

**TALABALARNING TA'LIM MUHITIDA O'QUV MOTIVATSIYASINI
SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI: INTEGRATIV
YONDASHUV**

Jovlieva Nasiba Umrzoqovna,
Psixologiya kafedrası o'qituvchisi,
Termiz davlat universiteti

Annotatsiya: Maqolada talabalarda uchraydigan motivatsiya defitsitining psixologik va ijtimoiy mexanizmlari hamda uning o'quv faoliyatiga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqotda A.A. Rean va V.A. Yakunin metodikasi asosida 385 nafar talaba (Termiz, Qo'qon, Jizzax OTMlaridan) ishtirok etdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ichki motivatsiya akademik yutuqlar bilan ijobiy bog'liq ($r = 0.56$, $p < 0.01$), amotivatsiya esa o'qishdagi sustlik va ijtimoiy ajralish bilan salbiy korrelyatsiyaga ega ($r = -0.62$, $p < 0.01$). Olingan ma'lumotlar talabalarda mustaqillik, mahorat va hamkorlik ehtiyojlarini qondirish motivatsiyani shakllantirishning asosiy psixologik mexanizmi ekanini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: motivatsiya defitsiti, ichki motivatsiya, amotivatsiya, ta'lim muhiti, psixologik ehtiyojlar, talaba.

Аннотация: В статье раскрываются психологические механизмы формирования учебной мотивации у студентов, а также социально-психологические последствия мотивационного дефицита. Эмпирическое исследование (385 студентов из Термеза, Коканда и Джизака) показало, что внутренняя мотивация положительно связана с академической успешностью ($r = 0.56$, $p < 0.01$), тогда как амотивация коррелирует с низкой успеваемостью и социальной изоляцией ($r = -0.62$, $p < 0.01$). Результаты подтверждают необходимость формирования у студентов автономии, компетентности и социального взаимодействия.

Ключевые слова: дефицит мотивации, студенты, учебная деятельность, внутренняя мотивация, социально-психологические механизмы.

Abstract: The article analyzes the psychological mechanisms of academic motivation formation among students and the socio-psychological impact of motivation deficit. Based on A.A. Rean & V.A. Yakunin's methodology, 385 students from Termez, Kokand, and Jizzakh universities were studied. Findings reveal that intrinsic motivation positively correlates with academic performance ($r = 0.56$, $p < 0.01$), whereas amotivation is linked to poor results and social withdrawal ($r = -0.62$, $p < 0.01$). Satisfying autonomy, competence, and relatedness needs plays a key role in enhancing student motivation.

Keywords: motivation deficit, intrinsic motivation, academic activity, self-determination, psychological mechanisms.

Kirish. Bugungi globallashuv davrida talabalarning o‘quv faoliyatida **motivatsiya defitsiti** tobora dolzarb psixologik va pedagogik muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda. Jahon ta‘lim tizimlari bo‘yicha xalqaro hisobotlarga (OECD, 2025; UNESCO, 2024) ko‘ra, talabalarning 37–42 foizi o‘qishni o‘z vaqtida tugatmaydi, ulardan 15–20 foizi esa o‘qish jarayonida **psixologik charchoq va befarqlik** sababli ta‘limni to‘xtatadi. Tadqiqotchilar fikricha, bu ko‘rsatkichlarning asosiy sababi o‘quv motivatsiyasining pasayishi, ya‘ni ichki rag‘bat manbalarining sustlashuvidir.

O‘zbekiston oliy ta‘lim tizimida ham o‘xshash holatlar kuzatilmoqda. Masalan, 2023-yilda Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan o‘tkazilgan monitoring natijalariga ko‘ra, bakalavriat bosqichidagi talabalarning qariyb **28 foizi o‘qishga bo‘lgan qiziqishining kamayishini** tan olgan. So‘rov natijalarida talabalar o‘rtasida “faoliyat ma‘nosizligi”, “motiv yetishmasligi” va “muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv” kabi psixologik simptomlar keng tarqalgani aniqlangan. Bu ko‘rsatkichlar talabalarda **motivatsiya defitsitining** real ijtimoiy-psixologik oqibatlarini ko‘rsatadi.

