

REFLEKSIYA VA KASBIY O'SISH

*Hamroyeva Shaxnoza Ziyomiddinovna**Farg'ona davlat universiteti**magistratura talabasi*

Abstract: This text analyzes the professional development process of a psychologist from the perspective of various theoretical studies, practical experience and personal reflection. Reflection, trust and self-awareness are considered as the main components of professional growth in psychological activity. For all, young specialists, each experience of work is considered important, strengthening the professional “I” model. Qualifications, training and seminars not only update national knowledge, but also deeply build reflexive and ethical competencies. The dynamic nature of the professional position based on the principles of Super, John Holland and Bandura and its coordination with personal characteristics are emphasized. Local scientists interpret the professional position as a harmonious complex of personal, professional and social management. In general, the text justifies the implementation of the professional position of a psychologist through self-awareness, continuous learning, skills and interaction with the social environment.

Keywords: professional position, reflection, self-awareness, professional development, professional identity, Dutch RIASEC model, and self-efficacy.

Annotatsiya: Mazkur matnda psixologning kasbiy pozitsiyasi shakllanishi va rivojlanishi jarayoni turli nazariy yondashuvlar, amaliy tajriba va shaxsiy refleksiya nuqtai nazaridan tahlil qilingan. Psixologik faoliyatda refleksiya, ishonch va o'zini anglash kabi omillar kasbiy o'sishning asosiy komponentlari sifatida ko'rsatilgan. Ayniqsa, yosh mutaxassislar uchun har bir muvaffaqiyatli ish holati kasbiy “men” modelini mustahkamlovchi muhim bosqich sifatida baholanadi. Malaka oshirish, trening va seminarlar nafaqat bilimlarni yangilaydi, balki refleksiv va etik kompetensiyalarni chuqurlashtiradi. Shuningdek, Donald Super, John Holland va

Albert Bandura nazariyalari asosida kasbiy pozitsiyaning dinamik tabiati va uni shaxsiy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish zarurligi asoslab berilgan. Mahalliy olimlarning yondashuvlari esa kasbiy pozitsiyani shaxsiy, professional va ijtimoiy jihatlarning uyg'unlashgan majmuasi sifatida talqin qiladi. Umuman olganda, matn psixolog kasbiy pozitsiyasining shakllanishi o'zini anglash, doimiy o'rganish, malaka oshirish va ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sir orqali amalga oshirishini asoslaydi.

Kalit so'zlar: kasbiy pozitsiya, refleksiya, o'zini anglash, malaka oshirish, kasbiy identitet, holland RIASEC modeli va self-efficacy.

Har bir muvaffaqiyatli ish holati psixolog uchun nafaqat amaliy natija, balki reflektiv o'zgarish imkonidir. Refleksiya jarayoni orqali mutaxassis o'zining muloqot strategiyasi, hissiy javoblari va uslublarini baholaydi. Bu psixologik o'zini anglashni chuqurlashtiradi, o'z uslubiga, qadriyatlariga va professional pozitsiyasiga bo'lgan ishonchni oshiradi (Schon, 1983).

Samarali ish tajribasi ayniqsa yosh mutaxassislar uchun muhim. Chunki ular o'zlarining kasbiy rolini hali shakllantirayotgan bo'lishadi. Har bir muvaffaqiyatli holat kasbiy barqarorlikni yaratadi, har bir ijobiy fikr yoki mulohaza ularning kasbiy "o'zlik modeli"ni mustahkamlaydi.

Mijozlar bilan ishlash tajribasi orqali kasbiy pozitsiyaning boyishi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatli psixologlar o'z pozitsiyasini samarali muloqot va ijobiy natijalarga asoslab shakllantiradilar (Hill & Lent, 2006). Bu tajribalar faqatgina kasbiy bilimga emas, balki shaxsiy fazilatlar — sabr, empatiya, ehtiyotkorlik va mas'uliyatlilik kabi omillarga ham asoslanadi. Shu sababli ham har bir mijoz bilan ishlash holati – bu psixolog uchun o'zini qayta kashf etish, malakasini chuqurlashtirish va o'zining ichki kasbiy tamoyillarini sinovdan o'tkazish imkonidir.

Samarali tajriba nafaqat psixologga ishonch beradi, balki uning psixologik agentligini (ya'ni, mustaqil, ongli va mas'uliyatli faoliyat subyekti sifatida o'zini anglashini) ham kuchaytiradi. Bu jarayon, o'z navbatida, psixologning ichki

pozitsiyasini barqarorlashtiradi va uni kasbda uzoq muddatli muvaffaqiyatga olib boradi.

