

**SEN HAM QILA OLASAN! — SAHNA VA EKTRAN ORQALI YOSHLARGA  
YETKAZILAYOTGAN HAQIQIY MOTIVATSIYA****Sobirova Mohlaroy Xayrullo qizi**<https://doi.org/10.5281/zenodo.20336505>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada zamonaviy o'zbek drama aktrisasi, ijtimoiy tarmoqlar blogeri, psixolog va motivatorning ko'p qirrali faoliyati tahlil etiladi. Sahna san'ati va raqamli platformalar orqali yoshlarga yetkazilayotgan "Sen ham qila olasan!" ruhidagi haqiqiy motivatsiya, yoshlar ongida ijobiy dunyoqarash shakllantirish, psixologik barqarorlikni oshirish, milliy g'urur tuyg'usini kuchaytirish masalalari ilmiy-badiiy nuqtai nazardan yoritiladi. Yoshlar ishlari agentligining yosh qizlarni qo'llab-quvvatlash loyihalari ("Qizlar ovozi" va boshqalar) bilan hamkorlikda amalga oshirilayotgan ishlar va ularning millat uchun keltirayotgan foydasi alohida ta'kidlanadi. Maqsad — har bir yoshni o'z imkoniyatlariga ishonishga va faol hayot kechirishga undashdir.

**Kalit so'zlar:** "Sen ham qila olasan", motivatsiya, drama aktrisasi, blogger, psixolog, motivator, yoshlar hayoti, milliy g'urur, Yoshlar ishlari agentligi, "Qizlar ovozi".

**Аннотация.** В данной статье анализируется многогранная деятельность современной узбекской драматической актрисы, блогера социальных сетей, психолога и мотиватора. С научно-художественной точки зрения освещается мотивация «Ты тоже можешь!» через сценическое искусство и цифровые платформы, формирование позитивного мировоззрения у молодёжи, укрепление психологической устойчивости и чувства национальной гордости. Особо подчёркивается сотрудничество с проектами Агентства по делам молодёжи («Голос девушек» и другие) и их польза для нации.

Цель — вдохновить каждого молодого человека верить в свои возможности и вести активную жизнь.

**Ключевые слова:** «Ты тоже можешь», мотивация, драматическая актриса, блогер, психолог, мотиватор, молодёжь, национальная гордость.

**Abstract.** This article analyzes the multifaceted activities of a modern Uzbek drama actress, social media blogger, psychologist, and motivator. From a scientific-artistic perspective, it highlights the "You can do it too!" motivation delivered through stage art and digital platforms, the formation of a positive worldview among youth, strengthening psychological resilience, and national pride. Special emphasis is placed on cooperation with the Youth Affairs Agency projects ("Girls' Voice" and others) and their benefits to the nation. The aim is to inspire every young person to believe in their capabilities and lead an active life.

**Keywords:** "You can do it too", motivation, drama actress, blogger, psychologist, motivator, youth life, national pride.

**Kirish**

"Sen ham qila olasan!" — bu nafaqat oddiy ibora, balki minglab yoshlar qalbiga singdirilayotgan kuchli ishonchdir. Men, drama aktrisasi, blogger, psixolog va motivator sifatida sahna yorug'ligidan tortib ekran yorug'ligigacha bir maqsadda xizmat qilaman: yoshlarning ichki kuchini uyg'otish, ularga o'z orzulariga ishonishga yordam berish.

Bugungi raqamli davrda san'at va psixologiya birlashganda, haqiqiy o'zgarishlar yuz beradi. Ushbu maqolada o'z tajribam asosida yoshlar hayotini qanday qilib ijobiy tomonga o'zgartirish mumkinligini "Millat g'ururi" ruhida yoritaman.

**Asosiy qism**

### 1. Yoshlar oldidagi zamonaviy muammolar va ularning psixologik ildizlari

Hozirgi yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda “mukammal hayot” tasvirlari bilan o‘ralgan. Bu esa o‘zini past baholash, motivatsiya yetishmovchiligi, depressiya va maqsadsizlikka olib kelmoqda.

