

**MAQSAD QO'YISH HAMDA MAQSADGA ERISHISHDA IRODALI
BO'LISHNING PSIXOLOGIK USULLARI****Yuldasheva Xosiyat Maratovna***Oqdaryo tuman 20-umumta'lim
maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Maqsad deganda biz odam nima qilish kerakligini, nimaga erishish kerakligini va qanday qiyinchiliklarni yengishi lozimligini anglashini tushunamiz. Bu maqsadlarni biz aniqlashda biologik va ruhiy ehtiyojlar asosida amalga oshiramiz

Kalit so'zlar: Motivatsiya, inson, axloq, axloqiy sifatlar, irodaviy sifatlar, dunyoqarash, ehtiyojlar, qo'rquv.

KIRISH

“Inson dunyoga kelibdiki, kurashib yashaydi. Hayotimiz davomida turli xil sinovlarga duch kelamiz.” Bularni yengish uchun bizda sabr toqat matonat bo'lishi zarur. Men o'z maqolamni mavzusini tanlashda hayotimizda eng zarur bo'lgan iroda kuchi mavzusini tanladim. Iroda haqida so'z ketar ekan Elchin safarlining quyidagi jumlasini yodga tushdi. “Hayotimizda turli sinovlardan iborat. Ba'zan yiqilsak tubsiz jarga tushadigandek. Qo'rqmang!!! Oldinga yuravering, sinovlar bizni barbod qilish uchun emas saboq olib yuksalishimiz uchun beriladi. Hayotimizda biz kutmagan holda ixtiyorsiz ravishda diqqatimizni tortuvchi jarayonlar ko'p sodir bo'ladi. Misol uchun : Yo'lda ketayotganingizda mashinaning to'satdan signal chalishi, ma'ruza paytida kimningdir telefoni jiringlashi, baland ovozda gapirayotgan sotuvchi yoki noodatiy kiyingan kishi.

Bularning bari sizda ixtiyorsiz diqqatingizni tortadi. Endi biz o'zimiz zo'r berib ixtiyoriy ravishda diqqatimizni qaratadigan holatlar ham bo'ladi. Ma'ruzani tinglab o'tirish, topshiriqlarni bajarishingiz, biror bir mashg'ulot yoki aqliy faoliyat bilan shug'ullanishingiz sizda irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Fikrimiz avvalida Iroda haqida tushunchaga ega bo'lib olsak. Iroda bu oldindan qo'yilgan maqsadga erishish vositalarini aniqlab, ularni bajarishda ongli ravishda zo'r berishga aytiladi. Har bir irodaviy jarayon ma'lum bir maqsad asosida amalga oshiriladi. Shuning uchun biz irodaviy jarayonlarning boshlanishi sifatida maqsad qo'yishni olamiz. Maqsad deganda biz odam nima qilish kerakligini, nimaga erishish kerakligini va qanday qiyinchiliklarni yengishi lozimligini anglashini tushunamiz. Bu maqsadlarni biz aniqlashda biologik va ruhiy ehtiyojlar asosida amalga oshiramiz. Har bir ehtiyojni qondirish uchun intilish paydo bo'ladi.

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda sodir bo'ladigan holatlarda turli farqlar bo'ladi. Ixtiyoriy harakatlarimizning harakterli tomoni ularda motivlar asosida amalga oshiriladi. Motiv bu insonlarni maqsadi tomon harakatga keltiruvchi kuchdir. Bu motivlar nimaga shu maqsadni qo'ygani, nega aynan shu maqsadni va shu yo'lni tanlaganiga javob bo'ladi.

