



## DANGASALIKNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

**Ibadullayev Sobirjon Mamatsoli o'g'li**

*Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti To'rtko'l fakulteti  
Buxgalteriya hisobi yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada dangasalik tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari hamda inson hayotiga ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada ushbu muammoni bartaraf etishning samarali usullari hamda dofamin tizimining ishlashi haqida ham fikr yuritiladi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, dangasalikni yengish uchun motivatsiyani oshirish, vaqtni to'g'ri boshqarish va sog'lom turmush tarziga amal qilish zarurligi ko'rsatib berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Dangasalik, motivatsiya, miya, dofamin, "arzon dofamin", prokrastinatsiya, perfektsionizm, pomodoro usuli, stress*

**Abstract:** *This article analyzes the concept of laziness, its causes, and its impact on human life. It also discusses effective methods to overcome this issue and considers the role of the dopamine system. Based on research findings, it is highlighted that increasing motivation, managing time effectively, and maintaining a healthy lifestyle are essential for overcoming laziness.*

**Keywords:** *Laziness, motivation, brain, dopamine, "cheap dopamine", procrastination, perfectionism, pomodoro technique, stress*

**Аннотация:** *В данной статье анализируется понятие лени, причины её возникновения, а также её влияние на жизнь человека. В статье также рассматриваются эффективные методы преодоления данной проблемы и объясняется работа дофаминовой системы. На основе результатов исследований показано, что для преодоления лени необходимо повышать мотивацию, правильно управлять временем и придерживаться здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *лень, мотивация, мозг, дофамин, «дешёвый дофамин», прокрастинация, перфекционизм, метод Помодоро, стресс.*

### KIRISH

Insonning shaxsiy muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning mehnatsevarligi, intizomi va mas'uliyatiga bog'liqdir. Biroq hayotda ko'pincha inson o'z oldiga qo'ygan vazifalarni kechiktiradi, bajarishi zarur bo'lgan ishlarni ortga suradi yoki umuman harakat qilmaydi. Bunday holat odatda dangasalik deb ataladi. Dangasalik faqatgina xarakterdagi salbiy sifat emas, balki u barcha insonlarda kuzatiladigan tabiiy jarayonlardan biridir. Shu sababli mazkur masalani chuqur o'rganish va uning oldini olish yo'llarini aniqlash muhim ahamiyatga ega.



Dangasalik insonning faoliyatga bo'lgan qiziqishi yoki ichki rag'batining pasayishi natijasida yuzaga keladigan holatdir. Bunday vaziyatda inson bajarilishi kerak bo'lgan ishlarni ortga suradi yoki umuman bajarishni istamaydi. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, dangasalik ko'pincha motivatsiya yetishmasligi, maqsadning aniq emasligi yoki o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi bilan bog'liq bo'ladi. Dangasalikning sabablari orasida o'ziga ishonchsizlik alohida o'rin tutadi. Agar inson oldin muvaffaqiyatsizlikka uchragan bo'lsa yoki doimiy tanqid ostida qolgan bo'lsa, u yangi ishni boshlashdan qo'rqishi mumkin. Bu holatda dangasalik aslida qo'rquvning yashirin ko'rinishi bo'ladi. Kanadalik-amerikalik olim Albert Bandura o'z tadqiqotlarida insonning o'ziga bo'lgan ishonchi uning faoliyatiga bevosita ta'sir qilishini isbotlagan. Uning fikricha, o'z kuchiga ishongan inson qiyinchiliklarga qaramay harakat qiladi, ishonchi past bo'lgan shaxs esa tezda taslim bo'ladi. Dangasalikning yana bir muhim sababi - maqsadning noaniqligidir. Agar inson nimaga erishmoqchi ekanini aniq bilmasa, uning harakati tartibsiz va samarasiz bo'ladi. Bu esa vaqt o'tishi bilan qiziqishning so'nishiga olib keladi. Ba'zan esa ortiqcha mukammallikka intilish ham dangasalikni keltirib chiqaradi. Inson ishni ideal darajada bajarishni o'ylab, uni boshlamay qo'yadi. Natijada vaqt o'tadi, lekin amaliy harakat bo'lmaydi. Ijtimoiy omillar ham dangasalikning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Oila muhitida mas'uliyat hissi shakllanmagan bo'lsa, bolada mehnatga nisbatan befarqlik paydo bo'lishi mumkin. Agar ota-ona farzandining barcha ishlarini o'zi bajarib bersa, unda mustaqillik rivojlanmaydi. Bundan tashqari, atrofdagi salbiy namuna ham ta'sir ko'rsatadi. Inson ko'proq vaqtini faol va maqsadli insonlar orasida o'tkazsa, o'zi ham harakatchan bo'ladi. Aksincha, sustkash muhit dangasalikni kuchaytiradi. Zamonaviy texnologiyalar ham ikki xil ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular bilim olish va ishlashni yengillashtiradi. Ikkinchi tomondan esa ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o'yinlari va ortiqcha ko'ngilochar kontent insonning vaqtini samarasiz o'tkazishiga sabab bo'ladi. Vaqtni noto'g'ri boshqarish asta-sekin odatga aylanib, dangasalikni kuchaytiradi. Fiziologik omillarni ham e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydi. Uyqu yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi organizmning umumiy quvvatini pasaytiradi. Inson jismonan charchagan bo'lsa, uning ruhiy faolligi ham kamayadi. Shuning uchun ba'zi hollarda dangasalik aslida oddiy charchoq yoki energiya tanqisligi bilan bog'liq bo'ladi.

