

ODATLARNI SHAKLLANTIRISH UCHUN MOBIL ILOVA

*Toshkent axborot texnologiyasi universiteti*

*Samarqand filiali assistenti*

***Xoliyorov Xolbek Abushukur o'g'li***

*Toshkent axborot texnologiyasi universiteti*

*Samarqand filiali 4-bosqich KI20-01-guruh talabasi*

***Xayrullayev Abdumaruf Abdumannon o'g'li***

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada shaxsiy o'sish va farovonlikni kuchaytirish maqsad qilib belgilandi. Bugungi kunda chalg'itadigan narsalar ko'p va vaqt bemalol o'tib ketayotganga o'xshab ketayotgan bu dunyoda yaxshi odatlarni rivojlantirish har qachongidan ham muhimroqdir.

**Kalit so'zlar:** Odatlar, samaradorlik, shaxsiy rivojlanish.

**Abstract.** This article aims to enhance personal growth and well-being. In today's world where distractions abound and time seems to fly by, it's more important than ever to develop good habits.

**Key words:** Habits, efficiency, personal development.

**Masalaning qo'yilishi** Samarali odatlarni shakllantirish ko'pincha aniq va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilashdan boshlanadi. Odatlarni kuzatuvchi ilovalar foydalanuvchilarga aniq maqsadlarni belgilash va ularni amalga oshirish mumkin bo'lgan vazifalarga ajratish imkonini beradi. Bundan tashqari, ushbu ilovalar mas'uliyat elementini taqdim etadi, chunki foydalanuvchilarga o'z yutuqlarini muntazam ravishda ko'rib chiqish taklif etiladi. Ushbu mas'uliyat mas'uliyat hissini va yo'lda qolish uchun motivatsiyani rivojlantiradi.

Odatlarni kuzatuvchi ilovalarni yaratish, odamlarga shaxsiy o'sish, mahsuldorlik va farovonlik yo'lidagi sayohatlarida kuch berish istagidan kelib chiqadi. O'z-o'ziga ma'suliyatni rivojlantirish, odatlarni shakllantirishni osonlashtirish, xabardorlik va fikrlashni targ'ib qilish, xatti-harakatni o'zgartirish va umumiy farovonlikni oshirish orqali ushbu ilovalar foydalanuvchilarga o'zlarining to'liq potentsiallarini ochishda va to'liq hayot kechirishda yordam berishda muhim rol o'ynaydi. Texnologiya rivojlanishda davom etar ekan, odatlarni kuzatuvchi ilovalar, shubhasiz, ijobiy odatlarni o'stirishga va doimiy o'zgaruvchan dunyoda gullab-yashnamoqchi bo'lganlar uchun bebaho vosita bo'lib qoladi.

**Odatlar nima.** Odatlar - bu takrorlash orqali avtomatik holga kelgan xatti-harakatlardir. Bu biz muntazam ravishda va ko'pincha ongsiz ravishda bajaradigan harakatlarimiz bo'lib, ular bizning atrofimizdagi signallar yoki ichki ko'rsatmalar bilan qo'zg'atiladi. Odatlar tabiatiga va hayotimizga ta'siriga qarab ham foydali, ham zararli

bo'lishi mumkin.

**Odatning shakllanishi bosqichlari(1-rasm):**

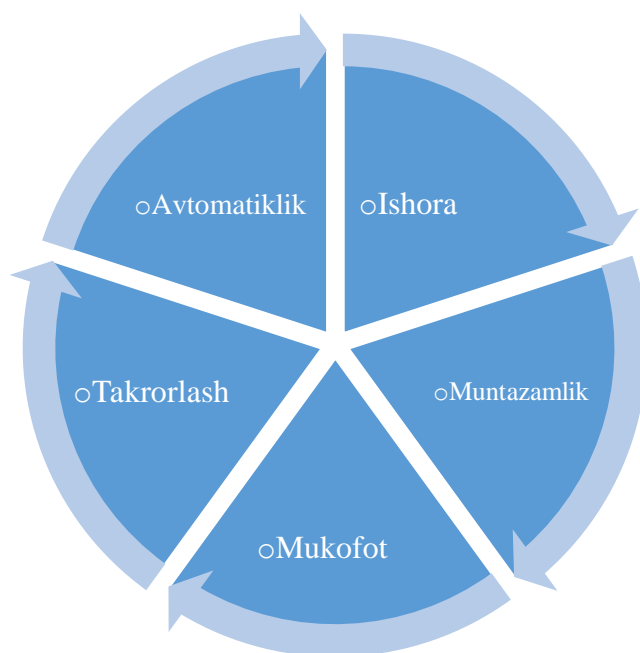
1. Ishora: Odat shakllanishining birinchi bosqichi - bu tetik yoki taklif sifatida ham tanilgan ishora. Bu sizning miyangizga ma'lum bir xatti-harakat bilan shug'ullanish vaqti kelganligini ko'rsatadigan odat aylanish jarayonini boshlaydigan signaldir. Ishoralar tashqi (masalan, kunning ma'lum bir vaqti, joylashuvi yoki vizual ogohlantiruvchi) yoki ichki (hissiyot, fikr yoki jismoniy hissiyot kabi) bo'lishi mumkin.

