



INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi

$$\left(\frac{T_1}{T_2}\right)^2 = \left(\frac{a_1}{a_2}\right)^3$$



TADQIQOTLAR



ILM-FAN



TEKNOLOGIYALAR

ZAMONAVIY ILM-FAN VA INNOVATSIYALAR NAZARIYASI

ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

2025



Google Scholar



zenodo



Andijan, Uzbekistan



+998335668868



<https://innoworld.net>



« ZAMONAVIY ILM-FAN VA INNOVATSIYALAR
NAZARIYASI » NOMLI ILMIY, MASOFAVIY, ONLAYN
KONFERENSIYASI TO'PLAMI

2-JILD 5-SON

Konferensiya to'plami va tezislari quyidagi xalqaro
ilmiy bazalarda indexlanadi

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



OpenAIRE



Academic
Resource
Index
ResearchBib



Directory of Research Journals Indexing

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2025

KICHIK ODATLARNI SHAKILLANTIRISH VA ULARNI INSON HAYOTIGA
TA'SIRI

Abdullayeva Sumbulhonim Avazbek qizi

Kimyo International University in Tashkent

Namangan branch 2 – kurs talabasi

Abdullayevasumbula99@gmail.com

Annotatsiya.

Odatlar inson hayotining eng muhim boshqaruv tizimlaridan biri bo'lib, ular ko'pincha ong ostida, sezilmas ravishda shakillanadi, ammo hayot sifatiga ko'rsatadigan ta'siri nihoyatda katta bo'ladi. Ushbu maqolada odatlarning psixologik va biologik asoslari, ularning kundalik hayotdagi o'rni, odat shakllanish jarayoni hamda zararli odatlarni foydali odatlar bilan almashtirish startegiyalari tahlil qilinadi. Jeyms Klerning mashhur "Atomic Habits" asarida berilgan nazariy bilimlar asosida kichik odatlar yig'indisi qanday qilib katta natijalarga olib kelishi ko'rsatib beriladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – odatlarning inson hayotining turli jihatlariga ko'rsatadigan ta'sirimi ilmiy va amaliy asosda yoritishdan iborat.

Keywords: habit, behavior, atomic habits, psychology, routine, self-improvement.

Kirish. Inson xulq-atvorining katta qismi ongli ravishda emas, balki avtomatik tarzda – odatlar orqali bajariladi. Tadqiqotlarga ko'ra, kundalik harakatlarning 40 -45 foizi odatlar natijasidir. Odatlar insonning vaqtini tejaydi, qaror qabul qilish jarayonini yengillashtiradi, stressni kamaytiradi va samaradorlikni oshiradi. Shu bilan birga noto'g'ri shakllangan odatlar salbiy oqibatlarga – dangasalik, kechiktirish, vaqtni bekor sarflash, zararli ovqatlanish kabi muammolarga olib keladi.

Jeyms Kler 'Atomic Habits' asarida minmal o'zgarishlar maksimal natijalar berishini ta'kidlab, "1% yaxshilanish qoidasi" ni ilgari suradi. Uning fikricha, har kuni qilinadigan kichik yaxshilanishlar vaqt o'tishi bilan sezilarli ijobiy o'zgarishlarga aylanadi. Ushbu maqola odatlarning shakllanish jarayoni, ularning psixologik asoslari hamda amaliy usullari haqida batafsil ma'lumot beradi.

1. Odatlarning psixologik asoslari

Odatlar – miya energiyani tejash uchun yaratgan avtomatik xatti-harakat sxemalaridir.

Psixologiyada odat shakllanishi "cue-routine-reward" (signal-amal-mukofot) modeli orqali tushuntiriladi:

~Signal – odatni boshlovchi qo'zg'atuvchi omil (masalan, vaqt, joy).

~Amal – avtomatik bajariladigan xulq-atvor (telefonni tekshirish , choy ichish).

~Mukofot – miyani qoniqtiruvchi natija (roxat, taskin, quvvat).

Ushbu tsiklni chuqurroq tushunish odatlarni o'zgartirishning asosiy yo'lidir, chunki har qanday yomon yoki yaxshi odat aynan ushbu modelga asoslanadi.

