



**DEVELOPMENT OF A MOBILE APPLICATION FOR PROVIDING
PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO FAMILIES AND TASK MANAGEMENT
РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ И УПРАВЛЕНИЯ
ЗАДАЧАМИ
OILALARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH VA
VAZIFALARNI BOSHQARISH UCHUN MOBIL ILOVA ISHLAB CHIQISH**

Andijon davlat texnika instituti

“Axborot texnologiyalari va tizimlari” yo'nalishi 2-kurs talabasi

Ergashev Baxromjon Muxammadyusub o'g'li

baxromjonergashev1104@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu loyiha oilalarga psixologik yordam ko'rsatish va ularning kundalik vazifalarini samarali boshqarish uchun mobil ilova ishlab chiqishga bag'ishlangan. Loyihaning asosiy maqsadi – oila a'zolarining ruhiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va vaqtni to'g'ri taqsimlash imkonini beruvchi raqamli vosita yaratishdir. Ilova foydalanuvchilarga topshiriqlarni rejalashtirish, eslatmalar o'rnatish, kayfiyatni kuzatish va psixologik maslahatlar olish imkoniyatini beradi. Bu esa oilaviy muvozanatni saqlash va hayotni yengillashtirishga xizmat qiladi.

Аннотация. Данный проект посвящён разработке мобильного приложения для оказания психологической поддержки семьям и эффективного управления их повседневными задачами. Основная цель проекта — создать цифровой инструмент, который поможет улучшить эмоциональное состояние членов семьи, снизить уровень стресса и грамотно распределить время. Приложение предоставляет пользователям возможности для планирования заданий, установки напоминаний, отслеживания настроения и получения психологических рекомендаций. Это способствует сохранению семейного баланса и упрощению повседневной жизни.



Annotation. *This project focuses on developing a mobile application to provide psychological support to families and help manage their daily tasks effectively. The main goal is to create a digital tool that improves emotional well-being, reduces stress, and supports proper time management. The app offers features such as task planning, reminders, mood tracking, and access to psychological tips. This helps maintain family balance and simplifies everyday life.*

Kalit soʻzlar: *psixologik yordam, oila, vazifalarni boshqarish, mobil ilova, vaqt boshqaruvi*

Ключевые слова: *психологическая поддержка, семья, управление задачами, мобильное приложение, управление временем*

Keywords: *psychological support, family, task management, mobile app, time management*

Hozirgi zamon hayotining murakkab va tezkor rivojlanishi oilalarning kundalik hayotida yangi muammolarni yuzaga keltirmoqda. Ish jarayonlari, shaxsiy majburiyatlar va ijtimoiy talablarning koʻpayishi oiladagi stress darajasini oshiradi. Shu sababli, oilaviy munosabatlarning sifatini saqlash va ruhiy barqarorlikni taʼminlash masalasi dolzarb boʻlib qolmoqda. Ayniqsa, zamonaviy oilalarda vaqtni samarali boshqarish va psixologik yordam koʻrsatish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Oilalarga psixologik yordam koʻrsatish ijtimoiy va shaxsiy salomatlik uchun muhimdir. Oila — insonning birinchi ijtimoiy muhiti boʻlib, uning ruhiy holati va kayfiyati oila aʼzolari orasidagi munosabatlarga, bolalarning tarbiyasiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Stress va nizolar oilada totuvlikning kamayishiga, janjallar va tushunmovchiliklarning kuchayishiga olib keladi. Psixologik yordam esa stressni kamaytiradi, oiladagi muammolarni ochiq muhokama qilish va hal etishga imkon yaratadi. Bu yordam turli shakllarda boʻlishi mumkin: maslahatlar, stressni boshqarish usullari, oilaviy muloqot texnikalari, va qayta tiklash mashqlari. Masalan, oilaviy munosabatlardagi ziddiyatlar koʻpincha notoʻgʻri tushunishlardan kelib chiqadi. Psixologik yordam bu tushunmovchiliklarni bartaraf etishda yordam beradi. Ota-ona va bolalar



