

e-ISSN 3060-5059

DOI: 10.67227



IJTIMOYIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNAL

Scientific and Innovative Research in
Social and Humanitarian Studies

Vol. 3 • Issue 9

2026



Founded in 2024



publishscience.uz



publish_science_journal@mail.ru



PEER REVIEWED • OPEN ACCESS

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA ICHKI MOTIVATSIYA VA SHAXSIY O'SISH KONSEPSIYALARI

Qodirova Madina Odiljon qizi

Farg'ona shahridagi 6-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, o'qituvchi.

e-mail: madinaqodirova776@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8091-5659>

Annotatsiya.

Mazkur maqolada zamonaviy psixologiyada ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish konsepsiyalarining nazariy-metodologik asoslari tahlil qilinadi. O'z-o'zini belgilash nazariyasi, gumanistik psixologiya va "oqim" konsepsiyasi asosida ichki motivatsiya mexanizmlari, avtonomiya, kompetentlik va bog'lanishga bo'lgan ehtiyojlarning roli hamda ularning ta'lim amaliyotida qo'llanilishi yoritiladi.

Kalit so'zlar: ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, shaxsiy o'sish, o'z-o'zini belgilash nazariyasi, gumanistik psixologiya, avtonomiya, kompetentlik, bog'lanish, o'zini-o'zi aktallashtirish, oqim holati.

КОНЦЕПЦИИ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ И ЛИЧНОСТНОГО РОСТА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Кодирова Мадина Одилжон кизи

Общеобразовательная школа № 6 города Ферганы, учитель.

Аннотация.

В статье анализируются теоретико-методологические основы концепций внутренней мотивации и личностного роста в современной психологии. На основе теории самодетерминации, гуманистической психологии и концепции «потока» рассматриваются механизмы внутренней мотивации, роль потребностей в автономии, компетентности и связанности, а также их применение в образовательной практике.

Ключевые слова: внутренняя мотивация, внешняя мотивация, личностный рост, теория самодетерминации, гуманистическая психология, автономия, компетентность, связанность, самоактуализация, состояние потока.

CONCEPTS OF INTRINSIC MOTIVATION AND PERSONAL GROWTH IN MODERN PSYCHOLOGY

Qodirova Madina Odiljon qizi

General Education School No. 6, Fergana, Teacher.

Abstract.

This article analyzes the theoretical and methodological foundations of the concepts of intrinsic motivation and personal growth in contemporary psychology. Drawing on self-determination theory, humanistic psychology, and the concept of "flow," the study examines the mechanisms of intrinsic motivation, the role of the needs for autonomy, competence, and relatedness, as well as their application in educational practice.

Keywords: intrinsic motivation, extrinsic motivation, personal growth, self-determination theory, humanistic psychology, autonomy, competence, relatedness, self-actualization, flow state.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda shaxsning barqaror rivojlanishi, kasbiy va ijtimoiy faoliyatdagi samaradorligi ko'p jihatdan uning motivatsion tizimi, xususan, ichki motivatsiyasining qay darajada shakllanganligiga bog'liq. Ta'lim, mehnat va shaxslararo munosabatlar sohalarida faqat tashqi rag'batlantirish (mukofot, baho, jazo) emas, balki insonning o'z ichidan kelib chiquvchi qiziqish, ma'no izlash va o'sishga intilish kuchi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli psixologiya fanida ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish tushunchalari so'nggi o'n yilliklarda alohida tadqiqot yo'nalishiga aylandi.

Ichki motivatsiya — shaxsning biror faoliyatni tashqi mukofot yoki bosimsiz, balki shu faoliyatning o'zidan qoniqish, qiziqish yoki shaxsiy ma'no topgani uchun amalga oshirishga bo'lgan ichki intilishidir. Bunday motivatsiya turi shaxsni uzoq muddatli faollikka, ijodkorlikka va psixologik farovonlikka yetaklaydi. Ichki motivatsiyaning nazariy asoslarini eng izchil tarzda ishlab chiqqan olimlardan biri Edvard Desi va Richard Rayan bo'lib, ular tomonidan yaratilgan o'z-o'zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) hozirgi kunda motivatsiya psixologiyasining yetakchi nazariyalaridan biri sanaladi [9].

