

IRODAVIY REGULYATSIYANING NAZARIY TAHLILI

Yuldasheva Nilufar Sherqo'zi qizi

Milliy universitet psixologiya kafedrasi doktoranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7408060>

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs irodaviy regulyatsiyasining ahamiyati va unga oid nazariyalar haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: iroda, irodaviy regulyatsiya, xulq-atvor, ixtiyorsiz tartibga solish, ixtiyoriy harakat

Irodaviy regulyatsiya – bu inson xulq-atvorini ixtiyoriy tartibga solish, ya'ni uning eng rivojlangan shaklida o'z fikrlari, his-tuyg'ulari, istaklari va xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishdir. Psixologik tartibga solish darajalari orasida quyidagilar ajralib turadi:

1. ixtiyorsiz tartibga solish (prepsixik beixtiyor reaksiyalar; obrazli (sezuvchi) va pertseptiv tartibga solish);
2. o'zboshimchalik bilan tartibga solish (tartibga solishning og'zaki fikrlash darajasi);
3. ixtiyoriy tartibga solish (maqsadga erishishda qiyinchiliklarni engib otishni ta'minlaydigan faoliyatni ixtiyoriy tartibga solishning eng yuqori darajasi);

Irodaviy tartibga solish natijasida irodaviy harakat vujudga keladi. Elementar ixtiyoriy harakat, harakatni amalga oshirish haqidagi fikr bilan bir vaqtda, odamning boshida uni amalga oshirishga xalaqit beradigan boshqa fikr paydo bolmaganda paydo boladi. Bunday harakatni, masalan, ideomotor harakat deb hisoblash mumkin bo'lib, harakat haqidagi fikrning o'zi harakatni keltirib chiqarish qobiliyatiga ega boladi[1]. Eng murakkab ixtiyoriy harakat ichki va tashqi qarshilikni yengib, qaror ongli ravishda qabul qilinadi va keyin amalga oshiriladi. Murakkab ixtiyoriy harakatlarga, masalan, yomon odatlardan voz kechish (chekish, alkogolizm) va yomon kocha guruhlarini tark etish kabilarni kiritish mumkin. Murakkab ixtiyoriy harakat bir zumda haqiqiy vaqt rejimida amalga oshirilmaydi, ba'zan uni amalga oshirish uchun maksimal iroda kuchini qo'llashni talab qiladi. Murakkab irodaviy harakatlar "irodali" shaxsning eng yuqori korsatkichidir. "Kuchli irodali" odamning "odatli odam"dan yana bir farqi birinchisida rivojlangan irodaviy sifatlarning mavjudligidir. Irodaviy sifatlarni uch toifaga bolinadi: birlamchi irodaviy sifatlarni (iroda, matonat, chidamlilik); ikkilamchi yoki hosilaviy, irodaviy fazilatlar (qat'iylik, jasorat, o'zini tuta bilish, ishonch); uchinchi darajali irodaviy fazilatlar (mas'uliyat, intizom, majburiyat, printsiplarga rioya qilish, samaradorlik, tashabbuskorlik). Irodaviy sifatlarni dinamik kategoriyadir, ya'ni. hayot davomida o'zgarishga, rivojlanishga qodir. Ixtiyoriy fazilatlar ko'pincha vaziyatlarni o'zlashtirish va ularni yengish uchun

emas, balki o'zini engishga qaratilgan. Bu, ayniqsa, impulsiv tipdagi, muvo'zanatsiz va hissiy qo'zg'aluvchan odamlar uchun tog'ri keladi, ular tabiiy yoki xarakterli ma'lumotlarga zid harakat qilishlari kerak. Insonning va umuman insoniyatning barcha yutuqlari iroda ishtirokisiz, xulq-atvorni ixtiyoriy tartibga solmasdan amalga oshirilmaydi[2]. Tartibga solish mexanizmini tashkil etuvchi barcha ixtiyoriy jarayonlar bir necha muhim bosqichlarga ega:

1. motivatsiya va maqsadni belgilashning paydo bo'lishi;
2. motivlarning muhokamasi va kurashi bosqichi;
3. qaror qabul qilish;
4. ijro;

