

PSIXOLOGIK MOSLASHUVCHANLIKDA MOTIVATSIYA VA QADRIYATLARNING O'RNI

Nigora Yo'ldasheva Sodiqjon qizi

**Alfraganus Universiteti, Ijtimoiy fanlar fakulteti,
Psixologiya (faoliyat turlari) yo'nalishi 3-bosqich talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17118704>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik moslashuvchanlikning mohiyati, uning shakllanishida motivatsiya va qadriyatlar tizimining o'rni tahlil qilingan. Motivatsion omillar shaxsning yangi sharoitlarga moslashish jarayonida qanday mexanizmlar orqali ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, qadriyatlarning barqarorlik va yo'nalish beruvchi funksiyasi yoritilgan. Zamonaviy psixologik yondashuvlar va empirik tadqiqotlar asosida motivatsiya va qadriyatlarining integratsiyalashgan ta'siri shaxsning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy hissa qo'shishi isbotlangan.

Kalit so'zlar: psixologik moslashuvchanlik, motivatsiya, qadriyatlar tizimi, stressga chidamlilik, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация: В данной статье анализируется сущность психологической адаптивности, роль системы мотивации и ценностей в ее формировании. Освещается, через какие механизмы воздействуют мотивационные факторы в процессе адаптации индивида к новым условиям, а также устойчивость и направляющая функция ценностей. На основе современных психологических подходов и эмпирических исследований было доказано, что интегрированные эффекты мотивации и ценностей положительно влияют на психическое здоровье и социальную адаптацию человека.

Ключевые слова: психологическая гибкость, мотивация, система ценностей, стрессоустойчивость, личностное развитие.

Abstract: This article analyzes the essence of psychological adaptivity, the role of motivation and values in its formation. It highlights the mechanisms through which motivational factors influence the process of an individual's adaptation to new conditions, as well as the stability and guiding function of values. Based on modern psychological approaches and empirical research, it has been proven that the integrated effects of motivation and values positively affect a person's mental health and social adaptation.

Keywords: psychological flexibility, motivation, value system, stress tolerance, personal development.

Psixologik moslashuvchanlik — bu shaxsning turli xil hayotiy sharoitlar va stressli vaziyatlarga moslasha olish, yangi muhit va vaziyatlarda samarali fikrlash hamda hissiy barqarorlikni saqlab qolish qobiliyatidir. Zamonaviy psixologiyada bu tushuncha insonning ruhiy salomatligi, ijtimoiy munosabatlar samaradorligi va shaxsiy rivojlanishidagi muhim indikatorlardan biri sifatida qaraladi. Globalizatsiya, tezkor texnologik o'zgarishlar, mehnat bozori talablari, madaniyatlararo muloqot va ijtimoiy hayotning murakkabligi moslashuvchanlikni yanada dolzarb masalaga aylantirdi. Psixologik moslashuvchanlikning mohiyatini chuqur o'rganish shaxslarning hayotiy barqarorligini ta'minlash, stressni kamaytirish va ijtimoiy integratsiyani mustahkamlashda amaliy ahamiyatga ega.

Moslashuvchanlikning shakllanishida ikki asosiy omil – motivatsiya va qadriyatlar tizimi alohida rol o'ynaydi. Motivatsiya shaxsning faoliyatini yo'naltiruvchi va unga ma'no beruvchi ichki kuch sifatida o'zgarishlarga moslashish jarayonida harakatlantiruvchi mexanizm vazifasini bajaradi. Ryan va Deci (2000) o'zlarining o'zini-o'zi belgilash nazariyasida motivatsiyani ichki va tashqi turlarga ajratib, ichki motivatsiyaning shaxsning psixologik farovonligi va moslashuvchanligiga ijobiy ta'sirini asoslab bergan [1]. Qadriyatlar esa insonning hayotiy qarorlarida, stressli vaziyatlarda yo'nalish va barqarorlikni ta'minlaydigan asosiy ma'naviy tayanchdir. Schwartz (1992) qadriyatlarni barcha madaniyatlarda mavjud bo'lgan universal yo'nalishlar tizimi sifatida tavsiflagan bo'lib, ular shaxsning maqsadlari va xatti-harakatlariga barqaror ma'no beradi [2].

