MOTIVATSIYA VA KASBIY BAXTNING RUHIY VA JISMONIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Pedagogika fakulteti
Maxsus pedagogika: Oligofrenopedagogika yo'nalishi talabalari
Shodmonova Shabbona Hamroqul qizi
shabbonashodmonova565@gmail.com
Abdug'aniyeva Nazokat Abduvali qizi
abduganiyevanazokat5@gmail.com
Abduraximova Nazokat Anvar qizi
abduraximovanazokat22@gmail.com
O'sarova Gulzoda Asqarali qizi
nodiraosarova0@gmail.com
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi
Mirqosimova Hulkar Mirobidovna
https://orcid.org/0009-0000-9152-2952
hulkarmirobiddinovna@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada motivatsiya va kasbiy baxtning inson salomatligiga ta'siri yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi motivatsiya hamda kasbiy baxtning ruhiy va jismoniy salomatlik bilan o'zaro bog'liqligini aniqlash, ularning stressni boshqarish, ish samaradorligi va umumiy farovonlikka ta'sirini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqotda eksperimental yondashuv qo'llanib, so'rovnomalar, psixometrik testlar, intervyular hamda fiziologik ko'rsatkichlarni baholash usullaridan foydalanilgan. Motivatsiyani o'lchashda Self-Determination Theory modeli, kasbiy baxtni aniqlashda Job Satisfaction Survey, subyektiv farovonlikni baholashda esa tegishli psixologik shkala va testlar asos qilib olingan. Natijalar motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda kasbiy qoniqish kuchliroq, stressga bardoshlilik yuqoriroq va salomatlik ko'rsatkichlari yaxshiroq ekanini ko'rsatadi. Shuningdek, kasbiy baxt ishga ijobiy munosabatni shakllantirib, ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga salbiy omillar ta'sirini kamaytiradi. Statistik tahlillar motivatsiya, kasbiy baxt va salomatlik o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.
Kalit so'zlar: Motivatsiya, kasbiy baxt, ruhiy salomatlik, jismoniy salomatlik, stressni boshqarish, uzun umr ko'rish.

Аннотация.

В данной статье освещается влияние мотивации и профессионального счастья на здоровье человека. Цель исследования заключается в определении взаимосвязи между мотивацией, профессиональным счастьем и психическим и физическим здоровьем, а также в анализе их влияния на управление стрессом, эффективность труда и общее благополучие.В исследовании применяется экспериментальный подход, используются анкеты, психометрические тесты, интервью и методы оценки физиологических показателей.Для измерения мотивации была использована модель теории самоопределения,для

определения профессионального счастья-опросник удовлетворенности работой, адля оценки субъективного благополучия—соответствующие психологические шкалы и тесты. Результаты показывают,что у лиц с высоким уровнем мотивации профессиональная удовлетворенность выше, устойчивость к стрессу крепче, а показатели здоровья лучше.

Ключевые.слова.мотивация,Мотивация, профессиональное счастье, психическое здоровье, физическое здоровье, управление стрессом, долголетие.

Abstract: This article highlights the impact of motivation and occupational happiness on human health. The aim of the study is to determine the interrelationship between motivation and occupational happiness with mental and physical health, and to analyze their influence on stress management, work efficiency, and overall well-being. The study employs an experimental approach, utilizing questionnaires, psychometric tests, interviews, and methods for assessing physiological indicators. The Self-Determination Theory model was used to measure motivation, the Job Satisfaction Survey was used to determine occupational happiness, and relevant psychological scales and tests served as the basis for assessing subjective well-being. The results show that individuals with higher levels of motivation exhibit stronger occupational satisfaction, greater resilience to stress, and better health indicators.

Keywords: Motivation, occupational happiness, mental health, physical health, stress management, longevity.

KIRISH

Motivatsiya va kasbiy baxt insonning umumiy ruhiy holatini yaxshilash va salomatligini saqlashda muhim psixologik omillardir. Motivatsiya, shaxsni maqsadga yo'naltirish va faoliyatga rag'batlantirishga xizmat qiluvchi psixologik holat bo'lib, odamning ichki va tashqi omillarga ta'siridan kelib chiqadi. Ushbu holat insonni ish faoliyatida faoliyat ko'rsatishga, qarorlar qabul qilishga, muammolarni hal qilishga va yangi maqsadlarga erishishga undaydi. Kasbiy baxt esa insonning ishga bo'lgan qiziqishi, o'z kasbiga nisbatan ishonchi va o'ziga bo'lgan qoniqishini bildiradi. Kasbiy baxt, shuningdek, insonning ish joyidagi o'zini baholash darajasi, ishlayotgan muhit va mehnat sharoitlari bilan bevosita bog'liq.