Shaxsiy o'sish tushunchasi esa gumanistik psixologiya vakillari, xususan, Abraham Maslou va Karl Rodgers tomonidan chuqur ishlab chiqilgan bo'lib, u insonning o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishga, o'zini-o'zi aktallashtirishga bo'lgan tabiiy intilishini anglatadi. Ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish tushunchalari o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, biri ikkinchisining psixologik mexanizmi va natijasi sifatida namoyon bo'ladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchi va talabalarning o'quv faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshirish, kadrlar boshqaruvida xodimlarning ichki safarbarligini ta'minlash hamda shaxsning umumiy hayotiy qoniqishini oshirish masalalari amaliy psixologiya va pedagogikaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Bu borada ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish konsepsiyalarini ilmiy jihatdan chuqur o'rganish nazariy va amaliy ahamiyatga egadir.

Ushbu maqolaning maqsadi — zamonaviy psixologiyada ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish konsepsiyalarining nazariy-metodologik asoslarini tahlil qilish, ularning o'zaro bog'liqligini ochib berish hamda ushbu g'oyalarning ta'lim va shaxsiy rivojlanish amaliyotidagi ahamiyatini asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: ichki va tashqi motivatsiya tushunchalarining mazmun-mohiyatini va ular o'rtasidagi farqni ochib berish; o'z-o'zini belgilash nazariyasidagi asosiy psixologik ehtiyojlar (avtonomiya, kompetentlik, bog'lanish)ni tahlil qilish; gumanistik psixologiyadagi shaxsiy o'sish va o'zini-o'zi aktallashtirish g'oyalari yoritish; ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish o'rtasidagi bog'liqlikni asoslash; olingan natijalarning ta'lim va amaliy psixologiya sohasidagi qo'llanilishi bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Motivatsiya psixologiyasi bo'yicha jahon ilmiy adabiyotida ichki va tashqi motivatsiya masalalari keng yoritilgan. E. Desi va R. Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini belgilash nazariyasiga ko'ra, inson tabiatan faol va o'sishga intiluvchi organizm bo'lib, uchta asosiy psixologik ehtiyoj — avtonomiya (mustaqil tanlov qilish), kompetentlik (o'z qobiliyatini his etish) va bog'lanish (boshqalar bilan ma'noli munosabatda bo'lish)ning qondirilishi ichki motivatsiyaning shakllanishi uchun zaruriy shart hisoblanadi [9], [10].

O'zbek tadqiqotchilaridan M. Odilova bo'lajak pedagoglarda o'quv motivatsiyasini shakllantiruvchi psixologik omillarni tahlil qilib, shaxsiy qadriyatlar tizimi, o'zini anglash, emotsional barqarorlik va kasbiy identifikatsiyaning motivatsiya darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishini asoslab beradi [1; 45–49-b.]. D. Boymirzayeva shaxsiy maqsadlarga erishishda motivatsiya va intizomning o'zaro bog'liqligini tahlil qilib, ichki motivatsiya, o'zini-o'zi boshqarish va odatlarni shakllantirish jarayonlarining muvaffaqiyatga erishishdagi rolini ko'rsatib beradi [2].

M. Raximberdiyeva shaxs rivojlanishining psixologik bosqichlarini E. Erikson va J. Piae nazariyalari asosida tahlil qilib, har bir yosh davrida yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlarni yoritadi, bu esa shaxsiy o'sish jarayonining bosqichma-bosqich xususiyatga ega ekanligini ko'rsatadi [3; 1438–1440-b.]. Boshqa bir tadqiqotda bolalarni yetuk shaxs sifatida tarbiyalashda gumanistik va kognitiv-psixologik yondashuvlarning ahamiyati Z. Freyd, E. Erikson va L. S. Vygotskiy g'oyalari asosida tahlil qilinib, bolada shaxsiy salohiyatni rivojlantirish masalalari yoritiladi [4; 152–154-b.].

