

## Роль мотивации в жизни людей

М.О.Бешимова

М.Н.Усманова

Бухарский государственный университет

**Аннотация:** Мотивация является одной из способностей человека, которая помогает ему добиться желаемого. Разработанные теории мотивации показывают человеку ее огромное влияние на способ его жизни, степень активности и организованности.

**Ключевые слова:** мотивация, успех, мотив, психология, методика

## The role of motivation in people's life

M.O.Beshimova

M.N.Usmanov

Bukhara State University

**Abstract:** Motivation is one of the abilities of a person that helps him achieve what he wants. The developed theories of motivation show a person its enormous influence on the way of his life, the degree of activity and organization.

**Keywords:** motivation, success, motive, psychology, methodology

Мотивация является ключевым фактором, определяющим нашу жизнь и влияющим на наши действия, цели и достижения. Она играет важную роль в психологии человека, поскольку направляет его поведение, помогает преодолевать трудности и достигать успеха. В данной статье мы рассмотрим роль мотивации в жизни людей и ее влияние на различные аспекты человеческого поведения. Мотивация можно определить как внутренние и внешние факторы, которые подталкивают человека к определенным действиям и целям. Внутренняя мотивация основана на собственных потребностях, интересах и ценностях, тогда как внешняя мотивация связана с внешними стимулами, такими как похвала, вознаграждение или наказание. Оба типа мотивации играют важную роль в жизни людей и могут взаимодополнять друг друга. Мотивация имеет прямое отношение к нашей способности достигать поставленные цели. Она дает нам энергию и направление, чтобы добиться успеха. Когда мы чувствуем сильную мотивацию, мы становимся более настойчивыми, усидчивыми и готовыми преодолевать препятствия. Мотивация

помогает нам преодолевать лень, откладывание дел на потом и сохранять фокус на цели.

Одной из ключевых функций мотивации является удовлетворение наших потребностей. Теория потребностей Абрахама Маслоу указывает, что у человека есть иерархия потребностей, начиная от базовых физиологических потребностей, таких как еда и сон, и заканчивая высшими потребностями в самореализации и самоутверждении. Мотивация помогает нам удовлетворять эти потребности, стимулируя нас к действию. Важной составляющей мотивации является цель. Цель является мощным стимулом, который помогает нам ориентироваться и принимать решения в нашей жизни. Когда у нас есть четко сформулированная цель, мы легче видим путь, который нужно пройти для ее достижения. Цель становится источником мотивации, поскольку мы стремимся к ее достижению и ощущению удовлетворения от успешного завершения.

Однако мотивация может иметь и отрицательные аспекты. Например, когда мотивация основана на страхе, наказании или сравнении с другими людьми, она может вызывать стресс и давление. В таких случаях мотивация может быть неустойчивой и непродуктивной. Поэтому важно различать между здоровой и нездоровой мотивацией, чтобы обеспечить положительные результаты. Существует несколько теорий, объясняющих мотивацию. Например, теория ожидания Виктора Врома указывает, что мотивация зависит от наших ожиданий относительно результатов и вероятности их достижения. Мотивация - это процесс побуждения человека к деятельности для достижения целей. Также мотивацию можно определить как структуру, систему мотивов деятельности и поведения субъекта. Цель - это желаемый продукт деятельности [3]. Влияние мотивации на поведение человека зависит от множества факторов, оно очень индивидуально и может меняться под воздействием мотивов и обратной связи с деятельностью человека.

Главное в мотивации - ее неразрывная связь с потребностями человека. Мотивация делает поведение человека целенаправленным.

При этом в качестве основных функций мотивации следует выделить: побуждение к действию; направление деятельности; контроль и поддержание поведения.

Центральным звеном системы мотивации в организации является хорошо отлаженный мотивационный механизм, представляющий собой совокупность мотивов, используемых при управлении организацией своих стратегических целей, на которые направлена та или иная совокупность мотивов. У каждого человеческого поступка во любом случае имеется причина. Человек может не осознавать ее, но заглянув в глубину сознания можно найти причину любого поступка и действия. Любое человеческое действие базируется на мотиве - это

