

IRODA VA O'ZINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Nigora Yo'ldasheva Sodiqjon qizi
Alfraganus Universiteti, Pedagogika
fakulteti, Psixologiya (faoliyat turlari)
yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada iroda haqida tushuncha, o'zini boshqarish jarayonlarining psixologik mexanizmlari tahlil qilingan.

Insonning shaxsiy faoliyatida irodaning ahamiyati, uning motivatsiya, maqsad qo'yish va qaror qabul qilish bilan bog'liqligi ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek shaxs rivojlanish jarayonida iroda va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyati, ularni mustahkamlashning amaliy yo'llari ham tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Iroda, o'zini boshqarish, motivatsiya, maqsadga yo'naltirilganlik, qat'iyatlilik, sabr-toqat, dadillik, irodaviy sifatlar, emotsional nazorat, diqqatni boshqarish, o'zini rag'batlantirish, moslashuvchanlik

Bugungi kundagi globallashuv sharoitlarida shaxsning muvaffaqiyatli ijtimoiylashish jarayonlari, kasbiy va ma'naviy kamoloti ko'p jihatdan uning irodasi va o'zini boshqarish ko'nikmalariga bog'liq hisoblanadi. Insonning har qanday qiyinchilikni yengib o'tishi, o'z maqsadiga yetishi, ijtimoiy hayotda barqaror natijaga erishishi iroda va o'zini boshqarishga asoslanadi. Shu bois, psixologiyada ushbu tushunchalar shaxs taraqqiyotining muhim mezonlaridan biri sifatida o'rganiladi.

Hozirgi kunda inson muvaffaqiyat sari ulkan qadam tashlab turli izlanishlar, qattiq mehnat, to'htovsz harakat olib bormoqda. Har bir inson hayotida katta muvaffaqiyatlarga erishishida irodaning o'rni beqiyos hisoblanadi.

Iroda bu- inson o'zining xatti-harakatlarini boshqara olishi, qiyinchilik kelgan paytlari uni yenga olishi, va o'z maqsadlari sari chalg'imasdan doimiy intilishi hisoblanadi.

Insonning irodasi uning faoliyatida, kasbiy yutuqlarida yoki shaxslararo ijtimoiy munosabatlarida muhim kasb etadi. Shuning uchun irodani tahlil qilish jarayoni ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Psixologiya fanida irodani motivatsiya, maqsadga yo'naltirilganlik, o'zini boshqarish, qaror qabul qilish jarayonlari bilan doimiy bog'liq tarzida o'rganiladi.

Iroda – insonning o'z oldiga qo'yilgan vazifani bajarishdagi qat'iyligi, dangasalik, charchoq, qo'rquv va ikkilanishlarni ortda qoldirish, ijtimoiy muhitdagi qiyinchiliklarga bardosh berish, o'zini doimiy jilovlash, hissiyotni nazorat qilish, vaziyatga mos qaror qabul qilish kabi jihatlarni o'z ichiga qamrab oladi.

Insonning turli vaziyatlardagi irodasini namoyon qiluvchi bosqichlari mavjud bular:

Motivlarning kurashi ya'ni turli istaklar va ehtiyojlar orasida tanlov qila olish holati.

Qaror qabul qilish – ongli ravishda yani o'zi tushunib yetgan holida ma'lum bir yo'nalishni tanlay olishi

Ijro bosqichi bunda qaror qabul qildimi uni amalga oshirish jarayonida qat'iy tura olishi

Nazorat va baholash bosqichida inson o'z faoliyatini doimiy nazoratga olishi va natijani tahlil qilish jarayonlari kiradi.

Irodaviy sifatlar insonning ma'lum xarakter xususiyatlarida namoyon bo'ladi. Jumladan:

onglilik – qaror va harakatlarning ongli ravishda amalga oshirilishi;

maqsadlilik – faoliyatni aniq yo'naltirish;

qat'iyatlilik – tanlangan maqsaddan chekinmaslik;

sabr-toqat – vaqt va kuch talab qiladigan vaziyatlarda chidam ko'rsatish,

dadillik;

mas'uliyat;

o‘zini tuta bilish;

tashabbuskorlik kabi sifatlarning barchasi shaxsni ijtimoiy faoliyatida katta muvaffaqiyatlarga erishishida asosiy ustunlardan biri hisoblanadi.

Insonning irodaviy sifatlari tug‘ma emas hayot jarayonida oiladagi tarbiyaviy jarayonlar, maktab faoliyatida, ijtimoiy munosabatlar davomida, va jismoniy mashg‘ulotlar orqali paydo bo‘lib shakllanadi va rivojlanib boradi.

Insonni muvaffaqiyatga erishish jarayonida o‘zini boshqarish jarayoni ham alohida ahamiyat kasb etadi.

O‘zini boshqarish bu insonni o‘zini fikrlari, emotsiyalari, va xatti harakatlarini nazorat qila olish jarayoni hisoblanadi.

O‘zini boshqara olgan inson muvaffaqiyatga erishish jarayoni osonlashadi, diqqatini muhim jarayonlarga qaratadi, uzoqni o‘ylab ish qiladi, o‘zini har bir harakatini rejali holda tashkillashtiradi.

