TALABALIK DAVRIDA HAYOTIY REJALAR SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Zokirova M.
Qo‘qon davlat universiteti “Psixologiya” mutaxassisligi Magistranti
Shermatova D.
Qo‘qon shahar 6 sonli texnikum o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada talabalik davrida shaxsning hayotiy rejalari shakllanishining psixologik xususiyatlari, ularning ijtimoiy-psixologik determinantlari hamda shaxsiy va kasbiy o‘zini o‘zi belgilash jarayoni bilan o‘zaro aloqadorligi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Talabalik davri shaxsning hayotiy maqsadlari, qadriyatlar tizimi, kelajakka yo‘nalganligi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va ijtimoiy mas’uliyati shakllanadigan muhim rivojlanish bosqichi sifatida tavsiflangan.

Kalit so‘zlar: talabalik davri, hayotiy rejalar, hayotiy maqsadlar, shaxsiy mustaqillik, o‘zini o‘zi belgilash, motivatsiya, refleksiya, kasbiy identiklik, kelajakka yo‘nalganlik, psixologik yetuklik.

Hozirgi kunda jamiyatimizda ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarning jadal o‘zgarishi, axborot texnologiyalarining rivojlanishi, mehnat bozorida raqobatning kuchayishi hamda ta’lim tizimiga qo‘yilayotgan yangi talablar yoshlarning o‘z kelajagini ongli ravishda rejalashtirishini muhim psixologik vazifaga aylantirmoqda. Talabalik davri inson ontogenezida o‘ziga xos psixologik bosqich bo‘lib, unda shaxsning o‘zini anglashi, ijtimoiy munosabatlarga kirishishi, kasbiy identikligi, qadriyatlar tizimi va hayotiy pozitsiyasi faol rivojlanadi. Ushbu davrda yoshlar nafaqat muayyan kasbni egallashga, balki jamiyatda o‘z o‘rnini topishga, shaxsiy hayotini tashkil etishga, iqtisodiy mustaqillikka erishishga va ijtimoiy mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishga intiladilar. Shu nuqtai nazardan, talabalarning hayotiy rejalarini shakllantirish jarayoni ularning psixologik yetukligi, mustaqil fikrlashi, o‘zini o‘zi boshqarishi va kelajakka nisbatan mas’uliyatli munosabatini ifodalovchi murakkab psixologik hodisa hisoblanadi.

Hayotiy rejalar shaxsning kelajakda erishishni maqsad qilgan natijalari, ularga erishish yo‘llari, zarur resurslari va amalga oshirish muddatlari haqidagi tasavvurlar tizimidir. Psixologik nuqtai nazardan hayotiy rejalar insonning motivatsion-qadriyatli yo‘nalganligi, kognitiv imkoniyatlari, emotsional barqarorligi, irodaviy sifatlari va refleksiv qobiliyatlari bilan uzviy bog‘liq.

Talabalik davrida hayotiy rejalar shakllanishining psixologik xususiyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning tarkibiy komponentlarini aniqlash

hamda talabalarda hayotiy maqsadlarni ongli va mustaqil rejalashtirishga ta’sir etuvchi psixologik omillarni asoslash.

Psixologiya fanida hayotiy rejalar shaxsning kelajakka yo‘nalgan faoliyatini tashkil etuvchi, uning maqsadlari, qadriyatlari, ehtiyojlari va imkoniyatlarini o‘zaro muvofiqlashtiruvchi psixologik tuzilma sifatida talqin etiladi. Hayotiy rejalarni oddiy orzu yoki istaklardan farqlash muhim ahamiyatga ega. Orzu insonning kelajakdagi istalgan holat haqidagi tasavvurini ifodalasa, hayotiy reja ushbu holatga erishish uchun zarur bo‘lgan maqsadlar, harakatlar, resurslar va vaqt chegaralarini belgilashni nazarda tutadi. Demak, hayotiy rejalar shaxsning kelajakka nisbatan ongli munosabatini, o‘z imkoniyatlarini real baholashini va faoliyatini muayyan maqsadga yo‘naltira olishini ifodalaydi.