Z. Yamanova shaxs psixologiyasi muammolarini tahlil qilib, shaxsning rivojlanish bosqichlari va o'ziga xosligi masalalarini ijtimoiylashuv jarayoni bilan bog'lagan holda yoritadi [5; 469–475-b.]. V. Karimova va boshqa mualliflar tomonidan yozilgan "Psixologiya" darsligida shaxs taraqqiyoti va kamoli uchun zarur bo'lgan ijtimoiylashuv omillari, jumladan, fikrlash mustaqilligi, professional yuksalish va ma'naviyat masalalari tizimli tarzda bayon etilgan [6].

Gumanistik psixologiya asoschilaridan biri K. Rodgers o'zining "Menlik nazariyasi"da insonning o'zi haqidagi tasavvuri (real "men") va ideal "men" o'rtasidagi muvofiqlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, shaxsning psixologik farovonligi va o'zini-o'zi qadrlash darajasi ham shunchalik yuqori bo'lishini asoslab bergan [7]. A. Maslou esa o'zining ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasida o'zini-o'zi aktallashtirishni insonning eng yuqori ehtiyoji sifatida belgilab, bu ehtiyojning qondirilishi shaxsiy o'sishning yakuniy natijasi ekanligini ta'kidlaydi [8].

Yuqoridagi tadqiqotlarni umumlashtirib aytish mumkinki, ilmiy adabiyotlarda motivatsiya va shaxs rivojlanishi masalalari alohida-alohida yo'nalishlarda yetarlicha yoritilgan bo'lsa-da, ichki motivatsiya mexanizmlarini shaxsiy o'sish jarayoni bilan yaxlit tizim sifatida, turli nazariy yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilgan holda o'rganish hali yetarli darajada emas. Bu holat mazkur maqolaning ilmiy yangiligini belgilaydi.

Tadqiqotning nazariy-manbaviy bazasini xorijiy psixologlar E. Desi, R. Rayan, A. Maslou, K. Rodgers va M. Chiksentmixayining fundamental asarlari, shuningdek, so'nggi yillarda o'zbek olimlari tomonidan motivatsiya va shaxs rivojlanishi mavzusida chop etilgan ilmiy maqolalar tashkil etadi. Manbalar sifatida O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari (Buxoro davlat pedagogika instituti, O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti va boshqalar) ilmiy jurnallarida nashr etilgan tadqiqotlar tahlilga jalb etildi. Tadqiqotda quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- tavsiflovchi-tahliliy metod — ichki motivatsiya va shaxsiy o'sishga oid nazariy qarashlarning mazmunini ochib berishda;

- qiyosiy metod — turli psixologik maktablar (bixeviorizm, gumanistik psixologiya, kognitiv yondashuv)ning motivatsiyaga oid qarashlarini solishtirishda;

- sintez metodi — turli manbalardan olingan nazariy ma'lumotlarni umumlashtirib, yaxlit ilmiy xulosalar chiqarishda;

- kontent-tahlil metodi — mavzuga oid ilmiy maqolalar va adabiyotlardagi asosiy tushunchalarni tizimlashtirishda.

Tadqiqot nazariy xarakterga ega bo'lib, empirik ma'lumot yig'ish emas, balki mavjud ilmiy adabiyotlarni tizimli tahlil qilish va umumlashtirish orqali amalga oshirildi.

MUHOKAMA

Adabiyotlar tahlili natijalarini qiyosiy o'rganganda, o'z-o'zini belgilash nazariyasi va gumanistik psixologiya o'rtasida chuqur mazmuniy yaqinlik mavjudligi ko'rinadi: har ikki yondashuv ham insonni tabiatan faol, o'sishga intiluvchi va o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishga moyil mavjudot sifatida ko'radi. Farq shundaki, Desi va Rayan

nazariyasi ko'proq motivatsiyaning aniq psixologik mexanizmlarini (avtonomiya, kompetentlik, bog'lanish) ilmiy-eksperimental tarzda asoslasi, Maslou va Rodjers qarashlari ko'proq falsafiy-fenomenologik xarakterga ega [7][8].

