



Yuldasheva Nilufar Sherqo'zi qizi,
O'zbekiston Milliy universiteti
psixologiya kafedrasini tayanchi doktoranti
e-mail: nilufaryuldasheva@mail.ru

TALABALARDA IRODAVIY REGULYATSIYANING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada iroda va irodaviy regulyatsiya borasida olib borilgan tadqiqotlar haqida ma'lumot berilgan. Shuningdek, olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra aniqlanish talabalarining irodaviy regulyatsiyaviy sohasining o'ziga xos jihatlari taqdim etilgan.

Tayanch so'zlar: iroda, irodaviy regulyatsiya, subyektiv nazorat, shaxs yetukligi, internallik.

Аннотация. В статье представлены сведения об исследованиях воли и волевой регуляции. Также по результатам проведенного исследования представлены особенности волевой регуляторной сферы студентов конкретных наук.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, субъективный контроль, личностная зрелость, интернальность.

Abstract. This article provides information on research conducted on volition and volitional regulation. Also, according to the results of the conducted research, specific aspects of the volitional regulatory sphere of students of specific sciences are presented.

Key words: will, volitional regulation, subjective control, personality maturity, internality.

Kirish. Iroda—bu insonning tashqi ta'sirlarga qaramasdan tanlov qilish va o'z xatti-harakatlarini aniqlash qobiliyati. Iroda insonning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati bo'lib, irodaning funksiyasi biror-bir harakatga yoki fikrga nisbatan moyilligi hisoblanadi¹. Iroda tushunchasi moyillik, xarakter, fikrlar va harakatlar butunlay odamlarning mustaqil boshqarish ta'siriga ega bo'lmagan kuchlar tomonidan belgilanmasligini ko'rsatadi. Shaxsning irodaviy sohasini rivojlantirish uning faoliyatida samarali natijalarga erishishga olib keladi. Shu boisdan talabalarda irodaviy regulyatsiyaning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish orqali uni rivojlantirishga oid ko'plab zaruriy ma'lumotlarga ega bo'lamiz.

¹ Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (Eds.) (1966) A theory of achievement motivation. New York: John Wiley and Sons.

Iroda tug'ilishdan oldin potentsial ravishda xos bo'lgan va shu bilan birga, hayot davomida rivojlanishi mumkin bo'lgan insoniy fazilatlardan biridir. Kuchli iroda doirasi zaif iroda doirasi kabi katta. O'z irodasini mustahkamlash, ixtiyoriy harakatni qo'llash doirasini kengaytirish istagi ko'pincha ichki nazoratni lokalizatsiya qiladigan odamlarda uchraydi. Nazoratni mahalliy lashtirish — bu shaxsning harakatlar natijalari uchun javobgarlikni tashqi yoki ichki kuchlarga yuklash tendentsiyasidir². Ichki kuchlar ta'sirida odamlar ko'pincha o'z harakatlari uchun shaxsiy javobgarlikni his qiladilar, ularni shaxsiy xususiyatlari bilan tushuntiradilar, shuning uchun

² Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. Anxiety, Stress, and Coping, 17, pp. 271-285.

ular o'z ustida ishlashga, o'zlarini yaxshilashga, shu jumladan, irodasini rivojlantirishga intiladi. Boshqa tomondan, tashqi kuchlar hamma narsani tashqi sharoitlar bilan tushuntirishga harakat qiladilar, barcha mas'uliyatni o'zlaridan olib tashlaydilar. Buning natijasida irodaviy faoliyat va irodaviy tayyorgarlikning ahamiyatini kamaytiradi.

