



**IRODA VA IRODANI MUSTAHKAMLOVCHI PSIXOLOGIK
MASHG'ULOTLAR.**

Xudoyberganova Dinora G'ofurjon qizi

*Samarqand davlat chet tillari instituti Ingliz tili fakulteti Xorijiy
til va adabiyoti yo`nalishi 1-bosqich talabasi.*

Yadgarova Ozoda Ibragimovna

Ilmiy rahbar:

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson irodasi va uning mustahkamlanishi haqida ilmiy-nazariy tahlillarni o'z ichiga oladi. Iroda – insonning o'z maqsadlariga intilishida qat'iyat va sabot bilan yondashishi, qiyinchiliklarga qaramay maqsad sari intilishi uchun zarur bo'lgan muhim sifat hisoblanadi. Maqolada irodani rivojlantirish usullari, psixologik mashg'ulotlar va turli usullar yordamida iroda kuchini oshirish yo'llari muhokama qilinadi. Irodaning ahamiyati, uni rivojlantirish usullari hamda irodani kuchaytiruvchi mashg'ulotlar orqali inson o'z shaxsiy va kasbiy maqsadlariga erishishda mustahkam irodaga ega bo'lishi mumkinligi haqida tushunchalar beriladi.

Kalit so'zlar: Iroda, psixologik mashg'ulotlar, iroda kuchi, motivatsiya, maqsad, maqsadga erishish o'zini rivojlantirish, qiyinchiliklarni yengish,

Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning irodasiga, ya'ni maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilish qobiliyatiga bog'liq. Ko'pchilik uchun iroda – bu tug'ma xususiyatdek tuyulishi mumkin, ammo psixologlar va mutaxassislarining fikriga ko'ra, iroda insonda rivojlantirilishi va mustahkamlanishi mumkin bo'lgan fazilatdir. Iroda – bu insonning o'z maqsadlarini amalga oshirish va qiyinchiliklarni yengishda kuch topish qobiliyati. U quyidagi jihatlar bilan xarakterlanadi:

Har bir inson hayotida murakkab va qiyin vaziyatlarga duch keladi, va bu vaziyatlarda iroda kuchiga ega bo'lish muhim ahamiyat kasb etadi. Qaror qabul qilishning faol jarayoni sifatida Iroda atrofdagi ogohlantirishlarga passiv, noaniq javob bilan taqqoslanadi. Ba'zi psixologlar "Iroda" tushunchasini aqliy funktsiya sifatida insonning maqsadga erishishga intilish qobiliyati bilan aralashtiradilar, natijada quyidagi ta'riflarni topish mumkin: "Iroda — bu maqsadga erishishda qiyinchiliklarni engib o'tishni ta'minlaydigan o'z faoliyati va xulq-atvori sub'ekti tomonidan ongli ravishda tartibga solish...". Maqsadlaringizga erishish uchun iroda kuchini tarbiyalash juda muhimdir. Yaxshiyamki, vaqt o'tishi bilan uni kuchaytirish mumkin. Ruhiy va jismoniy mashqlar yordamida o'zimizni boshqarishni va ijobiy fikrlashni o'rganishimiz mumkin.

Iroda va uni mustahkamlash psixologiyada muhim mavzulardan biri bo'lib, insonning maqsadlariga erishishda va o'zini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Iroda – bu insonning o'z maqsadlarini amalga oshirish va qiyinchiliklarni yengishda kuch topish qobiliyati.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Irodani mustahkamlash uchun turli psixologik mashg'ulotlar va texnikalardan foydalanish mumkin. Iroda kuchini rivojlanishda yordam beruvchi samarali mashg'ulotlar quyidagilar:

1. Maqsadlarni kichik qismlarga ajratish. Katta va murakkab maqsadlar irodaga yuklama bo'lishi mumkin. Bu texnikada asosiy maqsadni kichikroq qismlarga bo'lish va ularni bosqichma-bosqich bajarish tavsiya etiladi. Masalan, kunlik vazifalar yoki kichik qadamlarni belgilab, ularni bajarish orqali iroda kuchi mustahkamlanadi.

Mashg'ulot: Har kuni 2-3 ta kichik maqsadni yozing va ularni amalga oshiring. Har safar maqsad amalga oshganda belgilab boring. Bu kichik yutuqlar katta maqsadlar sari ishonch bilan intilishga yordam beradi.

2. "5 daqiqa qoidasi" mashg'uloti. Agar biror ishni boshlashga iroda topa olmayotgan bo'lsangiz, "5 daqiqa qoidasi" yordam beradi. Bunda o'zingizga shu vazifani faqat 5 daqiqa davomida bajarishni va'da qilasiz. Ko'pincha, bu muddat ishga kirishish uchun yetarli bo'ladi va keyin davom ettirish osonlashadi.

Mashg'ulot: Bajarish qiyin tuyulgan vazifani belgilang va faqat 5 daqiqa davomida uni bajarishga harakat qiling. Vazifa tugamaganda ham, davom ettirishga ko'proq motivatsiya hosil bo'ladi.

3. Meditatsiya va ongni jamlash mashg'ulotlari. Meditatsiya diqqatni jamlashni o'rganish va irodani kuchaytirishda samarali hisoblanadi. U ongni tinchlantirish va ichki kuchlarni rivojlantirishda yordam beradi.