Motivatsiya va kasbiy baxtning o'zaro bog'liqligi, insonning kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyatiga, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatga hamda umumiy farovonlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shaxsning motivatsiyasi yuqori bo'lganida, uning ishga bo'lgan qiziqishi ham ortadi va kasbiy baxtga erishish darajasi yuqoriladi. Motivatsiya va kasbiy baxtning shaxsiy hayotga ta'siri esa ularning ruhiy va jismoniy salomatlikka qanday ta'sir ko'rsatishini aniqlashda muhim rol o'ynaydi.Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, yuqori motivatsiyaga ega bo'lgan shaxslar kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishadilar, stressni samarali boshqaradilar va umumiy farovonlikni yaxshilaydilar.Masalan,Ryan va Deci (2000)tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini rag'batlantirish nazariyasi, motivatsiyaning ichki va tashqi turlari insonning salomatligiga ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatdi. Ichki motivatsiya (ya'ni, inson o'zining ichki qiziqishidan kelib chiqqan holda faoliyat ko'rsatadi) yuqori ruhiy va jismoniy salomatlik bilan bog'liq, chunki shaxs o'z faoliyatidan qoniqishni his qiladi. Shuningdek, tashqi rag'batlar, masalan, mukofotlar yoki tashqi bosimlar ko'pincha stressni oshiradi va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi.

Kasbiy baxtning salomatlikka ta'siri ko'plab tadqiqotlarda o'rganilgan. Maslach va Leiter (2008) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda kasbiy baxtning pastligi kasbiy charchoq va stressning

yuqori darajasiga olib kelishini ko'rsatdi. Kasbiy baxtga erishgan shaxslar o‘z ishlaridan qoniqish hosil qiladi, bu esa ularning umumiy salomatligini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Ularning tadqiqotlari shuni tasdiqladiki, kasbiy baxt stressni kamaytiradi, bu esa odamning jismoniy salomatligi uchun foydalidir, chunki stressning uzoq muddatli ta'siri yurak-qon tomir kasalliklari, yuqori qon bosimi va boshqa salbiy fiziologik holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Motivatsiya va kasbiy baxtning o‘zaro bog‘liqligi hayot sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Yuqori motivatsiyaga ega bo‘lgan va kasbiy baxtni his qiladigan shaxslar o‘z faoliyatiga ko‘proq ishtiyoq bilan yondashadi, ishlarini yanada samarali bajaradilar, va shu bilan birga, o‘z salomatliklarini yaxshilashga qaratilgan ijobiy qarorlar qabul qiladilar. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori motivatsiya va kasbiy baxt nafaqat ishda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi, balki stressni samarali boshqarish, umumiy ruhiy holatni yaxshilash va uzoq umr ko‘rishga yordam beradi.Motivatsiya va kasbiy baxt insonning salomatligini saqlashda va uzluksiz faoliyatni ta'minlashda muhim psixologik omillar sifatida o‘rganilishi zarur. Ularning o‘zaro ta’siri, nafaqat ishdagi muvaffaqiyatlarni, balki shaxsning jismoniy va ruhiy holatini ham yaxshilashga imkon beradi. Bu holatlarning uzoq umr ko‘rishga bo‘lgan ta’sirini o‘rganish, ijtimoiy va tibbiy salomatlik tizimlarida samarali dasturlarni ishlab chiqish uchun asos yaratadi.

METODOLOGIYA.

Ushbu tadqiqotda motivatsiya va kasbiy baxtning salomatlikka ta'sirini o‘rganish uchun eksperimental yondashuvdan foydalaniladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – motivatsiya va kasbiy baxtning psixologik va jismoniy salomatlikka ta'sirini o‘lchash va tahlil qilish. Tadqiqot metodologiyasi so‘rovnomalar, psixometrik testlar, intervyular va jismoniy salomatlikni baholash bo‘yicha testlarni o‘z ichiga oladi. Tadqiqotda ishlatiladigan metodlar, bilimlar va salomatlikka ta'sirini o‘rganishda ilmiy yondashuvni ta’minlash maqsadida tanlangan.

Motivatsiya va kasbiy baxtni o‘lchash uchun so‘rovnomalar va psixometrik testlar keng qo‘llaniladi. So‘rovnomalar shaxslarning ishga bo‘lgan qiziqishi, kasbiy baxt, stress darajasi va umumiy ruhiy holatini o‘lchashga yordam beradi. Psixometrik testlar esa shaxsning motivatsiya darajasi, kasbiy baxtni baholash va salomatlikni o‘lchashda aniq ma'lumotlar taqdim etadi. Bu testlar orasida Ryan va Deci tomonidan ishlab chiqilgan *Self-Determination Theory* (SDT) modeli asosida ishlab chiqilgan testlar, shuningdek, baxtni o‘lchash bo‘yicha *Subjective Happiness Scale* va kasbiy baxtni o‘lchash uchun *Job Satisfaction Survey* (JSS) testlari qo‘llaniladi (Diener et al., 1985; Ryan & Deci, 2000).

