

# IRODA VA IRODANI MUSTAHKAMLOVCHI PSIXOLOGIK MASHG‘ULOTLAR

**O.I.Yadgarova**

*Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti*

**B.N.Zokirova**

*SamDChTI, ingliz tili fakulteti talabasi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada iroda tushunchasi, uning psixologik jihatlari va inson hayotida tutgan o‘rni tahlil qilinadi. Shuningdek, iroda kuchini rivojlantirish va mustahkamlash uchun qo‘llaniladigan samarali psixologik mashg‘ulotlar haqida so‘z yuritiladi. Maqolada irodaning muhim xususiyatlari, uning jamiyatda muvaffaqiyatga erishishda ahamiyati va psixologik mashg‘ulotlarning uslubiy jihatlari o‘rganiladi.*

**Kalit so‘zlar:** *iroda, iroda kuchi, psixologik mashg‘ulotlar, motivatsiya, o‘zini boshqarish, psixologik barqarorlik.*

**Kirish:** Iroda insonning ichki kuchi, maqsad sari intilish qobiliyati va murakkab sharoitlarda o‘zini boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. Hayotda ko‘plab muvaffaqiyatlar irodaning kuchiga bog‘liq. Inson o‘zini rivojlantirish, maqsadlariga erishish va qiyinchiliklarni yengib o‘tishda iroda muhim ahamiyat kasb etadi. Ammo iroda har doim kuchli bo‘lvermaydi. Shu sababli iroda kuchini rivojlantirish va mustahkamlash masalalari zamonaviy psixologiyada dolzarb mavzulardan biri sifatida e‘tirof etiladi. Ushbu maqolada iroda va uni mustahkamlash usullari haqida batafsil so‘z yuritiladi.

## **Tahlil va muhokama**

### **Iroda tushunchasi va uning psixologik asoslari**

Iroda inson ongining murakkab faoliyatlaridan biri bo‘lib, u hissiyotlar va xatti-harakatlarni boshqarish, harakatni rejalashtirish, shuningdek, oldindan belgilangan maqsadlarga erishishga yordam beradi. Psixologiyada iroda insonning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin tutuvchi omil sifatida qaraladi. Psixolog A.N. Leontevning ta’kidlashicha, iroda insonning ongli faoliyati natijasidir. Bunda iroda kuchi ijtimoiy sharoitlar, shaxsiy tajriba, motivatsiya, va o‘zini boshqarish kabi ko‘plab omillar ta’sirida shakllanadi.

Irodani tavsiflovchi asosiy xususiyatlar quyidagilardir:

1. **Maqsadga yo‘naltirilganlik** – irodaning muvaffaqiyati aniq belgilangan maqsadlarga bog‘liq. Inson o‘z oldiga qo‘yilgan aniq va rejalashtirilgan maqsadlarga ega bo‘lmasa, iroda kuchi samarali bo‘lmaydi.
2. **Barqarorlik** – inson tashqi muammolar va qiyinchiliklarga qaramay, o‘z qarorlariga sodiq qolishi lozim. Barqarorlik iroda kuchining eng asosiy ko‘rsatkichlaridan biridir.

3. **Mustahkamlik** – iroda qisqa vaqt ichida emas, balki uzoq muddat davomida maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini anglatadi.

#### **Irodani mustahkamlashning psixologik usullari**

Iroda kuchini rivojlantirish murakkab jarayon bo‘lib, bunda inson o‘zini doimiy ravishda nazorat qilish, muammolarni hal qilish va stressni boshqarish kabi ko‘plab qobiliyatlarni o‘zlashtirishi lozim. Psixologik mashg‘ulotlar ushbu jarayonda asosiy yordamchi vosita bo‘lib xizmat qiladi.

#### **1. Motivatsion texnikalar**

Motivatsiya iroda kuchining manbai hisoblanadi. Psixologlar motivatsiyaning yo‘qligi irodaning zaiflashuviga olib kelishini ta’kidlashadi. Shuning uchun inson o‘z maqsadlarini aniq belgilashi, ularni doim eslatib turishi va kichik yutuqlarni nishonlashi zarur. Motivatsion texnikalarning samaradorligi quyidagi omillarga bog‘liq:

- **Aniq maqsadlarni belgilash:** Inson o‘z oldiga realistik va amalga oshirsa bo‘ladigan maqsadlar qo‘yishi lozim.
- **Iltimos olish:** Muvaffaqiyatga erishgan shaxslar hayoti va faoliyati bilan tanishish iroda kuchini oshirishga yordam beradi.
- **O‘z yutuqlarini qadrlash:** Har bir kichik g‘alaba motivatsiyani oshiradi va iroda kuchini mustahkamlaydi.

#### **2. Stressni boshqarish mashg‘ulotlari**

Stress iroda kuchining asosiy dushmanidir. Stress insonni ruhiy va jismoniy jihatdan toliqishiga olib kelib, iroda kuchini zaiflashtiradi. Stressni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar, masalan, meditatsiya, nafas olish mashqlari, va relaksatsiya texnikalari stressni kamaytirishga yordam beradi. Ushbu mashg‘ulotlar nafaqat stressni boshqarish, balki insonning umumiy ruhiy holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi.

