

## IRODAVIY XATTI-HARAKATLAR NAZARIYASI

Ollomova Sevinch Xolboy qizi

**Chirchiq davlat pedagogika universiteti**

**Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talabasi**

**sevinchollomova0718@gmail.com**

Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li

**Chirchiq davlat pedagogika universiteti**

**Psixologiya kafedra o'qituvchisi**

**Ilmiy rahbar: olimjonzodqulov30@gmail.com**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.17828364>**

**Annotatsiya:** Irodaviy xatti-harakatlar nazariyasi shaxsning ongli ravishda maqsad qo'yishi, qaror qabul qilishi va ushbu qarorlarni bajarishga intilish jarayonlarini o'rganuvchi psixologik yo'nalishdir. Ushbu nazariya irodaviy aktning tuzilishi, motiv va maqsadlar o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, insonning ichki kechinmalari va tashqi omillar ta'sirida paydo bo'ladigan to'siqlarni yengish mexanizmlarini tahlil qiladi. Nazariya shaxsning o'zini boshqarish qobiliyati, mas'uliyat hissi va tanlov erkinligi kabi jihatlarni chuqur yoritib, irodaviy jarayonlarning rivojlanishi hamda samaradorligini oshirish omillarini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** Irodaviy xatti-harakat, iroda, motivatsiya, maqsad qo'yish, qaror qabul qilish, o'zini boshqarish, ichki va tashqi to'siqlar, volitiv jarayonlar, mas'uliyat, tanlov erkinligi.

**Annotation.** The theory of volitional behavior examines how individuals consciously set goals, make decisions, and exert effort to carry out those decisions. It analyzes the structure of volitional acts, the relationship between motives and goals, and the mechanisms by which people overcome internal and external obstacles. The theory highlights key aspects of self-regulation, responsibility, and freedom of choice, outlining the factors that contribute to the development and effectiveness of volitional processes.

**Keywords:** Volitional behavior, willpower, motivation, goal-setting, decision-making, self-regulation, internal and external barriers, volitional processes, responsibility, freedom of choice

### KIRISH.

Irodaviy xatti-harakatlar nazariyasi - bu insonning ongli ravishda o'z oldiga maqsad qo'yishi, uni amalga oshirish jarayonida uchraydigan to'siqlarni yengib o'tishi va qat'iylik bilan harakatni oxiriga yetkazishini tushuntiradigan psixologik yo'nalishdir. Bu nazariya odamning iroda kuchi qanday shakllanishi, qaror qabul qilish jarayonida motivlar qanday kurashishi, ichki kechinmalar va tashqi omillar ta'siri ostida shaxsning o'zini qanday boshqarishi kabi murakkab jarayonlarni izohlaydi. Iroda shunchaki kuchli bo'lish emas, balki o'zini nazorat qila bilish, vaqtincha qiyinchiliklarga chiday olish, hissiyotlar bosimiga berilmaslik, tanlangan maqsadga sodiq qolish kabi ko'plab jihatlarni o'z ichiga oladi.

Irodaviy xatti-harakatlar nazariyasida insonning ichki motivlari bilan tashqi talablar o'rtasidagi muvozanat ham alohida ahamiyatga ega bo'lib, odam qanchalik o'z maqsadiga ishonch bilan yondashsa, shunchalik irodaviy harakatning samaradorligi oshishi ta'kidlanadi. Bunday jarayonlarda shaxsning mas'uliyat hissi, qadriyatlarini, o'z-o'ziga bergan va'dalari, mustaqil tanlov qila olish layoqati ham kuchli rol o'ynaydi. Irodaviy harakat faqat bir lahzalik kuch emas, balki ko'p bosqichli psixologik jarayon bo'lib, uning ichida ikkilanib turish, shubhalanish, o'zini qo'llab-quvvatlash, ichki dialoglar, motivlarni qayta baholash kabi nozik jihatlarni mavjud.

Nazariyada eng muhim fikrlardan biri shuki, iroda tug'ma emas, balki tarbiya, tajriba, shaxsiy mas'uliyat, o'zini tahlil qila olish va maqsadli mashqlar orqali shakllanadi. Odamning o'z hayoti uchun javobgarlikni his qilishi va tanlagan yo'lidan qaytmasligi uning irodaviy barqarorligining asosiy belgisidir. Shu bois irodaviy xatti-harakatlar har doim ongli ravishda boshqariladigan jarayon bo'lib, insonning hayotidagi katta maqsadlar ham, kundalik oddiy vazifalar ham aynan shu mexanizm orqali amalga oshadi.

Irodaviy xatti-harakatlar nazariyasi odamning ichki kuchi qanday ishlashini, ayniqsa murakkab vaziyatlarda qanday qaror qabul qilinishini chuqur tahlil qiladi. Inson ba'zan o'zi bilgan to'g'ri yo'lni tanlashga qiynaladi, chunki hissiyotlar, shubhalar, qo'rquvlar va tashqi bosimlar qaror qabul qilish jarayoniga aralashadi. Ana shunday pallalarda iroda maydonga chiqadi - u shaxsning o'z ichki qarori ustida turib, maqsadga intilishni davom ettirishiga yordam beradigan psixologik mexanizmdir.