E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davrida shaxsning asosiy rivojlanish vazifalaridan biri identiklikni shakllantirishdir. Yosh kattalik davrida esa yaqin munosabatlar o‘rnatish va shaxsiy hayotni tashkil etish bilan bog‘liq vazifalar dolzarblashadi. Talabalik yillari ko‘pincha ushbu rivojlanish vazifalari kesishadigan bosqichga to‘g‘ri keladi. Bu davrda yoshlar o‘zlarining kim ekanligi, kelajakda qanday kasb egasi bo‘lishi, qanday qadriyatlarga tayanishi va hayotda qanday o‘rin egallashi haqidagi savollarga javob izlaydilar. Biroq identiklik holatlarini shaxsning qat’iy va o‘zgarmas xususiyati sifatida tushunish to‘g‘ri emas. Ular hayotiy sharoit va rivojlanish jarayonida o‘zgarishi mumkin.

J. Nuttenning motivatsiya va kelajak vaqt perspektivasi haqidagi qarashlarida insonning kelajakka yo‘nalgan maqsadlari uning hozirgi faoliyatini tashkil etishda muhim o‘rin tutishi ta’kidlanadi. Mazkur yondashuvga muvofiq, talaba o‘zining uzoq muddatli maqsadlarini aniq tasavvur qilganida, kundalik o‘quv faoliyatini ushbu maqsadlarga erishish vositasi sifatida anglashi mumkin.

D. Syuperning kasbiy rivojlanish nazariyasida esa kasb tanlash va kasbiy yo‘lni rejalashtirish shaxsning o‘zini o‘zi anglashi hamda ijtimoiy rollarni o‘zlashtirishi bilan bog‘liq uzluksiz jarayon sifatida qaraladi.

Talabalik davri ko‘p hollarda kech o‘smirlik va ilk kattalik davriga to‘g‘ri keladi. Ushbu bosqichda shaxsning ijtimoiy tajribasi kengayadi, mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlari ortadi va kelajakka nisbatan tasavvurlari murakkablashadi. Bu davrda «shakllanayotgan kattalik» konsepsiyasida taxminan 18–29 yosh oralig‘i ayrim ijtimoiy-madaniy sharoitlarda mustaqil hayotga o‘tishning o‘ziga xos davri sifatida tavsiflanadi. Ushbu bosqichning muhim belgilari sifatida identiklikni izlash, hayotiy imkoniyatlarni sinab ko‘rish, o‘zgaruvchanlik va mustaqil qarorlar qabul qilish jarayonlari ko‘rsatiladi. Talabalarning hayotiy rejalari madaniy qadriyatlar, oilaviy munosabatlar, iqtisodiy imkoniyatlar va ta’lim muhitiga qarab farqlanadi.

Talabalik davrida hayotiy rejalar shakllanishining quyidagi psixologik xususiyatlarini ajratish mumkin.

1. O‘zini o‘zi anglashning chuqurlashishi. Talaba o‘zining qobiliyatlari, qiziqishlari, shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy imkoniyatlarini tahlil qilishga intiladi. Bu jarayon shaxsiy maqsadlarni belgilash uchun psixologik asos yaratadi.

2. Qadriyatlar tizimining qayta tashkil etilishi. Talaba uchun oila, kasb, bilim, ijtimoiy mavqe, mustaqillik, shaxsiy rivojlanish va moddiy barqarorlik kabi qadriyatlarning ahamiyati o‘zgarishi mumkin.

3. Kasbiy o‘zini o‘zi belgilashning faollashishi. Oliy ta’lim jarayonida talaba tanlagan kasbining mazmuni, mehnat bozoridagi imkoniyatlari va o‘zining kasbiy qobiliyatlarini baholay boshlaydi.

4. Mustaqil qaror qabul qilish ehtiyojining kuchayishi. Talaba o‘z hayotiga oid qarorlarni mustaqil qabul qilish, ularning oqibatlarini baholash va natijalar uchun mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishga intiladi.

5. Kelajakka nisbatan psixologik noaniqlikning mavjudligi. Kasbiy faoliyat, iqtisodiy mustaqillik, shaxsiy munosabatlar va ijtimoiy mavqega oid noaniqliklar hayotiy rejalarning o‘zgaruvchan bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shuning uchun talabalik davrida hayotiy rejalarni shakllantirish bir vaqtning o‘zida shaxsning ichki psixologik imkoniyatlari va tashqi ijtimoiy sharoitlariga bog‘liq jarayon hisoblanadi. talabalarning hayotiy rejalarini shakllantirish jarayonini beshta o‘zaro bog‘liq komponent orqali tavsiflash mumkin.