Ta‘lim jarayonidagi **raqobat muhitining kuchayishi, o‘quv yuklamasining ortishi**, hamda **texnologik chalg‘ituvchilar** — xususan, smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o‘yinlarning ko‘payishi — talabalarda kognitiv charchoq va diqqatning bo‘linishiga olib kelmoqda. Masalan, Frontiers in Psychology (2025) jurnalida e‘lon qilingan tadqiqotda talabalarning 64 foizi har 10 daqiqada bir marta telefonni tekshiradi, bu esa diqqat barqarorligini 40 foizga kamaytiradi va o‘qish motivatsiyasini pasaytiradi, deb ta‘kidlanadi.

Ijtimoiy bosim — ota-onalar, guruhdoshlar va o‘qituvchilarning kutgan natijalarini oqlashga bo‘lgan intilish — ham talabalarning **ichki motivatsiyasini** so‘ndiruvchi omilga aylanmoqda. Ichki rag‘bat o‘rnini tashqi bosim egallaganda, o‘quv faoliyati “majburiyat” tusini oladi, bu esa Deci va Ryanning Self-Determination Theory (O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi) nuqtayi nazaridan, avtonomiyaning buzilishi va **amotivatsiya** holatiga olib keladi.

Shunday sharoitda, **motivatsiyaning pasayishi** nafaqat talabalarning **akademik samaradorligini**, balki ularning **ijtimoiy moslashuvchanligi, o‘ziga ishonchi va emotsional barqarorligini** ham izdan chiqaradi. ResearchGate (2025) platformasida e‘lon qilingan tahlillarga ko‘ra, o‘qish motivatsiyasi past bo‘lgan talabalar orasida depressiv kayfiyat, ijtimoiy izolyatsiya va o‘z-o‘zini qadrlamaslik holatlari 2,3 barobar ko‘p uchraydi.

O‘zbekiston ta‘lim tizimida olib borilayotgan keng ko‘lamli islohotlar (2020–2025-yillar) shaxsiy rivojlanish, kompetensiyaviy yondashuv va kreativ fikrlashni rag‘batlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa-da, **psixologik omillarni chuqur tahlil qilish**

zaruriyati hali ham dolzarb bo‘lib qolmoqda. Chunki ta‘lim jarayonining texnik modernizatsiyasi o‘z-o‘zidan motivatsiyani oshirmaydi — bu jarayonda inson omilini, ya‘ni talabaning psixologik holatini, ichki ehtiyojlarini va ijtimoiy aloqalarini inobatga olish muhimdir.

Shu sababli, **motivatsiya defitsitining psixologik mexanizmlarini aniqlash** va ularni **ta‘lim muhitida kompensatsiya qilish** mexanizmlarini ishlab chiqish hozirgi psixologiya fanining eng dolzarb masalalaridan biri bo‘lib qolmoqda. Ushbu tadqiqot aynan shu ehtiyojni qondirishga qaratilgan bo‘lib, u talabalarning o‘quv motivatsiyasini shakllantirish jarayonida individual va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta‘sirini chuqur o‘rganishni maqsad qiladi.

Tadqiqot muammosi — **talabalardagi motivatsiya defitsitining sabablari, psixologik mexanizmlari va uning o‘quv faoliyati hamda ijtimoiy-psixologik holatiga ta‘siri**. Ushbu muammo zamonaviy ta‘lim psixologiyasida keng qamrovli tahlilni talab etadi, chunki u nafaqat o‘qish samaradorligiga, balki shaxsning o‘z-o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda ko‘plab tadqiqotlar talabalarning motivatsiyasi **psixologik ehtiyojlar** tizimi bilan chambarchas bog‘liq ekanini isbotlagan. Shaxs o‘zining ichki psixologik ehtiyojlarini — **avtonomiya (mustaqillik), kompetensiya (mahorat) va ijtimoiy aloqadorlik (hamkorlik)** — to‘liq qondira olmaganda, motivatsion pasayish (amotivatsiya) yuzaga keladi.

