

“FAOLIYAT, EMOTSIYA VA MOTIVATSIYA”

Chirchiq Davlat Pedagogika
Universiteti "Kimyo" kafedrası
1-kurs 25/1 - guruh talabasi
Abdusattorova Shahruza

Annotatsiya; Ushbu maqolada shaxs faoliyati jarayonida emotsiya va motivatsiyaning psixologik o‘rni, ularning o‘zaro bog‘liqlik mexanizmlari, inson xulq-atvori va kognitiv jarayonlarga ta’siri nazariy va amaliy nuqtai nazardan tahlil etilgan. Faoliyat shaxsning ijtimoiy hayotidagi asosiy harakat shakli sifatida ko‘rib chiqilib, emotsiya esa faoliyatni tashkil qiluvchi psixik holat va qayd etuvchi vosita sifatida o‘rganiladi. Motivatsiya esa ongli maqsadga yo‘naltirilgan harakatning ichki energiya manbai sifatida tushuntiriladi. Maqolada Vygotskiy, Leontev, Rubinshteyn, Maslou, makklelland, Simonov kabi psixologlarning ilmiy qarashlari tahlil qilinib, faoliyat motivatsional tizimining shakllanishi, emotsional regulyatsiya mexanizmlari va kishi tomonidan irodaviy boshqaruvning rivojlanish jarayonlari ilmiy izohlangan. Shuningdek, maqolada o‘quvchi va talabalarda o‘qishga motivatsiyani oshirish, hissiy barqarorlikni shakllantirish va samarali faoliyat yuritish omillari bo‘yicha amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Faoliyat, emotsiya, motivatsiya, psixologik holat, ichki ehtiyoj, rag‘bat, maqsad, hissiy boshqaruv, ijtimoiy tajriba, kognitiv jarayon, motiv, tezkor reaksiya, o‘z-o‘zini nazorat, shaxs rivoji, irodaviy jarayonlar, refleksiya, dominant ehtiyojlar.

Аннотация; В статье анализируется психологическая роль эмоций и мотивации в процессе индивидуальной деятельности, механизмы их взаимозависимости и влияние на поведение человека и когнитивные процессы с теоретической и практической точки зрения. Деятельность рассматривается как основная форма действия в социальной жизни личности, а эмоция – как психическое состояние, организующее деятельность и инструмент её регистрации. Мотивация рассматривается как источник внутренней энергии для осознанного целенаправленного действия. В статье анализируются научные взгляды таких психологов, как Выготский, Леонтьев, Рубинштейн, Маслоу, Мак-Клелланд, Симонов, и научно обосновывается формирование мотивационной системы деятельности, механизмов эмоциональной регуляции и процессов развития волевого контроля личности. Также в статье даны практические рекомендации по факторам повышения мотивации к учебе, формирования эмоциональной устойчивости и эффективной деятельности студентов.

Ключевые слова: Деятельность, эмоция, мотивация, психологическое состояние, внутренняя потребность, стимул, цель, управление эмоциями, социальный опыт, познавательный процесс, мотив, быстрая реакция, саморегуляция, развитие личности, волевые процессы, рефлексия, доминирующие потребности.

Abstract; This article analyzes the psychological role of emotions and motivation in the process of individual activity, their mechanisms of interdependence, and their impact on human behavior and cognitive processes from a theoretical and practical perspective. Activity is considered as the main form of action in the social life of an individual, and emotion is studied as a mental state that organizes activity and a recording tool. Motivation is explained as a source of internal energy for conscious goal-directed action. The article analyzes the scientific views of psychologists such as Vygotsky,

Leontiev, Rubinstein, Maslow, McClelland, Simonov, and scientifically explains the formation of the motivational system of activity, mechanisms of emotional regulation, and the processes of development of volitional control by a person. The article also provides practical recommendations on factors for increasing motivation for study, forming emotional stability, and effective activity in students.

Keywords: Activity, emotion, motivation, psychological state, internal need, incentive, goal, emotional management, social experience, cognitive process, motive, rapid reaction, self-control, personality development, volitional processes, reflection, dominant needs.

