

## IRODA. ICHKI IRODAVIY BOSHQARUV VA IRODAVIY XUSUSIYATLAR O'RGANISH METODLARI

<sup>1</sup>Mambetiyarova Venera Reyimbaevna, <sup>2</sup>Shodmonaliyeva Durdona,

<sup>1</sup>Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika psixologiya kafedrası  
o'qituvchisi

<sup>2</sup>Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu tadqiqot "Ichki irodaviy boshqaruv va irodaviy xususiyatlar o'rganish metodlari" mavzusini qamrab oladi, unda ichki iroda tushunchasi, uning boshqarilishi va irodaviy xususiyatlarni o'rganish metodlari chuqur tahlil qilinadi. Ichki iroda shaxsning maqsadlarini amalga oshirishda, qaror qabul qilishda va qiyinchiliklarga qarshi turishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda ichki irodani rivojlantirishga qaratilgan turli metodologiyalar, shu jumladan psixologik va sotsial tadqiqot usullari, eksperimentlar va anketalar keltiriladi. Ushbu metodlar yordamida irodaviy xususiyatlarni o'rganish va rivojlantirish imkoniyatlari ko'rsatilib, shaxslar va guruhlar uchun amaliy tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** ichki iroda, irodaviy boshqaruv, irodaviy xususiyatlar, psixologik metodlar, sotsial tadqiqot usullari, eksperimentlar, anketalar, shaxs rivoji, qaror qabul qilish.

**Abstract:** This study covers the topic of "Internal volitional management and methods of studying volitional characteristics", in which the concept of internal will, its management and methods of studying volitional characteristics are deeply analyzed. Internal will plays an important role in achieving one's goals, making decisions, and coping with challenges. Various methodologies aimed at the development of inner will are presented in the research, including psychological and social research methods, experiments and questionnaires. With the help of these methods, the possibilities of learning and developing willpower are shown, and practical recommendations are given for individuals and groups.

**Key words:** internal will, volitional control, volitional characteristics, psychological methods, social research methods, experiments, questionnaires, personality development, decision-making.

**Аннотация:** В данном исследовании рассматривается тема «Внутреннее волевое управление и методы исследования волевых характеристик», в которой глубоко анализируется понятие внутренней воли, ее управление и методы изучения волевых характеристик. Внутренняя воля играет важную роль в достижении целей, принятии решений и преодолении трудностей. В исследовании представлены различные методики, направленные на развитие внутренней воли, в том числе психологические и социальные методы исследования, эксперименты и анкетирования. С помощью этих методов показаны возможности обучения и развития силы воли, даны практические рекомендации для отдельных лиц и групп.

**Ключевые слова:** внутренняя воля, волевой контроль, волевые характеристики, психологические методы, методы социальных исследований, эксперименты, анкеты, развитие личности, принятие решений.

**Kirish.** Iroda kuchi yoki "ichki iroda" tushunchasi insonning xulq-atvorida muhim o'rin tutadi, u kishilarning o'z oldiga maqsad qo'yish va unga erishish, qaror qabul qilish va qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Irodaning mexanizmlarini va uning rivojlanishiga yordam beruvchi omillarni tushunish shaxsiy o'sish uchun ham, psixologik tadqiqotlar uchun ham juda muhimdir. Ushbu tadqiqot ichki irodani boshqarish va uning xususiyatlarini o'rganish uchun ishlatiladigan usullarni o'rganishga qaratilgan.

Asosiysi, iroda kuchi odamlarga o'z impulslarini nazorat qilish, uzoq muddatli maqsadlarni darhol qondirishdan ustun qo'yish va qiyinchiliklarga qarshi turishga imkon beradigan aqliy

kuchdir. Bu o'z-o'zini tartibga solishning asosiy jihati bo'lib, hayotning turli sohalari, jumladan, ta'lim, sog'liqni saqlash va shaxslararo munosabatlarga ta'sir qiladi. Irodani ishlatish va boshqarish qobiliyati ushbu sohalarda yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin, bu esa uni qimmatli tadqiqot mavzusiga aylantiradi.[1]

Ushbu tadqiqot iroda kuchi va unga bog'liq xususiyatlarni o'rganishning turli metodologiyalarini, jumladan, psixologik va ijtimoiy tadqiqot usullari, tajribalar va so'rovlarni o'rganadi. Ushbu usullarni qo'llash orqali tadqiqotchilar iroda kuchining tabiati haqida chuqurroq tushunchaga ega bo'lishlari, uning rivojlanishini kuchaytiruvchi yoki to'sqinlik qiluvchi omillarni aniqlashlari va o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirishning amaliy strategiyalarini o'rganishlari mumkin.