1. Motivatsion-qadriyatli komponent. Motivatsion-qadriyatli komponent shaxsning hayotiy maqsadlarini belgilashiga turtki beruvchi ehtiyojlar, qiziqishlar, motivlar va qadriyatlarni qamrab oladi. E. Desi va R. Rayanning o‘zini o‘zi belgilash nazariyasiga ko‘ra, avtonomiya, kompetentlik va aloqadorlik kabi asosiy psixologik ehtiyojlarning qondirilishi inson motivatsiyasining sifati va psixologik farovonligi bilan bog‘liq. Ushbu nazariya talabalarning hayotiy rejalariga nisbatan ham muhim ahamiyatga ega. Jumladan, talaba kasbiy maqsadini faqat tashqi talablar yoki ijtimoiy bosim ta’sirida emas, balki o‘z qiziqishlari va qadriyatlariga muvofiq belgilasa, ushbu maqsadga nisbatan ichki motivatsiyasi va shaxsiy mas’uliyati mustahkamlanishi mumkin. Motivatsion-qadriyatli komponentning asosiy ko‘rsatkichlari: hayotiy maqsadlarning shaxsiy ahamiyatga egaligi, kasbiy va shaxsiy rivojlanishga intilish, ichki motivatsiyaning rivojlanganligi, qadriyatlar va maqsadlarning muvofiqligi, o‘z kelajagiga nisbatan mas’uliyatli munosabat.

2. Kognitiv komponent. Kognitiv komponent shaxsning kelajakni tasavvur qilishi, maqsadlarni aniqlashtirishi, muqobil imkoniyatlarni tahlil qilishi va qarorlarning ehtimoliy natijalarini baholashi bilan bog‘liq. Hayotiy rejalarni shakllantirishda prognozlash, tanqidiy fikrlash, muammoni hal qilish, rejalashtirish va qaror qabul qilish kabi kognitiv jarayonlar muhim ahamiyat kasb etadi. Kognitiv komponentning rivojlanganligi talabaga uzoq muddatli maqsadlarni qisqa muddatli vazifalarga ajratish, ularning bajarilish ketma-ketligini belgilash va mavjud resurslarni hisobga olish imkonini beradi.

3. Emotsional-irodaviy component. Emotsional-irodaviy komponent hayotiy maqsadlarga erishish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengish, emotsional holatlarni boshqarish, qat’iyatlilik va sabr-toqatni namoyon etish bilan tavsiflanadi. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o‘z samaradorligiga ishonch insonning muayyan vazifani bajarish imkoniyati haqidagi subyektiv bahosi sifatida talqin qilinadi. O‘z samaradorligiga ishonch yuqori bo‘lgan talabalar

murakkab maqsadlarni tanlashga, qiyinchiliklarga qaramay faoliyatni davom ettirishga va muvaffaqiyatsizliklardan keyin harakat strategiyasini qayta ko‘rib chiqishga ko‘proq moyil bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, o‘z samaradorligiga ishonch real imkoniyatlar, zarur bilim va ko‘nikmalar bilan uyg‘unlashgandagina samarali hayotiy rejalashtirishga xizmat qiladi.

4. Refleksiv component. Refleksiya shaxsning o‘z fikrlari, hissiyotlari, qarorlari va xatti-harakatlarini anglashi hamda tahlil qilish jarayonidir. Talabalarning hayotiy rejalari shakllanishida refleksiya o‘z imkoniyatlarini xolis baholash, shaxsiy maqsadlarni qayta ko‘rib chiqish va qabul qilingan qarorlarning natijalarini tahlil qilish imkonini beradi. Refleksiv komponent rivojlangan talaba o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlarining shaxsiy qadriyatlariga qanchalik mos kelishini baholay oladi.

5. Xulq-atvor va amaliy faoliyat komponenti. Mazkur komponent hayotiy rejalarning amaliy faoliyatda namoyon bo‘lishini ifodalaydi. Uning asosiy belgilari maqsadga muvofiq harakat qilish, vaqtni boshqarish, resurslardan foydalanish, rejalarni bosqichma-bosqich amalga oshirish va natijalarni nazorat qilishdan iborat. Hayotiy rejalarning psixologik jihatdan shakllanganligi faqat maqsadning mavjudligi bilan emas, balki ushbu maqsadni amalga oshirishga qaratilgan harakatlarning izchilligi bilan ham belgilanadi.

Talabalarning hayotiy rejalari turli ichki va tashqi omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi.

I. Ichki psixologik omillar:

1. Shaxsiy mustaqillik. Talabaning tashqi ta’sirlarni tanqidiy baholashi, o‘z qadriyatlariga muvofiq qaror qabul qilishi va ularning natijalari uchun mas’uliyatni his etishi hayotiy rejalashtirishning muhim psixologik shartidir.