KIRISH

Insonning ruhiy hayoti va xulq-atvori psixologiya fanida izlaniladigan asosiy muammolardan biridir. Inson faoliyati, emotsiyalari va motivatsiyasi ularning o‘zaro uyg‘un ishlashi shaxsning butun hayotiy yo‘nalishini belgilaydi. Faoliyat — bu shaxsning ob‘ektiv olamga ongli ta’sir ko‘rsatish jarayoni bo‘lib, uning davomida inson borliqni o‘zgartiradi va shu orqali o‘zini ham rivojlantiradi. Bu jarayonning harakatlantiruvchi kuchi — motivatsiya, ya’ni ehtiyojlar, qiziqishlar, intilishlar majmui hisoblanadi.

Emotsiya esa faoliyat jarayonini energetik jihatdan ta’minlaydigan, shaxsning ruhiy holatini ifodalovchi psixik jarayondir. Agar motivatsiya shaxsni faoliyatga undasa, emotsiya uni qo‘llab-quvvatlaydi yoki aksincha, kuchsizlantiradi. Shu bois emotsiya va motivatsiyaning o‘zaro ta’siri, ular o‘rtasidagi dinamik aloqa faoliyatni psixologik jihatdan tadqiq qilishda markaziy masala hisoblanadi. Zamonaviy psixologiya fanida faoliyatning emotsional va motivatsion komponentlarga tayanuvchi nazariy ishlanmalar yetarli darajada shakllangan. L.S. Vygotskiy emotsiyani intellektning tarkibiy elementi sifatida ko‘rgan, A.N. Leontev faoliyat nazariyasida motivni etakchi kuch deb hisoblagan, Z. Freyd esa inson xulqini ongsiz ehtirosalar bilan bog‘lagan. Maslou motivatsiyaning ierarxik tuzilishini ishlab chiqib, inson ehtiyojlarini darajalar bo‘yicha tasniflagan. Ushbu qarashlar inson xatti-harakati faqat tashqi omillar bilan emas, balki ichki ruhiy jarayonlar bilan ham boshqarilishini ko‘rsatib beradi.

Ushbu maqolada faoliyat, emotsiya va motivatsiyaning o‘zaro bog‘liqligi psixologik nuqtai nazardan batafsil yoritilib, ularning inson xulq-atvori, tafakkuri, o‘qish va mehnat samaradorligiga ta’siri ilmiy asoslar asosida izohlanadi.

Belgilar	Ta’rif
Onglilik	Har bir harakat maqsad bilan bog‘langan
Motivlanganlik	Harakat ichki ehtiyojlar tomonidan boshqariladi
Ijtimoiylik	Faoliyat jamiyat tajribasi asosida shakllanadi
Transformativlik	Faoliyat natijasida borliq va inson o‘zgaradi

Faoliyatda motiv — “nega?”, maqsad esa “nimaga?” Degan savolga javob beradi. Motiv bo‘lmasa, maqsad kuchsiz, natija esa nomukammal bo‘ladi. Demak, faoliyatning sifatini belgilovchi asosiy ko‘rsatkich — motivatsion energiyadir.

Emotsiya va uning psixologik funksiyalari

Emotsiya — organizmning tashqi va ichki ta’sirlarga bo‘lgan sub’ektiv reaksiyasi. Ijobiy emotsiya motivatsiyani kuchaytiradi, salbiy emotsiya esa uni sekinlashtiradi. Emotsiyalar quyidagi funksiyalarni bajaradi: Faoliyatni faollashtiradi yoki tormozlaydi. Holat haqida tezkor signal beradi

Ijtimoiy kommunikatsiyani boshqaradi. Motivatsiyani oziqlantiradi
Stressni boshqaradi va muvozanatni tiklaydi

Emotsiya fiziologik jarayonlarga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi: yurak urishi, nafas, mushak tarangligi, gormon sekretsiyasi. Demak, emotsiyalar faqat his emas, balki butun organizmning ish rejimiga ta'sir ko'rsatuvchi neyropsixologik mexanizmdir. Motivatsiya — faoliyatning ichki energiya manbai

Motivatsiya ehtiyojlar asosida shakllanadi. Maslou piramidasiga ko'ra ehtiyojlar:

