



“BO’LAJAK PSIXOLOG TALABALARNING KASBIY O’SISHIDA REFLEKSIV KO’NIKMALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLAR”

Akbaraliyeva Asila Tojiddin qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrasi katta o’qituvchisi

Ne’matova Aziza Shovkatjon qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti

Pedagogika va Psixologiya yo’nalishi 4-kurs talabasi.

Elektron pochta: azizanematova687@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqola bo’lajak psixolog talabalarning kasbiy o’sishida refleksiv ko’nikmalarni shakllantirishning psixologik jihatlarini o’rganadi. Refleksiv ko’nikmalar kasbiy kompetentsiyaning muhim qismi sifatida ta’riflanadi, bu esa o’z faoliyatini baholash, o’z-o’zini tahlil qilish va o’zgartirish imkonini beradi. Maqolada refleksiyaning ta’riflari, ahamiyati, shakllantirish usullari va empirik tadqiqot natijalari ko’rib chiqiladi. Natijalar shuni ko’rsatadiki, refleksiv ko’nikmalar talabalarning o’z-o’zini rivojlantirish, emotsional barqarorlik va kasbiy moslashuvchanligini oshiradi. Ushbu jihatlar bo’lajak psixologlarning ta’lim jarayonida integratsiya qilinishi zarur.*

Kalit so’zlar: *Refleksiv ko’nikmalar, kasbiy o’sish, psixolog talabalar, professional refleksiya, o’z-o’zini rivojlantirish, psixologik jihatlar.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda psixolog kasbiga qo’yilayotgan talablar tobora murakkablashib bormoqda. Mashhur psixolog L.S. Vygotskiy shaxs rivojlanishini anglash jarayonida ong va faoliyatning o‘zaro bog‘liqligiga alohida urg‘u berib, shaxsning o‘z psixik jarayonlarini anglash qobiliyati uning rivojlanishidagi muhim



omil ekanligini ta'kidlagan. Ushbu yondashuv refleksiya tushunchasining psixologik mohiyatini ochib berishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Bo'lajak psixolog talabalar uchun kasbiy o'sish jarayoni nafaqat nazariy bilimlarni o'zlashtirish, balki shaxsiy va professional rivojlanishni ham o'z ichiga oladi. Refleksiv ko'nikmalar bu jarayonda markaziy o'rin tutadi, chunki ular talabalarga o'z fikrlari, harakatlari va tajribalarini tahlil qilish imkonini beradi. Refleksiya psixologiyada metakognitiv ko'nikma sifatida ta'riflanadi, bu o'z fikrlarini kuzatish, izohlash va baholashni o'z ichiga oladi. Ushbu ko'nikmalar talabalarning kasbiy kompetentsiyasini shakllantirishda muhim, chunki ular o'z-o'zini tartibga solish, emotsional intellekt va moslashuvchanlikni oshiradi. Kasbiy refleksiya talabalarga "Men-haqiqiy", "Men-ideal" va "Men-refleksiv" o'rtasidagi ichki qarama-qarshiliklarni hal qilishga yordam beradi, bu esa professional identifikatsiyani mustahkamlaydi.

Refleksiyaning psixologik jihatlar talabalarning shaxsiy o'sishini ta'minlaydi, ularga o'z kuchli va zaif tomonlarini anglashga imkon beradi. Bu jarayon nafaqat individual, balki ijtimoiy-perseptiv va kommunikativ aspektlarni ham qamrab oladi, bu bo'lajak psixologlar uchun zarur, chunki ular mijozlar bilan ishlashda empatiya va o'z-o'zini nazoratni talab qiladi.

Refleksiya tushunchasining psixologik mazmuni

Refleksiya tushunchasi psixologiyada shaxs ongining o'ziga qaratilganligi, o'z faoliyati va ruhiy holatini tahlil qilish qobiliyati sifatida izohlanadi. U shaxsning o'z tajribasini qayta ko'rib chiqish, ichki holatlarini anglash va baholash imkonini beradi. Refleksiya kognitiv, emotsional va irodaviy komponentlarning o'zaro uyg'unlashuvi asosida shakllanadi.