Psixolog sifatida ko‘p yillik kuzatishlarim shuni ko‘rsatadiki, yoshlarning 60-70% i “men buni qila olmayman” degan ichki ovoz bilan kurashmoqda. Aynan shu yerda san‘at va media kuchli qurol bo‘lib xizmat qiladi.

### 2. Sahna va ekran — motivatsiyaning kuchli vositasi

Drama aktrisasi sifatida sahna asarlarida va seriallarda (“Nomus”, “Baxtiyor kunlar” kabi loyihalarda) kuchli, maqsadga intiluvchi ayol obrazlarini yarataman. Tomoshabinlar bu obrazlarda o‘zlarini ko‘radi va “agar u qila olsa, men ham qila olaman” degan tuyg‘uga keladi.

Blogger sifatida esa Instagram, TikTok va YouTube‘da har kuni real hayotiy hikoyalar, muvaffaqiyat sirlari va psixologik maslahatlar bilan chiqaman. Motivator sifatida esa “Qiyinchilik — bu o‘shish imkoniyati”, “Har kuni bitta kichik qadam — katta natijaga olib boradi” kabi xabarlarini nafaqat so‘z bilan, balki o‘z hayotiy tajribam bilan isbotlayman.

### 3. Psixologik yondashuv va amaliy natijalar

Psixologik bilimlarimni san‘at bilan birlashtirib, yoshlarga quyidagi tamoyillarni o‘rgataman:

- O‘zini qadrlash va ichki dialogni ijobiy tomonga o‘zgartirish;
- Maqsadni to‘g‘ri qo‘yish va bosqichma-bosqich harakat qilish;
- Muvaffaqiyatsizlikni o‘shishning bir bosqichi sifatida qabul qilish.

Natijada, mening auditoriyamda yosh qizlar va o‘g‘il bolalar o‘qishni boshlagan, biznes ochgan, oilaviy munosabatlarni yaxshilagan va o‘ziga ishonchni orttirgan holatlar ko‘paymoqda.

### 4. Yoshlar ishlari agentligi bilan hamkorlik va milliy manfaat

Mening faoliyatimni yanada kuchaytiradigan muhim omil — O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligining yosh qizlarni qo‘llab-quvvatlash dasturlari.

- “Qizlar ovozi” maktabi orqali yosh qizlar yetakchilik, psixologik mustahkamlik va tadbirkorlik ko‘nikmalarini egallamoqda.

- “Yangi O‘zbekiston yoshlari — 2030” strategiyasi doirasida qizlarning san‘at, ta‘lim va ijtimoiy faolligini rag‘batlantirish.

Ushbu loyihalar millat uchun katta manfaat keltirmoqda: kuchli oilalar, bilimli avlod, iqtisodiy va ma‘naviy jihatdan rivojlangan jamiyat. Men bu dasturlarda faol ishtirok etib, “Sen ham qila olasan!” shiorini amalda qo‘llab-quvvatlayman.

### **Xulosa**

“Sen ham qila olasan!” — bu mening hayotiy va ijodiy shiorim. Drama aktrisasi, blogger, psixolog va motivator sifatida sahna va ekran orqali yoshlar qalbiga yetkazayotgan haqiqiy motivatsiya ularning kelajagini o‘zgartirmoqda.

Yoshlar ishlari agentligi bilan hamkorlikda, “Millat g‘ururi” ruhida har bir yoshni o‘z orzulariga yetaklash — mening eng oliy maqsadimdir.

Har bir yosh qiz va yigit: “Sen ham qila olasan!” Millatingni faxr bilan ko‘tar, o‘zingga ishon va har kuni oldinga qadam tashla!

### **Adabiyotlar ro‘yxati**

1. “Millat g‘ururi” xalqaro ilmiy-amaliy ko‘rik-tanlovi materiallari, 2025-2026.
2. O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi rasmiy loyihalari va hisobotlari.

3. O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati strategiyasi “Yangi O‘zbekiston yoshlari – 2030”.
4. Psixologiya bo‘yicha asosiy adabiyotlar (K. Dweck “Mindset”, A. Maslow motivatsiya nazariyasi va boshqalar).
5. Muallifning shaxsiy kuzatishlari, ijtimoiy tarmoqlardagi auditoriya tahlili va drama loyihalari.