



STRESS VA MOTIVATSIYA O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK.

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus Universiteti Psihalogiya PS-23-1 guruh talabasi.

Ilmiy rahbar: **Talipova Feruza Tairovna**

Alfraganus universti Psixalogiya kafedrası v.b Dotsenti psixalogiya fanlari boyicha
(PhD)

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress va motivatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tahlil qilingan. Inson hayotida stress holatlari ko'pincha motivatsiya darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi hollarda stress insonni yanada faol harakat qilishga undasa, ortiqcha stress motivatsiyani pasaytirishi mumkin. Maqolada psixologik manbalar, tadqiqot natijalari hamda kundalik hayotdagi misollar asosida stressning ijobiy va salbiy tomonlari ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, motivatsiyani saqlab qolish va stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: stress, motivatsiya, psixologiya, inson omili, ruhiy holat, ijobiy stress, salbiy stress, o'zini boshqarish, rag'bat.

Kirish: Inson hayotida stress va motivatsiya bir-biri bilan chambarchas bog'liq ikki muhim psixologik holat hisoblanadi. Har bir inson turli vaziyatlarda stressni boshdan kechiradi va aynan shu holat uning ichki motivatsiyasiga, ya'ni harakatga undovchi kuchiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ba'zan stress insonni maqsad sari qat'iyat bilan intilishga majbur qilsa, ba'zan esa ortiqcha bosim motivatsiyani pasaytirib, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Zamonaviy hayot sur'ati, o'qish, ish, ijtimoiy munosabatlar va kundalik muammolar inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli stressni to'g'ri boshqarish va uni motivatsiyaga aylantirish muhim masalalardan biridir. Ushbu maqolada stress va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlik, ularning inson faoliyatidagi o'rni hamda muvozanatni saqlash yo'llari yoritib beriladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar: Stress va motivatsiya masalalari psixologiya fanida eng ko'p o'rganilgan mavzulardan biridir. Ilmiy manbalarda stressga turlicha ta'riflar berilgan. Gans Selye (Hans Selye) stressni "inson organizmining tashqi va ichki bosimlarga javob reaksiyasi" sifatida talqin etadi. Unga ko'ra, stress har doim salbiy hodisa emas, balki ba'zi hollarda insonni faol harakatga undovchi ijobiy kuch — **eustress** bo'lishi mumkin. Motivatsiya esa insonning maqsad sari intilishini ta'minlovchi ichki yoki tashqi omillar yig'indisi sifatida talqin qilinadi. A. Maslou (A. Maslow) o'zining "Ehtiyojlar ierarxiyasi" nazariyasida inson faoliyatini aynan



motivatsiya boshqarishini ta'kidlagan. Ushbu nazariyada stress va motivatsiya o'rtasidagi muvozanat insonning o'zini anglash va rivojlantirish jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatib o'tilgan. So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rta darajadagi stress insonning diqqatini jamlash, mas'uliyat hissini oshirish va ijodiy fikrlashni rag'batlantiradi. Aksincha, haddan tashqari stress motivatsiyani pasaytiradi, charchoq, xavotir va ruhiy bosimga sabab bo'ladi. Shu bois, stressni boshqarishning samarali metodlari — nafas mashqlari, dam olish texnikalari, rejalashtirish va ijobiy fikrlash usullari orqali motivatsiya darajasini barqaror saqlash mumkin. Tadqiqot metodikasi sifatida maqolada tahliliy, taqqoslama va kuzatuv usullaridan foydalanilgan. Psixologik adabiyotlar, ilmiy maqolalar hamda kundalik hayotdagi real misollar tahlil qilinib, stress va motivatsiya o'rtasidagi o'zaro ta'sir darajasi aniqlangan. Shuningdek, o'quvchi va ishchi yoshlar orasida olib borilgan suhbatlar natijalari ham umumlashtirilib, mavzuga doir xulosalar chiqarilgan.