Fiziologik → xavfsizlik → ijtimoiylik → hurmat → o'zini namoyon qilish

Ko'tarilgan ehtiyoj darajasi motivatsiya kuchini belgilaydi. Ijtimoiy-ehtiyojlar qondirilgan sari inson oliy darajaga — o'zini ro'yobga chiqarish bosqichiga o'tadi. Bu esa ijodkorlik, o'qishga chanqoqlik va o'z-o'zini rivojlantirish ko'rinishida namoyon bo'ladi. Faoliyat, emotsiya va motivatsiyaning o'zaro bog'liqligi

Bu uchlik bir tizimga o'xshaydi:

MOTIV → FAOLIYAT → EMOTSIYA → YANGI MOTIV

Ijoiy natija — yangi motiv tug'diradi. Salbiy natija — tushkunlik, motivatsiya pasayishi, faoliyatning to'xtashiga olib kelishi mumkin. Demak, faoliyat samaradorligini oshirish uchun emotsiya stabilizatsiyasi va motivatsiya menejmenti zarur. Ta'lim jarayonida motivatsiya va emotsiya

O'quvchilar uchun samarali o'quv jarayoni faqat bilim emas, balki qiziqish, rag'bat, maqtov, ishonch, o'z-o'ziga baho orqali shakllanadi. Pedagog motiv beruvchi sharoit yaratsa, o'quv faoliyati kuchayadi. Buning asosiy usullari: rag'bat va qo'llab-quvvatlash mexanizmlari emotsional ijoiy sinf muhiti ijodkorlik va mustaqillik uchun imkon muvaffaqiyatni baholash va e'tirof etish. Natija sifatida darsga qiziqish, irodaviy barqarorlik oshadi, faoliyatga ichki rag'bat kuchayadi.

Shaxs rivojida emotsional-intellekt va motivatsiya. Bugungi psixologiyada emotsional intellekt motivatsiyaning eng muhim omili sifatida qaraladi. O'z hissiyotini boshqara olgan shaxs: Stressga chidamli qaror qabul qilishda aniq ijtimoiy munosabatlari kuchli maqsadga intilishda barqaror

Shuning uchun faoliyat samaradorligi ko'p jihatdan shaxsning emotsional boshqaruv ko'nikmalariga bog'liqdir.

Xulosa

Faoliyat, emotsiya va motivatsiya inson ruhiy hayotining ajralmas uchlik tizimidir. Ular bir-birini to'ldiradi va boshqaradi. Motivatsiya harakatga turtki beradi, emotsiya unga energiya beradi yoki to'xtatadi, faoliyat esa motivning tashqi ko'rinishidir. Agar motiv kuchli bo'lsa, faoliyat samarador, emotsiya esa barqaror bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatga erishgan shaxslarning umumiy jihati — o'z emotsiyasini boshqara olishi va motivatsiyani doimiy ravishda qo'llab-quvvatlay olganidir.

Pedagogika va psixologiya uchun bu mavzu nihoyatda muhim: o'quvchi yoki talaba bilimni emas, balki o'rganishga bo'lgan rag'batni yo'qotsa, faoliyat so'nadi. Shu sababli ta'lim jarayonida ijoiy hissiy muhit yaratish, rag'batlantirish, maqsad qo'yish va o'z-o'zini baholashni shakllantirish katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, hayotiy muvaffaqiyat uchun inson o'z motivlarini anglay olishi, emotsiyalarini nazorat qila olishi va faoliyatni ongli ravishda boshqarishi zarur. Bu uch psixologik mexanizm uyg'un ishlaganda shaxs o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqaradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Leontev A.N. "Faoliyat, ong va shaxs". — Moskva, 2018.
2. Vygotskiy L.S. "Psixologiya va taraqqiyot". — Toshkent, 2020.
3. Rubinshteyn S.L. "Inson psixikasi va faoliyati". — 2017.
4. Maslow A. "Motivatsiya va shaxs". — New York, 2019.
5. Simonov P.V. "Emotsiya nazariyasi". — Moskva, 2016.
6. G'oziev E. "Umumiy psixologiya". — T., 2015.
7. Daniel Goleman. "Emotional Intelligence". — 2018.