O'zbek tadqiqotchilarining ishlarida (Odilova, Boymirzayeva, Raximberdiyeva va boshqalar) ham xuddi shu tendensiya kuzatiladi: ichki motivatsiya doimo shaxsiy qadriyatlar, o'zini anglash va emotsional barqarorlik kabi ichki omillar bilan bog'lab tahlil qilinadi, bu esa mahalliy ilmiy an'ananing xalqaro nazariyalar bilan uyg'unligini ko'rsatadi [1], [2], [3]. Shu bilan birga, mahalliy tadqiqotlarda ko'pincha ichki motivatsiya ta'lim faoliyati kontekstida o'rganilgan bo'lib, uni kasbiy va shaxsiy hayotning boshqa sohalar (oilaviy munosabatlar, ijtimoiy faollik, ijodiy faoliyat) bilan bog'lagan holda tadqiq etish istiqbolli yo'nalish sifatida baholanishi mumkin.

Metodologik qismda belgilangan qiyosiy yondashuv nuqtayi nazaridan qaralganda, bixeviorizm motivatsiyani asosan tashqi rag'batlantiruvchi omillar va mustahkamlash bilan izohlashga moyil bo'lgan, o'z-o'zini belgilash nazariyasi esa, aksincha, tashqi mukofotning ichki qiziqishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ta'kidlaydi [10]. Kognitiv yondashuv esa motivatsiyada shaxsning o'z qobiliyatiga baho berishi va vazifaning ahamiyatini anglashi kabi ongli jarayonlarga ko'proq e'tibor qaratadi. Shu tariqa, uchala yondashuv motivatsiyaning turli qirralarini ochib beradi, ichki motivatsiya va shaxsiy o'sishning o'zaro bog'liqligini yaxlit tushuntirishda esa o'z-o'zini belgilash nazariyasi hamda gumanistik yondashuvning uyg'unligi eng samarali ekanligi ko'rinadi.

"Oqim" holati konsepsiyasi bilan solishtirilganda, ichki motivatsiyaning nafaqat statik holat, balki faoliyat davomida dinamik tarzda kuchayib boruvchi jarayon ekanligi yaqqol namoyon bo'ladi [11]. Bu jihat ta'lim jarayonini loyihalashda vazifalarning murakkablik darajasini o'quvchining mavjud qobiliyat darajasiga moslashtirish zarurligini ko'rsatadi — juda oson vazifa zerikish, juda murakkab vazifa esa tashvish uyg'otib, ichki motivatsiyani susaytiradi.

Shaxsiy o'sish nuqtayi nazaridan, tahlil natijalari zamonaviy ta'lim va kadrlar boshqaruvi amaliyotida quyidagi yondashuvlarni qo'llash maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi: o'quvchi yoki xodimga tanlov erkinligini berish (avtonomiyani qo'llab-quvvatlash), erishilgan natijalarni konstruktiv baholash orqali kompetentlik hissinı kuchaytirish hamda ishonchli, hurmatga asoslangan muloqot muhitini yaratish orqali bog'lanish ehtiyojini qondirish. Bunday yondashuv nafaqat qisqa muddatli natijadorlikni, balki uzoq muddatli shaxsiy o'sish va psixologik farovonlikni ham ta'minlaydi.

NATIJALAR

1. Ichki va tashqi motivatsiyaning farqlanishi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ichki motivatsiya faoliyatning o'zidan qoniqish olish, qiziqish va shaxsiy ma'no bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya mukofot, baho yoki jazodan qochish kabi tashqi omillar bilan belgilanadi. Ichki motivatsiyaga ega shaxs faoliyatni o'z ixtiyori bilan, hech qanday tashqi bosimsiz davom ettirishga moyil bo'ladi, bu esa uning barqarorligi va uzoq muddatligini ta'minlaydi [10].