Irodaviy xulq-atvor shaxsda tashqi tomonlama sodir bo'lishdan ko'ra ichki shaklda shakllanadi. Shuning uchun ham "irodaviy harakatni tashqi jihatdan aniqlash birmuncha murakkab", – deya ta'kidlaydi psixolog Kris Friz. Insonda irodaviy harakat ixtiyoriy zo'r berish natijasida vujudga keladi. Tashqi kuzatuvchi uchun ixtiyoriy harakatning refleksdan farqli o'laroq asosiy xususiyati shundaki, ixtiyoriy harakatni oldindan to'liq bashorat qilib bo'lmaydi³. Bu shuni anglatadiki, agar xatti-harakatlar tashqi hodisalar bilan belgilanmasa, tanlov "ichkaridan", endogen tarzda amalga oshirilishi kerak. Harakat bilan bog'liq ixtiyoriylik darajasini manipulyatsiya qilishga urinishlar bo'lgan ko'plab tajribalarda bashorat qilish masalasi katta rol o'ynadi⁴.

Asosiy qism. Taxminan, XX asrning boshlarida odamlar kuchli qarshilikka duchor bo'lgan harakatlarni qanday bajarishlari haqida ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. Ushbu jarayonlar uchun, asosan, "iroda" tushunchasi ishlatilgan, balki sinonim sifatida "ixtiyoriy" so'zi (o'rta asr lotincha volitio dan) ishlatilgan. Nemis psixologi Narziss Ach tirik pashshani qanday yuta olishini bilish uchun introspeksiya usulidan foydalangan. Ach shaxsda maqsadni amalga oshirishda motivatsiya yetarli bo'lmagan deb hisobladi, lekin qo'shimcha ravishda iroda harakati talab qilinadi, u buni qilgan niyatning yangilangan tasdig'i sifatida tushundi (Ach, 1910)⁵. Levinning ta'sirli maqolasidan keyin (Lewin, 1922) irodani o'rganishni faqat bir necha kishi davom ettirdi. Biroq nemis iyezuit eksperimental psixologi Yoxannes Lindvorskiy 1929-yilda "Irodani o'rgatish" nomli kitobni

yo'zdi va unda irodani muskul kabi mashqlantirish kerak bo'lgan noyob manba ekanligini ta'kidladi. Ushbu konsepsiya metafora bilan birga bugungi kunda Baumeister va uning hamkasblarining "ego kamayishi" bo'yicha tadqiqot ishlari mavjud. Konsepsiyaning qayta tiklanishi 1970-yillarning boshida, Atkinson va Birchning harakat dinamikasi motivatsion nazariyasi bo'yicha kompyuter simulyatsiyasi, raqobatdosh harakat tendensiyalari mavjud bo'lganda, maqsadga erishilgunga qadar harakatning bajarilishini ta'minlash uchun motivatsiya yetarli emasligini aniqlaganida paydo bo'ldi. Zamonaviy yondashuvlarda iroda shaxsning fikrlari, his-tuyg'ulari va harakatlarni yuqoridan pastga qarab tartibga soluvchi markaziy jiro etuvchi jarayonlar to'plami sifatida tushuniladi (masalan, Baumeister va boshqalar, 2000; Kuhl, 2001)⁶. Irodani o'z-o'zini tartibga solish va o'z-o'zini nazorat qilishni global tuzilma sifatida ko'rish mumkin. Kuhl (2001) konsepsiyasida o'z-o'zini tartibga solish shaxsiy quyi tizimlarni so'zlash orqali joriy niyatni qayta tiklashni anglatadi, masalan, motivatsiya yo'qolganda yangi rag'batlarni topish. Bundan farqli o'laroq, o'z-o'zini nazorat qilish shaxsiy quyi tizimlar orqali aralashuvni himoya qilish bilan bog'liq, masalan, hissiy intiyozlarni bostirish. Faqat ikkinchi ko'p vaqt talab qiladigan va energiya sarflaydigan hisoblanadi, bu esa iroda kuchini yo'qotishga olib kelishi mumkin. Baumeister va boshqalar (2000) bu irodaning kamayishi ego holatlarining anglanmaganligini yuzaga keltiradi, deydi. Ixtiyoriy qobiliyatlar turli xil kontekstlarda (masalan, akademik, ish va shaxsiy hayot) maqsadlarga erishish uchun muhim ekanligi ko'rsatilgan⁷. Ixtiyoriy ko'nikmalar, ayniqsa, o'z rejasiga rioya qilish va uzoq muddatli maqsadlarga rioya qilish uchun muhimligini isbotladi. Bularning barchasi sport va jismoniy mashqlarda juda muhimdir. Sportdagi iroda bo'yicha bir qator empirik tadqiqotlar ushbu konsepsiyaning sport samaradorligini tushunish uchun muhimligini ta'kidlaydi (Bekmann va Kossak, matbuotda). Topilmalar amaliy sport psixologiyasi uchun muhim ahamiyatga ega.