1. Deci va Ryan tomonidan ishlab chiqilgan **Self-Determination Theory (O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi)** motivatsiyani shaxsning psixologik ehtiyojlarini qondirish darajasi bilan izohlaydi. Ularning fikricha, ta‘lim jarayonida talabalarga tanlov erkinligi berilmasa, ularning ichki motivatsiyasi so‘nadi va tashqi rag‘bat (baholar, jazolar) o‘rinni egallaydi. Bu holat o‘quv faoliyatining ichki ma‘nosini yo‘qotib, passivlik va befarqlikka olib keladi.

2. Abraham Maslowning “Ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi” ham motivatsiyaning muhim psixologik mexanizmlarini tushuntiradi. Unga ko‘ra, insonning o‘zini oqlashga, o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga (self-actualization) intilishi faqat bazaviy ehtiyojlar (xavfsizlik, ijtimoiy qabul, e‘tirof) qondirilgandagina paydo bo‘ladi. Talabalarda ushbu ehtiyojlar buzilganda, o‘quv faoliyati "majburiyat" darajasida qoladi va ma‘naviy-psixologik energiya susayadi.

3. Lev Vygotskiyning Madaniy-tarixiy nazariyasi esa motivatsiyani ijtimoiy kontekstda tushuntiradi. Uning fikricha, o‘qituvchi va tengdoshlar bilan muloqot, hamkorlik, va “yaqin rivojlanish zonasi”dagi faol o‘zaro ta‘sir o‘quvchi motivatsiyasining asosiy manbai hisoblanadi. Agar ta‘lim jarayonida bu ijtimoiy aloqalar sust bo‘lsa, o‘quvchi ichki turtki va maqsadni yo‘qotadi.

4. Jean Piagetning Kognitiv rivojlanish nazariyasi nuqtai nazaridan, talabaning o‘quv motivatsiyasi uning kognitiv imkoniyatlari bilan uyg‘unlashganda shakllanadi.

O'quv materiali haddan tashqari murakkab yoki juda oddiy bo'lsa, "kognitiv dissonans" paydo bo'ladi va bu ichki motivatsiyani kamaytiradi. Demak, o'quv muhitining mazmuni talabani bilish darajasiga moslashtirilmasa, o'qish jarayonida befarqlik paydo bo'ladi.

5. Albert Banduraning Ijtimoiy o'rganish nazariyasi motivatsiyani ijtimoiy model va o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) bilan bog'laydi. Unga ko'ra, talaba o'z kuchiga ishonmasa yoki ijtimoiy modeldan ijobiy namunani ko'rmasa, ichki rag'bat pasayadi. Masalan, o'qituvchining samimiy qo'llab-quvvatlashi va muvaffaqiyatli o'rtoqlarining tajribasi o'quv motivatsiyasini oshiruvchi kuchli ijtimoiy omillardir.

6. A.A. Rean va V.A. Yakuninning "O'quv motivatsiyasini diagnostika qilish metodikasi" esa bu nazariyalarni empirik tahlilga asoslaydi. Ularning yondashuviga ko'ra, talabalarda motivatsiya turlarini (ichki, tashqi, amotivatsiya) o'lchash orqali o'quv faoliyatidagi muammolarni psixodiagnostik yo'l bilan aniqlash mumkin.

7. A.N. Leontievning faoliyat nazariyasi motivatsiyani inson faoliyatining "mazmuniy yuragi" sifatida talqin qiladi. U shaxs faoliyatining har bir bosqichida motivning paydo bo'lishi, o'zgarishi va yo'nalishini aniqlaydi. Agar faoliyatning maqsadi va motivi o'rtasida nomuvofiqlik bo'lsa, insonda ichki bo'shliq (demotivatsiya) yuzaga keladi.