Insonning o‘zini boshqarishi va irodaviy jarayonlari bir qator psixologik mexanizmlarga tayanadi: Xususan

Motivatsiya – shaxs faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchi. Kuchli motivlar irodaviy harakatlarni rag‘batlantirib kuch beradi.

Maqsad qo‘yish – iroda jarayonida aniq, real va erishilishi mumkin bo‘lgan maqsad belgilanishi zarur.

Diqqatni boshqarish – faoliyatni asosiy vazifaga qaratish va uni davom ettirish irodaviy nazoratni kuchaytiradi.

Emotsional nazorat – hissiy kechinmalarni ongli boshqarish orqali to‘g‘ri qaror qabul qilish imkoniyati paydo bo‘ladi.

O‘zini rag‘batlantirish – shaxs o‘zining yutuqlarini baholab, o‘ziga psixologik qo‘llab-quvvatlov berish jarayoni.

Inson rivojlanib kamol topishida iroda va o‘zini boshqarishning ahamiyati katta hisoblanadi. Xususan, ta’lim jarayonida – o‘quvchi va talabaning intizomli, sabrli, mas’uliyatli bo‘lishini ta’minlaydi.

Kasbiy faoliyatida esa – qaror qabul qilish, stressga bardoshlilik va maqsad sari qat'iy harakat qilish imkonini beradi.

Ijtimoiy hayot jarayonida – jamoadagi munosabatlarni uyg'unlashtirish, ijobiy ijtimoiy rolni bajarishga xizmat qiladi.

O'zining shaxsiy hayotida – his-tuyg'ularini nazorat qilish, muammolarga oqilona yondashish va o'z ustida doimiy ishlashga yordam beradi.

Shaxsda iroda va o'zini boshqarishning shakllanish mexanizmlari quyidagilar hisoblanadi.

Motivatsiya va maqsadga yo'naltirilganlik – yani ichki ehtiyoj va qadriyatlarga asoslangan holda qaror qabul qilish.

O'zini nazorat qilish – faoliyat jarayonida o'z harakatlarini kuzatib borish va baholash.

Qiyinchiliklarni yengib o'tish – tashqi to'siqlarga bardosh berish, ichki ikkilanishlarni yengish.

Moslashuvchanlik – ijtimoiy muhit va vaziyat talablariga moslashish.

Shaxs irodasi va o'zini boshqarishni mustahkamlashning amaliy yo'llari:

Ma'naviy-tarbiyaviy usullar. Oilada intizom va mas'uliyatni shakllantirishga etibor qaratish.

Maktab va oliy ta'limda iroda tarbiyasiga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni ko'paytirib, ularni olib borish.

Ijobiy ijtimoiy rollarni targ'ib qilish.

Psixologik treninglar va mashqlar orqali quyidagicha mustahkamlanadi.

Maqsad qo'yish va unga erishish mashqlari.

O'zini nazorat qilish texnikalari.

Stressni boshqarish, meditatsiya va autogen mashqlar.

Amaliy faoliyat orqali rivojlantirishga Sport mashg'ulotlari – qat'iyat, sabr va raqobatbardoshlikni oshiradi.

Jamoaviy faoliyat – mas'uliyat va hamkorlikni rivojlantiradi.

Ijodiy mashg'ulotlar – mustaqil fikrlash va o'zini boshqarishga zamin yaratadi.

Xulosa oʻrnida shuni aytish mumkinki, inson irodasining qanchalik kuchliligi uni ulkan maqsadlarini roʻyobga chiqarishga, baland choʻqqilarni zabt etishga katta yordam beradi. Notoʻgʻri yoʻlga adashishdan, xato ishlarni bajarishdan saqlaydi, hayot faoliyatini mazmunli va unumli boʻlishini taminlaydi. Insonning psixologik rivojlanish jarayonlarida sezilarli ahamiyat kasb etadi. Nafaqat individual muvaffaqiyatlarga erishishiga balkim butun jamiyatga foyda keltirishda ham hizmat qiladi. Shunday ekan insonning ilk bolalik davrlaridanoq irodasini kuchli qilib shakllantirish, uni hayot faoliyati jarayonida doimiy rivojlanishi uchun zarur boʻlgan sharoitlar yaratib berish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Zokirova R. R. Psixologiya. – Toshkent: “Oʻqituvchi”, 2010.
2. Abdullayeva Q. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: NMIU, 2016.
3. Leontyev A. N. Faoliyat. Ong. Shaxs. – Moskva: Smysl, 2005.
4. Vygotskiy L. S. Psixologiya i pedagogika. – Moskva: Pedagogika, 1991.
5. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Oʻzbekiston faylasuflari jamiyati, 2010.
6. Zokirova F. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
7. Rubinshteyn S.L. Inson faoliyatining asoslari va rivojlanishi. – Moskva, 1999.
8. Nemov R.S. Psixologiya: umumiy asoslar. – Moskva, Vlos, 2003.
9. Saidahmedov N. Taʼlim jarayonida shaxs kamoloti. – Toshkent, 2015.