⁶ Nurallyeva D. M. The concept of psychological assistance to the family // Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества – 2020. – С. 405-410.

⁷ Nurallyeva, D. M. "The concept of psychological assistance to the family". Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. 2020.

Shaxsning yetukligi, uning axloqiy rivojlanish darajasi va muvaffaqiyatining ko'rsatkichlaridan biri internallik va motivatsiyadir. Ular shaxsning o'z hayotidagi voqealar uchun javobgarlik darajasini belgilaydi. Internallik deganda, shaxsning o'z hayotida sodir bo'layotgan voqealarning sabablari: o'z qobiliyatlari, sa'y-harakatlari, xarakter xususiyatlari va boshqalar sifatida ko'rishga moyilligi tushuniladi. Internallik muammosining o'zi ko'plab falsafiy, psixologik va sotsiologik tushunchalarda turlicha ko'rsatilgan. Falsafada internallik muammosi taqdir va iroda erkinligi masalalari bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi. Ixtiyoriylik nazariyalari (A.Shopenhauer, E.Xartman va boshqalar) inson irodasining mustaqilligini tasdiqlaydi.

Psixologiyada individual muvaffaqiyatli xulq-atvor va samarali kollektiv xulq-atvorning turli tomonlarini o'rganish bilan bog'liq holda locus nazorati kategoriyasiga to'xtalib o'tadi; ijtimoiy ta'sirni o'rganishda, shaxs va ijtimoiy jamoalarning axloqiy xulq-atvori masalalari bilan bog'liq holda tushuntiriladi⁸.

Internallik – bu sodir bo'layotgan narsalar uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, faol hayotiy pozitsiyani amalga oshirish va turli hayotiy vaziyatlarda muvaffaqiyatga erishish uchun shaxsning ajralmas sifati hisoblanadi. Internallik irodaviy regulatsiyaning murakkab tuzilmasi asosida amalga oshiriladi va moslashuvchanlik qaror qabul qilish jarayonida optimal atributiv strategiyalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqot maqsadi – aniq fanlar yo'nalishida tahsil oluvchi oliy o'quv yurti talabalaridagi irodaviy regulatsiyaning o'ziga xos qirralarini o'rganish bo'lib, mazkur xususiyatlarning namoyon bo'lishidagi farqlarni aniqlagan holda, tadqiqot davomida olingan natijalarni tahlil qilish orqali zarur tavsiya va takliflar ishlab chiqishdir.

Tahlit va natijalar. Quyida berilgan jadval orqali tadqiqot sinalluvchilarimizning soni va ularning foiz ko'rsatkichlari haqida ma'lumot berilgan bo'lib, unga ko'ra, respondentlarning umumiy soni 190 nafarni tashkil etadi. Shundan

⁸ Nuraliyeva D. M. Characteristics of marriage relations in providing psychological aid to the family and its influence on the strength of marriage // Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. 2020. – С. 411-414.

107 tasi yigit (56,3%), 83 tasi qizlardir (43,7%). Tadqiqot obyektining barchasi aniq fanlar bo'yicha tahsil oluvchi talabalar guruhidir.