является причиной совершаемого человеком действия. Влияющие на человека, в совокупности, внешние факторы и мотивы - это мотивация. При слабой мотивации человека, или отсутствии ее вообще, перспективные планы, хорошая организация и высокие цели ничем не смогут помочь. Мотивацией можно сбалансировать разнообразные недостатки, но невозможно компенсировать низкую мотивацию. В любой деятельности успех зависит не столько от человеческих знаний, навыков и способностей, сколько от самой мотивации. Чем выше мотивация и активность человека, тем успешнее он решает поставленные задачи. У высоко мотивированных людей возникает желание больше работать, получать в собственной деятельности высшие результаты. Мотивация является важнейшим фактором - это гарантия успешных результатов в каждой сфере деятельности. Мотив является внутренним побуждением человека к деятельным воздействиям на среду для удовлетворения личных потребностей. Мотив способствует понять суть потребности, которую человек стремится удовлетворить. В образе мотивов могут предстать чувства, эмоции, потребности или мысли человека. Человеческий мотив обусловлен окружением, родом деятельности и ситуацией. Практически всегда у любого человека существует совокупность мотивов. На протяжении человеческой жизни они постоянно возникают и развиваются, образуя мотивационную сферу. Данная сфера имеет свойство постоянно изменяться, однако отдельные мотивы устойчивы и являются ее базисом. В данном базисе проявляет себя главная направленность человеческой личности. К основательно осознанным мотивам относят намерения, убеждения, ценности.

Ценность - это философское понятие, используемое для задавания социально-культурной, личностной значимости конкретных явлений и объектов. Личностные ценности человека являются основой системы элементов внутренней структуры его личности, ценностных ориентаций, которые имеют особую значимость для него. Данные ценностные ориентации - это основа деятельности личности, ее сознания.

Методика Т. Элерса направлена на диагностику характера личности при достижении поставленных задач. Основная цель тестирования состоит в выявлении мотивации к успеху и в определении предпочтительных рисков. Как правило, успешный человек, замотивированный на достижение желаемого избегает слишком рискованных ситуаций.

При диагностике личности на выявление мотивации к успеху Элерс исходил из положения: Личность, у которой преобладает мотивация к успеху, предпочитает средний или низкий уровень риска. Ей свойственно избегать высокого риска. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много

работают для достижения успеха, стремятся к успеху. Вам будет предложен 41 вопрос на каждый из которых ответьте «да» или «нет»

Мотивация в жизни очень нужна в тяжёлый период в жизни очень хочется услышать именно поддержку а именно мотивацию от более мудрого человека. Мотивационная сфера динамична и зависима от множества факторов. Однако некоторые мотивы устойчивы лишь в определенных случаях и, доминируя над другими мотивами, становятся базисом всей сферы.

В идентичных условиях, различия в действиях разных людей, при достижении одних и тех же целей объясняются тем, что люди отличаются по степени упорства и энергичности - одни на разнообразные ситуации действуют однообразно, а другие в тех же ситуациях отвечают разнообразными действиями. Основой каждой деятельности является мотив, вынуждающий человека действовать, однако, деятельность, в некоторых случаях, полностью мотив не удовлетворяет. В данной ситуации человек, завершая одну деятельность, переходит к иной. При продолжительной деятельности, существует возможность изменения мотив. Мотивация детерминирует выбор меж разными предполагаемыми действиями, который направляет, регулирует действие на достижение своеобразных для этого мотива состояний и поддерживает данную направленность. Таким образом, мотивация интерпретирует целенаправленность действия.

Мотивация помогает работать более продуктивно, повышает самооценку и уверенность в своих силах. Кроме того, помогает преодолевать трудности и препятствия на пути к достижению целей. Она помогает работать более продуктивно, повышает самооценку и уверенность в своих силах. Кроме того, помогает преодолевать трудности и препятствия на пути к достижению целей. Мотивированный сотрудник, ученик намного дольше сохраняет фокус и концентрацию на задачах, его производительность и эффективность значительно выше, чем у человека, который не нашел для себя смысла.

Когда мы мотивированы, мы склонны к действию и готовы принимать риски, что может привести к новым возможностям и достижениям. Кроме того, более склонны к сотрудничеству и помощи другим людям, так как чувствуем себя уверенно и энергично. Можем стать лидером и вдохновителем для других людей. Коллектив, в котором все участники мотивированы лично, - это благоприятное место с позитивными отношениями и стремлением к достижению общих целей и результатов. Мотивация дисциплинирует, позволяет перерабатывать и использовать во благо даже отрицательные эмоции.

Единым процессом, от начала и до конца равномерно преисполняющим поведение, мотивация не является. Она образуется из однородных процессов,

которые осуществляют регуляцию поведения, большей частью до и после свершения действия.