2. Uchta asosiy psixologik ehtiyoj. O'z-o'zini belgilash nazariyasiga muvofiq, ichki motivatsiyaning shakllanishi uchun uchta asosiy psixologik ehtiyoj qondirilishi zarur: avtonomiya (shaxsning o'z xatti-harakatlarini mustaqil tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi), kompetentlik (shaxsning o'z qobiliyati va samaradorligini his etishi) va bog'lanish (boshqa odamlar bilan ishonchli, iliq munosabatda bo'lish ehtiyoji) [9; —b.]. Ushbu uchta ehtiyoj qondirilgan muhitda shaxsning ichki motivatsiyasi va natijada shaxsiy o'sishi tabiiy ravishda kuchayadi.

3. Shaxsiy o'sish va o'zini-o'zi aktuallashtirish. Gumanistik psixologiya nuqtayi nazaridan shaxsiy o'sish — bu insonning o'z ichki salohiyatini ro'yobga chiqarish, o'zligini anglash va doimiy ravishda kamolotga intilish jarayonidir. Maslou ierarxiyasida bu jarayon eng yuqori bosqich — o'zini-o'zi aktuallashtirish sifatida belgilanadi, u faqat asosiy ehtiyojlar (fiziologik, xavfsizlik, ijtimoiy, hurmat) qondirilgandan so'ng to'liq namoyon bo'ladi [8].

4. "Oqim" (flow) holati. M. Chiksentmixayi tomonidan ishlab chiqilgan "oqim" konsepsiyasiga ko'ra, shaxs o'z qobiliyati vazifaning murakkablik darajasiga mos kelgan faoliyat bilan shug'ullanganda, chuqur diqqat-e'tibor, vaqt tuyg'usining yo'qolishi va yuqori qoniqish bilan tavsiflanuvchi maxsus psixologik holatga tushadi [11; —b.]. Bu holat ichki motivatsiyaning eng yuqori ko'rinishi bo'lib, u ijodkorlik va shaxsiy rivojlanishning muhim manbai hisoblanadi.

5. Ijtimoiy muhitning roli. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oila, ta'lim muassasasi va mehnat jamoasidagi qo'llab-quvvatlovchi, tanqidiy bo'lmagan va tanlov erkinligini ta'minlovchi muhit ichki motivatsiyani rivojlantiradi, aksincha, haddan tashqari nazorat qilish, tashqi mukofot va jazoga asoslangan boshqaruv usullari ichki motivatsiyani susaytirishi ("undermining effect") mumkin [10].

1-jadval. Ichki motivatsiya va shaxsiy o'sishga oid asosiy konsepsiyalarning qiyosiy tavsifi

Konsepsiya	Asosiy vakillari	Markaziy g'oya	Ichki motivatsiyaga munosabati
O'z-o'zini belgilash nazariyasi	E. Desi, R. Rayan	Avtonomiya, kompetentlik va bog'lanish ehtiyojlarining qondirilishi	Ichki motivatsiyaning aniq psixologik mexanizmini tushuntiradi
Gumanistik psixologiya	A. Maslou, K. Rodjers	O'zini-o'zi aktuallashtirish, real va ideal "men" muvofiqligi	Shaxsiy o'sishning maqsadi va mazmunini belgilaydi

"Oqim" konsepsiyasi	M. Chiksentmixayi	Qobiliyat va vazifa murakkabligining o'zaro mosligi	Ichki motivatsiyaning faoliyat davomidagi eng yuqori ko'rinishi
------------------------	-------------------	---	---

Jadvalda ko'rsatilganidek, uchala konsepsiya bir-birini inkor etmaydi, balki to'ldiradi: birinchisi ichki motivatsiyaning shart-sharoitlarini, ikkinchisi shaxsiy o'sishning yo'nalishi va yakuniy maqsadini, uchinchi esa faoliyat jarayonidagi psixologik holatni izohlaydi. Ularning uyg'un tahlili ichki motivatsiya va shaxsiy o'sishni yagona tizim sifatida tushunish imkonini beradi.

