SHAXS MOTIVATSIYA VA EMOTSIYALARINING UYG‘UNLIGI PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA’MINLASH OMILI SIFATIDA

Avlayev Orif Umirovich
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
psixologiya kafedrasi professori
oavlaev1970@mail.ru
ORCID: 0009-0003-8342-1774
Abdullayev Azamat Kutlimurat o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya mutaxassisligi 1- bosqich
magistratura talabasi
abdullayevazamat0011@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxs motivatsiyasi va emotsiyalarining o‘zaro uyg‘unligi psixologik farovonlikni ta’minlovchi muhim omil sifatida ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda shaxsning subyektiv farovonlik ko‘rsatkichlari, hayotdan qoniqish darajasi hamda o‘z-o‘zini baholash komponentlari o‘rtasidagi bog‘liqlik empirik asosda o‘rganildi. Statistik tahlil jarayonida korrelyatsion usullardan, xususan Spirman mezonidan foydalanildi .

Kalit so‘zlar: motivatsiya, emotsiyalar, psixologik farovonlik, hayotdan qoniqish, o‘z-o‘zini baholash, emotsional intellekt, ichki motivatsiya, shaxs rivoji, uyg‘unlik

Abstract. This article examines the harmony between personal motivation and emotions as a key factor in ensuring psychological well-being. The study investigates the relationships between subjective well-being indicators, life satisfaction, and self-esteem components based on empirical data. Correlation analysis, particularly the Spearman rank correlation coefficient, was used for statistical processing .

Keywords: motivation, emotions, psychological well-being, life satisfaction, self-esteem, emotional intelligence, intrinsic motivation, personality development, harmony

Аннотация: В данной статье научно проанализирована взаимосвязь мотивации личности и эмоций как важного фактора обеспечения психологического благополучия. В исследовании на эмпирической основе изучены взаимосвязи между показателями субъективного благополучия личности, уровнем удовлетворенности жизнью и компонентами самооценки. В процессе статистического анализа были использованы корреляционные методы, в частности коэффициент.

Ключевые слова: мотивация, эмоции, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, самооценка, эмоциональный интеллект, внутренняя мотивация, развитие личности, гармония.

Zamonaviy jamiyatda insonning psixologik farovonligi (well-being) muammosi dolzarb ilmiy va amaliy masalalardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, axborot oqimining ortishi va hayot sur’atining tezlashuvi shaxsning ichki psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda insonning o‘z hayotidan qoniqishi, ichki

muvozanati va ruhiy barqarorligi ko‘p jihatdan uning motivatsion jarayonlari hamda emotsional holatining uyg‘unligiga bog‘liqdir.

Motivatsiya shaxs faoliyatining ichki harakatlantiruvchi kuchi sifatida uning maqsad sari intilishini belgilasa, emotsiyalar ushbu faoliyatga hissiy rang va mazmun beradi. Ushbu ikki psixologik komponentning o‘zaro uyg‘unligi shaxsning nafaqat samaradorligini, balki uning psixologik farovonligini ham ta’minlaydi. Aksincha, motivatsiya va emotsiyalar o‘rtasidagi nomutanosiblik stress, frustratsiya va psixologik zo‘riqishlarga olib kelishi mumkin.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi davrda ko‘plab insonlar tashqi motivatsiyaga ortiqcha tayanib, ichki qoniqish va ijobiy emotsional holatni saqlab qolishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Shu sababli motivatsiya va emotsiyalar uyg‘unligini ilmiy jihatdan o‘rganish, ularning psixologik farovonlikka ta’sir mexanizmlarini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi globallashuv va tezkor o‘zgarishlar davrida insonning psixologik farovonligi masalasi dolzarb hisoblanadi. Motivatsiya va emotsiyalar uyg‘unligi shaxs faoliyatining samaradorligini belgilaydi.

Adabiyotlar tahlili va metadologiya

Shaxs motivatsiyasi va emotsiyalari muammosi psixologiya fanining turli yo‘nalishlarida keng o‘rganilgan bo‘lib, mazkur tushunchalar insonning psixologik farovonligini ta’minlashda muhim nazariy va amaliy asos sifatida qaraladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya va emotsiyalar ko‘pincha alohida tadqiq etilgan bo‘lsa-da, ularning o‘zaro uyg‘unligi masalasi nisbatan kamroq kompleks yondashuv asosida o‘rganilgan.