### **Использованная литература**

1. Усманова, М. Н., Бафаев, М. М., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль: электронный периодический журнал, (10), 23-32.

2. Усманова, М. Н., Останов, Ш. Ш., & Бафаев, М. М. (2013). К вопросу о зарождении этнопсихологии. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, (1-1), 68-72.

3. Усманова, М. Н. (2021). Приоритетность интегрирования и сближения технологий организации и методов дистанционного обучения в условиях коронавируса. СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПІДРУЧНИКА ДЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ, 108.

4. Усманова, М. Н. (2017). Одиночество как психологический феномен в подростковом возрасте. In Психология XXI столетия (pp. 407-411).

5. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование; история развития и современное состояние.

6. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль, (6).

7. Усманова, М. Н. (2020). Подход к решению проблем по обеспечению безопасности дорожного движения.

8. Усманова, М. Н. (2016). СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (на примере преподавания психологии). In ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ (pp. 269-271).

9. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Мадрахимова, З. (2014). Симптомы синдрома эмоционального выгорания. Вестник интегративной психологии, (12), 216-219.

10. Бафаев, М. М., & Усманова, М. Н. (2014). Экспериментальное исследование влияние эмоционального выгорания на деятельность педагога. PSIXOLOGIYA, (3), 53.

11. Усманова, М. Н., & Бафаев, М. М. (2012). Внедрение современных технологий в образовании как фактор повышения качества образовательного процесса. Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, (4), 43-48.

12. Усманова, М. Н. (2022). Социально психологические аспекты профессиональной карьеры. Science and Education, 3(4), 1702-1709.

13. Усманова, М. Н. (2021). ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ. "XXI АСР

ПСИХОЛОГИЯСИ” МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 250.

14. Усманова, М. Н. (2021). Эмпирическое исследование темперамента личности в профессиональной деятельности педагога. *Psixologiya*, (4), 15.

15. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование. Ташкент:" Адолат.

16. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. *Science and Education*, 3(2), 1045-1053.

17. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. *Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal*, 3(3), 79-84.

18. Axmadov, N., & Ostanov, S. (2021). РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).

19. Ахмадов, Н. Р. (2020). Причины суицидов в детском и подростковом возрасте. Рекомендовано к печати Ученым советом Института психологии имени ГС Костюка НАПН Украины (Протокол № 14 от 28 декабря 2020), 14.

20. Axmadov, N. R. (2022). Dezadaptatsiya va uning o'smir xulqida na'moyon bo'lishi. *Science and Education*, 3(3), 389-395.

21. Ахмадов, Н. Р. (2021). Суицидальное поведение подростков. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 13-15.

22. Ахмадов, Н. Р. (2020). Причины суицидального поведения. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 60-62.

23. Ахмадов, Н. Р. (2021). Подростковый суицид. причины и профилактика. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 30-34.

24. Nazir, A. (2022, February). Socio-psychological characteristics of the rehabilitation of disadapted adolescents. In *Integration Conference on Integration of Pragmalinguistics, Functional Translation Studies and Language Teaching Processes* (pp. 377-380).

25. Ахмадов, Н. Р. (2019). Причины суицида среди подростков. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 60-63.

26. Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. *Science and Education*, 3(4), 1271-1277.

27. Axmadov, N. R., & Roziqova, M. F. (2022). Oilaviy ajrimlar ularning sabablari, ajrimlarning oldini olishning psixologik mexanimzlari. *Science and Education*, 3(4), 760-764.

28. Ахмадов, Н. Р. Ўсмирлар орасида суицид ҳолатларининг содир этилишининг сабаблари.“. *Innovatsion yondashuvlar asosida milliy ta'lim tizimini*

takomillashtirish” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to‘plami.

29. Ахмадов, Н. Р. (2020). Роль психологического здоровья студентов в учебный процесс. Психология XXI столетия. In Сб. научных статей по материалам международной конференции (pp. 127-131).

30. Axmadov, N. (2022). ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ: ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 11(11).

31. Axmadov, N. (2022). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАБОТА С ДЕЗАДАПТИРОВАННЫМИ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 10(10).

32. Axmadov, N. (2021). СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 22(22).

33. Ахмедов, Н. Р., & Тешаев, У. И. (2022). Психологические особенности адаптации как психолого-педагогического явления. Science and Education, 3(6), 1058-1064.