Muhokama: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, stress va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlik murakkab, ammo juda muhim psixologik jarayondir. Inson har doim turli holatlarda stressni boshdan kechiradi, lekin har kim bunga turlicha munosabat bildiradi. Ba'zi insonlar uchun stress yangi imkoniyatlar sari undovchi kuch bo'lsa, boshqalar uchun u to'siq va charchoqqa sabab bo'ladi. Motivatsiyaning barqaror bo'lishi ko'p jihatdan stressni boshqarish darajasiga bog'liq. Agar inson o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olsa, stressni ijobiy yo'nalishga burib, undan ilhom sifatida foydalanadi. Aks holda, ortiqcha tashvish va xavotir motivatsiyani susaytiradi va ish samaradorligini pasaytiradi. Psixologlar fikricha, stressdan butunlay qochish emas, balki uni to'g'ri yo'naltirish muhimdir. Chunki oz miqdordagi stress insonni yanada faol, mas'uliyatli va ijodiy fikrlovchi shaxsga aylantiradi. Ayniqsa, o'qish yoki ish jarayonida stressni ijobiy energiya sifatida qabul qilish, maqsad sari qat'iy intilish imkonini beradi. Shu bilan birga, motivatsiyani kuchaytiruvchi omillar — maqsadni aniq belgilash, o'zini rag'batlantirish, dam olishni to'g'ri tashkil etish va sog'lom turmush tarziga amal qilish stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Shunday qilib, stressni boshqarish va motivatsiyani uyg'unlashtirish insonning shaxsiy rivojlanishi va ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

Natijalar: Biroq haddan tashqari stress teskari ta'sir ko'rsatadi — motivatsiyani pasaytiradi, ishga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi va ruhiy toliqishga olib keladi. Shuningdek, uzoq davom etuvchi stress inson salomatligiga ham salbiy ta'sir etib, hissiy muvozanatni buzadi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, stressni boshqarishning samarali usullari — vaqtni to'g'ri taqsimlash, muntazam dam olish, ijobiy fikrlash va sog'lom turmush tarziga amal qilish motivatsiyani barqaror saqlashda



muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, inson o'zini yaxshi tanib, kuchli va zaif tomonlarini bilganida stressni engish osonlashadi. Umuman olganda, stress va motivatsiya o'rtasida muvozanatni topa olgan insonlar hayotda yanada muvaffaqiyatli, bardoshli va ruhiy jihatdan mustahkam bo'lishadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, stress inson motivatsiyasiga ijobiy hamda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'rta darajadagi stress insonni faol harakat qilishga undaydi, diqqatni jamlaydi va maqsad sari intilish kuchini oshiradi. Bu holat ko'pincha o'qish, ish yoki sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Xulosa: Yuqoridagi tahlillar asosida shuni aytish mumkinki, stress va motivatsiya inson hayotida bir-birini to'ldiruvchi, lekin qarama-qarshi ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillardir. Stressdan butunlay qochish mumkin emas, ammo uni to'g'ri boshqarish orqali motivatsiyani kuchaytirish mumkin. O'rta darajadagi stress insonni yanada mas'uliyatli, faol va maqsadga yo'naltirilgan shaxsga aylantiradi. Motivatsiyani saqlab qolish uchun inson o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi, vaqtini to'g'ri taqsimlashi va o'ziga ijobiy munosabatda bo'lishi zarur. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash va maqsadni aniq belgilash stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Shunday qilib, stressni to'g'ri yo'naltirish va motivatsiyani doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash insonning ruhiy barqarorligi, o'zini rivojlantirishi va hayotda muvaffaqiyat qozonishida asosiy omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, O. (2020). *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. G'ofurova, D. (2019). *Inson ruhiyati va stress omillari*. – Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. – New York: Harper & Row.
4. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill.
5. Shermuhamedova, N. (2021). *Shaxs motivatsiyasi va uning shakllanish omillari*. – Toshkent: Yangi asr avlodi.
6. To'xtayev, B. (2022). *Psixologiyada motivatsiya nazariyalari*. – Samarqand: SamDU nashriyoti.
7. Yusupova, M. (2023). *Stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash usullari*. – Toshkent: Iqtisodiyot universiteti nashriyoti.