1-jadval. O'quv motivatsiyasini shakllantirishning psixologik nazariy asoslari

№	Nazariya va muallif	Asosiy g'oya	Motivatsiyaga munosabat	Ta'limdagi amaliy ahamiyati	Tadqiqotdagi izohi
1	E. Deci & R. Ryan – Self-Determination Theory (O'z-o'zini belgilash nazariyasi)	Inson uchta asosiy psixologik ehtiyoj – avtonomiya, kompetensiya, bog'liqlikni qondirganda ichki motivatsiya rivojlanadi.	Ichki motivatsiyaning shakllanishi psixologik ehtiyojlar qondirilishiga bog'liq.	Talabalarga tanlov erkinligi, ijodiy yondashuv va mustaqil qaror imkonini berish zarur.	Tadqiqotda talabalarda avtonomiya darajasi past bo'lsa, motivatsiya defitsiti 2 barobar yuqori aniqlangan.
2	A. Maslow – Ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi	Motivatsiya inson ehtiyojlari pog'onama-	O'qishdagi ma'naviy rag'bat yuqoriga	Universitet muhitida psixologik xavfsizlik va	Talabalarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish

№	Nazariya va muallif	Asosiy g'oya	Motivatsiyaga munosabat	Ta'limdagi amaliy ahamiyati	Tadqiqotdagi izohi
		pog'ona qondirilishiga asoslanadi.	chiqish uchun bazaviy ehtiyojlar (xavfsizlik, ijtimoiy qabul) zarur.	ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish kerak.	yetishmasa, ichki motivatsiya 30% ga kamayadi.
3	L. Vygotskiy – Madaniy-tarixiy nazariya	Shaxs rivojlanishi ijtimoiy o'zaro ta'sirda shakllanadi.	O'quv motivatsiyasi ijtimoiy muloqot va hamkorlik orqali kuchayadi.	Guruhli topshiriqlar, ijtimoiy hamkorlik, interfaol metodlarni qo'llash foydali.	Tadqiqotda hamkorlikda o'qigan talabalar o'rtacha GPA bo'yicha 0.5 ball yuqoriroq ko'rsatkichga ega.
4	A. Bandura – Ijtimoiy o'rganish nazariyasi	Inson boshqalarning xatti-harakatini kuzatish orqali o'rganadi.	Ijobiy model va o'z-o'ziga ishonch motivatsiyani oshiradi.	O'qituvchining qo'llab-quvvatlashi, muvaffaqiyatli tengdoshlardan o'rnak olish motivatsiyani mustahkamlaydi.	O'z kuchiga ishonchi yuqori bo'lgan talabalarning motivatsiya indeksi 1,8 barobar yuqori.
5	J. Piaget – Kognitiv rivojlanish nazariyasi	Bilish jarayoni shaxsning intellektual o'sishi bilan bog'liq.	Motivatsiya o'rganishdagi kognitiv muvofiqlik darajasiga bog'liq.	Dars materiali talaba imkoniyatiga mos bo'lishi lozim.	Haddan tashqari murakkab topshiriqlar amotivatsiyani kuchaytiradi.
6	A.A. Rean & V.A. Yakunin – O'quv motivatsiyasini diagnostika	Motivatsiya darajasi va turlarini empirik o'lchash	Motivatsiyani miqdoriy baholash o'quv samaradorligini bashorat	Psixodiagnostik testlarni muntazam o'tkazish zarur.	Ushbu metodika orqali 42% talabada motivatsiya

№	Nazariya va muallif	Asosiy g'oya	Motivatsiyaga munosabat	Ta'limdagi amaliy ahamiyati	Tadqiqotdagi izohi
	qilish metodikasi	imkonini beradi.	qilishga yordam beradi.		defitsiti aniqlangan.
7	A.N. Leontiev – Faoliyat nazariyasi	Motiv faoliyatning mazmuni va maqsadini birlashtiruvchi markaziy kuch.	Motivatsiya faoliyatdagi ma'no bilan belgilanadi.	Talabaga maqsadni anglash va mazmunni his etish imkonini berish muhim.	Maqsadini aniq belgilagan talabalar o'quv samaradorligini 35% ga oshirgan.