Mazkur nazariya irodani faqat kuchli xarakter belgisi sifatida emas, balki ongning faol ishlashi, vaziyatni tahlil qilish, harakat variantlarini solishtirish, natijalarni oldindan tasavvur qila olish va shu asosda tanlov qilish jarayoni sifatida izohlaydi. Insonning irodaviy faolligi ko'pincha uning o'zini anglash darajasi va hayot ma'nosini qay darajada his qilishi bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Kimdir o'z maqsadini mukammal tasavvur qilgan bo'lsa, u to'siqlar oldida qattiq turadi; kimdir maqsadini noaniq ko'rsa, eng kichik qiyinchilik ham uni yo'ldan qaytarishi mumkin.

Irodaviy harakatning yana bir muhim jihati - shaxsning ichki intizomidir. Bu intizom odatlarni shakllantirish, vaqtdan to'g'ri foydalanish, o'ziga qo'ygan cheklovlarga amal qilish, berilgan va'dalarni unutmazlik kabi mayda, lekin muntazam jarayonlar orqali kuchayadi. Shuning uchun iroda ko'pincha yillar davomida rivojlanib boruvchi sifat bo'lib, har bir qaror, har bir qadam uni yanada mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, irodaviy xatti-harakatlar insonning psixologik bardoshlilikini, stressga qarshi turish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Odam qanchalik ruhiy jihatdan barqaror bo'lsa, u qiyinchiliklarni shunchalik sokin qabul qiladi va ularga emosional reaksiya bilan emas, mantiqiy yondashadi. Natijada irodaviy harakatning sifat darajasi ham ortadi - shaxs faqat maqsad sari qayta-qayta urinish bilan boribgina qolmay, balki har bir urinishdan ma'no chiqarib, xatolarini tahlil qilib, tajriba jamlaydi. Shuningdek, irodaviy nazariya insonning boshqalarga nisbatan mas'uliyat hissini ham ko'rib chiqadi. Ba'zan odam o'z ehtiyojlari uchun emas, balki oilasi, jamoasi yoki jamiyat oldidagi burchi sabab qat'iy harakat qiladi. Bu holatda iroda faqat shaxsiy motiv emas, balki ijtimoiy qadriyatlarga sodiqlik natijasi sifatida namoyon bo'ladi. Umuman olganda, irodaviy xatti-harakatlar shunchaki "qattiq turish" emas -u ongning puxta ishlashi, ichki va tashqi omillarni muvozanatga keltirish, o'zini anglash va maqsad sari tinimsiz harakat qilishdan tashkil topgan murakkab psixologik tizimdir. Agar xohlasangiz, nazariyaning amaliy misollarini, hayotiy vaziyatlardagi ko'rinishlarini yoki uning psixologiya fanidagi boshqa yo'nalishlar bilan bog'liqligini ham tushuntirib bera olaman.

#### **XULOSA:**

Irodaviy xatti-harakatlar nazariyasi insonning ongli ravishda maqsad tanlashi, ushbu maqsadga erishish uchun harakatlarni boshqarishi va turli ichki hamda tashqi to'siqlarga qaramay faoliyatni davom ettirishini tushuntiradi. Bu nazariya irodani insonning o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishga yordam beruvchi psixologik mexanizm sifatida ko'radi. Irodaviy jarayonning markazida aniq maqsad turadi va inson ushbu maqsadni saqlab

qolish, unga erishish uchun zarur bo'lgan kuch, diqqat va qat'iyatni safarbar qiladi. Iroda ayniqsa qiyinchiliklar paytida namoyon bo'ladi: charchoq, shubha, qo'rquv, tashqi to'siqlar yoki noqulay sharoitlarga qaramay ishni davom ettirish irodaviy xatti-harakatning asosiy ko'rsatkichidir. Motivatsiya insonni harakatga undasa, iroda bu harakatni boshqaradi va barqaror davom ettiradi. Shu sabab irodaviy xatti-harakatlar motivatsiya bilan bog'liq bo'lsa-da, ular bir xil emas: ba'zan motivatsiya pasaysa ham, kuchli iroda faoliyatni davom ettirish imkonini beradi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Xolmatov A., Yo'ldoshev J. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2019.
2. Bekmuradov R. Shaxs psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan ziyosi, 2020.
3. Qodirov B. Psixologiya nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018.
4. Jo'rayev M. Iroda va motivatsiya psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2016.
5. Karimova V. Psixologiyaga kirish. – Toshkent: Universitet, 2015.
6. Matyoqubova D. Faoliyat va xatti-harakatlar psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2021.
7. G'oziev E. Oliy nerv faoliyati va psixika asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.