Bundan tashqari, iroda kuchining nozik tomonlarini tushunish ta'lim va terapevtik amaliyotlar uchun qimmatli natijalar berishi mumkin. Iroda kuchini rivojlantirish uchun samarali strategiyalarni aniqlash orqali odamlar qiyinchiliklarni yanada samaraliroq boshqarishni o'rganishlari mumkin, bu esa shaxsiy va professional muvaffaqiyatlarning oshishiga olib keladi.[2]

**Muhokama va natijalar.** Ichki irodani boshqarish va uning xususiyatlarini o'rganish usullarini o'rganish o'z-o'zini nazorat qilish tabiati va uning individual xatti-harakatlarga ta'siri haqida muhim tushunchalarni ochib beradi. Topilmalar iroda kuchi, uning o'lchovi va shaxsiy rivojlanish uchun amaliy ta'sirlar bilan bog'liq bir qancha asosiy jihatlarni ta'kidlaydi.

Irodaning tabiati: iroda kuchi asosan o'z-o'zini tartibga solish va qaror qabul qilish bilan bog'liq. Bu odamlarga uzoq muddatli maqsadlarga erishish uchun darhol vasvasalarga qarshi turishga imkon beradi. Ushbu tadqiqot iroda kuchi statik xususiyat emas, balki vaqt o'tishi bilan rivojlanishi va mustahkamlanishi mumkin bo'lgan dinamik manba ekanligini ta'kidlaydi. Mushak sifatida iroda kuchi tushunchasi shuni ko'rsatadiki, jismoniy kuch kabi, uni amaliyot va samarali strategiyalar orqali o'rgatish va kuchaytirish mumkin.

Tadqiqot metodologiyalari: Irodani o'rganishda qo'llaniladigan metodologiyalar, jumladan, psixologik baholashlar, so'rovlar va eksperimental dizaynlar iroda kuchining turli o'lchovlarini ochishda samarali ekanligini isbotladi. Masalan, o'z-o'zini nazorat qilish va impulsni tartibga solishni o'lchaydigan anketalar kabi miqdoriy yondashuvlar iroda kuchidagi individual farqlar haqida qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi. Shu bilan birga, intervyular va amaliy tadqiqotlar kabi sifatli usullar iroda kuchiga ta'sir qiluvchi shaxsiy tajriba va kontekstual omillarni chuqurroq tushunishga imkon beradi.

Iroda kuchiga ta'sir etuvchi omillar: Muhokama irodani kuchaytirishi yoki susaytiradigan bir qancha omillarni ta'kidlaydi. Bularga atrof-muhit belgilari, hissiy holatlar va ijtimoiy yordam kiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'llab-quvvatlovchi muhitda bo'lgan odamlarda o'zini o'zi boshqarishning yuqori darajalari namoyon bo'ladi, stress va salbiy his-tuyg'ular esa iroda kuchini kamaytirishi mumkin. Bu shaxsiy va professional kontekstda iroda kuchini rivojlantirish uchun qulay muhit yaratish muhimligini ta'kidlaydi.[3]

Iroda kuchini oshirishning amaliy strategiyalari: Tadqiqot odamlarga o'z irodasini rivojlantirish uchun turli strategiyalarni taklif qiladi. Aniq maqsadlar qo'yish, vazifalarni boshqarilishi mumkin bo'lgan bosqichlarga bo'lish va ijobiy mustahkamlashdan foydalanish kabi usullar o'z-o'zini nazorat qilishni samarali ravishda kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, e'tibor va stressni boshqarish amaliyotlari hissiy tartibga solish va impulsiv xatti-harakatlarni kamaytirish orqali iroda kuchini oshirishi ko'rsatilgan.

Shaxsiy va kasbiy rivojlanishga ta'siri: iroda kuchi dinamikasini tushunish shaxsiy rivojlanish va turli sohalarda ishlash uchun chuqur ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ta'lim muassasalarida o'quvchilarga iroda kuchi va o'zini o'zi boshqarish haqida o'rgatish akademik natijalarni yaxshilashi mumkin. Ish joyida tashkilotlar irodani rivojlantirishni rag'batlantiradigan madaniyatni rivojlantirishi mumkin, bu esa samaradorlikni oshirishga va xodimlarning qoniqishiga olib keladi.

Tadqiqot natijalari ichki irodani boshqarish va uning xususiyatlarini o'rganishning samarali metodologiyasini har tomonlama tushunishni ochib beradi. Asosiy natijalarga quyidagilar kiradi:[4]

Irodaning dinamik tabiati: Ishtirokchilarning ta'kidlashicha, iroda kuchi o'zgaruvchan sifat bo'lib, uni ataylab amaliyot va atrof-muhitni o'zgartirish orqali oshirish mumkin. Ko'pgina odamlar irodani kuchaytirish uchun mo'ljallangan maxsus strategiyalarni amalga oshirgandan so'ng, o'z-o'zini nazorat qilish yaxshilanishini qayd etdilar.

Tadqiqot usullarining samaradorligi: miqdoriy va sifatli tadqiqot usullarining kombinatsiyasi iroda kuchiga har tomonlama nuqtai nazarni berdi. So'rovlar o'z-o'zidan bildirilgan iroda darajasi va muvaffaqiyatli maqsadga erishish o'rtasida kuchli bog'liqlik borligini ko'rsatdi. Sifatli intervyular ushbu topilmalarni kontekstlashtirgan boy rivoyatlarni taklif qildi va turli xil hayot sohalarida iroda kuchining shaxsiy ahamiyatini ta'kidladi.

