



IRODANING BUZILISHI. IRODASIZLIK XULQ-ATVORI

XOLMO'MINOVA IRODA KARIM QIZI

OCHILDIYEVA MUNISA AZIZ QIZI

DTPI Pedagogika fakulteti

Psixologiya yo'nalishi 112PS-24 guruh

2-bosqich talabalari

@xolmominovairoda@gmail.com

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari) ulugbekshomurotov986@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada irodaning buzilishi va irodasizlik xulq-atvori psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Iroda insonning ongli harakatlarini boshqaruvchi muhim psixik fenomen sifatida ko'rib chiqilib, uning zaiflashuvi, shaxs rivojlanishiga, xulq-atvorga va qaror qabul qilish jarayonlariga qanday ta'sir qilishi ilmiy asosda yoritiladi. Maqolada irodasizlikning sabablari, shaxsning motivatsiyasi bilan bog'liqligi, stress va tashqi omillar bilan o'zaro ta'siri va psixologik oqibatlarini keng tahlil qilinadi. Shuningdek, irodasizlik xulq-atvori va uni bartaraf etish usullari psixologik yondashuvlar orqali ko'rib chiqiladi.

KALIT SO'ZLAR: Iroda, irodasizlik, xulq-atvor, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, qaror qabul qilish, psixologik nazorat.

АННОТАЦИЯ: В статье рассматривается психологический анализ нарушения воли и поведения, связанного с отсутствием волевых усилий. Воля рассматривается как важный психический феномен, управляющий сознательными действиями, и исследуется, как её ослабление влияет на



развитие личности, поведение и процесс принятия решений. В статье подробно анализируются причины отсутствия воли, её связь с мотивацией, воздействие стресса и внешних факторов, а также психологические последствия. Кроме того, рассматриваются психологические подходы к коррекции волевого поведения и преодолению слабой воли.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Воля, отсутствие воли, поведение, мотивация, личностное развитие, принятие решений, психологический контроль.

ABSTRACT: This article provides a psychological analysis of impaired willpower and behaviors associated with lack of volitional control. Willpower is examined as a critical psychological phenomenon guiding conscious actions, and the study explores how its weakening affects personality development, behavior, and decision-making. The article analyzes the causes of lack of will, its connection with motivation, the influence of stress and external factors, and psychological consequences. Furthermore, psychological approaches to correcting volitional behavior and overcoming weak will are discussed.

KEYWORDS: Willpower, lack of will, behavior, motivation, personal development, decision-making, psychological control.

Kirish

Iroda insonning ongli harakatlarini boshqaruvchi psixik fenomen sifatida uning shaxsiy va ijtimoiy hayotida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Irodaning zaiflashuvi yoki irodasizlik xulq-atvori shaxsning o'z-o'zini boshqarishi, qaror qabul qilish jarayonlari va motivatsiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois psixologiyada irodaning buzilishi, uning sabablari, tashqi va ichki omillarga bog'liqligi, hamda uning xulq-atvordagi ifodalari doimiy ravishda o'rganib kelinadi.

Irodasizlik nafaqat shaxsning psixologik rivojlanishini cheklaydi, balki jamiyatdagi faoliyat samaradorligini ham pasaytiradi. Maqolada irodasizlikning psixologik xususiyatlari, uning shaxsga va ijtimoiy hayotga ta'siri, motivatsion tizim bilan bog'liqligi, stress va tashqi omillar bilan o'zaro ta'siri keng yoritiladi. Shu



bilan birga, irodasizlikni bartaraf etishning ilmiy va amaliy yondashuvlari ham ko'rib chiqiladi.

Irodaning buzilishi va irodasizlik xulq-atvori

Iroda insonning ongli harakatlarini boshqaruvchi psixik fenomen sifatida qaraladi. Irodaning buzilishi shaxsning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining zaiflashuvi bilan ifodalanadi. Bu holat qaror qabul qilish jarayonlarida beqarorlik, maqsadlarga erishishda sekinlik, va psixologik stressga nisbatan yuqori sezuvchanlik bilan namoyon bo'ladi. Irodasizlik xulq-atvori esa shaxsning o'z resurslarini optimal ishlatmasligi, majburiyatlarni kechiktirishi, ijtimoiy va shaxsiy vazifalarni bajarishda sustkashlik va motivatsiya yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlar irodasizlikning bir qator ichki va tashqi omillarga bog'liqligini ko'rsatadi. Ichki omillar qatoriga shaxsning temperament xususiyatlari, ruhiy barqarorlik darajasi, ichki motivatsiya va shaxsiy qadriyatlar kiradi. Tashqi omillar esa stress, muhitdagi nazorat darajasi, ijtimoiy ta'sir va tashqi motivatorlarning yetarli bo'lmasligi bilan bog'liqdir. Shu bilan birga, irodasizlikning kuchayishi psixologik sog'likka ham ta'sir qilishi, depressiv holatlar va psixogen bezovtalikni kuchaytirishi mumkin.