Bundan tashqari, hozirgi texnologiyalar rivojlangan zamonda dangasalikning asosiy sababchilaridan biri - dofamin gormonidir. Dofamin - insonni rag'batlantiruvchi gormon va u insoniyat rivojlanishining asosidir. Tanamizning har qanday harakati ushbu gormon bilan bog'liq. Dofamin insonni harakatga keltiradi va uni quvonch bilan mukofotlaydi. Masalan, uzoq vaqt och yurdizgiz deydik, bunday holatda organizm dofamin talab qiladi va siz talabni qondirganingizdan keyin siz yoqimli hissiyotlar olasiz. Ammo dofamin talabini me'yordan ortiq qondiradigan bo'lsangiz, siz erinchoq bo'lib qolasiz. Chunki insonning biologik tabiati ehtiyojlarni qondirishdir, dofamin esa ehtiyojlar qondirildi degan belgi hisoblanadi. Eng asosiy nuqta shundaki, odam dofamin ehtiyojini katta yutuqlarga erishib yoki o'yin o'ynab qondirishini miyaga



umuman farqi yo'q. Bularning hammasi miya uchun dofamin hisoblanadi. Shu sababdan odam uzoq vaqt video o'yinlar o'ynaganida, kino tomosha qilganida yoki ijtimoiy tarmoqdan foydalanganida hech narsa qilgisi kelmay qoladi, chunki miya dofamin miqdorini allaqachon ishlab chiqarib bo'lgan bo'ladi. Ba'zilar buni "arzon dofamin" deb ataydi, chunki unga erishish oson. Aynan hozirgi hayotimiz "arzon dofamin"ga to'la. Bunga misol qilib instagramda soatlar o'zingizga yoqadigan videolarni ko'rish, kino tomosha qilish va tanishlaringiz bilan suhbatlashishni olishimiz mumkin, bularning bari "arzon dofamin" hisoblanadi. Miya uzoq muddatli tayyorgarlik va mashaqqatli mehnat ortidan erishiladigan yutuqlar evaziga olinadigan dofamindan ko'ra "arzon dofamin"ni afzal ko'radi. Bunga sababchi miyamizning o'zi. Chunki inson miyasining eng birinchi navbatdagi vazifasi – tirik qolishni ta'minlashdir. Bunga erishish uchun miya o'z energiyasini behuda ketkazmaydi va qachonki siz dars qilishni, o'z ustingizda ishlashni va shu kabi boshqa ko'p energiya talab qilinadigan ishlarni boshlaganingizda, miyangiz energiyani saqlash uchun sizni boshqa narsalar haqida o'ylashga va chalg'itishga urinadi. Chunki miya energiyani saqlab qolishi kerak va shu bilan birga dofamin ham ishlab chiqarilishi kerak. "Arzon dofamin" esa bunday vaziyatda ayni muddao va dangasalikning kelish chiqishini sababchilaridan biridir

Aynan shu holat ko'pincha muhim vazifalarni ortga surish muammosiga olib keladi. Bu holat ilmiy tilda prokrastinatsiya deb ataladi. Prokrastinatsiya – insonning ongli ravishda o'z ishini keyinga qoldirishi va shu sababdan stressga kirishi. Talabalar orasida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya ayniqsa yoshlar orasida keng tarqalgan hodisa hisoblanadi. Psixolog Piers Steel olib borgan tadqiqotlarga ko'ra, universitet talabalari orasida prokrastinatsiya darajasi juda yuqori bo'lib, talabalarining taxminan 80–90 foizi hayotining ma'lum davrida vazifalarni kechiktirishga moyillik bildiradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarning qariyb yarmi o'qish bilan bog'liq vazifalarni muntazam ravishda ortga surishi aniqlangan. Bu esa prokrastinatsiya ta'lim jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Prokrastinatsiyaning sabablaridan bittasi bu emotsiyalarni boshqara olmaslikdir. Boshqa gap bilan aytganda, inson negativ emotsiya beradigan ishni unga yoqmaganligi uchun uni keyinga suradi. Bundan tashqari, prokrastinatsiyaning yana bir sababi perfektsionizm hisoblanadi. Perfektsionizmga moyil bo'lgan insonlar ishni mukammal bajarishga haddan tashqari intiladilar. Ular ideal vaqt, ideal sharoit yoki mukammal imkoniyatni kutib harakat qiladilar. Natijada esa ishni boshlash yoki yakunlash jarayoni doimiy ravishda ortga surilib boradi.