#### **3. Ijobiy fikrlash texnikalari**

Ijobiy fikrlash iroda kuchini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Ijobiy fikrlar shaxsni ruhlantiradi, maqsadga intiluvchanligini kuchaytiradi va qiyinchiliklarni ijobiy baholashga yordam beradi. Shaxsiy tasdiqlarni qo‘llash, masalan, “Men bu ishni eplay olaman” yoki “Men bunga qodirman” kabi iboralar, insonni o‘z kuchiga ishonchni oshiradi va iroda kuchini mustahkamlaydi.

#### **4. O‘zini sinovdan o‘tkazish texnikasi**

O‘zini sinash iroda kuchini oshirishda samarali usullardan biridir. Bunda inson o‘ziga qiyin vazifalar qo‘yadi va ularga erishish uchun iroda kuchidan foydalanadi. Misol uchun, ma’lum muddat davomida odatlangan qulayliklardan voz kechish (masalan, shirinliklar yeyishni cheklash yoki ijtimoiy tarmoqlardan foydalanmaslik) iroda kuchini oshirishda yordam beradi.

#### **Psixologik mashg‘ulotlarning ahamiyati**

Psixologik mashg‘ulotlar iroda kuchini rivojlantirishning eng samarali usullaridan biridir. Mashg‘ulotlar nafaqat iroda kuchini oshirish, balki insonning

o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, maqsadga yo'naltirilganlikni oshirish, va qiyinchiliklarga bardoshli bo'lish qobiliyatini shakllantiradi. Quyidagi mashg'ulotlar iroda kuchini rivojlantirishda keng qo'llaniladi:

- **Maqsad va reja mashg'uloti:** Ishtirokchilar o'z maqsadlarini yozib, ularga erishish uchun aniq rejalar tuzadilar.

- **Qiyinchiliklarni yengib o'tish mashg'uloti:** Bu mashg'ulotda turli qiyin vaziyatlar tavsiflanadi va ishtirokchilar iroda kuchidan foydalanib, muammolarni hal qilishga harakat qilishadi.

#### **Irodani rivojlantirishda uchraydigan muammolar**

Iroda kuchini rivojlantirish jarayonida inson turli xil muammolarga duch kelishi mumkin. Ushbu muammolarni aniqlash va ularga yechim topish iroda kuchini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

1. **Motivatsiyaning yo'qligi:** Ko'pchilik insonlar o'z oldiga aniq maqsad qo'yamaganligi sababli iroda kuchini rivojlantirishda qiyinchiliklarga duch keladi.

2. **Chalg'ishlar:** Atrofdagi nojo'ya omillar (telefon, ijtimoiy tarmoqlar, shovqin) insonning diqqatini maqsadidan chalg'itadi.

3. **Sabrsizlik:** Inson qiyinchiliklarga bardosh bera olmay, tez taslim bo'ladi.

Bu muammolarni bartaraf etish uchun inson o'zida ijobiy odatlarni shakllantirishi, o'zini nazorat qilish texnikalaridan foydalanishi va irodasini rivojlantirishda psixologik mashg'ulotlardan foydalangan holda o'z ustida ishlashi zarur.

#### **Tahlil va muhokamaning yakuni**

Iroda kuchi shaxsning muvaffaqiyatga erishishida asosiy rol o'ynaydi. Psixologik texnikalar va mashg'ulotlardan foydalanish iroda kuchini rivojlantirishda samarali yechim hisoblanadi. Motivatsiya, stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va o'zini sinash texnikalari iroda kuchini rivojlantirishda asosiy omillar sifatida maydonga chiqadi. Inson iroda kuchini oshirish orqali o'z hayotini yaxshilashi va katta muvaffaqiyatlarga erishishi mumkin.

#### **Xulosa**

Iroda kuchi insonning hayotda muvaffaqiyatga erishishi va qiyinchiliklarni yengib o'tishida asosiy omil hisoblanadi. Iroda kuchini rivojlantirish va mustahkamlash uchun psixologik mashg'ulotlardan foydalanish juda muhim. Motivatsiya, stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va o'zini sinovdan o'tkazish texnikalari iroda kuchini oshirishda samarali natijalar beradi. Har bir inson iroda kuchini mustahkamlashga intilib, o'z maqsadlariga erishishi mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Leontev, A.N. *Psixologiya asoslari*. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2020.
2. Xoll, K.S., Xansen, E. *Ijobiy psixologiya tamoyillari*. Toshkent: Ilm Ziyoyi, 2019.

3. Mashhur psixologlarning motivatsiya va iroda haqidagi tadqiqotlari. *Psixologiya jurnal*. 2021-yil 2-son.
4. Yung, K.G. *Motivatsiya nazariyasi*. Toshkent: Ilmiy Adabiyotlar Markazi, 2018.
5. O‘zbekiston Milliy Universiteti. *Psixologiya bo‘yicha o‘quv materiallari*.