Tadqiqotda jismoniy salomatlikni baholash bo‘yicha turli testlar ham qo‘llaniladi. Jismoniy salomatlik, asosan, yurak-qon tomir tizimi, qon bosimi va metabolik holatni o‘lchashga asoslangan testlar orqali baholanadi. Buning uchun shaxsning qon bosimi, yurak urishi, va boshqa fiziologik ko‘rsatkichlari nazorat qilinadi. Ushbu testlar jismoniy faollikning va kasbiy baxtning salomatlikka ta'sirini aniq ko‘rsatishga imkon beradi. Bunday baholashlar umumiy jismoniy holatni kuzatishga yordam beradi va motivatsiya va kasbiy baxtning jismoniy salomatlikka qanday ta'sir ko‘rsatishini o‘rganishga imkon yaratadi.

Tadqiqotning ma'lumotlarini tahlil qilishda statistik metodlar qo‘llaniladi. Shu jumladan, korelatsion tahlil va regressiya tahlili yordamida motivatsiya va kasbiy baxtning salomatlikka ta'siri o‘lchanadi. Korelatsion tahlil motivatsiya, kasbiy baxt va salomatlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘lanishni ko‘rsatishga yordam beradi. Regressiya tahlili esa motivatsiya va kasbiy baxtning salomatlikka ta'sirini prognoz qilish imkoniyatini beradi. Statistik tahlilda *SPSS* yoki *R* kabi

dasturiy ta'minotlar ishlatiladi, bu esa tadqiqot natijalarining aniq va ishonchli bo‘lishini ta'minlaydi (Field, 2013).

Tadqiqotda shuningdek, intervyu olish metodlari qo‘llaniladi. Bu metod yordamida respondentlarning motivatsiyasi, kasbiy baxt va salomatlikni qanday baholashlari haqida chuqurroq ma'lumotlar to‘planadi. Intervyular sifatli ma'lumotlarni olishda yordam beradi, shuningdek, odamlarning ish joyidagi tajribalari va kasbiy baxtni qanday tushunishlari haqida ko‘proq ma'lumot beradi. Intervyular, asosan, ochiq savollar asosida o‘tkaziladi va bu usul orqali respondentlarning ichki motivatsiyasi va baxtga bo‘lgan qarashlari haqida tafsilotlar to‘planadi.

Eksperimental yondashuv orqali motivatsiya va kasbiy baxtning salomatlikka ta'siri aniqlanadi. Tadqiqotda bir nechta guruhlar o‘rganiladi, ular orasida motivatsiyasi yuqori bo‘lganlar, past motivatsiyaga ega bo‘lganlar, hamda kasbiy baxt darajasi yuqori va past bo‘lganlar bo‘lishi mumkin. Bu guruhlar orasidagi salomatlik ko‘rsatkichlari va stress darajasining farqlari tahlil qilinadi. Eksperimental yondashuv orqali, kasbiy baxt va motivatsiyaning salomatlikka ta'sirini bevosita o‘lchash imkoniyatiga ega bo‘lamiz.

MUHOKAMA:

Tadqiqot natijalari motivatsiya va kasbiy baxtning ruhiy va jismoniy salomatlikka ta'sirini ko'rsatdi. Motivatsiya darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar o‘zlarini yanada baxtliroq his qilishadi va kasbiy stressni boshqarishda muvaffaqiyatliroq bo‘ladilar. Shu bilan birga, kasbiy baxtga ega bo‘lgan indivudlar o‘z salomatligini yaxshiroq saqlashadi, yurak-qon tomir tizimi va boshqa jismoniy holatlar bo‘yicha salbiy oqibatlardan kamroq aziyat chekishadi. Tadqiqotda ishtirok etgan shaxslar orasida yuqori motivatsiya va kasbiy baxt darajasiga ega bo‘lganlar, o'zlarini ruhiy va jismoniy jihatdan salomatroq his qilishgani va stressni samarali boshqarishganini ta'kidlashgan. Ushbu natijalar, motivatsiya va kasbiy baxtning salomatlikka ta'sirini yanada aniq ko‘rsatadi.