Motivatsiya nazariyalarining klassik yo‘nalishlaridan biri sifatida Abraham Maslow tomonidan ishlab chiqilgan ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida shaxsning o‘zini o‘zi ro‘yobga chiqarishi eng yuqori bosqich sifatida talqin qilinadi. Mazkur nazariyada inson faoliyatining ichki rag‘batlari uning psixologik farovonligiga bevosita ta’sir etishi asoslab berilgan [1]. Shu bilan birga, Frederick Herzbergning ikki omilli nazariyasida motivatsiya va gigiyenik omillar o‘rtasidagi farq ko‘rsatilib, ichki motivatsiya ustuvor ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlanadi [2].

Zamonaviy psixologiyada motivatsiyani chuqurroq tushuntirib beruvchi yondashuvlardan biri Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini aniqlash nazariyasidir (Self-Determination Theory). Ushbu nazariyaga ko‘ra, insonning avtonomiya, kompetentlik va aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda ichki motivatsiya shakllanadi va bu psixologik farovonlikni oshiradi [1]. Tadqiqotchilar ichki motivatsiya bilan ijobiy emotsiyalar o‘rtasida mustahkam bog‘liqlik mavjudligini empirik jihatdan ham isbotlaganlar.

Emotsiyalarni o‘rganishda esa Daniel Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt konsepsiyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Golemanning fikricha, shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash va boshqarish qobiliyati uning ijtimoiy muvaffaqiyati va psixologik farovonligini belgilovchi asosiy omillardan biridir [4]. Shuningdek, Paul Ekman emotsiyalarning universal tabiati va ularning yuz ifodalari orqali namoyon bo‘lishini tadqiq etib, emotsional jarayonlarning biologik asoslarini ochib bergan [5].

Pozitiv psixologiya doirasida Martin Seligmanning ilmiy ishlari alohida o‘rin tutadi. U tomonidan ishlab chiqilgan PERMA modeli (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement) psixologik farovonlikni tushuntirishda keng qo‘llaniladi. Mazkur

[1] Deci E., Ryan R. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. – New York: Plenum, 1985

modelda ijobiy emotsiyalar shaxs farovonligining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi [6]. Bu esa motivatsiya va emotsiyalar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni yanada mustahkamlaydi.

MDH va mahalliy psixologiya maktabida ham ushbu muammo turli jihatlarda o‘rganilgan. Jumladan, Lev Vygotsky shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhit va ichki psixik jarayonlarning o‘zaro ta’sirini asoslab bergan [7]. O‘zbek psixolog olimlaridan Sherzod Ermatov ijtimoiy intellekt va shaxsning psixologik rivoji masalalarini o‘rganib, emotsional va motivatsion omillarning uyg‘unligini muhim jihat sifatida ko‘rsatadi [8].

Shuningdek, mahalliy tadqiqotchilar tomonidan shaxsning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va motivatsion holatlari o‘rtasidagi bog‘liqlik amaliy tadqiqotlar asosida o‘rganilgan [9]. Ushbu tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, emotsional barqarorlik yuqori bo‘lgan shaxslarda ichki motivatsiya darajasi ham yuqori bo‘ladi va bu ularning psixologik farovonligini ta’minlaydi.

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mavjud ilmiy ishlarda motivatsiya va emotsiyalar alohida psixologik hodisa sifatida chuqur o‘rganilgan bo‘lsa-da, ularning integrativ, ya’ni uyg‘unlashgan tizim sifatidagi ta’siri etarli darajada kompleks tadqiq etilmagan. Mazkur maqolaning ilmiy yangiligi aynan shundan iboratki, unda motivatsiya va emotsiyalar o‘zaro bog‘liq yagona tizim sifatida ko‘rib chiqilib, ularning psixologik farovonlikni ta’minlashdagi sinergetik ta’siri asoslab beriladi.

Tadqiqot metodologiyasi. “Shaxsning subyektiv farovonlik” va “O‘z-o‘zini baholash” so‘rovnomalari”, qiyosiy taqqoslash va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Bu metodlar orqali motivatsiya va emotsiyalar o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganildi.