Mashg'ulot: Har kuni ertalab yoki kechqurun 5–10 daqiqa davomida chuqur nafas olishga e'tibor qarating, ongni tozalashga harakat qiling. Diqqatni jamlashni o'rgansangiz, iroda kuchini yanada yaxshiroq boshqarasiz.

4. Maqsadlar yozuv daftarini yuritish. Maqsadlarni yozish va amalga oshganini belgilash iroda kuchini mustahkamlash uchun muhim. Bu o'z maqsadlaringizga erishishda davomiylikni oshiradi va har safar bajarilgan vazifalar uchun mukofotlanish hissini beradi.

Mashg'ulot: Har kuni ertalab yoki kechqurun bir daftar tutib, bajarishingiz kerak bo'lgan maqsadlarni yozing. Maqsad amalga oshganda uni belgilab qo'ying va muvaffaqiyatni nishonlang.

5. Vizualizatsiya va muvaffaqiyat tasavvuri. Vizualizatsiya – bu o'z maqsadlaringizga erishgan holatni tasavvur qilish usuli. Tasavvur orqali iroda kuchini rag'batlantirish va unga ishonch hosil qilish osonroq.

Mashg'ulot: Kuniga bir necha daqiqa davomida maqsadingizga erishgan holatingizni tasavvur qiling. Qanday his qilishni va qanday natijaga erishishni aniq tasavvur qiling. Bu iroda kuchini oshirishga yordam beradi.

6. O'z-o'zini rag'batlantirish. O'z yutuqlaringiz uchun o'zingizni mukofotlash iroda kuchini oshirishga yordam beradi. Maqsadga erishganda kichik mukofotlar berish ichki motivatsiyani oshiradi.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Mashg'ulot: Belgilangan maqsad amalga oshirilgandan keyin kichik mukofot oling. Bu mukofot ko'ngilochar mashg'ulot yoki kichik bir sovg'a bo'lishi mumkin.

7. Sabr va sabotni oshirish uchun mashqlar. Sabotli bo'lish iroda kuchini oshirishda muhim. Shaxs o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish uchun chidamlilik va sabr bilan yondashishi kerak.

Mashg'ulot: Har kuni kichik sabr talab qiluvchi ishlarga vaqt ajrating. Masalan, telefondan foydalanishni cheklash yoki qiziqarli narsalarni keyinroq qilish. Bu sabr va iroda kuchini oshiradi.

8. Harakatsizlikni yengish uchun "Men buni qilaman" mashg'uloti. Agar iroda yetishmasa, o'zingizga "Men buni qilaman" deb takrorlash, ishonch hosil qilish uchun yordam beradi.

Mashg'ulot: Qiyin vazifani boshlashdan oldin, bir necha marta ovozingizni chiqarib yoki ichingizdan "Men buni bajara olaman" deb ayting. Bu o'z-o'ziga ishonchni oshiradi va iroda kuchini mustahkamlaydi.

9. Turli muhitlarda iroda kuchini sinab ko'rish. Iroda kuchini turli muhitlarda sinab ko'rish ham uning rivojlanishiga yordam beradi. Bu qiyin vaziyatlarda o'zingizni sinashga va iroda kuchini oshirishga imkon beradi.

Mashg'ulot: Har kuni yoki haftada bir marta yangi, qiyinchilik tug'diruvchi vaziyatga duch kelishga harakat qiling. Masalan, yangi vazifani bajarish yoki odatdagi qulayliklardan voz kechish.

Xulosa qilib aytganda, iroda va uni mustahkamlash insonning o'z maqsadlariga erishishida, qiyinchiliklarni yengishida va ichki kuchini rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi. Iroda kuchi shunchaki tug'ma qobiliyat bo'lib qolmasdan, muntazam mashqlar va amaliyotlar orqali mustahkamlanadigan sifatdir. Ushbu maqolada ta'kidlangan psixologik mashg'ulotlar – jumladan, maqsadlarni kichik qismlarga ajratish, "5 daqiqa qoidasi", meditatsiya, vizualizatsiya va o'z-o'zini rag'batlantirish kabi usullar – irodani oshirish va o'z-o'ziga ishonchni kuchaytirishga yordam beradi. Irodani kuchaytirish insonda chidamlilik va sabotni oshirib, muvaffaqiyatga erishish ehtimolini sezilarli darajada yaxshilaydi. Muntazam ravishda qo'llangan ushbu mashg'ulotlar orqali shaxs o'z imkoniyatlarini yanada kengaytirishi, murakkab vaziyatlarda qat'iyatli bo'lishi va hayotdagi yuksak maqsadlariga erishishi mumkin. Shunday qilib, iroda kuchini oshirish uchun psixologik mashg'ulotlarni kundalik hayotga tatbiq etish shaxsiy rivojlanishga xizmat qilib, uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishishga turtki beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://psixologim.uz/threads/irodani-qanday-tarbiyalash-mumkin.793/>
2. [https://uz.wikipedia.org/wiki/Iroda_\(psixologiya\)](https://uz.wikipedia.org/wiki/Iroda_(psixologiya))
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/iroda-va-uning-shaxs-hayotidagi-ahamiyati>