I-jadval

Tadqiqot sinalluvchilarining kontingenti

Sinalluvchilar	Soni	Foizi %
Yigitlar	107 ta	56,3%
Qizlar	83 ta	43,7%
Jami:	190 ta	100,0%

Psixologiyada internallik mas'uliyat muammosi bilan bog'liq. Mas'uliyat muhim shaxsiy xususiyat sifatida harakat qiladi va insonning shaxsiy vazifalari doirasini aks ettiradi. Majburiyat deganda, shaxsning kimgadir yoki uning vijdoni oldidagi burchi, vijdoni ostida esa mas'uliyatni anglash va tajriba tushuniladi.

Shaxsning o'z mas'uliyatini anglashi kognitiv, motivatsion, xarakterli, vaziyatli va boshqalarni o'z ichiga olgan bir qator omillar bilan belgilanadi. Mas'uliyatning psixologik sharti – bu tanlov imkoniyati, ya'ni ma'lum bir xatti-harakatlar chizig'iga o'ngli ravishda ustunlik berishdir. Tanlov murakkab sharoitlarda, masalan, bir shaxs, odamlar guruhi yoki jamiyatning manfaatlari to'qnashadigan ziddiyatli vaziyatlarda amalga oshirilishi mumkin. Shu bois biz Dj.Rotterning internallikning barcha jihatlari tadqiq etishga yordam beruvchi "Subyektiv nazorat darajasi" psixodiagnostik metodikasidan foydalanishni maqsadga muvofiq deb hisobladik.

Dj.Rotterning "Subyektiv nazorat darajasi" metodikasining Kolmogorov-Smirnov mezonini bo'yicha normal taqsimot qonuniga muvofiqligini tekshirish orqali olingan natijalar quyidagicha tus oldi: umumiy internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,792$; $p\leq 0,01$), muvaffaqiyatda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=3,200$; $p\leq 0,001$), muvaffaqiyatsizlikda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,823$; $p\leq 0,01$), oilaviy munosabatlarda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,566$; $p\leq 0,05$), ishlab chiqarish munosabatlarida internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,107$; $p\geq 0,05$), shaxslararo munosabatlarda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=2,043$; $p\leq 0,001$), salomatlikda internallik shkalasi bo'yicha ($Z=1,446$; $p\leq 0,05$). Mazkur olingan natijalarning 90 foizi normal taqsimlanish qonuniga muvofiq noparametrik mezonlarga mos kelishi aniqlandi.

2-jadval
Dj.Rotterning "Subyektiv nazorat darajasi" metodikasining normal taqsimlanish qonuniga muvofiqdligini tekshirish (n=190)

Ko'rsatkichlar	N	O'rtacha qiyamat	Std. Og'ish	Z	P
Umumiy internallik	190	27.53	23.18	1.792	0.003**
Muvaffaqiyatda internallik	190	7.86	8.84	3.200	0.000***
Muvaffaqiyatsizlikda internallik	190	6.82	7.46	1.823	0.003**
Oilaviy munosabatlarda internallik	190	4.17	6.10	1.566	0.015*
Ishlab chiqarish munosabatlarida internallik	190	3.98	5.60	1.107	0.172
Shaxslararo munosabatlarda internallik	190	3.68	4.47	2.043	0.000***
Salomatlik bo'yicha internallik	190	3.33	4.44	1.446	0.031*