Motivlar hissiyotlarimiz va aqlimiz orasida doima kurashda bo'ladi. Bulardan ko'proq hissiyotlarimiz shaxs faolligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu vaziyatda biz irodaviy zo'r berishga majbur bo'lamiz shundagina ko'zlangan maqsadga yetish mumkin. Har bir maqsadga yetishish yo'lida inson o'zidagi ichki va tashqi to'siqlarni yengishi zarur. Bularni iroda sarf etmasdan yengib bo'lmaydi. Ichki kurashlarga bizdagi yalqovlik, havvoyi nafmiz yo'lidagi behuda harakatlar, qo'rquv hisi, maqsad yo'lidagi to'siqlarga sabr etish bularning bari ichki to'siqlardir. Bularni yengib o'tishda bizdan katta kuch talab etiladi. Tashqi to'siqlar (suv, olov yomon ob-havo va hokazolar) insonlar har doim o'zlari uchun moslashtirib sharoit yaratishgan. Har qanday yangi kashfiyot yaratgan inson shu kashfiyotni yaratish davomida turli xil qiyinchiliklarga duch keladi. Bularni yengishda iroda kuchini sarf etmoq zarur bo'ladi. Demak, har bir buyuk kashfiyot ortida irodasi kuchli inson turgan bo'ladi. Ahir aytishadiku; biror nimaga erishish uchun nimanidir tark etishga to'g'ri keladi deb, mana shut ark etish jarayonida bizga iroda kuchi kerak bo'ladi. Irodamizning mustahkam bo'lishi maqsadlarimizni to'g'ri tanlashga, uni amalga oshirish yo'lidagi to'siqlarni yengishga yordam beradi. Keling endi biz siz bilan maqsad tanlashning oxiri ya'ni bir qarorga kelish haqida biroz so'z yuritamiz. Bir qarorga kelish har bir insonda har xil holatda amalga oshadi.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki irodasi kuchli insonlar o'z maqsa va motivlarini anglagan holda juda tez bir qarorga kelishadi. Buni biz qat'iyat deb ataymiz. Boshqa hollarda esa, motivlar kurashi uzoq, vaqtga cho'zilib ketadi va qaror bajarilishiga ishonchsizlik hamda ikkilanishlar bilan qabul qilinadi. Bu qat'iyatsizlikdir. Qat'iyatsizlik oqibatida bizda juda ham yomon odat ya'ni subutsizlik vujudga kelishi mumkin. Shuning uchun biz qarorga kelishimizda har tamonlama mustahkam fikr yuritib o'z motivlarimizni to'g'ri anglagan holda, irodaviy zo'r berib kelishimiz darkor.

Iroda har bir insonda turli darajadagi kuchga egadir. Biz insonlarhissiyotlarini ta'riflaganimizda.

Beqaror, subutsiz, qo'rqqoq yoki dadil jasoratli sabr toqatli kabi sifatlarni ishlatamiz. Beqarorlik, subutsizlik, qo'rqqoqlik kabi sifatlarda irodasi sust insonlarga nisbatan ishlatiladi. Dadil, jasoratli, sabr toqatli kabi sifatlarda irodasi kuchli insonlarga beriladi. Yana biz irodasi kuchli va irodasi kuchsiz insonlarni aniqlashimizda quyidagi holatlarda namoyon bo'ladi;

- O'zini tuta bilish
- Jasurlik

- Matonat
- Chiqamlilik

Irodamizning qay darajada ekanligini axloqiy sifatlarimiz ham xattoki namouon qiladi. Irodasi sust insonlarning axloqiy jihatida (o'zini boshqara olmasdan ko'rko'rona harakat qilish kabi holatlar kuzatiladi. O'g'rilik, narkamanlik, firibgarlik bularning bari inson o'zini iroda qilaolmasligidan kelib chiqadi desaak xató bo'lmaydi. Sigaret yoki ichkiliklarni tashlay olmaslik ham irodasi sust ekanidan dalolat beradi. Irodasi kuchli inson deyarli bunday holatlarga duch kelmaydi, yoki bularni vaqtida to'xtata oladi. Irodasiga zo'r berib o'zini o'nglay oladi. Irodasi kuchli inson mardlik jasurlik qorquvni yengib oldinga harakat qilish hislatlari boladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, biz Irodaga ta'rif berar ekanmiz bir so'z bilan aytsak, Iroda bu shunchaki istaklarni amalga oshirish uchun kerakli xususiyat emas, balki ham uni bajarib, vaqti kelgansa uni to'xtatib, kerakli vaqtdan undan voz kechish hamdir. So'zimizni yakunlar ekanmiz biz yuqoridagilardan kelib chiqib shunday xulosa qilamiz. Har bir shaxs o'zi xohlagan narsalarga, o'zi xohlagan hayotga yetishi uchun harakat qilmog'i iroda kuchini sarf etmog'i lozim. Iroda sifatlarini shakllantirishi darkor. Irodangizni mustahkam qilshga harakat qiling, o'zingizni qiziqqan xatto qiziqmagan mashg'ulotlar bilan ham shug'ullanib o'z ustingizda ishlashga harakat qiling shundagina o'zingiz xohlagan marraga yetishingiz mumkin.

Irodangizni mustahkam qiling, sizning muvaffaqiyatlarga erishishingiz yoki imkoniyatlaringizni yoq qilishingiz o'zingizga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova. Umumiy psixologiya: Toshkent-2009
2. Zarifboy Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi 2019
3. A.Yuldashev. Tabiatning o'zi tabib 2015-yil
4. Valeriy Sinelnikov. "Dardingni sev" (ong osti sirlari): Navro'z nashriyoti 2019
5. Azimaxon Kamolova "Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasini manbalarining o'rganishning o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari". "Science and Education" Scientific Journal / December 2022 / Volume 3 Issue 12. 590-592 betlar