Jadvalga izoh (psixologik tahlil). Yuqoridagi jadval shuni ko'rsatadiki, **motivatsiya mexanizmlari ko'p qatlamli tizim** bo'lib, har bir psixologik nazariya uni turlicha talqin etadi, ammo umumiy mohiyat bir xil — **o'quv faoliyatining mazmuni, ma'nosi va shaxsiy ishtirok hissi** motivatsiyaning asosiy manbaidir.

Deci va Ryan nazariyasi talabaning ichki ehtiyojlarini qondirishni ta'lim psixologiyasining markaziga qo'yadi;

Maslow ehtiyojlar ierarxiyasi orqali o'quv muhitida xavfsizlik va ijtimoiy e'tirof zarurligini asoslaydi;

Vygotskiy va Bandura motivatsiyani ijtimoiy o'zaro ta'sir bilan bog'laydi — ya'ni inson o'rganishda yolg'iz emas;

Piaget va Leontiev esa motivatsiyani bilish jarayonining ma'nosi bilan izohlaydi;

Rean–Yakunin metodikasi esa bu nazariyalarni amaliy o'lchov darajasiga olib chiqadi.

Demak, talabalarda motivatsiya defitsitini kamaytirish uchun psixologik mexanizmlarni **integrativ yondashuv** asosida, ya'ni individual, ijtimoiy va faoliyat komponentlarini uyg'unlashtirgan holda qo'llash zarur.

Yuqoridagi nazariyalar shuni ko'rsatadiki, talabalardagi motivatsiya defitsiti birgina o'quv yuklamasi yoki tashqi omillar bilan emas, balki **psixologik ehtiyojlarning buzilishi, kognitiv nomuvofiqlik, ijtimoiy aloqalarning sustligi va o'ziga ishonch yetishmasligi** bilan izohlanadi.

Psixologik jihatdan **motivatsiya** — bu inson faoliyatini boshqaruvchi ichki **energiya manbai** bo'lib, uning yo'qolishi o'quv jarayonini ma'nosiz, ixtiyorsiz, natijasiz jarayonga aylantiradi. Shu sababli, bu sohada **tizimli tahlil, motivatsion mexanizmlarni aniqlash va amaliy psixologik yechimlarni ishlab chiqish** bugungi ta'lim psixologiyasi uchun strategik ustuvor yo'nalish hisoblanadi.

Tadqiqot va tahlil. Tadqiqot A.A. Rean va V.A. Yakunin metodikasi asosida olib borildi. Tadqiqot obyekti — Termiz, Qo‘qon va Jizzax OTMLarining 385 nafar 1–4 kurs talabalari. Maqsad — o‘quv motivatsiyasi turlarining (ichki, tashqi, amotivatsiya) o‘quv natijalari bilan bog‘liqligini aniqlash.

O‘rtacha ko‘rsatkichlar quyidagicha bo‘ldi: ichki motivatsiya – 4.75 ± 0.95 , tashqi motivatsiya – 3.95 ± 1.10 , amotivatsiya – 3.20 ± 1.25 . GPA bilan bog‘liqlik natijalari ichki motivatsiya uchun $r=0.56$ ($p<0.01$), amotivatsiya uchun $r=-0.62$ ($p<0.01$) ni tashkil etdi.

Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, ichki motivatsiya – talabaning o‘z o‘qishidan qoniqish olishi, maqsadni anglab yetishi va shaxsiy o‘sish istagini ifodalaydi. Amotivatsiya esa aksincha, kuch-quvvat yetishmasligi, o‘rganishning ma‘nosini yo‘qotish bilan tavsiflanadi. Motivatsion tizimdagi buzilishlar o‘quv natijalarining pasayishiga, stress va ijtimoiy ajralishning ortishiga olib keladi. Shu bois o‘quv motivatsiyasini shakllantirishda mustaqillik (autonomy), mahorat (competence) va hamkorlik (relatedness) ehtiyojlarini qondirish mexanizmlarini ta‘lim jarayoniga integratsiyalash zarur.

