini rivojlantirish jarayonlari ilmiy asosda keng o'rganilgan va bu jarayonlarni tahlil qilish, insonning ichki imkoniyatlarini anglash va ularni to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi. Shaxsning motivatsiyasi faqatgina ichki kuch bilan cheklanmaydi, balki ijtimoiy va psixologik muhit, vaqt boshqaruvi, va resurslarni to'g'ri boshqarish kabi amaliy aspektlar ham muhim rol o'ynaydi. O'zini rivojlantirish jarayonini chuqurroq tushunish va unga samarali yondashish, shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatlarni ta'minlashda zarur vosita sifatida xizmat qiladi. Shaxsiy motivatsiya va o'zini rivojlantirishni izchil va tizimli ravishda amalga oshirish, har bir insonning o'z imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshirishi uchun asosiy faktor hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abduraimova, Z. (2018). Shaxsiy rivojlanish va motivatsiyaning psixologik jihatlari: O'zbekistonda ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar. *Journal of Psychological Studies*, 12(3), 58-67.
2. Yo'ldashova, M. (2025). MOTIVATSIYA VA MOTIVLARNI O'RGANISH METODLARI. <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/48683>
3. Yo'ldashova, M. (2025). OILA PSIXOLOGIIYASI. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/48692>
4. Yo'ldashova, M. (2025). QOBILIIYATLARNI O'RGANISH METODLARI <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/48703>
5. Турсунов, А. (2022). ЧАҚИРУВГА ҚАДАР БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИДА ПЕДАГОГИК ВА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚўЛЛАШ ВА УЛАРНИНГ ўЗИГА ХОС ТОМОНЛАРИ. *Science and innovation*, 1(B3), 432-434.
6. Abdurasulov J. (2024). HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. *Молодые ученые*, 2(6), 48-52. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/28164>
7. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 4(6 Part 2), 73-76. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
8. Jahongirmirzo, A., O'G'li, O. O. B., & Ro'Ziboyevich, C. I. (2022). BO 'LAJAK HARBIY XIZMATCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O 'ZIGA XOS JIHATLARI. *Science and innovation*, 1(B3), 817-820
9. Axrova, M. (2025). THE ROLE OF SCAFFOLDING IN TEACHING WRITING TO EFL LEARNERS. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 2(4), 164-169. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/49751>
10. Axrova, M. (2025). THE EFFECTIVENESS OF PODCASTS IN DEVELOPING EFL LISTENING SKILLS. *Наука и технология в современном мире*, 4(7), 13-20. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdift/article/view/48708>