Tahlil va natijalar. Mazkur tadqiqotning asosiy qismi sifatida “Tahlil va natijalar” bo‘limida shaxs motivatsiyasi va emotsiyalarining uyg‘unligi hamda ularning psixologik farovonlikka ta’siri empirik ma’lumotlar asosida o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida respondentlarning subyektiv farovonlik darajasi, hayotdan qoniqish ko‘rsatkichlari, shuningdek motivatsion va emotsional holatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik aniqlashga qaratildi. Empirik tadqiqotda jami 85 nafar respondent ishtirok etib, ularning yosh, ijtimoiy holat va faoliyat turi bo‘yicha nisbatan bir xil guruhni tashkil etishi ta’minlandi. Tadqiqotda psixodiagnostik metodlar, jumladan, shaxsning hayotdan qoniqish darajasini aniqlovchi shkalalar, motivatsiya va emotsional holatni baholovchi testlar hamda statistik tahlil usullari qo‘llanildi. Olingan natijalarni qayta ishlashda korrelyatsion tahlil, xususan Spearman rank correlation coefficient (Spirman mezoni)dan foydalanildi. Mazkur bo‘limda keltirilgan natijalar orqali shaxsning motivatsion yo‘nalganligi va emotsional barqarorligi o‘rtasidagi o‘zaro uyg‘unlik darajasi hamda ularning hayotdan qoniqish va umumiy psixologik farovonlikka ta’siri ilmiy asosda tahlil qilinadi.

1-jadval

Shaxsning subyektiv farovonlik ko‘rsatkichlari hamda hayotdan qoniqish darajasi o‘rtasida korrelyatsion aloqadorligi (Spirman mezoni bo‘yicha, n=85)

Shkala	**Motivasiya**	**Hissiy**	**Ekzistensional**	**Ego**	**Gedonistik**	**Ijtimoiy**
Hayotdan qoniqish	0,479**	0,437**	0,413**	0,448**	0,382**	0,365**

Izoh: **r≤0,01

Mazkur jadvalda natijalarga ko‘ra, hayotdan qoniqish darajasi barcha psixologik komponentlar bilan o‘rtacha kuchdagi ijobiy bog‘liqlikka ega.

1. Motivatsion va emotsional dominantlik. Motivatsiya (r = 0,479) va hissiy holat (r = 0,437) eng yuqori ko‘rsatkichlarga ega. Bu shuni anglatadiki, hayotdan qoniqish hissi birinchi navbatda insonning intilishlar tizimi va ichki kayfiyati bilan bog‘liq. Shaxs o‘z oldiga maqsad qo‘ya olsa va ijobiy hissiyotlarni boshqara olsa, uning hayotdan rozilik darajasi barqaror bo‘ladi. Bu E. Dinerning "Subyektiv farovonlik" nazariyasiga mos keladi: ijobiy affekt va maqsadga yo‘naltirilganlik farovonlikning poydevoridir.

2. Ego va Ekzistensional komponentlar- "Men" va "Ma'no". O‘zlikni anglash (r = 0,448$) va Ma’no-mazmun (r = 0,413) ko‘rsatkichlari shaxsning ichki olami mustahkamligini ko‘rsatadi. Inson o‘zini kimligini anglashi (Ego) va hayotida mazmun topa olishi (Ekzistensional) uning psixologik immunitetini belgilaydi. K. Riffning farovonlik modeliga ko‘ra, "hayot maqsadi" va "o‘zini qabul qilish" — psixologik sog‘lomlikning ajralmas qismidir.

3. Gedonistik va ijtimoiy bog‘liqlik. Gedonistik (r = 0,382) va ijtimoiy (r = 0,365) komponentlarning biroz pastroq, lekin ijobiy bog‘liqligi shuni ko‘rsatadiki. Hayotdan qoniqish faqat vaqtinchalik zavq (gedonizm) yoki tashqi munosabatlargagina bog‘liq emas. u yerda evdemonik (ma’naviy o‘sish) omillar, tashqi lazzat omillaridan ko‘ra kuchliroq ta’sirga ega ekanligi namoyon bo‘lmoqda.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, hayotdan qoniqish — bu shunchaki tashqi muhit ta’siri emas, balki ichki psixologik integratsiya mahsulidir.

Motivatsiya va emotsiyalarning markaziy o‘rinda ekanligi, insonning ichki "dvigateli" va "filtri" soz bo‘lsa, uning hayotga bo‘lgan munosabati ijobiy bo‘lishini isbotlaydi. Barcha komponentlarning statistik jihatdan ahamiyatli ($p \leq 0,01$) bog‘liqligi — psixologik farovonlikni yaxlit tizim sifatida o‘rganish lozimligini ko‘rsatadi.