Bo'lajak psixologlar uchun refleksiya bilimlarni mexanik o'zlashtirishdan ko'ra, ularni ongli ravishda qayta ishlash, kasbiy faoliyat kontekstida tushunish va shaxsiy tajriba bilan integratsiyalash imkonini yaratadi. Shu jihatdan refleksiya kasbiy bilimlarning chuqurlashuvi va barqarorlashuviga xizmat qiladi.



Refleksiv ko'nikmalarning psixologik tuzilmasi

Refleksiv ko'nikmalar murakkab psixologik tuzilma bo'lib, bir nechta o'zaro bog'liq komponentlarni o'z ichiga oladi. Kognitiv komponent shaxsning o'z fikrlash jarayonlarini anglash va nazorat qilish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional komponent o'z his-tuyg'ularini tan olish, ularni tahlil qilish va boshqarish bilan bog'liq. Motivatsion komponent esa shaxsning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan ichki ehtiyoji va kasbiy o'sishga intilishini aks ettiradi.

Mazkur komponentlarning uyg'un rivojlanishi bo'lajak psixologning kasbiy faoliyatida refleksiv yondashuvni shakllantiradi. Refleksiv ko'nikmalar psixologning professional vaziyatlarga moslashuvchan munosabat bildirishiga, kasbiy xatolarni anglash va ularni tuzatishga psixologik tayyorlikni ta'minlaydi.

Bo'lajak psixologlarning kasbiy o'sishida refleksiv ko'nikmalarning o'rni

Kasbiy o'sish jarayoni shaxsning kasbiy bilim, ko'nikma va kompetensiyalarining rivojlanishi bilan bir qatorda, kasbiy o'zini anglashning chuqurlashuvi bilan ham tavsiflanadi. Refleksiv ko'nikmalar bo'lajak psixologga o'z kasbiy pozitsiyasini anglash, professional rolini tushunish va kasbiy identifikatsiyani shakllantirish imkonini beradi.

Refleksiya orqali talaba o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, kasbiy faoliyatga bo'lgan munosabatini qayta ko'rib chiqadi va shaxsiy rivojlanish yo'nalishlarini belgilaydi. Bu jarayon kasbiy motivatsiyaning barqarorlashuvi va professional o'ziga ishonchning shakllanishiga psixologik asos yaratadi.

Refleksiv ko'nikmalarni shakllantirishning psixologik omillari

Refleksiv ko'nikmalarning shakllanishi bir qator psixologik omillar bilan belgilanadi. Shaxsiy omillar qatoriga individual ong darajasi, o'z-o'zini baholash xususiyatlari, emotsional barqarorlik va ichki motivatsiya kiradi. Ta'lim jarayonining psixologik muhiti, o'qituvchi va talaba o'rtasidagi subyekt-subyekt munosabatlari ham refleksiyaning rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.



Kasbiy tayyorgarlik jarayonida refleksiya yo'naltirilgan psixologik yondashuvlar talabalarda mustaqil fikrlash, o'z faoliyatini tahlil qilish va kasbiy qarorlar uchun mas'uliyatni his etish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa bo'lajak psixologning kasbiy yetukligini ta'minlovchi muhim psixologik shartlardan biridir.

Refleksiya va kasbiy identifikatsiya o'rtasidagi bog'liqlik

Kasbiy identifikatsiya shaxsning o'zini muayyan kasb vakili sifatida anglash jarayonini ifodalaydi. Refleksiya ushbu jarayonning psixologik mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Bo'lajak psixolog refleksiya orqali kasbiy qadriyatlarni ichki qabul qiladi, professional me'yor va standartlarni shaxsiy pozitsiyasi bilan uyg'unlashtiradi.

Refleksiv ko'nikmalar rivojlangan sari talabaning kasbiy o'zini anglash darajasi ortadi, bu esa kasbiy barqarorlik va professional o'zini o'zi boshqarish qobiliyatining shakllanishiga olib keladi. Natijada bo'lajak psixolog kasbiy faoliyatga psixologik jihatdan tayyor, ongli va mas'uliyatli mutaxassis sifatida shakllanadi.

