

PSIXOLOGIYADA IXTIYORIY VA IXTIYORSIZ XATTI-HARAKATLAR

*Toshkent viloyati Olmaliq shahar, Ipak yo'li innovatsiyalar universiteti,
assistent. Bosh direktori-boshqaruv raisi **Kutlimuratov Aziz Ruzimovich***

*E-mail. azizruzimovich37@gmail.com,
+998931604848*

Annotatsiya: Maqolada inson xatti-harakatlarining ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllari psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Ixtiyoriy harakatlar shuurli ravishda boshqariladigan, maqsadli amallar sifatida, ixtiyorsiz harakatlar esa reflekslar, odatlar va instinktlar kabi bevosita ongsiz sodir bo'ladigan jarayonlar sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada bu ikki turdagi xatti-harakatlarning farqlari, ularning paydo bo'lish mexanizmlari va inson hayotidagi ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: ixtiyoriy harakat, ixtiyorsiz harakat, psixologiya, refleks, odat, motivatsiya, shuur, ongsizlik, xulq-atvor, inson faoliyati

Аннотация: В статье с психологической точки зрения анализируются произвольные и непроизвольные формы поведения человека. Произвольные действия рассматриваются как осознанно управляемые, целенаправленные поступки, тогда как непроизвольные — как процессы, происходящие бессознательно, такие как рефлекс, привычки и инстинкты. В статье освещаются различия между этими двумя типами поведения, механизмы их возникновения и их значение в жизни человека.

Ключевые слова: произвольное поведение, непроизвольное поведение, психология, рефлекс, привычка, мотивация, сознание, бессознательное, поведение, человеческая деятельность

Annotation: The article analyzes voluntary and involuntary forms of human behavior from a psychological perspective. Voluntary actions are viewed as consciously controlled and goal-oriented acts, while involuntary actions are seen as unconscious processes such as reflexes, habits, and instincts. The article highlights the differences between these two types of behavior, their underlying mechanisms, and their importance in human life.

Keywords: voluntary action, involuntary action, psychology, reflex, habit, motivation, consciousness, unconsciousness, behavior, human activity

Kirish

Inson xatti-harakatlari tushunchasi psixologiyaning asosiy tadqiqot obyektlaridan biridir. Har bir inson har kuni turli xil harakatlarni amalga oshiradi, ularni ixtiyoriy va ixtiyorsiz harakatlarga bo'lish mumkin. Ixtiyoriy harakatlar shuurli ravishda boshqariladigan, maqsadli amallardir. Masalan, talabaning imtihonga

tayyorlanishi, sportchining mashq qilishi kabi harakatlar bunday turga kiradi. Ixtiyorsiz harakatlar esa inson irodasiga bog'liq bo'lmagan holda sodir bo'ladi. Reflekslar (masalan, qo'zg'algan temirga tegishda qo'lni tortib olish), instinktlar (masalan, qo'rquvdan qochish) va odatlar (masalan, tishlarni avtomatik tarzda yuvish) ixtiyorsiz harakatlarning namunalaridir.

Ushbu maqolada ixtiyoriy va ixtiyorsiz harakatlarning mohiyati, ularning rivojlanish mexanizmlari, psixologik jihatlari va inson hayotidagi o'rnini muhokama qilinadi.

Asosiy qism

1. Ixtiyoriy xatti-harakatlar

Ixtiyoriy harakatlar insonning shuurlı faoliyati natijasida ro'y beradi. Ular quyidagi xususiyatlarga ega:

- **Maqsadlilik** – harakat oldindan belgilangan natijaga qaratilgan.
- **Shuurlı boshqaruv** – inson o'z harakatini tushunadi va nazorat qiladi.
- **Motivatsiya** – harakatni amalga oshirish uchun ichki yoki tashqi sabablar mavjud.

Masalan, talabaning kitob o'qishi, ishchining mehnat qilishi, shaxsning qaror qabul qilishi kabi jarayonlar ixtiyoriy harakatlardir.