Malaka oshirish va kasbiy rivojlanish – psixolog kasbiy pozitsiyasining dinamik omili

Psixologning kasbiy pozitsiyasi dinamik tizim bo‘lib, u nafaqat bir martalik bilim va qadriyatlarga, balki doimiy yangilanish va o‘shishga asoslanadi. Bugungi kunda jamiyatda yuz berayotgan o‘zgarishlar, ta’lim va sog‘liqni saqlash sohalarida yangicha yondashuvlar, psixologik xizmat ko‘rsatishning texnologik va etik me’yorlaridagi yangiliklar mutaxassisdan kasbiy moslashuvchanlik va doimiy o‘rganishni talab etadi. Shu nuqtai nazardan qaralganda, malaka oshirish, trening va seminarlar psixologning kasbiy pozitsiyasini mustahkamlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Hayot davomida o‘qish (lifelong learning) konsepsiyasi va psixolog kasbiy identiteti

Zamonaviy psixologik amaliyotda lifelong learning – hayot davomida o‘rganish g‘oyasi yetakchi tamoyillardan biridir. Psixolog o‘z faoliyatida yangi metodlar, ilmiy yangiliklar, axloqiy me’yorlar va psixodagnostik vositalarni doimiy o‘rganib borishi lozim. Bu faqat kasbiy bilimlar doirasini kengaytirish emas, balki shaxsiy va kasbiy o‘zlikni yangilash, kasbiy “men”ni barqarorlashtirish imkonini ham beradi.

Malaka oshirish kurslari nafaqat yangilikni o‘rganish maydoni, balki refleksiya va o‘z ustida ishlash uchun imkoniyat yaratadi. Bu jarayon orqali psixolog o‘z faoliyatini tahlil qiladi, o‘ziga baho beradi, xatolarini ko‘radi va o‘zini rivojlantirish yo‘llarini belgilaydi.

Trening va seminarlarning kasbiy pozitsiyaga ta’siri

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, trening va seminarlar faqat nazariy bilim emas, balki praktik ko‘nikma va qadriyatlarni ham mustahkamlaydi. Jumladan:

- Etik dilemmalar bo‘yicha treninglar psixologning axloqiy pozitsiyasini chuqurlashtiradi;
- Kasalxonada ishlash bo‘yicha seminarlar klinik bilimlarni kengaytiradi;

• Stressni boshqarish va burnout (kuyish) profilaktikasi bo'yicha kurslar esa shaxsiy barqarorlikni oshiradi.

Bu tajribalar psixologga nafaqat kasbiy bilim, balki o'z ustida ishlash ko'nikmasini ham beradi, bu esa uning kasbiy pozitsiyasini shaxsiy tamoyillar bilan uyg'unlashgan holda mustahkamlaydi.

Hamkasblar bilan muloqot va kasbiy hamjamiyatlar

Malaka oshirishning yana bir muhim jihati – bu kasbiy muloqot muhiti. Treninglar va konferensiyalar mutaxassislariga boshqa psixologlar bilan tajriba almashish, o'z pozitsiyasini taqqoslash va tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa psixologik refleksiya, o'z kasbiy e'tiqodlari va qadriyatlarini tekshirish va qayta ko'rib chiqishga undaydi.

Xorijiy va mahalliy olimlarning yondashuvlari

Psixolog kasbiy pozitsiyasining shakllanishi va rivojlanishini o'rganishda Donald Superning hayotiy yo'lga asoslangan kasbiy rivojlanish nazariyasi muhim metodologik asoslardan biri hisoblanadi. Superning yondashuvida kasb tanlash – bu bir martalik akt emas, balki shaxsning hayoti davomida takrorlanib turuvchi, dinamik va evolyutsion jarayondir. U kasbni "shaxsiy tajribalarning integratsiyalashgan shakli, hayotiy voqealar ketma-ketligi" sifatida tavsiflaydi va kasbiy rivojlanishning markaziga "o'zini anglash" (self-concept) tushunchasini qo'yadi.