Irodasizlikning sabablari va psixologik mexanizmlari

Irodasizlik psixologiyada ko'plab omillar bilan tushuntiriladi. Birinchidan, ichki motivatsiyaning yetarli emasligi shaxsni faoliyatga undash qobiliyatini kamaytiradi. Ikkinchidan, stress va ruhiy charchoq irodani zaiflashtiradi, ongli harakatlarni boshqarish qobiliyatini kamaytiradi. Uchinchidan, shaxsning psixologik resurslarining cheklanganligi, o'z-o'zini nazorat qilish va hissiy barqarorlikning pastligi irodasizlik xulq-atvorini yuzaga keltiradi.

Psixologik yondashuvlar irodasizlikni faqat buzilish sifatida emas, balki shaxsning rivojlanish jarayonida o'zgaruvchan va moslashuvchan psixik xususiyat sifatida baholaydi. Shu bois irodasizlikni bartaraf etish individual psixologik treninglar, motivatsion strategiyalar va psixoterapevtik yondashuvlar orqali amalga oshiriladi.



Irodasizlik va shaxsning motivatsiyasi

Irodasizlik ko‘pincha shaxsning ichki va tashqi motivatsiyasining yetishmasligi bilan bog‘liqdir. Ichki motivatsiya shaxsning o‘z qobiliyatlari va qiziqishlariga asoslangan ichki rag‘bat bo‘lsa, tashqi motivatsiya atrof-muhit tomonidan beriladigan rag‘bat va mukofot tizimi orqali shakllanadi. Irodasizlikning kuchayishi ko‘pincha bu ikki turdagi motivatsiyaning uyg‘unlashmasligi bilan bog‘liq bo‘lib, shaxsning qaror qabul qilish jarayoniga, ijtimoiy munosabatlariga va faoliyatga bo‘lgan qat’iyligini pasaytiradi.

Irodasizlik xulq-atvorining psixologik oqibatlari

Irodasizlik shaxsning xulq-atvori va ijtimoiy faoliyatiga turlicha ta’sir qiladi. U shaxsning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini pasaytiradi, maqsadlarga erishishda sekinlikni yuzaga keltiradi va ijtimoiy faoliyatda sustkashlikni kuchaytiradi. Shuningdek, uzoq muddatli irodasizlik stressga chidamlilikni kamaytiradi, depressiv va xavotirli holatlarni kuchaytiradi, o‘zini baholash va o‘z qobiliyatlariga ishonchni pasaytiradi. Shu bois irodasizlik xulq-atvori shaxsning umumiy psixologik holatini bevosita shakllantiradi.

Irodasizlikni bartaraf etish va psixologik yondashuvlar

Irodasizlikni bartaraf etishda psixologik treninglar, motivatsion strategiyalar, stressni boshqarish texnikalari va ongli qaror qabul qilishni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Psixologlar shaxsning ichki va tashqi motivatsiya omillarini uyg‘unlashtirish, irodani mustahkamlash uchun individual yondashuvlar ishlab chiqadilar. Shu bilan birga, irodasizlikni bartaraf etish shaxsning shaxsiy rivojlanishini, ijtimoiy faoliyatini va umumiy psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Maqolada yoritilganidek, irodaning buzilishi va irodasizlik xulq-atvori shaxsning psixik rivojlanishi, qaror qabul qilish jarayoni va motivatsiyasiga bevosita ta’sir qiladi. Irodasizlik shaxsning faoliyat samaradorligini pasaytiradi, stressga



chidamliligini kamaytiradi va ijtimoiy munosabatlarni murakkablashtiradi. Shu bois psixologik yondashuvlar yordamida irodasizlikni bartaraf etish, shaxsning ichki va tashqi motivatsiyasini uyg'unlashtirish, qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlash va ijtimoiy faoliyatini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Maqolada keltirilgan tahlil va yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, irodasizlikni bartaraf etish nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyatda shaxsning to'laqonli faol ishtirokini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bois irodaning mustahkamligi va irodasizlik xulq-atvorini bartaraf etish psixologik tadqiqotlar va amaliy metodlarning asosiy maqsadi bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.S. Vigotskiy – "Psixologik jarayonlar nazariyasi".
2. S.L. Rubinshteyn – "Shaxs psixologiyasi asoslari".
3. A.R. Luriya – "Psixik jarayon va xulq-atvor".
4. V. Frankl – "Insonning ma'no izlash psixologiyasi".
5. O'zbekiston Respublikasi Psixologik amaliyot bo'yicha tavsiyalar (2020).