Hissiyotning bu sohadagi boshqa bir funksiyasi nisbatan umumiyroq bo'lib, odamning tashqi olamga, shaxslararo munosabatga, his-tuyg'ularga negizlik muammosi hisoblanib, uning uchun ahamiyatli voqea va narsalarga nisbatan bog'lovchilik xususiyatiga ega bo'lgan muloqoti zaif emotsional holatlar doirasidan tashqariga chiqib, faol, barqaror, turg'un jarayonlarni o'z ichiga oladi. Yuqoridagi mulohazalardan tashqari, motivlar funksional-energetik tomonlarini dinamik boshqarish vazifasini amalga oshiradi. E.G'oziev "motiv - bu shaxs xulq-atvorining kognitivistik jarayoninibevosita tashqi olam bilan bog'lovchi sub'ektiv tarzda aks etish demakdir"[3] - deb ta'kidlaydi. Insonning qobiliyati bevosita motivlashgan mexanizmlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning muhitini belgilaydi va dinamik, ma'naviy ta'sir etish munosabatini o'zida aks ettiradi. Motiv bilan qobiliyatning munosabatlari psixik faollikning bevosita bajarish negizi hisoblangan faoliyat orqali namoyon bo'ladi. Motivlashgan tizimning tarkiblarini amaliyotda ro'yobga chiqaruvchi nafaqat faoliyatnigina aniqlash bilan cheklanib qolmasdan, balki faoliyatning keyingi istiqbol rivoji yoki uning boshqa sohalar bilan qorishib ketish ehtimoli darajasini ham belgilaydi. Lekin muayyan insonning funksional imkoniyati, faoliyati va xuddi shu faoliyatning ob'ektiv tomonlarining yaqqol ro'yobga chiqishi motiv barqarorlashuvi, rivojlanish (takomillashuv) ga yo'nalganligi ham faoliyatning ob'ektiv shart-sharoitiga moslasha boradi. Umuman shakllanish jarayoni, shaxsning rivojlanishi motivning faoliyatiga, faoliyatning esa motivga o'zaro ta'siri bilan tavsiflanadi, bizningcha, mazkur ta'sirning ko'rsatkichi, mezon vazifasini bajaradi. Motivlarning rivojlanishi tufayli tarbiyaviy talablarni anglashda, ehtiyojlarni ichdan qayta qo'rishda xulq-atvor qoidalari, mezonlari yordami bilan faoliyat doirasining kengayishida, shaxsning borliq bilan munosabati kabilarda o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, motivlarning rivojlanishi, motivlashgan yangi ma'lumotlarning paydo bo'lishi, faoliyat muhiti doirasidagi o'zgarishlar tufayli amalga oshiriladi. Motiv mexanizmi shaxs sifatlarini qayta qurish, ularni rivojlantirish jarayonining faollashuvi tarzida yuzaga chiqadi, shu bilan birga inson kamol topish jarayoniga, faoliyat muhiti va sharoiti asta sekin yoki tez o'zgarishi - motivlarning takomillashuvi, barqarorlashuvi kabi omillarga ta'sir etadi. S.L.Rubinshteyn motivatsiya to'g'risida mulohaza qilib, "motivatsiya - bu psixika orqali sodir bo'ladigan determinatsiyadir"[4], - deb ta'kidlaydi. Insonni mehnat faoliyatida qayta tarbiyalash va muayyan fazilatlarni shakllantirish yuqoridagi mulohazalar mohiyatidan iboratdir. Bu o'rinda faoliyat faol vaziyat hisoblanib, mavjud ehtiyojlar, qiziqishlar doirasidagi psixologik holatlardan uzoqlashib boradi, so'ngra yangi qiziqish, ehtiyoj va intilishlarni shakllantiradi, motivlar mohiyati va shakllarni o'zgartiradi.