6. Yosh davrlari bo'yicha xususiyatlar. E. Erikson va J. Piaje nazariyalari asosida olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, shaxsiy o'sish va ichki motivatsiya bolalik davridayoq shakllana boshlaydi hamda har bir yosh bosqichida o'ziga xos ko'rinishlarga ega bo'ladi, bu esa tarbiya jarayonida yosh xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi [3].

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijasida shuni xulosa qilish mumkinki, zamonaviy psixologiyada ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish tushunchalari o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ular insonning barqaror, mazmunli va samarali faoliyat yuritishining psixologik asosini tashkil etadi. O'z-o'zini belgilash nazariyasi ichki motivatsiyaning aniq mexanizmlarini — avtonomiya, kompetentlik va bog'lanish ehtiyojlarining qondirilishini — ilmiy asoslara, gumanistik psixologiya bu jarayonning yakuniy maqsadi sifatida shaxsning o'zini-o'zi aktualashtirishini ko'rsatadi.

Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, ichki motivatsiyaning rivojlanishini tasodifiy jarayon emas, balki muayyan psixologik shart-sharoitlar — tanlov erkinligi, qo'llab-quvvatlovchi muhit va shaxsning o'z qobiliyatiga ishonchini shakllantirish — orqali ongli ravishda ta'minlanishi mumkin bo'lgan boshqariladigan hodisadir. Bu xulosa ta'lim muassasalari, oila va tashkilotlar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Shaxsiy o'sish masalasi nuqtayi nazaridan, tadqiqot natijalari insonni tashqi baho va mukofotlarga emas, balki o'z ichki qiziqishi, qadriyatlarini va salohiyatiga tayangan holda rivojlanishga yo'naltirish zarurligini asoslaydi. Shu bois ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish konsepsiyalarini ta'lim dasturlari, kasbiy tayyorgarlik va psixologik maslahat amaliyotiga integratsiya qilish tavsiya etiladi.

Kelgusi tadqiqotlarda ichki motivatsiya va shaxsiy o'sish o'rtasidagi bog'liqlikni turli yosh guruhlari va kasbiy sohalar misolida empirik tadqiqotlar asosida chuqurroq o'rganish, shuningdek, O'zbekiston sharoitida ushbu nazariyalarning madaniy-milliy xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashtirilgan modellarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Odilova M. O. Bo'lajak pedagoglarda o'quv motivatsiyasini shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik omillar // *BuxDPI ilmiy-elektron jurnali*. – B. 45–49. – [Manba](#)
2. Boymirzayeva D. Shaxsiy maqsadlarga erishishda motivatsiya va intizomning o'rni // *Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti ilmiy nashri*. – [Manba](#)
3. Raximberdiyeva M. X. Shaxs rivojlanishining psixologik bosqichlari. – Zenodo, 2025. – B. 1438–1440. – DOI: [10.5281/zenodo.15766878](#)
4. *Bolalarni yetuk shaxs sifatida tarbiyalashda psixologik yondashuvlar*. – Zenodo, 2025. – B. 152–154. – [Manba](#)
5. Yamanova Z. R. Shaxs psixologiyasi // *Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences*. – 2023. – Vol. 3, No. 1/2. – B. 469–475. – [Manba](#)
6. Karimova V. M., Hayitov O. E., Akramova F. A., Lutfullayeva N. X. *Psixologiya: darslik*. – Toshkent: TDIU, 2007. – 435 b. – [Manba](#)
7. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – [Source](#)
8. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. – New York: Harper & Row, 1954. – [Source](#)
9. Deci E. L., Ryan R. M. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. – New York: Guilford Press, 2017. – [Source](#)
10. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. – New York: Plenum Press, 1985. – DOI: [10.1007/978-1-4899-2271-7](#)
11. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. – New York: Harper & Row, 1990. – [Source](#)