11. Axrorova , M. (2025). THE ROLE OF ROLE-PLAY IN ENHANCING EFL WRITING DEVELOPMENT. *Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования*, 4(7), 39–46. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdif/article/view/48706>
12. Axrorova , M. . (2025). THE USE OF GRAPHIC ORGANIZERS IN TEACHING EFL READING SKILLS. *Наука и инновация*, 3(10), 48–55. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/48702>
13. Yo'ldashova , M. . (2025). STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 2(4), 170–174. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/49753>
14. Yo'ldashova , M. 2025. MOTIVATSIYA VA MOTIVLARNI O'RGANISH METODLARI. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*. 4, 7 (апр. 2025), 30–36.
15. Yo'ldashova , M. . (2025). OILA PSIXOLOGIYASI. *Молодые ученые*, 3(10), 50–55. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/48692>
16. Yo'ldashova , M. (2025). QOBILIYATLARNI O'RGANISH METODLARI. *Наука и инновация*, 3(10), 56–61. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/48703>
17. Iskandarova , R. . (2025). XOTIRA HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 4(7), 37–44. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/48684>
18. Iskandarova , R. . (2025). PSIXOLOGIYADA BILISH JARAYONLARI. *Молодые ученые*, 3(10), 56–62. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/48693>
19. Iskandarova , R. . (2025). ONG VA ONGSIZLIK HAQIDA TUSHUNCHA. *Наука и инновация*, 3(10), 62–67. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/48704>
20. Eshnaev N. J. Specific aspects of scientific research of spiritual and moral problems // *Academic research in educational sciences*. - 2021. - Т. 2. - №. Special Issue 1.
21. Эшнаев Н.Ж. Суицид ва унинг ижтимоий-психологик омиллари. *Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириш* ISSN: 2181-7138 №2/1 2021 й
22. Нортожи Жумаевич Эшнаев. (2021). Маънавий-ахлоқий муаммоларни илмий тадқиқ этишнинг ўзига хос жиҳатлари. *ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES*. Vol.2, no. 2. b. 364-369.
23. Eshnaev N . Zh ., Maratov T . F ., Mirzarakhimova G . Uzbek milli movie sanati wa madaniyatida psychoprophylaxis hizmat tisimini zhory etish masalalari // *Oriental Art and Culture*. – 2020. – no. III. - S. _ 156-165.
24. Eshnayev N. J. (2024). THE INFLUENCE OF THE DISCRIMINATORY APPROACH ON THE MOBILE AND FLEXIBLE CHARACTERISTICS OF LEARNERS AND THE FACT THAT IT IS A FACTOR OF LOW LEARNING. *Web of Teachers: Inderscience Research*, 2(6), 216–220. Retrieved from <http://webofjournals.com/index.php/1/article/view/1555>
25. Eshnaev N.J. Problemi kachestva i effektivnosti I perspektivi professionalnogo obrazovaniya prakticheskogo psixologa G'G' Nauchniy obozrevatel. *Nauchno-analiticheskiy jurnal*, 2021. № 11(131), -S. 22-25.
26. Nortoji Jumaevich Eshnaev. (2021). Ma'naviy-axloqiy muammolarni ilmiy tadqiq etishning o'ziga xos jihatlari. *ACADEMIC research in educational sciences*. vol.2, no. 2. p. 364-369.
27. Rakhmanova, D. (2023). PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF OPTIMIZING STUDENTS'INTELLECTUAL AND COMMUNICATIVE SKILLS IN PROFESSIONAL TRAINING. *Science and innovation*, 2(B5), 254-257.
28. Rakhmanova, D. U. (2024). INTRODUCTION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE INTO PSYCHOLOGY. *Web of Teachers: Inderscience Research*, 2(9), 116-121.

29. Rakhmanova, D. (2023). PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF STUDENTS' INTELLECTUAL ACTIVITY OPTIMIZATION. *Science and Innovation*, 2(B11), 478-483
30. Raxmanova, D. U. (2021). BOSHLANG'ICH SINFLARDA MATEMATIKADARSLARIDA O'QUVCHILARNING BARCHA TOIFALARI BILAN ISHLASH METODIKASI. *Academic research in educational sciences*, 2(CSPI conference 2), 574-579.
31. Rakhmanova, D. (2023). The role of neurography in art therapy. *Science and Innovation*, 2(B3), 73-76.
32. Usarov Jabbor Eshbekovich, Eshnayev Nortoji Jumayevich, and Kodirov Ikrom Davronovich. (2020) "PROBLEMS OF FORMATION OF LEARNING MOTIVES IN PUPILS", *IEJRD - International Multidisciplinary Journal*, vol. 5, no. 8, p. 6,
33. Qodirov, I. (2020). Zamonaviy umumta'lim maktablari boshqaruvida rahbarlik mahorati va mas' uliyati. *Xalq ta'limi*, 55-60.
34. Development Of Professional Competence In Higher Education Is The Basis Of Training Specialist. (2024). *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*, 2(11), 21-24. <http://euroasianjournals.org/index.php/pc/article/view/558>
35. Qodirov, I. D., & Kadyrov, I. D. (2021). Tarix fanini o'qitish samaradorligini oshirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish. *Science and Education*, 2(Special Issue 1), 106-113.



INNOVATIVE
ACADEMY