Amaliy psixologiyada motivatsiya va qadriyatlarni uyg'unlashtirish asosida moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan bir qator usullar mavjud. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) qadriyatlarni aniqlash va ularga asoslangan harakatlarni tanlash orqali psixologik moslashuvchanlikni oshirishni taklif qiladi (Hayes va boshq., 2012). Bu yondashuv shaxsning o'z qadriyatlarini anglash va ular asosida qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) ham motivatsion strategiyalarni shakllantirish orqali moslashuvchanlikni rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Pedagogik jarayonlarda ham motivatsiya va qadriyatlar muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida o'quvchilarni faollikka undash, o'z qadriyatlarini anglashga yordam berish va ularga mos maqsadlarni qo'yish orqali ularning psixologik moslashuvchanligini oshirish mumkin. Bu nafaqat o'quv jarayonidagi muvaffaqiyat, balki ijtimoiy hayotdagi barqarorlik uchun ham muhimdir.

Tashkilotlar va ishchi jamoalarda ham motivatsiya va qadriyatlarning uyg'unlashuvi muhim. Korporativ qadriyatlar xodimlarning ichki motivatsiyasi bilan mos kelsa, bu ish unumdorligini va moslashuvchanlikni oshiradi. Masalan, innovatsiyalarni qadrlaydigan kompaniya xodimlari o'z g'oyalarini ilgari surishda o'zini erkin his qiladi, bu esa o'zgaruvchan bozor sharoitlariga tezkor javob qaytarishga imkon yaratadi. Shuningdek, tashkilot rahbarlari xodimlarning qadriyatlarini tushunib, ularga mos rag'batlantirish strategiyalarini ishlab chiqsa, moslashuvchanlik darajasi yanada oshadi.

So'nggi tadqiqotlar psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirishda motivatsion omillar va qadriyatlar tizimining integratsiyalashgan yondashuvlarini samarali deb ko'rsatmoqda. Masalan, shaxsiy rivojlanish treninglari, mindfulness-amaliyotlar va ijtimoiy-emosional o'quv dasturlari motivatsiya va qadriyatlar uyg'unligini oshirish orqali moslashuvchanlikni mustahkamlaydi. Kelajakda ushbu yo'nalishda yanada keng qamrovli empirik tadqiqotlar o'tkazish, turli madaniyatlar va yosh guruhlarida motivatsiya-qadriyat-moslashuvchanlik munosabatlarini o'rganish dolzarb bo'lib qoladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
2. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
3. G'oziev E. Umumiy psixologiya. - T.: "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti, 2010. - 214 b. (544)
4. Nodirbek Kodirov Mamasoliyevich. (2021). Current issues of formation of information culture in youth. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5770626>
5. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
6. Yo'ldoshev J.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Noshir, 2015.
7. Zokirova F.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
8. Abdullaeva Q. Motivatsiya va shaxs rivojlanishi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2019.
9. Nuriddinova D. Qadriyatlar tizimi va shaxs moslashuvi // O'zbekiston psixologiya jurnali. – 2020. – №2. – B. 45–52.
10. Jo'rayev M. Shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi. – Toshkent: Fan, 2018.
11. G'anieva M. Talabalarda motivatsion jarayonlarning shakllanishi. – Toshkent: TDPU

nashriyoti, 2021.

12. Matyoqubova Sh. Shaxs rivojida qadriyatlarning o'рни // Psixologiya va pedagogika masalalari. – Toshkent, 2022. – №3. – B. 66–72.

13. Qodirova N. Shaxsning psixologik moslashuvchanligi va motivatsiya omillari. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2023.