Birinchidan uchinchigacha bosqichlarda irodaviy harakat sodir bo'lishida asosiy tushunchalar jalb qilish va istak hisoblanadi. Jalb qilish ongsiz ehtiyoj, istak esa ongli ehtiyoj bolib birinchi navbatda motivga keyin esa xulq-atvor maqsadiga aylanishga tayyor. Biroq, har qanday istakni darhol amalga oshirib bo'lmaydi, chunki odam bir vaqtning o'zida bir nechta muvofiqlashtirilmagan istaklarga ega bo'lishi mumkin va shu bilan motivlar kurashini keltirib chiqaradi. Motivlar kurashi ko'pincha kuchli ichki keskinlik bilan birga keladi, ayniqsa istaklar qutbli bo'lsa. An'anaviy psixologiyada motivlar kurashi iroda harakatining o'zagi sifatida qaraladi. Ichki ziddiyatni bartaraf etish faqat motivlarning haqiqiy ahamiyati va o'zaro bog'liqligini, ularning inson uchun ahamiyatini va ixtiyoriy harakatlar natijasida yuzaga keladigan oqibatlarni anglash orqali amalga oshiriladi[3]. Qaror qabul qilish - bu irodaviy harakatga xos bolgan harakat uchun javobgarlik hissini keltirib chiqaradigan motivlar kurashining yakuniy momentidir. Qaror qabul qilish jarayoni juda murakkab va uning tezligi ko'p jihatdan insonning "qat'iyligi" kabi toifaga bog'liq bo'lib, uning darajasi quyidagi omillarga bog'liq:

1. irodaviy harakatning amalga oshishi uchun asosli asosning mavjud bo'lishligi
2. motivlar kolamini belgilovchi tashqi holatlarning dinamikasi va kuchi;
3. qaror qabul qilgan shaxsning temperamenti va xarakter xususiyatlari.

Ixtiyoriy jarayonning yakuniy bosqichi - ijro etish sanaladi. Bajarish bosqichi murakkab ichki tuzilishga ega bolib, shaxsda qaror qabul qilishning mavjudligi uni darhol amalga oshirishni anglatmaydi. Qarorning bajarilishi vaqt kabi toifa bilan juda chambarchas bog'liq. Agar ijro muhim muddatga kechiktirilsa, bu maqsadg alnayadi. Maqsad esa o'z navbatida ehtiyotkorlik bilan rejalashtirilgan bolishi esa ijroning muvaffaqiyati va tezligini belgilaydi. Yakuniy qaror qabul qilish va uni amalga oshirish uchun iroda kuchini talab qiladi. Ixtiyoriy harakat - bu insonning ichki resurslarini safarbar qiladigan va

maqsadga erishish uchun harakat qilish uchun qo'shimcha motivlarni yaratadigan hissiy stressning bir turi. Iroda kuchi quyidagi omillarga bog'liq:

1. shaxsning dunyoqarashi;
2. axloqiy barqarorlik;
3. maqsadlarning ijtimoiy ahamiyati mavjudligi;
4. harakatga nisbatan o'rnatishlar;
5. shaxsning o'zini o'zi tashkil qilish darajasi.

Boshqacha qilib aytganda, iroda shaxs tuzilishi va uning ichki xususiyatlarining o'ziga xos aksidir. Har bir insonning ixtiyoriy harakati o'ziga xosdir. Ixtiyoriy tartibga solish mexanizmlari va irodani rivojlantirish usullarini bilish tizimli va muvaffaqiyatli o'z-o'zini rivojlantirishga va hayotiy maqsadlarga erishishga intilayotgan har bir kishi uchun zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vohs KD, Schooler JW (2008) The value of believing in free will: encouraging a belief in determinism increases cheating. *Psychol Sci* 19(1):49–54
2. Metzinger T (2006) Conscious volition and mental representation: toward a more fine-grained analysis. In: Sebanz N, Prinz W (eds) *Disorders of volition*. Bradford Books, MIT Press, Cambridge, pp 19–48
3. Frith, C. The psychology of volition. *Exp Brain Res* **229**, 289–299 (2013). <https://doi.org/10.1007/s00221-013-3407-6>