2. Muntazamlik: Ishora tan olingandan so'ng, tartib - bu haqiqiy xatti-harakat yoki harakat. Bu ko'pincha avtomatik ravishda va minimal ongli harakatlar bilan bajariladigan ishoraga odatiy javobdir. Muntazam odat halqasining o'zagi bo'lib, u erda xatti-harakatlarning o'zi amalga oshiriladi.

3. Mukofot: Mukofot - bu xatti-harakatlarning natijasi yoki natijasi. Bu ijobiy mustahkamlash, odat halqasini mustahkamlash va kelajakda xatti-harakatlarning takrorlanish ehtimolini oshiradi. Mukofotlar moddiy (oziq-ovqat, pul yoki maqtov kabi) yoki ichki (muvaffaqiyat yoki zavq hissi kabi) bo'lishi mumkin.

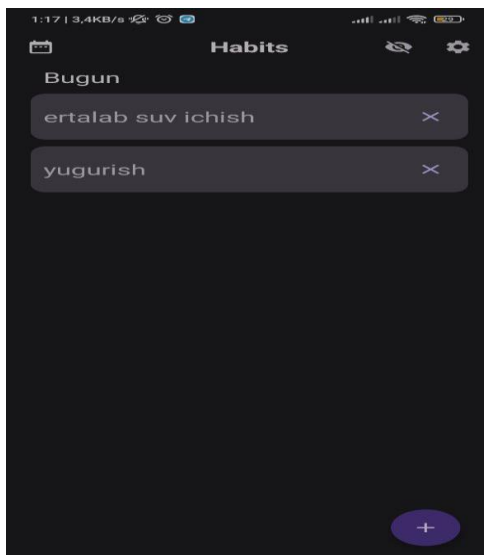
4. Takrorlash: Takrorlash odatlarni mustahkamlashning kalitidir. Qanchalik tez-tez ishora tartibni ishga solsa va mukofot qanchalik barqaror bo'lsa, odat shunchalik kuchli bo'ladi. Takrorlash orqali odatlar bizning asab yo'llarimizga singib ketadi va ularni tobora avtomatik va o'zgarishlarga chidamli qiladi.

5. Avtomatiklik: Ushbu bosqichda odat to'liq avtomatik bo'lib, ongli harakat yoki qaror qabul qilishni talab qilmaydi. U bizning xulq-atvor namunamizga chuqur singib ketgan va ishoraga javoban deyarli refleksli tarzda bajarilishi mumkin. Avtomatiklik odatlarni ongli ravishda tanlangan harakatlardan ajratib turadigan narsadir.



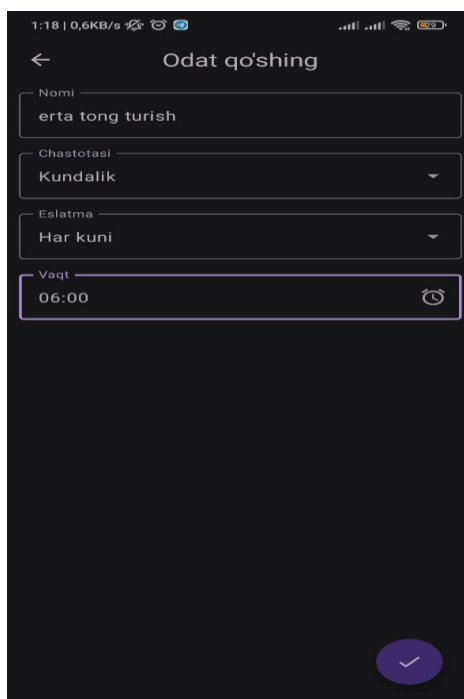
1-rasm. Odatlarning rivojlanish bosqichlari.

Biz yaratgan “**Odatlar**” dasturining ishlash jarayoni.  
Asosiy oynaning ko’rinishi bu yerda odatlar ro’yxati ko’rinadi (2-rasm):



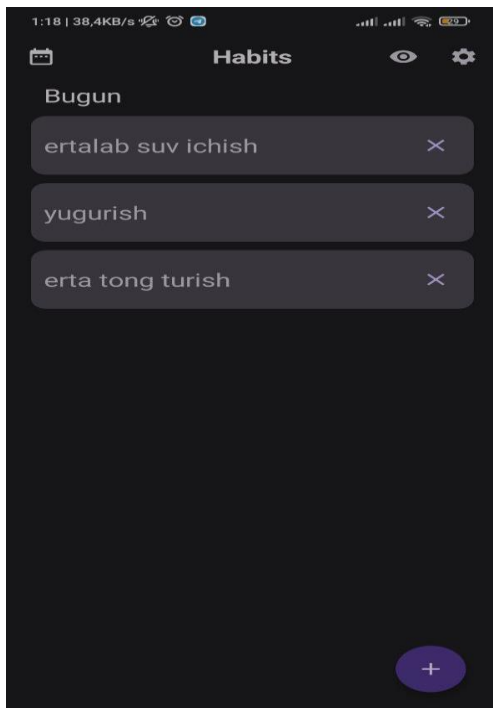
2-rasm. Asosiy oyna.