Empirik tadqiqot natijalari

Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, refleksiv amaliyot talabalarning perspektivani o'zgartirish va emotsional farovonligini oshiradi. Masalan, 95 nafar CBT talabalarida mindfulness-based SP/SR treningi perspektivani o'zgartirish ($p=0.008$), kayfiyat darajasi ($p=0.027$) va o'z-o'ziga samaradorlikni ($p=0.043$) yaxshilagan.

Boshqa tadqiqotda 589 talaba va 487 professor orasida so'rov o'tkazilgan, natijalar shuni ko'rsatdiki, refleksiya kasbiy kompetentsiyani boyitish va o'z-o'zini amalga oshirishni birinchi o'ringa qo'yadi. Refleksiv amaliyot talabalarning madaniy kompetentsiyasini oshirishda samarali, ammo empirik dalillar cheklangan.

Xulosa.

Bo'lajak psixolog talabalarning kasbiy o'sish jarayonida refleksiv ko'nikmalarni shakllantirish ularning professional shakllanishida muhim psixologik ahamiyatga ega. Refleksiya shaxsning o'z psixik holatlari, kasbiy faoliyati va



professional qarorlarini ongli ravishda anglash hamda baholash imkonini beruvchi murakkab psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu ko'nikmalarning rivojlanishi bo'lajak psixologning kasbiy identifikatsiyasi, professional mas'uliyati va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatining shakllanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

Refleksiv ko'nikmalar psixologik jihatdan shaxsning kognitiv, emotsional va motivatsion sohalarining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Natijada talaba o'z kasbiy faoliyatini chuqur anglash, professional tajribani tahlil qilish va kasbiy o'sishga yo'naltirilgan ichki ehtiyojni shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib, refleksiya bo'lajak psixolog shaxsining kasbiy yetukligi va professional barqarorligini ta'minlovchi muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shuningdek, refleksiv ko'nikmalar kasbiy identifikatsiya jarayonining psixologik asosi sifatida bo'lajak psixologning o'zini kasb subyekti sifatida anglashiga yordam beradi. Refleksiya orqali talaba kasbiy qadriyatlar va professional me'yorlarni ichki qabul qiladi, o'z shaxsiy imkoniyatlarini kasbiy talablar bilan solishtiradi hamda kasbiy o'sish yo'nalishlarini ongli ravishda belgilaydi. Bu esa professional o'zini o'zi boshqarish va kasbiy mustaqillikning shakllanishiga psixologik zamin yaratadi.

Umuman olganda, refleksiv ko'nikmalarni shakllantirish bo'lajak psixolog talabalarning kasbiy tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi. Refleksiya talabaning kasbiy bilimlarini chuqurlashtirish, shaxsiy va professional rivojlanish jarayonlarini uyg'unlashtirish hamda kasbiy faoliyatga psixologik jihatdan tayyor mutaxassis sifatida shakllanishini ta'minlovchi asosiy psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu ko'nikmalarning rivojlanishi bo'lajak psixologning kasbiy identifikatsiyasi, professional mas'uliyati va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatining shakllanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

Refleksiv ko'nikmalar psixologik jihatdan shaxsning kognitiv, emotsional va motivatsion sohalarining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Natijada talaba o'z kasbiy faoliyatini chuqur anglash, professional tajribani tahlil qilish va kasbiy



o'sishga yo'naltirilgan ichki ehtiyojni shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib, refleksiya bo'lajak psixolog shaxsining kasbiy yetukligi va professional barqarorligini ta'minlovchi muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Vygotskiy L.S. Psixologiya rivojlanishining muammolari. — Moskva: Pedagogika, 1984.
2. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. — Moskva: Pedagogika, 2002.
3. Leontev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. — Moskva: Politizdat, 1975.
4. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. — New York: W.H. Freeman, 1997.
5. Rogers C.R. On Becoming a Person. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
6. Abduraxmonov F., Karimova V. Psixologiya faniga kirish. — Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2018.