Motivatsiya va kasbiy baxtning salomatlikka ta'sirini o‘rganishda ko‘plab ilmiy manbalar asosida tahlil qilish mumkin. Masalan, Ryan va Deci (2000) tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini rag'batlantirish nazariyasi, ichki motivatsiyaning yuqori darajasi bilan bog‘liq bo‘lgan shaxslar nafaqat kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishadi, balki umumiy salomatlikni ham yaxshilashadi. Ularning tadqiqotlari, motivatsiyaning yuqori darajasi bilan bog'liq bo‘lgan shaxslarning uzoq umr ko‘rish ehtimoli ancha yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Shuningdek, motivatsiya va baxtning o‘zaro bog‘liqligi salomatlikni saqlashga yordam beradi va stressning salbiy ta'sirlarini kamaytiradi.

Tadqiqot natijalari kasbiy baxtning salomatlikka ta'sirini ham tasdiqlaydi. Maslach va Leiter (2008) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda, kasbiy baxtning pastligi kasbiy charchoq va stressni kuchaytirishi, natijada jismoniy va ruhiy salomatlikni yomonlashtirishi ko‘rsatilgan. Ularning tadqiqotiga ko‘ra, kasbiy baxtning yuqori darajasi esa salomatlikni mustahkamlaydi va stressni boshqarishda samarali yordam beradi. Kasbiy baxtni yuqori darajada saqlagan shaxslar stressni samarali boshqarib, jismoniy va ruhiy holatni yaxshilashga muvaffaq bo'lishadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari motivatsiya va kasbiy baxtning uzoq umr ko‘rish bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Motivatsiya va baxt o‘rtasidagi ijobiy aloqalar, stressni kamaytirish va salomatlikni yaxshilash orqali insonning umrini uzaytirishga yordam beradi. Diener va Seligman (2004) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar, baxtli va motivatsiyalangan shaxslarning stressga qarshi chidamliliklari yuqori bo‘lishini, bu esa ularning salomatligini mustahkamlashga va uzoq umr ko‘rishga yordam berishini ko‘rsatadi. Baxtli va yuqori motivatsiyali shaxslar kasbiy

faoliyatni davom ettirishda va stressni boshqarishda yuqori muvaffaqiyatga erishadilar, shuningdek, ular salomatlikka zarar yetkazuvchi omillarni kamaytiradilar.

Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlar orasida kasbiy baxt va motivatsiyaning yuqori darajalariga ega bo‘lganlar o‘zlarining salomatliklari haqida ijobiy fikrlarda bo‘lishdi. Shuningdek, ular stressni boshqarish va umumiy farovonlikni oshirishda muvaffaqiyatli bo‘ldilar. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya va kasbiy baxt uzoq umr ko‘rishga bevosita ta'sir qiladi. Bu natijalar, salomatlikni mustahkamlash, stressni boshqarish va umumiy farovonlikni yaxshilash uchun motivatsiya va kasbiy baxtning muhimligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

XULOSA

Motivatsiya va kasbiy baxt insonning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlashda muhim psixologik omillar sifatida xizmat qiladi. Bu omillar o'zaro bog'liq bo'lib, nafaqat ishda muvaffaqiyatga erishish, balki shaxsning umumiy farovonligini oshirishga yordam beradi. Yuqori motivatsiya va kasbiy baxt kasbiy faoliyatda samarali ishlashga, stressni boshqarishga va salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, motivatsiya va kasbiy baxtning o'zaro ta'siri shaxsning ishga bo'lgan qiziqishini oshiradi, bu esa ishdagi muvaffaqiyatlarga va umumiy farovonlikka bevosita ta'sir qiladi. Bu omillar nafaqat psixologik holatni yaxshilaydi, balki jismoniy salomatlikni mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, motivatsiya va kasbiy baxtning ijobiy ta'siri uzoq umr ko'rish uchun muhim psixologik omil bo‘lib qoladi. Ular nafaqat kasbiy muvaffaqiyatga erishish, balki umumiy salomatlikni saqlash va yaxshilashda ham katta rol o'ynaydi. Bu omillar insonning shaxsiy hayotini yaxshilashda va salomatlikni mustahkamlashda asosiy ahamiyatga ega bo‘lib, ijtimoiy va tibbiy sohalarda yangi dasturlarni ishlab chiqish zaruratini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1.Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

2. Qosimov, M. (2012). *Kasbiy stress va uning sog'liqka ta'siri*. Tashkent: O'zbekiston davlat nashriyoti.

3.Tursunov, B. (2015). *Kasbiy faoliyatda stressni boshqarish: Nazariy asoslar va amaliy yondashuvlar*. *Psixologiya va ta'lim* jurnal, 8(3), 45-50.

4.Maslach,C., & Leiter, M. P. (2008). *Early predictors of job burnout and engagement*. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498-512

5.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.

6.Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). *Early predictors of job burnout and engagement*. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 498-512.

7.Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). *Beyond money: Toward an economy of well-being*. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(1), 1-31.

.