Izoh: * p<0,05 (95%),

** p<0,01 (99%),

*** p<0,001 (99,9%)

Mazkur tadqiqotda qo'llangan metodika amerikalik psixolog Dj.Rotter so'rovnomasining madaniy muhitga moslashtirilgan versiyasidir. Uning yordami bilan turli vaziyatlarni subyektiv nazorat qilish darajasini baholash mumkin, boshqacha aytganda, shaxsning o'z harakatlari va hayoti uchun javobgarlik darajasini aniqlash mumkin. Shaxslar o'zlari uchun muhim voqealarning sabablarini qanday tushuntirishlari va ular ustidan nazoratni mahalliydirlashlari bilan farqlanadi. Bunday lokalizatsiyaning ikkita qubli turi mavjud: tashqi (tashqi joylashuv) va ichki (ichki joylashuv). Birinchi tur, shaxs o'zi bilan sodir bo'layotgan narsa unga bog'liq emas, balki tashqi sabablar (masalan, tasodif yoki boshqa odamlarning aralashuvi) natijasi deb hisoblaganda o'zini namoyon qiladi. Ikkinchi holda, shaxs muhim voqealarni o'z harakatlarning natijasi sifatida izohlaydi. Lokalizatsiyaning ikkita

qubli turini hisobga olgan holda, har bir kishi muhim vaziyatlarni o'z subyektiv nazorat qilish darajasiga ega ekanligini esga olish kerak. Muayyan shaxsning nazorat o'chog'i u muvaffaqiyatga erishgan taqdirda ham, muvaffaqiyatsizlikka uchragan turli xil hodisalarga nisbatan kamroq yoki universaldir.

Xulosa. Umuman olganda, tashqi nazorat o'chog'iga ega bo'lgan shaxslar ko'proq konformistik moslashishni afzal ko'radilar, guruhda ishlashni xohlashadi va ko'pincha passiv, qaram, tashvishli va o'zlari ishonchsizdirlar. Ichki joylashuvi bo'lgan shaxslar faolroq, mustaqil, ishda mustaqil, ular ko'pincha ijobiy o'zini o'zi qadrlashadi, bu o'ziga ishonch va boshqa odamlarga nisbatan bag'rikenglik bilan bog'liq. Shunday qilib, har bir shaxsning internallik darajasi uning rivojlanishi va shaxsiy o'sishiga bo'lgan munosabati bilan bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (Eds.). (1966). A theory of achievement motivation. New York: John Wiley and Sons.
2. Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. Anxiety, Stress, and Coping, 17, pp. 271-285.
3. Corno, L. (1993). The best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. Educational Researcher, 22, pp. 14-22.
4. Corno, L., & Kanfer, R. (1993). The role of volition in learning and performance. Review of Research in Education, 19, pp. 301-341.
5. Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J. (2007). Affect sensitivity and affect regulation in dealing with positive and negative affect. Journal of Research in Personality, 41, 239-248 Birney, R. C., Burdick, H., & Teevan, R. C. (1969). Fear of failure. New York: Van Nostrand-Reinhold Company

6. Nuraliyeva D.M. The concept of psychological assistance to the family // Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. – 2020. – С. 405-410.
7. Nuraliyeva D.M. "The concept of psychological assistance to the family. Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. 2020.
8. Nuraliyeva D.M. Characteristics of marriage relations in providing psychological aid to the family and its influence on the strength of marriage // Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. 2020. – С. 411-414.
9. Abduraxmonova Z.E., Nuraliyeva D. M. Formation of the concept of intelligence in foreign psychology // Academia: An International Multidisciplinary Research Journal. 2021. – №. 3. – С. 852-857.
10. Nuraliyeva D.M. The problems of developing social psychological mechanisms in the family // Theoretical & Applied Science. 2020. – №. 1. – С. 711-713.
11. Nuraliyeva, Durdona Mamurjonova. "The problems of developing social psychological mechanisms in the family." Theoretical & Applied Science. 2020. pp. 711-713.
12. Ma'murjonova N.D. Empirical analysis of the family responsibilities for psychological services in Uzbekistan // Journal of Critical Reviews. 2020. – T. 7. – №. 3. pp. 278-282.
13. Ma'murjonova, N.D. "Empirical analysis of the family responsibilities for psychological services in Uzbekistan." Journal of Critical Reviews 7.3 (2020); pp. 278-282.