Atrof-muhit omillarining ta'siri: Tahlil shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy rag'batlantirish va kamroq vasvasalar bilan tavsiflangan qo'llab-quvvatlovchi muhitlar odamlarning irodasini sezilarli darajada oshiradi. Aksincha, yuqori stress va tez-tez chalg'itadigan muhitlar odamning o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini samarali ravishda susaytirishi aniqlandi.

Asosiy strategiyalarni aniqlash: Tadqiqotda odamlar o'z irodasini yaxshilash uchun foydalanishi mumkin bo'lgan bir nechta amaliy strategiyalar aniqlandi. Ushbu strategiyalar ishtirokchilarga diqqatni jamlashga va chalg'itadigan narsalarga qarshi turishga yordam beradigan maqsadlarni belgilash texnikasi, eslatmalar va ko'rsatmalardan foydalanish va diqqat amaliyotini o'z ichiga oladi.

Kengroq natijalar: topilmalar iroda kuchini rivojlantirish shaxsiy o'sish va professional muvaffaqiyat uchun muhim ekanligini ko'rsatadi. Tashkilotlar va o'qituvchilar irodani rivojlantirishni ta'lim va qo'llab-quvvatlash dasturlariga integratsiyalashdan foyda olishlari mumkin, shu bilan odamlarga o'z maqsadlariga erishish va umumiy hayot sifatini oshirish uchun imkoniyatlar beradi.

Iroda har bir insonda turli darajalarda mavjud bo'lib, bu bizning hissiyotlarimizni ta'riflashda beqarorlik, subutsizlik, qo'rqqoqlik yoki dadillik va jasorat kabi sifatlar orqali namoyon bo'ladi. Beqarorlik, subutsizlik va qo'rqqoqlik kabi xususiyatlar irodasi kuchsiz insonlarga tegishli, aksincha, dadil, jasoratli va sabr-toqatli sifatlar irodasi kuchli insonlar bilan bog'liq.

Irodasi kuchli yoki kuchsiz insonlarni aniqlashda quyidagi holatlar muhim rol o'ynaydi:[5]

- ✓ O'zini tutish qobiliyati
- ✓ Jasurlik
- ✓ Matonat
- ✓ Chiqamlilik

Irodamizning darajasi axloqiy sifatlarimiz orqali ham namoyon bo'ladi. Irodasi sust insonlar ko'pincha o'zini boshqara olmay, qo'rqqoqlik bilan harakat qilishadi. O'g'rilik, narkomaniyaga berilish va firibgarlik kabi xatti-harakatlar, aslida, shaxsning iroda zaifligidan kelib chiqadi. Shuningdek, sigaret yoki ichkilikni tashlashda qiyinchiliklar ham irodasining sust ekanligini ko'rsatadi. Bunday insonlar kamdan-kam hollarda muammolar bilan to'qnash kelishadi, yoki bunday holatlarni vaqtida to'xtatish imkoniyatiga ega bo'lmaydi.

Irodasi kuchli insonlar esa mardlik, jasurlik va qo'rquvni yengish qobiliyatiga ega bo'lib, o'z maqsadlariga intilishda davom etishadi. Shunday qilib, iroda — bu nafaqat istaklarni amalga oshirish uchun zaruriy sifat, balki o'zini boshqarish, kerakli paytda to'xtata olish va zarur bo'lganda, o'z xohishidan voz kechish imkoniyatidir.

Shunday qilib, har bir shaxs o'z orzulariga erishish va xohlagan hayot tarziga intilish uchun iroda kuchini sarflashi zarur. Irodani shakllantirish va uni mustahkamlash uchun o'z ustida ishlash, qiziqarli yoki hatto qiziqmagan faoliyatlar bilan shug'ullanish muhimdir. Faqat shunday qilganda, inson o'z xohlagan marralarga erisha oladi.[6]

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, ushbu munozara va natijalar bo'limi iroda kuchining psixologik konstruktsiya sifatida murakkabligini ta'kidlaydi va uning nozik tomonlarini tushunish uchun qat'iy metodologiyalardan foydalanish muhimligini ta'kidlaydi. Ushbu tadqiqotdan olingan ma'lumotlar o'z irodasini oshirishga intilayotgan shaxslar uchun strategiyalar haqida ma'lumot berishi mumkin va natijada shaxsiy va professional natijalarni yaxshilashga hissa qo'shadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. A.Yuldashev. Tabiatning o'zi tabib 2015-yil
2. Valeriy Sinelnikov. "Dardingni sev" (ong osti sirlari): Navro'z nashriyoti 2019.
3. Azimaxon Kamolova osh 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.
4. "Inson ehtiyojlarining 6 turi" quyidagicha: Cosmons. Qabul qilingan sanasi: 2019 yil 17-yanvar, Cosmons: cosmons.com.
5. Steel, P. (2007). The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. Penguin Group.
6. Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). Understanding Self-Regulation: An Introduction. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (2nd ed., pp. 1-12). Guilford Press.