Motivatsiya va emotsiyalar uyg‘unligi – psixologik farovonlikning integrativ mexanizmi hisoblanadi.

2-jadval

Shaxsning subyektiv farovonlik ko‘rsatkichlari hamda o‘z-o‘zini baholash darajalari o‘rtasida korrelyatsion aloqadorligi (Spirman mezoni bo‘yicha n=85)
Izoh:*-p≤0,05; **r≤0,01;

Shkala	Motivasiya	Hissiy	Ekzistensional	Ego	Gedonistik	Ijtimoiy
Aql qobiliyat	0,289**	0,281**	0,322**	0,254**	0,068	0,251**
Xarakter	0,269**	0,265**	0,324**	0,248**	0,161*	0,262**
Tengdoshlar ortasidagi obro‘	0,345**	0,380**	0,318**	0,283**	0,127	0,433**
Tashqi qiyofa	0,30**	0,296**	0,391**	0,304**	0,260**	0,297**
Oziga ishonch	0,458**	0,426**	0,442**	0,439**	0,246**	0,347**

Keltirilgan 2-jadval ma'lumotlar shaxs psixologiyasida **o‘z-o‘zini baholash (self-esteem)** va **subyektiv farovonlik** o‘rtasidagi fundamental bog‘liqlikni ochib beradi. Ayniqsa, "O‘ziga ishonch" ko‘rsatkichlari barcha psixologik komponentlar bilan eng yuqori korrelyatsiyaga ega ekanligi uni **integrator (birlashtiruvchi)** omil sifatida namoyon etadi.Ushbu natijalarning umumlashtirilgan ilmiy-psixologik talqini quyidagicha:

1. O‘ziga ishonch — psixologik tizimning "Yadro"si. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘ziga ishonch shunchaki bir xislat emas, balki butun psixologik tizimni harakatga keltiruvchi energetik markazdir. Motivatsiya (r = 0,458) bilan bog‘liqlik O‘ziga ishongan shaxs muvaffaqiyatga erishishiga shubha qilmaydi, bu esa unda "yutuq motivatsiyasi"ni maksimal darajaga ko‘taradi. Ego (r = 0,439) va Ekzistensional (r = 0,442) komponentlar: Bu yerda o‘ziga ishonch shaxsning o‘z "Men"ini qabul qilishi va hayot mazmunini anglashi bilan uzviy bog‘liqligini ko‘ramiz. Ya'ni, inson o‘ziga ishonsa, o‘z hayotini mazmunli va o‘zligini butun deb hisoblaydi.

2. Kognitiv va affektiv jarayonlar sintezi. Aql qobiliyati va xarakter ko‘rsatkichlari orasidagi yaqinlik shuni anglatadiki, shaxs o‘zining intellektual va axloqiy resurslarini qanchalik yuqori baholasa, unda emotsional barqarorlik shunchalik yuqori bo‘ladi. Inson o‘z aqliga ishonsa, stressli vaziyatlarda ham o‘zini yo‘qotib qo‘ymaydi (Hissiy holat r = 0,281), chunki kognitiv resurslar hissiyotlarni jilovlashga xizmat qiladi.

3. Tashqi va Ichki integratsiya. Ijtimoiy obro‘ va tashqi qiyofa natijalari shaxsning ijtimoiy moslashuv mexanizmini tushuntiradi. Ijtimoiy obro‘ (r = 0,433) tashqi muhitdan (tengdoshlardan) olinadigan ijobiy impuls shaxsning ijtimoiy komponentini kuchaytiradi. Bu esa o‘z navbatida emotsional fonni yaxshilaydi. Tashqi qiyofa va ekzistensional bog‘liqlik (r = 0,391)aniqlandi. Qiziqarli jihati, tashqi ko‘rinishdan qoniqish shaxsda o‘z hayoti mazmunidan qoniqish hissi bilan

kuchli bog‘langan. Bu "Galo effekt" (halo effect) bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin — tashqi ko‘rinishidan mamnun inson o‘z hayotining boshqa sohalarini ham ijobiy qabul qiladi.

Ushbu tadqiqot natijalari shaxs psixologiyasidagi "Ijobiy o‘z-o‘zini anglash" (Positive Self-Concept) modelini tasdiqlaydi.