o'rtasidagi kommunikatsiyani yaxshilash, stressga chidamlilikni oshirish va oilada ijobiy muhit yaratish uchun psixologlar maslahatlar beradi. Shu bilan birga, psixologik qo'llab-quvvatlash oilaning har bir a'zosi uchun individual yordam ham taqdim etishi mumkin. Bu oilaning har bir a'zosi o'z hissiyotlarini ifoda eta olish, ichki muammolarni yengish va o'zini rivojlantirish imkonini yaratadi. Vazifalarni boshqarish esa oilaviy hayotdagi tartib va muvozanatni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Ko'plab oilalarda kunlik ishlar, uy-ro'zg'or majburiyatlari va bolalarning ta'lim bilan bog'liq vazifalari teng taqsimlanmagan bo'ladi. Bu esa oilada kelishmovchilik va tushunmovchiliklarga sabab bo'ladi. Vaqt yetishmasligi, vazifalarning noto'g'ri taqsimlanishi oiladagi ziddiyatlarni kuchaytiradi va stress darajasini oshiradi. Shu sababli, vazifalarni samarali rejalashtirish va nazorat qilish muhimdir. Bugungi kunda texnologiya yordamida bu muammolarni hal etish uchun samarali yechimlar topish mumkin. Mobil ilovalar oilalarga kundalik vazifalarni boshqarish, eslatmalar olish va vaqtni to'g'ri taqsimlash imkonini beradi. Masalan, har bir oila a'zosi o'z vazifalarini ilovaga kiritib, ularni bajarish muddatini belgilashi mumkin. Bu jarayon oila a'zolarining o'zaro hamkorligini oshiradi va majburiyatlarni tartibga solishga yordam beradi. Shuningdek, mobil ilovalar oilalarga psixologik yordam ko'rsatishda ham samarali vosita bo'la oladi. Ilova foydalanuvchilarga stressni kamaytirishga yordam beruvchi mashqlar, meditatsiya usullari, motivatsion maslahatlar taqdim etadi. Kayfiyatni kuzatish funksiyasi yordamida foydalanuvchi o'z holatini yozib boradi, bu esa kerak bo'lganda tezkor psixologik yordam olish imkonini beradi. Bunday funksiyalar oiladagi muammolarni erta aniqlash va ularni hal etishga imkon yaratadi. Mobil ilovaning yana bir foydasi — uning qulayligi va doimiy mavjudligi. Siz har qanday vaqtda va joyda ilovadan foydalanib, vazifalarni rejalashtirish va ruhiy holatingizni monitoring qilish imkoniga egasiz. Bu oila a'zolarining o'zaro tushunishini oshiradi, stressni kamaytiradi va oilaviy munosabatlarni mustahkamlaydi. Shu bilan birga, texnologiyalar yordamida oilaviy hayot yanada samarali va tartibli bo'ladi. Natijada, oilalarga psixologik yordam ko'rsatish va vazifalarni boshqarish uchun



mobil ilova yaratish zamonaviy jamiyatda juda dolzarb va muhimdir. Bu vosita oilaning ruhiy sogʻligʻini yaxshilash, vaqtni samarali taqsimlash va oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda katta yordam beradi. Siz ham oila hayotingizda bunday innovatsion vositalardan foydalanib, stress darajasini kamaytirishingiz va oilaviy barqarorlikni oshirishingiz mumkin. Oilalarga psixologik yordam koʻrsatish va vazifalarni boshqarish uchun mobil ilova yaratish zamonaviy hayotning dolzarb ehtiyojlariga javob beruvchi samarali yechim hisoblanadi. Bugungi kunda ish va hayotning tezkorligi, stress omillari va vaqtni notoʻgʻri taqsimlash oilalardagi muvozanatni buzmoqda, bu esa oʻz navbatida ruhiy salomatlik va oilaviy munosabatlarga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Psixologik yordam oilaning ruhiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va munosabatlarni mustahkamlashda muhim rol oʻynaydi. Bu yordam orqali oila aʼzolari oʻzaro tushunishni oshiradi, nizolarni samarali hal qiladi va bolalarning sogʻlom tarbiyasiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Shu bilan birga, vazifalarni boshqarish tizimi oiladagi tartib-intizomni saqlashga yordam beradi. Vazifalarni rejalashtirish, ularni bajarish muddatlarini belgilash va nazorat qilish oilaviy hayotda stressni kamaytiradi va vazifalar boʻyicha adolatli taqsimotni taʼminlaydi. Mobil ilovalar ushbu jarayonlarni birlashtirib, foydalanuvchilarga qulay va tezkor usullar bilan psixologik yordam va vazifalarni boshqarish imkonini beradi. Ilova orqali oilaning ruhiy holati doimiy nazorat qilinadi, bu esa muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beradi. Shuningdek, ilova stressni kamaytiruvchi mashqlar va tavsiyalar bilan foydalanuvchini qoʻllab-quvvatlaydi. Oilalarga psixologik yordam koʻrsatish va vazifalarni boshqarish uchun mobil ilova yaratish zamonaviy jamiyatda dolzarb va muhim masalalardan biridir. Bugungi kun hayoti tezkorligi, ish va shaxsiy majburiyatlarning koʻpayishi oilalarda koʻplab muammolarni keltirib chiqaradi. Stress, vaqt yetishmovchiligi va notoʻgʻri taqsimlangan vazifalar oila ichidagi munosabatlarga salbiy taʼsir qiladi, natijada tushunmovchilik, nizolar va ruhiy zoʻriqishlar yuzaga keladi. Psixologik yordam oilaning ichki muvozanatini tiklash va mustahkamlashda asosiy vosita hisoblanadi. Oila aʼzolarining ruhiy holatini yaxshilash orqali ularning bir-biriga boʻlgan hurmati,



