



BO‘LAJAK PSIXOLOGNING PROFESSIONAL O‘SISHIDA REFLEKSIV YONDASHUV

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti, “Psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo‘lajak psixologlarning professional o‘shida refleksiv yondashuvning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Refleksiv yondashuv shaxsning o‘z faoliyatini ongli tahlil qilish, xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish orqali kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish jarayoni sifatida talqin etiladi. Maqolada refleksiya jarayonini rivojlantirishning asosiy strategiyalari — kundalik yuritish, superviziya, treninglar va metakognitiv yondashuvlar misolida tahlil qilingan. Ushbu yondashuv bo‘lajak psixologlarda mustaqil fikrlash, moslashuvchanlik va kasbiy javobgarlikni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Tayanch so‘zlar: professional, refleksiya, bilim, malaka, ko‘nikma, superviziya, metakognitiv strategiya, his-tuy‘u, kasbiy yondashuv

KIRISH

Zamonaviy psixologiya ta’limida bo‘lajak mutaxassisning professional o‘shisi faqatgina nazariy bilimlarni o‘zlashtirish bilan cheklanmaydi. Amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish, kasbiy o‘z-o‘zini anglash va faoliyat samaradorligini oshirish uchun refleksiv yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. D. A. Kolb ta’kidlaganidek, haqiqiy o‘rganish tajribani ongli ravishda tahlil qilish jarayonida yuz beradi[1]. Shu bois refleksiya kasbiy tayyorgarlikning ajralmas qismi hisoblanadi. Bo‘lajak psixologlarni tayyorlash jarayonida refleksiv madaniyatni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Refleksivlik shaxsning o‘z bilimlari, his-tuyg‘ulari va harakatlarini anglash, baholash va boshqarish qobiliyatidir. Ushbu maqolada bo‘lajak psixologlarda refleksiv madaniyatni shakllantirishning zarurati, asosiy bosqichlari va psixologik mexanizmlari ko‘rib chiqiladi. Refleksiv madaniyat — bu shaxsning o‘zini anglash va professional faoliyatni samarali tashkil qilish uchun zarur bo‘lgan qobiliyat va malakalarning yig‘indisidir. Psixologlar uchun refleksiv madaniyat: o‘zo‘zini anglashni chuqurlashtirish; kasbiy muammolarni tahlil qilish va hal qilish qobiliyatini rivojlantirish; mijozlar bilan samarali muloqot qilishni ta’minlash uchun muhimdir. Hozirgi vaqtda psixologlar mutaxassislarini tayyorlash, ularning kasbiy mahorati va malakasini olishning turli tizimlari mavjud. Kasbiy rivojlanishning muhim tarkibiy qismlaridan biri bu mutaxassisning keyingi rivojlanishi uchun poydevor qo‘yadigan va uning kasbiy o‘ziga xosligini shakllantiradigan boshlang‘ich kasbiy ta’limdir. Hozirgi vaqtda universitetlarning ta’lim sohasida kelajakdagi psixologning samarali shaxsiy va kasbiy rivojlanishi tizimi shakllanmagan, uni o‘qitishning reproduktiv usullari ustunlik qiladi, bu esa o‘z navbatida samarali mustaqil kasbiy faoliyatga amaliyotga yo‘naltirilgan tayyorgarlikning etarli emasligiga olib keladi. Shuning uchun kasbiy tayyorgarlik jarayonida bilim va ko‘nikmalarni uzatishdan tashqari, shaxsni professional sifatida shakllantirish dolzarb bo‘lib qoladi va bu faqat keyinchalik kasbiy aks ettirishning rivojlanishini belgilaydigan shaxsiy omillarni hisobga olgan holda mumkin bo‘ladi.

TADQIQOT OBYEKTI VA QO‘LLANILGAN METODLAR

Bo‘lajak psixologlar uchun refleksiv madaniyatni shakllantirish bosqichlari Refleksiv o‘z-o‘zini anglashni shakllantirish Bo‘lajak psixologlar avvalo o‘z shaxsiy his-tuyg‘ulari va ehtiyojlarini anglashni o‘rganishlari lozim. Bu esa amaliy mashqlar, treninglar va o‘z-o‘zini kuzatish usullari yordamida amalga oshiriladi. Refleksiv ko‘nikmalarni rivojlantirish. Refleksiv madaniyatni rivojlantirish jarayonida quyidagi ko‘nikmalar muhim ahamiyat kasb etadi: faol tinglash analitik fikrlash; muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va konstruktiv xulosalar chiqarish. Psixologik treninglar va kasbiy amaliyot jarayonida o‘z-o‘zini baholash, muloqot va muammoni hal qilish qobiliyatlari rivojlantiriladi. Refleksiv yondashuv — bu shaxsning o‘z faoliyati, qarorlari, his-tuyg‘ulari va

o'rganish jarayonini ongli ravishda tahlil qilish hamda baholash orqali o'zini rivojlantirish strategiyasi. Bo'lajak psixologlar uchun bu yondashuv professional o'sishning muhim omili hisoblanadi, chunki psixologiya amaliyotida o'zini anglash, xatolar ustida ishlash va yangi tajribalarni integratsiya qilish zarur.