2."Atomic Habits" tamoyillari asosida odat shakillantirish

Jeyms Kler odatlarni barqaror shakillantirish uchun quyidagi to'rt asosiy qonunni ilgari suradi:

1-qonun: Odatni aniq qiling

Odat qanchalik aniqlashtirilsa, uni bajarish shunchalik oson kechadi.

Masalan, "Ko'proq kitob o'qiyman" o'rniga – "Har kuni soat 21:00 da 10 daqiqa kitob o'qiyman".

2-qonun: Odatni jozibador qiling

Amal yoqimli bo'lsa, miya uni tez qabul qiladi. Klerning "temptation bundling" usuli: yoqimli amal bilan foydali amalni bog'lash.

Masalan, choy ichyayotganda grammatikadan 1 ta mashq bajarish.

3-qonun: Odatni oson qiling

Odatni kichik bo'laklarga ajratish shakillanishi yengillashtiradi.

Masalan, 30 daqiqa yoga o'rniga – 5 daqiqadan boshlash.

4-qonun: Odatni qoniqarli qiling

Odat zavq uyg'otsa, u tez mustahkamlanadi.

Masalan, bajarilgan kunlarni "habit tracker" da belgilash.

3.Yomon odatlarni yo'qotish strategiyalari

Yomon odatlarni bartaraf etish uchun Kler quyidagi strategiyalarni taklif qiladi:

1.Signalni ko'rinmas qiling

Chalg'ituvchi omillarni kamaytirish.

Masalan, telefonni boshqa xonaga qo'yish.

2.Odatni jozibadorsiz qiling

Salbiy oqibatlarini eslatib turish.

Masalan, shirinlik ko'p iste'mol --> teri yomonlashuvi.

3.Amalni qiyinlashtiring

Zararli odatni bajarishni murakkablashtirish.

Masalan, shirinlikni olisga ya'ni uzoqroq joyga yashirish.

4.Mukofotni qoniqarsiz qiling

Odatdan keyin salbiy his uyg'otish.

Masalan, dangasalikdan so'ng vaqt yo'qotilganini qayd etish.

4.Kichik odatlarning katta hayotiy natijalari

Klerning asosiy tezisi: "Katta natijalar – kichik odatlarning yig'indisi."

Real misollar bilan ko'rib chiqsak:

- Har kuni 1 bet kitob – 1yilda 10 – 12 ta kitob.

- Har kuni 10 ta squat – 3 yilda kuchli mushaklar
- Har kuni 5 daqiqa meditatsiya – 6 oyda stressning kamayishi

Bu oddiy misollar kichik odatlarning kuchini yaqqol namoyon qiladi.

5.Odatlarning uzoq muddatli ta'siri

Ijobiy taraflari:

- Aqliy salomatlik yaxshilanadi.
- Sertartiblik va samaradorlik ortadi.
- Motivatsiya barqarorlashadi.
- Sog'lom turmush tarzi shakllanadi.
- O'z-o'zini boshqarish kuchayadi.

Salbiy taraflari:

- Stress va kechiktirish kuchayadi.
- Hayot sifati pasayadi.
- Sog'liq yomonlashadi.
- Produktivlik keskin tushadi.

Odatlarning inson hayotidagi uzoq muddatli roli ularni to'g'ri shakillantirish zarurligini yana bir bor ko'rsatadi.

Xulosa . Odatlar – inson hayotining yashirin arxitekturasini bo'lib, kunlik hayotimizni sezilmasdangina boshqaradi. Kichik, muntazam takomillashtiriladigan odatlar insonni tartibli, muvaffaqiyatli va sog'lom shaxsga aylantiradi. "Atomic Habits" modeliga ko'ra haqiqiy o'zgarishlar keskin sakrashlardan emas, balki mayda qadamlarning to'planishidan kelib chiqadi. Har bir inson o'z odatlarini boshqara olganida, hayoti sifat jihatidan tubdan o'zgaradi. Demak, bugun tanlangan kichik, ijobiy odat ertangi kunning muvaffaqiyat poydevorini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Clear, James .(2018).*Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery Publishing
2. Duhigg, Charles.(2012).*The Power of Habit*. Random House.
3. Wood, W. (2019). *Good Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick*. Macmillan .
4. Fogg, B.J (2020). *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*. Houghton Mifflin Harcourt.
5. *Psychology Today*. (2022). *Behavioral psychology and habit formation articles*.
6. American Psychological Association (APA).(2021).*Research on behavioral patterns and habits science*.