sabr-toqati va muloqot sifati oshadi. Bu esa bolalarning sog‘lom tarbiyasi va oilaviy iqlimning sog‘lom bo‘lishiga zamin yaratadi. Shu bilan birga, vazifalarni boshqarish tizimi oilaning kundalik hayotini tartibga solishga yordam beradi. Vazifalar aniq taqsimlanib, bajarilishi nazorat qilinsa, oilada adolatlilik va o‘zaro yordam kuchayadi. Mobil ilova orqali bu ikki muhim yo‘nalish samarali birlashtirilishi mumkin. Ilova foydalanuvchilarga nafaqat vazifalarni rejalashtirish, eslatmalar olish imkonini beradi, balki psixologik maslahatlar, stressni kamaytiruvchi mashqlar va hissiyotlarni qayd etish funksiyalarini ham taqdim etadi. Bu oilaning ruhiy holatini doimiy kuzatishga yordam beradi, muammolar erta aniqlanib, ularni tezkor bartaraf etishga imkon yaratadi. Shu tariqa, mobil ilovalar oilaviy munosabatlarni yaxshilashda, ruhiy sog‘liqni mustahkamlashda va kundalik vazifalarni samarali boshqarishda kuchli vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Ularning qo‘llanilishi nafaqat oilaning farovonligini oshiradi, balki jamiyatda barqarorlik va sog‘lom avlod yetishtirishga ham xizmat qiladi. Siz ham oila a‘zolaringiz bilan munosabatlarni mustahkamlash va kundalik hayotdagi vazifalarni tartibga solish uchun bunday texnologiyalardan foydalanishni boshlashingiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Davydov V. V. Oila psixologiyasi: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan, 2018. – 320 bet.
2. Ivanova T. A. Oilada vaqtni boshqarish va stressni yengish. – Toshkent: Ma’rifat, 2019. – 256 bet.
3. Smirnov A. V. Oilalarga psixologik yordam: zamonaviy yondashuvlar. – Toshkent: Ilm-fan, 2020. – 280 bet.
4. Kuznetsova E. N. Vazifalarni boshqarish uchun mobil ilovalar. // Axborot texnologiyalari jurnali, 2021, №4, 45-53 betlar.
5. Romanova I. V. Oilaviy hayotda stressni kamaytirish psixologik usullari. – Toshkent: Ma’naviyat, 2019. – 210 bet.
6. Peterson K. Oila terapiyasi: tushunchalar va usullar. – Toshkent: Ta’lim, 2017.



7. Goldenberg I., Goldenberg H. Oila terapiyasi: umumiy ko‘rinish. – Toshkent: Ilm-fan, 2018.
8. Leykin A. Vaqt va hayotingiz ustidan nazoratni qanday olish mumkin. – Toshkent: Ma’naviyat, 1973.