Yangi odat qo’shish oynasi bu yerda chastota eslatma va vaqtini belgialshingiz  
mumkin (3-rasm):



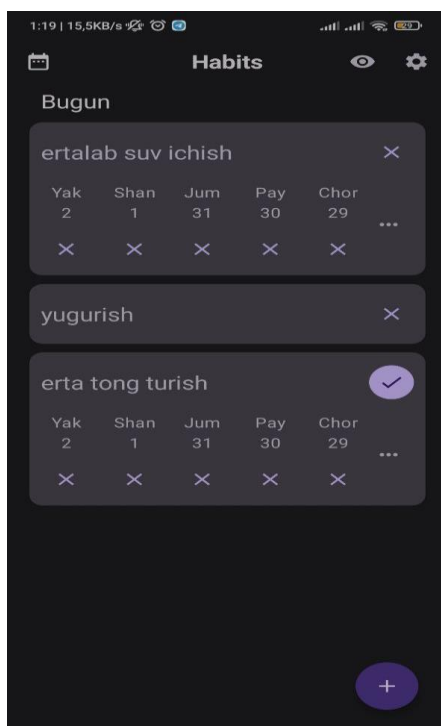
3-rasm. Odat qo’shish.

Ko’rib turganingizdek yangi odat qo’shildi(4-rasm):



4-rasm. Yangi odat qo'shildi.

Odatlarning haftalik bajarilishi bo'yicha hisobot ko'rinishi (5-rasm):



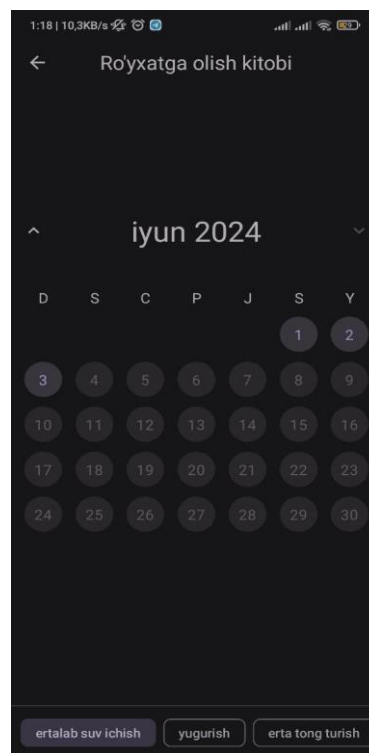
5-rasm. Haftalik hisobot.

Bitta odatning umumiy bajarilish ko'rsatkichi (6-rasm).



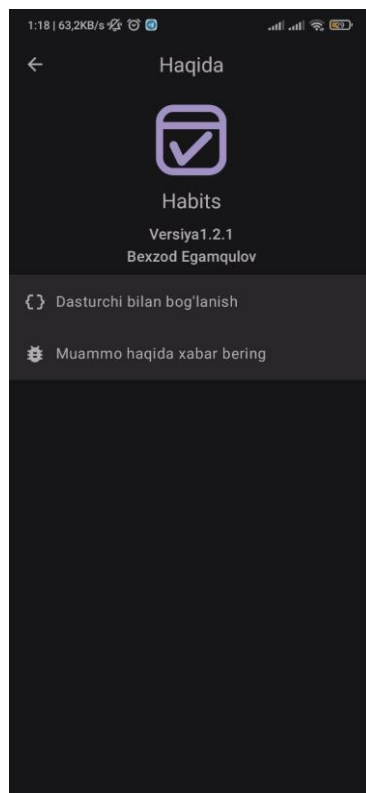
6-rasm. Statistika.

Odatlarni oy kalendari orqali kuzatish (7-rasm):



7-rasm oy kalendari.

Dasturchi bilan bog'lanish qismi (8-rasm):



8-rsm. Bog'lanish.

### Xulosa

Ushbu dasturiy vositani yaratish zamonaviy texnologiyalar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yutuqlaridan foydalangan holda samarali odatlarni shakllantirish va kuzatishga qaratilgan mobil ilova yaratish bosqichlarini o'rganishga bag'ishlangan. Ishning dolzarbligi O'zbekistonda ta'lim va tarbiya tizimini yangilash, raqamli texnologiyalarni hayotning barcha jabhalariga joriy etish maqsadida qaratilgan davlat siyosati va ko'rsatmalariga mos keladi. Ushbu loyiha odamlarning shaxsiy o'sish va farovonligini oshirishga, mahsuldorlikni yaxshilashga va samarali odatlarni shakllantirishga yordam beradigan mobil ilovani ishlab chiqish istagidan kelib chiqadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Duhigg, C. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business (2012)
2. Clear, J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones (2018)
3. Samuel, S. Programming Kotlin (2019)
4. Jemerov, D., & Isakova, S. Kotlin in Action (2017)
5. Forster, P. Kotlin for Android Developers (2016)
6. Hagos, E. Kotlin Programming By Example (2018)