2. O‘zini o‘zi baholash. Shaxsiy imkoniyatlarni adekvat baholash hayotiy maqsadlarning realistik bo‘lishiga yordam beradi.

3. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi. Maqsadga erishishga intilish talabaning faolligi, tashabbuskorligi va irodaviy harakatlarini qo‘llab-quvvatlashi mumkin.

4. Refleksiv qobiliyat. O‘z tajribasini tahlil qilish va xatolardan xulosa chiqarish hayotiy rejalarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

5. Psixologik barqarorlik. Noaniqlik, qiyinchilik va muvaffaqiyatsizliklarga moslashish qobiliyati hayotiy rejalarni amalga oshirish jarayonida ahamiyatlidir.

II. Tashqi ijtimoiy-psixologik omillar.

1. Oilaviy muhit. Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi, muloqot uslubi va farzandning mustaqil tanloviga munosabati hayotiy rejalar shakllanishiga ta’sir qilishi mumkin.

2. Ta’lim muhiti. Oliy ta’lim muassasasidagi akademik imkoniyatlar, mustaqil ta’lim, ilmiy faoliyat va kasbiy amaliyot talabaning kelajakka oid tasavvurlarini boyitadi.

3. Tengdoshlar ta’siri. Talabalar o‘rtasidagi ijtimoiy munosabatlar kasbiy qiziqishlar, qadriyatlar va hayotiy intilishlarning shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

4. Ijtimoiy-iqtisodiy sharoit. Moddiy resurslar, mehnat bozori imkoniyatlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari hayotiy rejalarning real amalga oshirilishiga ta’sir etadi.

5. Raqamli axborot muhiti. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli ta’lim resurslari talabalarning kasbiy imkoniyatlar haqidagi bilimlarini kengaytirishi mumkin. Biroq noto‘g‘ri axborot va ijtimoiy taqqoslash jarayonlari hayotiy maqsadlarning realistikligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ham ehtimoldan xoli emas.

Demak, talabalarning hayotiy rejalarini faqat individual psixologik xususiyatlar asosida tushuntirish yetarli emas. Ularning shakllanishini shaxs va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi dinamik munosabatlar doirasida o‘rganish maqsadga muvofiq.

Talabalik davrida hayotiy rejalar shakllanishining muhim psixologik shartlaridan biri shaxsiy mustaqillikning rivojlanganligidir.

Shaxsiy mustaqillik insonning o‘z maqsadlarini belgilashi, muqobil qarorlarni baholashi, mustaqil tanlovni amalga oshirishi va qabul qilingan qarorlar uchun mas’uliyatni zimmasiga olish qobiliyatini ifodalaydi.

Mustaqillik va hayotiy rejalar o‘rtasidagi aloqadorlikni quyidagi nazariy mexanizmlar orqali tushuntirish mumkin.

Birinchidan, mustaqillik shaxsning hayotiy maqsadlarni tashqi talablardan farqli ravishda o‘z qadriyatlari asosida belgilashiga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, mustaqil qaror qabul qilish tajribasi talabaning o‘z imkoniyatlariga ishonchini rivojlantirishi mumkin.

Uchinchidan, mustaqillik shaxsiy mas’uliyat va o‘zini o‘zi nazorat qilish jarayonlari bilan bog‘liq bo‘lib, hayotiy rejalarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

To‘rtinchidan, mustaqil fikrlash qobiliyati talabaga ijtimoiy stereotiplar va tashqi bosimlarni tanqidiy baholash imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, talabalarning hayotiy rejalarini shakllantirishda mustaqillikni faqat individual sifat sifatida emas, balki shaxsning motivatsion, kognitiv va irodaviy jarayonlarini birlashtiruvchi psixologik resurs sifatida o‘rganish mumkin. Biroq mustaqillik boshqalardan yordam olmaslik yoki ijtimoiy munosabatlardan uzilishni anglatmaydi. Aksincha, psixologik jihatdan yetuk mustaqillik shaxsning zarur hollarda maslahat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalangan holda o‘z qarorlarini ongli qabul qilishida namoyon bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

2. Nuttin, J. (1984). *Motivation, Planning, and Action: A Relational Theory of Behavior Dynamics*. Leuven: Leuven University Press.

3. Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1

4. 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. https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6

5. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

6. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6

7. Seginer, R. (2009). *Future Orientation: Developmental and Ecological Perspectives*. New York: Springer.