

O'SMIR QIZLARDA KELAJAK TASAVVURINING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

*Berdaq nomidagi QDU amaliy
psixologiya talim yonalishi talabasi
Jumamuratova Ayzada*

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smir qizlarning kelajak tasavvurini shakllantirishdagi psixologik omillar tahlil qilinadi. Maqola psixologik, ijtimoiy va shaxsiy faktorlarni, shuningdek, oilaviy, maktab va do'stlar muhitining rolini o'rganadi. Tadqiqotlar asosida kelajak tasavvurining ijobiy shakllanishi uchun strategiyalar taklif qilinadi. Maqola psixologiya, pedagogika va yoshlarga oid tadqiqotlar bilan bog'langan.

Kalit so'zlar: o'smir qizlar, kelajak tasavvuri, psixologik omillar, shaxsiy rivojlanish, motivatsiya, ijtimoiy muhit.

Kirish. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim psixologik bosqichlardan biridir. Ayniqsa, qizlar uchun ushbu davrda shaxsiy identifikatsiya, kelajakni rejalashtirish va kasb-hunar tanlovi bilan bog'liq qarorlar qabul qilish jarayoni dolzarb ahamiyatga ega. Kelajak tasavvuri – bu shaxsning o'z hayotini, maqsadlarini va erishmoqchi bo'lgan yutuqlarini tasavvur qilish qobiliyatidir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kelajak tasavvurining shakllanishida bir qator omillar, jumladan, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy munosabatlar va shaxsiy xususiyatlar muhim rol o'ynaydi (Erikson, 1968; Bandura, 1997).

1. O'smir qizlarning psixologik rivojlanishi

O'smirlik davri taxminan 11–18 yoshni qamrab oladi va uchta asosiy bosqichga bo'linadi: erta o'smirlik (11–14 yosh), o'rta o'smirlik (15–16 yosh) va kech o'smirlik (17–18 yosh) (Steinberg, 2014). Bu davrda qizlarda:

1. Shaxsiy identitetning rivojlanishi – o'smirlar o'z qiziqishlari, kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga harakat qiladi.

2. Ijtimoiy munosabatlarning mustahkamlanishi – do'stlar va tengdoshlar bilan munosabatlar, guruhdagi qabul qilinish hissi psixologik barqarorlikni oshiradi.

3. Emotsional barqarorlik va o'z-o'zini baholash – o'smir qizlarda o'ziga bo'lgan ishonch va stressga chidamlilik darajasi kelajak tasavvurini shakllantirishga ta'sir qiladi.

Psixologlar ta'kidlaganidek, ijobiy kelajak tasavvuri shaxsning maqsad sari intilishiga, muvaffaqiyatga erishishiga va hayotiy qiyinchiliklarni engishiga yordam beradi (Nurmi, 1991).

Psixologik omillar. Motivatsiya va maqsadlarni belgilash

Motivatsiya – shaxsni harakatga keltiruvchi ichki kuch. O‘smir qizlar uchun ijobiy motivatsiya kelajakni rejalashtirishga asos bo‘ladi. Masalan, o‘qishda muvaffaqiyatga intilish, kasb tanlash va shaxsiy qiziqishlar kelajak tasavvurini shakllantiradi. Bandura (1997) ta’kidlaganidek, o‘z-o‘zini samarali baholash va muvaffaqiyatga ishonch kelajak rejalari va qarorlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

O‘z-o‘zini baholash va o‘zini idrok etish. O‘z-o‘zini baholash darajasi kelajakni tasavvur qilish qobiliyatiga bevosita bog‘liq. Yuqori o‘zini baholashga ega qizlar kelajak uchun aniq maqsadlar qo‘yadi, qarorlar qabul qilishda ishonchli bo‘ladi. Past o‘zini baholash esa xavotir va shubhalarni kuchaytiradi, bu esa kelajak rejalari shakllanishini qiyinlashtiradi (Harter, 2012).

Emotsional barqarorlik. Stressga chidamlilik va emotsional boshqaruv qobiliyati kelajakni rejalashtirishda muhimdir. O‘smir qizlar turli ijtimoiy bosimlar va ichki shubhalarga duch keladi, shuning uchun emotsional barqarorlik kelajak tasavvurining sog‘lom shakllanishini ta’minlaydi.

Ijtimoiy va oilaviy omillar. Oilaning roli Oilaviy muhit qizlarning kelajak tasavvuriga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ota-ona bilan muloqot, qadriyatlar va tarbiya shaxsning maqsad va intilishlarini belgilashda muhimdir (Eccles & Wigfield, 2002). Masalan, ota-onaning ishonchi va rag‘bati qizlarni o‘z qobiliyatlariga ishonishga undaydi.

Maktab va pedagogik omillar. Maktab muhiti va pedagoglarning yordami ham kelajak tasavvurini shakllantirishda ahamiyatlidir. Ilmiy va ijodiy faoliyatga rag‘batlantirish, shaxsiy rivojlanish imkoniyatlari kelajak maqsadlarini aniqlashga yordam beradi.

Do‘stlar va tengdoshlar ta’siri . O‘smir qizlar uchun tengdoshlarning fikri va qabul qilinishi juda muhim. Ijobiy ijtimoiy muhit va do‘stlar qo‘llab-quvvatlashi kelajakni optimistik ko‘rishga yordam beradi. Salbiy do‘stlar ta’siri esa, qaror qabul qilish va maqsadlarni belgilash jarayonini murakkablashtiradi (Steinberg, 2014).

Shaxsiy xususiyatlar va qobiliyatlar

Shaxsiy qobiliyatlar va xarakteristikalar ham kelajak tasavvurini shakllantiradi:

- Kognitiv qobiliyatlar: muammoni hal qilish, rejalashtirish va qaror qabul qilish qobiliyati kelajakni aniq tasavvur qilish imkonini beradi.

- Ijodkorlik: ijodiy yondashuv qizlarni yangi imkoniyatlarni ko‘rishga va kelajakni kengroq tasavvur qilishga undaydi.

- Mas’uliyat va intizom: shaxsiy vazifalarni bajarish va maqsad sari intilish kelajakni rejalashtirish jarayonini osonlashtiradi.;

Kelajak tasavvurini shakllantirish strategiyalari

1. Maqsadlarni belgilash – qizlarni qisqa va uzoq muddatli maqsadlar qo‘yishga o‘rgatish.

2. Pozitiv motivatsiya – ijobiy rag‘bat va qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish.
3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash – oilaviy va do‘stlar muhitini mustahkamlash.
4. Stress boshqaruvi va emotsional tayyorgarlik – stressga chidamlilikni oshirish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish.
5. Shaxsiy qobiliyatlarni rivojlantirish – ijodiy va kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishga e‘tibor qaratish.

Xulosa. O‘smir qizlarda kelajak tasavvuri shakllanishi murakkab va ko‘p qirralidir. Psixologik omillar (motivatsiya, o‘zini baholash, emotsional barqarorlik), ijtimoiy va oilaviy muhit, shuningdek shaxsiy qobiliyatlar kelajak tasavvuriga bevosita ta‘sir qiladi. Mazkur omillarni to‘g‘ri rivojlantirish va qo‘llab-quvvatlash orqali o‘smir qizlar hayotda aniq maqsadlar qo‘yish, o‘z imkoniyatlariga ishonish va kelajakni ijobiy shakllantirish imkoniga ega bo‘ladi.

Adabiyotlar

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
2. Eccles, J., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132.
3. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.
4. Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. New York: Guilford Press.
5. Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59.
6. Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.