O‘ziga ishonch (o‘z-o‘zini baholash) qanchalik yuqori va barqaror bo‘lsa, motivatsiya, emotsiya, hayot mazmuni va ijtimoiy munosabatlar shunchalik bir-biriga muvofiqlashadi (uyg‘unlashadi). O‘ziga ishonch bu tizimda "markaziy bog‘lovchi bo‘g‘in" vazifasini bajaradi va shaxsning umumiy psixologik farovonligini ta’minlaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, shaxsning psixologik farovonligi ko‘p komponentli tizim bo‘lib, unda motivatsiya va emotsiyalar o‘zaro uyg‘un holda faoliyat yuritadi. Empirik tahlillar (n=85) asosida aniqlangan korrelyatsion bog‘liqliklar shuni tasdiqlaydiki, hayotdan qoniqish, subyektiv farovonlik va o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlari motivatsion va emotsional jarayonlar bilan bevosita bog‘liqdir.

Tadqiqotning asosiy ilmiy natijalari quyidagilardan iborat:

Motivatsiya shaxs faoliyatining yo‘nalishini belgilovchi asosiy omil sifatida psixologik farovonlikka eng kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Emotsiyalar esa motivatsion jarayonlarning samaradorligini ta’minlab, shaxsning ichki barqarorligini shakllantiradi.

Motivatsiya va emotsiyalar uyg‘unligi mavjud bo‘lgan shaxslarda hayotdan qoniqish darajasi yuqori, stressga chidamlilik esa kuchli bo‘ladi.

O‘ziga ishonch, ijtimoiy obro‘ va ekzistensional anglash kabi o‘z-o‘zini baholash komponentlari motivatsiya va emotsiyalar integratsiyasida markaziy rol o‘ynaydi.

Faqat tashqi yoki qisqa muddatli (gedonistik) omillarga asoslangan faoliyat barqaror psixologik farovonlikni ta’minlay olmaydi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari motivatsiya va emotsiyalarni alohida emas, balki yagona integrativ tizim sifatida ko‘rib chiqish zarurligini ilmiy asoslab beradi. Ularning uyg‘unligi shaxs psixologik farovonligining muhim determinanti hisoblanadi.

Tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi ilmiy-amaliy takliflar ilgari suriladi.

1.Shaxslarda ichki motivatsiyani shakllantirishga qaratilgan trening va dasturlarni ishlab chiqish. Emotsional intellektni rivojlantirish (emotsiyalarni anglash va boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish). O‘ziga ishonchni oshirishga qaratilgan psixokorreksion mashg‘ulotlarni joriy etish

2.Ta’lim jarayoniga motivatsiya va emotsiyalar uyg‘unligini rivojlantiruvchi psixologik modullarni kiritish. Talabalarda ichki rag‘batni kuchaytirishga yo‘naltirilgan interaktiv metodlardan foydalanish. Psixologik farovonlikni baholovchi diagnostik vositalarni amaliyotga joriy etish.

3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirish (oila, jamoa, tengdoshlar). Ijobiy ijtimoiy baholash va obro‘ni mustahkamlovchi mexanizmlarni rivojlantirish. Stress va zo‘riqishlarni kamaytirishga qaratilgan profilaktik dasturlarni kengaytirish

4. Motivatsiya va emotsiyalar uyg‘unligini o‘rganishda kompleks (integrativ) yondashuvlarni kengaytirish. Turli yosh va kasb guruhlarida qo‘shimcha empirik tadqiqotlar o‘tkazish. Uzoq muddatli (longitudinal) tadqiqotlar orqali ushbu omillarning dinamikasini aniqlash

Shaxsning psixologik farovonligi — bu motivatsiya va emotsiyalarning o‘zaro uyg‘unlashgan tizimi natijasidir. Ularning muvozanati insonning nafaqat ruhiy barqarorligini, balki hayot sifatini ham belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Maslow A. *Motivation and Personality*. – New York: Harper & Row, 1954.
2. Herzberg F. *Work and the Nature of Man*. – Cleveland: World Publishing, 1966.
3. Deci E., Ryan R. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. – New York: Plenum, 1985.
4. Goleman D. *Emotional Intelligence*. – New York: Bantam Books, 1995.
5. Ekman P. *Emotions Revealed*. – New York: Times Books, 2003.
6. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. – New York: Free Press, 2011.
7. Vygotsky L. *Mind in Society*. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.
8. Ermatov Sh. Ijtimoiy intellekt va shaxs rivoji bo‘yicha ilmiy maqolalar to‘plami. – Toshkent, 2020.
9. Karimova V. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.