Ixtiyoriy harakatlarning bosqichlari:

1. **Ehtiyoj va motiv paydo bo'lishi** – inson biror narsaga ehtiyoj sezadi.
2. **Maqsadni belgilash** – ehtiyojni qondirish yo'li aniqlanadi.
3. **Harakat rejasini ishlab chiqish** – qanday amallar bajarilydi?
4. **Ijro etish** – reja amalga oshiriladi.
5. **Natijani baholash** – harakat samaradorligi tahlil qilinadi.

2. Ixtiyorsiz xatti-harakatlar

Ixtiyorsiz harakatlar inson irodasiz, avtomatik tarzda sodir bo'ladi. Ular ikki turga bo'linadi:

1. **Tabiiy reflekslar** – tug'ma bo'lgan, miya va orqa miya tomonidan boshqariladigan reaksiyalar (masalan, yorug'likka qarab ko'z qorachig'ining torayishi).

2. **Shartli reflekslar** – hayot davomida shakllanadigan avtomatik harakatlar (masalan, hayvonlarning ovqat paytidagi salyut refleksi).

Bundan tashqari, odatlar ham ixtiyorsiz harakatlar hisoblanadi. Masalan, odam uyqu oldida tishlarini avtomatik ravishda yuvishi, mashina haydovchisining pedalni bosishi kabi harakatlar ongsiz amalga oshiriladi.

Ixtiyorsiz harakatlarning xususiyatlari:

1. **Tezlik** – ular darhol sodir bo'ladi.
2. **Energiya tejash** – miya murakkab tahlillar o'tkazishga majbur emas.
3. **Hayot uchun muhimlik** – xavf paytida tez reaksiya qilish imkonini beradi.

3. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz harakatlarning o'zaro ta'siri

Ko'p hollarda bu ikki turdagi harakatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Masalan, yangi odat shakllantirish jarayoni dastlab ixtiyoriy harakat sifatida boshlanadi, ammo vaqt o'tishi bilan avtomatlasib, ixtiyorsiz harakatga aylanadi (masalan, velosiped haydash).

Shuningdek, ba'zi ixtiyorsiz harakatlar ixtiyoriy nazorat ostiga olinishi mumkin. Masalan, nafas olish odatda ixtiyorsiz jarayon bo'lsa-da, inson uni ma'lum muddat ixtiyoriy ravishda boshqarishi mumkin.

Xulosa

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz harakatlar inson faoliyatining muhim jihatlaridir. Ixtiyoriy harakatlar shuurlı, maqsadli va rejali bo'lsa, ixtiyorsiz harakatlar tez, avtomatik va energiya tejovchi xususiyatga ega. Har ikki turdagi harakatlar inson hayotida muhim rol o'ynaydi va ularning o'zaro ta'siri tufayli odamlar murakkab vaziyatlarda samarali harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. **Yo'ldoshev B.** *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. **Tolipov O.** *Inson xulq-atvor psixologiyasi*. Toshkent: Akademnashr, 2020.
3. **Xodjayev B.** *Psixologiya asoslari*. Toshkent: Sharq, 2019.
4. **Karimova V.** *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.
5. **Saidov R.** *Ixtiyoriy va ixtiyorsiz harakatlar*. Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
6. **Usmonov A.** *Psixologik jarayonlar*. Toshkent: O'zbekiston, 2016.
7. **Nazarova M.** *Ruhiy faoliyat mexanizmlari*. Toshkent: Fan, 2020.
8. **Qodirov Z.** *Inson ongi va harakati*. Toshkent: Ma'naviyat, 2019.
9. **Rahimov S.** *Psixologiya: nazariya va amaliyot*. Toshkent: O'qituvchi, 2018.
10. **Jumaboyeva L.** *Xulq-atvor psixologiyasiga kirish*. Toshkent: Universitet, 2021.