Dangasalik va prokrastinatsiyaning salbiy oqibatlari juda ko'p. U o'qish va ish samaradorligini pasaytiradi, insonning o'ziga bo'lgan hurmatini kamaytiradi va kelajak imkoniyatlarini cheklaydi. Vaqtida bajarilmagan vazifalar yig'ilib boradi va natijada stress paydo bo'ladi. Bu esa yana sustkashlikni kuchaytiradi. Shunday qilib, dangasalik va muvaffaqiyatsizlik o'rtasida o'zaro bog'liq doira hosil bo'ladi. Ammo bu holatlarning oldini olishning usullari mavjud. Bunday muammoni yengishning samarali usullaridan biri bu - katta vazifalarni kichik bosqichlarga bo'lib olishdir. Katta va murakkab



vazifalar inson ongida qiyin va uzoq davom etadigan ish sifatida qabul qilinadi. Natijada miya bunday ishlarni boshlashdan qochishga harakat qiladi. Agar vazifa kichik qismlarga ajratilsa, u ancha sodda va bajarilishi oson bo'lib ko'rinadi. Bu holatda inson har bir kichik vazifani tezroq bajarishi mumkin va natijada miya bu jarayonni unchalik murakkab ish sifatida qabul qilmaydi. Ikkinchi samarali usul — mashhur Pomodoro usuli, ya'ni taymer bilan ishlash texnikasidir. Ushbu usulda odatda 25 daqiqa davomida uzluksiz ishlash va keyin 5 daqiqa dam olish tavsiya etiladi. Pomodoro usuli orqali inson charchamasdan va diqqatni yo'qotmasdan uzoq vaqt davomida samarali ishlashi mumkin. Har 5 daqiqa dam olish miyaga energiyani tiklash va diqqatni qayta jamlash uchun yetarli bo'lib, keyingi ish bosqichini samarali bajarishga yordam beradi. Shu tariqa, bu texnika prokrastinatsiya va dangasalikni kamaytirishga ham xizmat qiladi. Uchinchi usul bu - mukofotlash usuli. Bu usulda topshiriq bajarilgandan keyin inson o'zini o'zi mukofotlaydi, bu holatda ko'pincha mukofot uchun yegulik to'g'ri keladi. Bu usul qo'rquv va qiyinchiliklarni yo'qotish uchun muhim jarayon hisoblanadi. Keyingi qadam bu - chalg'ituvchi omillarni yo'q qilish, bu usulda ish stolidagi keraksiz buyumlarni olib tashlash, boshqalarni sizni bezovta qilaslilklari uchun ogohlantirish, telefonning bildirishnomalarni o'chirib qo'yish va iloji bo'lsa boshqa xonaga tashlab kelish samaradorlikni oshirishning eng samarali usullari hisoblanadi. Oxirgi tavsiya bu - yuqoridagi tavsiyalarni sekin-sekin mukammallashtirib borish va ba'zida qilinmay qolgan ishlar uchun o'zingizni kechirishdir.

Xulosa. Dangasalik insonning tug'ma xususiyati emas, balki turli ichki va tashqi omillar ta'sirida yuzaga keladigan murakkab holatdir. Uning kelib chiqishida psixologik omillar, ijtimoiy omillar va fiziologik omillar muhim rol o'ynaydi. Dangasalik va prokrastinatsiya inson faoliyatining samaradorligini pasaytiradi, stress va ichki noqulaylikni oshiradi hamda kelajakdagi imkoniyatlarni cheklaydi. Shu sababli, bu holatni bartaraf etish uchun inson o'z ustida ishlashi, aniq maqsad qo'yishi, vaqtni to'g'ri boshqarishi va sog'lom turmush tarziga amal qilishi zarur. Muammoni yengishning samarali usullaridan biri - katta vazifalarni kichik bosqichlarga bo'lib olish, bu miyaning ishni boshlashini osonlashtiradi. Shuningdek, Pomodoro usuli, mukofotlash texnikasi va chalg'ituvchi omillarni yo'q qilish insonning diqqatini jamlash va samarali ishlash qobiliyatini oshiradi. Xullas, har bir kichik harakat va muntazam intizom insonni dangasalik va prokrastinatsiyadan himoya qiladi. Eng muhimi, inson o'z imkoniyatlariga ishonishi va harakatdan to'xtamasligi kerak, shunda ichki rag'bat va motivatsiya yordamida muvaffaqiyatga erishish mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Clear J. Atomic Habits. New York, 2018.
2. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York, 1997.
3. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. Тошкент, 2002.



4. Каримова В.М. Шах психологияси. Тошкент, 2010.
5. Sciencedirect.com
6. Turdiyev, D. Davronbek Turdiyev [Elektron resurs]: YouTube kanali. – URL:  
<https://www.youtube.com/@DAVRONBEKTURDIEV>
7. Maqsad Club [Elektron resurs]: YouTube kanali. – URL:  
<https://www.youtube.com/@maqsadclub>