Ushbu natijalar Deci va Ryan, Piaget (kognitiv rivojlanish), Vygotskiy (ijtimoiy o‘zaro ta‘sir) va Maslow (ehtiyojlar ierarxiyasi) nazariyalarini amaliy tarzda tasdiqlaydi: faqat o‘qituvchi markazli yondashuv emas, balki talabaga ishonch, tanlov erkinligi va ijtimoiy faollik imkoniyati berilganda o‘quv motivatsiyasi mustahkamlanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, talabalarning **42 foizida motivatsiya defitsiti** mavjud bo‘lib, bu holat ularning **o‘quv natijalarini pasaytiradi, ijtimoiy faollikni cheklaydi** va shaxsiy rivojlanish dinamikasini sekinlashtiradi. Statistik tahlillar ($r = -0.62$, $p < 0.01$) ichki motivatsiyaning pastligi bilan akademik ko‘rsatkichlar o‘rtasida sezilarli salbiy bog‘liqlikni aniqladi. Aksincha, ichki motivatsiya yuqori bo‘lgan talabalarda o‘rtacha GPA 4,4 bo‘lib, bu guruh o‘z faoliyatidan mamnunlik va o‘zini anglash darajasi yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Tadqiqot shuni isbotlaydiki, **o‘quv motivatsiyasini shakllantirishning psixologik mexanizmlari** — bu insonning ichki ehtiyojlari (mustaqillik, mahorat, hamkorlik) bilan ijtimoiy muhit o‘rtasidagi **muvozanat tizimidir**. Agar bu ehtiyojlar ta‘lim jarayonida e‘tiborga olinmasa, o‘quv faoliyati majburiy, ma‘nosiz va hissiy jihatdan charchatadigan jarayonga aylanadi.

Psixologik jihatdan motivatsiyani shakllantirish uch darajada amalga oshadi:

1. **Inson ichki dunyosida** – shaxsning o‘z imkoniyatiga ishonchi, maqsadni anglash darajasi, o‘zini qadrlash hissi.
2. **Ijtimoiy muhitda** – o‘qituvchi, guruh, ota-ona va do‘stlar bilan muloqot sifati.

3. **Tashkiliy sharoitda** – ta’lim tizimining talaba avtonomiyasini qo’llab-quvvatlashi, rag’bat tizimi va o’qitish metodikasining mosligi.

Mazkur tadqiqot Deci va Ryan’ning **O’z-o’zini belgilash nazariyasi**, Maslow’ning **Ehtiyojlar ierarxiyasi**, Bandura’ning **O’z-o’ziga ishonch konsepsiyasi**, Vygotskiy’ning **ijtimoiy o’zaro ta’sir tamoyili** va Leontievning **faoliyat nazariyasi** bilan to’liq uyg’unlikda ekanini ko’rsatdi. Bu yondashuvlarning umumiy xulosasi shuki — inson o’z harakatining ma’nosini anglab, ijtimoiy jihatdan qadrlanganini his qilganidagina barqaror motivatsiyaga ega bo’ladi.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot asosida quyidagi amaliy takliflar ishlab chiqildi:

1. Pedagogik amaliyot uchun:

Ta’lim jarayonida talabalarga **mustaqil tanlov imkoniyatini berish** (masalan, loyihalar mavzusini o’zi tanlash, ijodiy topshiriqlar);

O’qituvchilarga **shaxsga yo’naltirilgan yondashuvni** joriy etish — bu ichki motivatsiyani 25–30% oshirishi mumkin (Frontiers in Psychology, 2025 ma’lumotlariga ko’ra);

Baholash tizimida **rag’batlantiruvchi, konstruktiv fikr-mulohaza** tizimini kuchaytirish.

2. Oliy ta’lim siyosati uchun:

Universitetlarda **psixologik yordam markazlari** faoliyatini kengaytirish, motivatsiya monitoringini muntazam o’tkazish;

Talabalarning **psixologik farovonlik indeksini** aniqlovchi diagnostik mezonlarni kiritish;

Dars jarayonida **kooperativ (hamkorlikka asoslangan)** o’qitish modelini joriy etish — bu ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojini qondiradi.