OLINGAN NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI

Refleksiv yondashuv — bu shaxsning o'z faoliyatini, qarorlarini va o'quv jarayonini tanqidiy baholash, xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etish orqali kasbiy rivojlanishga erishish strategiyasidir. J. Dewey (1933) refleksiyani “tajribani ongli tahlil qilish va undan yangi xulosalar chiqarish” deb izohlaydi[2]. Psixologlar uchun bu yondashuv kelajakdagi ish samaradorligini oshirish va etik tamoyillarga rioya qilish imkonini beradi. Bo'lajak psixolog uchun refleksiv yondashuv quyidagi jihatlarida foydali:

- O'z-o'zini anglashni rivojlantirish — shaxsiy kuchli va zaif tomonlarni aniqlash.
- Kasbiy qarorlar sifatini oshirish — tanqidiy va tizimli fikrlash orqali.
- Etik mas'uliyatni mustahkamlash — professional me'yorlarga rioya qilish.
- Moslashuvchanlikni rivojlantirish — o'zgaruvchan ish sharoitlariga tez moslashish.

K.A. Abulkhanova qayd etganidek, refleksiya mutaxassisning ichki motivatsiyasini faollashtiradi va uni o'z faoliyatining faol subyekti sifatida shakllantiradi[3].

Bo'lajak psixologlarda refleksiv yondashuvni shakllantirish quyidagi metodlar orqali amalga oshiriladi:

1. Kasbiy kundalik yuritish — o'z faoliyatidagi holatlarni yozib borish va tahlil qilish
2. Superviziya — tajribali mutaxassis rahbarligida amaliyotni muhokama qilish.
3. Rol o'yinlari va treninglar — real vaziyatlarni modellashtirish orqali tahlil qilish.
4. Metakognitiv strategiyalar — o'qish jarayonini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash

Refleksiv yondashuvning ahamiyati:

- Shaxsiy va kasbiy qarorlarni ongli qabul qilish imkonini beradi.
- O'z-o'zini baholash va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.
- Stressli vaziyatlarda moslashuvchan strategiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.
- Kasbiy etikaga mos ravishda o'z ishini tahlil qilish imkonini yaratadi.

Rivojlantirish usullari:

1. Kasbiy kundalik yuritish — o'z faoliyatini muntazam yozib borish va tahlil qilish.
2. Superviziya va intervyuziya — tajribali mutaxassislar bilan faoliyatni muhokama qilish.
3. Rol o'yinlari va treninglar — real vaziyatlarni modellashtirish.
4. Metakognitiv strategiyalar — o'qish va o'zini rivojlantirish jarayonini ongli rejalashtirish.

XULOSA

Refleksiv yondashuv bo'lajak psixologlarning professional o'sishida markaziy ahamiyatga ega bo'lib, u nafaqat bilim va ko'nikmalarni mustahkamlaydi, balki shaxsiy va kasbiy mas'uliyatni ham rivojlantiradi. Ushbu yondashuvni ta'lim jarayoniga tizimli joriy etish psixologik amaliyot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
2. Dewey, J. (1933). *How We Think*. Boston: D.C. Heath
3. Abulkhanova, K. A. (1994). *Psixologiya i soznanie lichnosti*. Moskva: Nauka.
4. Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (2001). *Reflection: Turning Experience into Learning*. London: RoutledgeFalmer.



5. Schön, D. A. (1983). The Reflective Practitioner. New York: Basic Books.
6. Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna. Bo'lajak psixologlarning konsultativ faoliyat malakasini tarkib toptiruvchi kasbiy-shaxsiy sifatlar Pedagogik mahorat 2024-23 b.
7. Akbaraliyeva Asilaxon Talabalarda xulq og'ishini oldini olishning ijtimoiy pedagogikpsixologik shartlari. Ғылым-білім-өнер интеграциясы: перспективалық жобалар.2023-451 b.
8. Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna Konsultativ psixologning muhim fazilatlari. Lokal urushlarda shaxsiy tarkibni axloqiy- ruhiy holatlarini stabillashtirish muammolari 2024- 193 b.