3. Talabalar uchun individual tavsiyalar:

O’quv jarayonida o’z shaxsiy maqsadini belgilash va har haftalik o’zini baholash (self-reflection) orqali **avtonomiya va o’zini anglashni** rivojlantirish;

Ijtimoiy faoliyatda (guruh loyihalari, volontyorlik, madaniy tadbirlar) ishtirok etish orqali **hamkorlik ehtiyojini** qondirish;

Stress va charchoqni kamaytirish uchun **psixologik self-regulyatsiya** (autotrening, mindfulness) usullaridan foydalanish.

Xulosa qilib aytganda, o’quv motivatsiyasini shakllantirishning psixologik mexanizmlari — bu **shaxsiy maqsad, ijtimoiy bog’liqlik va psixologik xavfsizlikni uyg’unlashtirgan integrativ tizim** bo’lib, u nafaqat akademik muvaffaqiyat, balki shaxsning ruhiy barqarorligi va jamiyatga ijtimoiy moslashuvini ham belgilaydi.

Shu sababli, ta’lim psixologiyasining bugungi ustuvor vazifasi — **motivatsion muhitni yaratish, shaxsni ruhiy jihatdan qo’llab-quvvatlash, va o’qish jarayonini insonparvarlik tamoyillariga asoslashdan** iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press.
2. Maslow, A. H. (2003). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
3. Vygotsky, L. S. (2008). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
4. Piaget, J. (2002). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
5. Bandura, A. (2007). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
6. Leontiev, A. N. (2005). *Dejatelnost. Soznanie. Lichnost*. Moskva: MGU.
7. Rean, A. A., & Yakunin, V. A. (2009). *Psixologiya obucheniya*. Moskva: Prosveshchenie.
8. Bruner, J. (2006). *The Culture of Education*. Harvard University Press.
9. Rogers, C. R. (2009). *Freedom to Learn*. Columbus, OH: Merrill.
10. Skinner, B. F. (2003). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.
11. Dörnyei, Z. (2001). *Teaching and Researching Motivation*. Pearson Education.
12. Schunk, D. H. (2020). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson.
13. Weiner, B. (2002). *Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research*. Sage Publications.
14. Keller, J. M. (2010). *Motivational Design for Learning and Performance: The ARCS Model Approach*. Springer.
15. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
16. Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
17. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational Beliefs, Values, and Goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132.
18. Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218–232.
19. Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668.

20. Leontiev, D. A. (2019). *Psixologiya smysla: priroda, struktura i dinamika smyslovoy realnosti*. Moskva: Smysl.
21. Boekaerts, M. (2010). Motivated Learning: Bringing Together Emotion and Cognition in Self-Regulation. *Educational Psychologist*, 45(1), 1–13.
22. Pintrich, P. R. (2003). A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686.
23. Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271.
24. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2008). *Motivation: An Essential Dimension of Self-Regulated Learning*. Routledge.
25. 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.
26. Heckhausen, H., & Heckhausen, J. (2018). *Motivation and Action*. Springer, Berlin.
27. Tikhomirova, E. A. (2021). *Psixologicheskie determinanty uchebnoy motivatsii studentov v sovremennom obrazovatelnom prostranstve*. Moskva: Izd-vo MGU.
28. Abdurahmonova, A. T. (2023). *Projekt faoliyatining ta’limdagi ahamiyati*. *Kolleksiya gumanitar tadqiqotlar*, (1), 29–35.
29. Karimova, V. M. (2019). *Shaxs psixologiyasi va ta’limda motivatsiya*. Toshkent: Fan nashriyoti.
30. Amonturdiyev, B. Q. (2024). Talabalarda ijtimoiy faollikni rivojlantirishning psixologik asoslari. *Termiz davlat universiteti ilmiy axborotnomasi*, 3(2), 41–47.