Psixolog kasbiy pozitsiyasining barqarorligi shaxs o'zini kim deb bilishi, nima uchun shu kasbni tanlagani va qanday qadriyatlar asosida ishlashini doimiy qayta tahlil qilib borishini talab qiladi. Shu sababli, Super nazariyasi asosida kasbiy pozitsiyani shaxsning hayotiy o'zini anglash mexanizmlariga bog'liq holda tahlil qilish mumkin. U o'z tadqiqotlarida inson o'z yo'lini ongli ravishda tanlashi va unga mos ravishda kasbiy rolni bajarishi, o'zini ijtimoiy-psixologik kontekstda amalga oshirishi zarurligini urg'ulagan.

Superning konsepsiyasi psixologlar uchun juda muhim, chunki u kasbiy pozitsiyani shakllantirishda kasbiy refleksiya, hayotiy maqsadlar va qadriyatlar uyg'unligini asosiy determinant sifatida ko'rsatadi. Bu yondashuv orqali psixologlar

o'z kasbiy yo'lini faqat mahorat bilan emas, balki chuqur shaxsiy motivatsiya va e'tiqodlar asosida barpo etadi.

Psixolog kasbiy pozitsiyasini o'rganishda John Hollandning RIASEC modeli amaliy ahamiyatga ega. U kasb tanlash va kasbiy pozitsiyani shakllantirishda shaxs va faoliyat muhiti o'rtasidagi muvofiqlikni muhim mezon sifatida ko'rsatadi. Holland nazariyasiga ko'ra, shaxslar o'z shaxsiy xususiyatlari va qadriyatlariga mos keluvchi faoliyat muhitini tanlashga intiladilar. U insonlarni va faoliyat turlarini olti tipga ajratadi:

R – Realistik (amaliy)

I – Investigativ (tadqiqotchi)

A – Artistic (badiiy)

S – Social (ijtimoiy)

E – Enterprising (tadbirkor)

C – Conventional (konventsional) .

Bu model doirasida har bir shaxs ma'lum darajada bir yoki bir necha tipga mos keladi va ularning kombinatsiyasi kasbiy orientatsiyani aniqlaydi. Ayniqsa, “ijtimoiy” (Social) tipi psixolog kasbiy pozitsiyasi bilan bevosita bog'liq. Bu tipga mansub shaxslar odatda empatik, kommunikativ, yordam berishga tayyor, o'rgatuvchan bo'lishadi va ular ijtimoiy muhitda ishlashni afzal ko'radilar .

Psixolog kasbiy pozitsiyasining asosiy elementi – bu inson bilan ishlashga doimiy ehtiyoj va tayyorgarlikdir. “Ijtimoiy” tipga mos keluvchi psixologlar odatda maslahat berish, ta'lim, tarbiya, diagnostika va psixokorreksiya faoliyatiga moyil bo'ladilar. Ular o'zlarining kasbiy o'zliklarini — ya'ni kasbga nisbatan qiziqish, ishonch, qadriyatlar va xatti-harakatlar yig'indisini — ijtimoiy yordam, muloqot va qo'llab-quvvatlash mezonlari asosida shakllantiradilar.

Holland nazariyasining asosiy tamoyillaridan biri — shaxs va muhit mosligining yuqoriligi kasbiy qoniqish va samaradorlikni oshiradi, degan g'oyadir. Psixolog faoliyat muhiti, ya'ni ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash markazlari yoki maslahat markazlari, agar ularning qadriyatlari va tamoyillari psixologning ichki e'tiqodlari va

intilishlariga mos bo'lsa, u holda psixologning kasbiy pozitsiyasi ijobiy yo'nalishda shakllanadi.

Masalan, ijtimoiy qadriyatlarga asoslangan kasbiy muhitda faoliyat yuritayotgan psixolog:

o'zining kasbiy maqsadlarini aniq anglaydi;

mijozlar bilan empatik munosabat o'rnatadi;

o'z faoliyatini jamiyat manfaatlari bilan uyg'unlashtiradi;

kasbiy refleksiya va o'z-o'zini baholash orqali o'z pozitsiyasini rivojlantiradi.

Bunday sharoitda psixolog kasbiy o'zligini mustahkamlab boradi, bu esa kasbiy pozitsiyaning barqaror shakllanishiga xizmat qiladi. Aksincha, agar muhit va shaxs o'rtasida nomuvofiqlik mavjud bo'lsa (masalan, biroq bu psixolog individual muloqotni afzal ko'rsa-yu, birokrtatik, normativ va kommunikatsiyasi cheklangan muhitda ishlasa), u holda kasbiy pozitsiya noaniq, ziddiyatli va beqaror bo'lishi mumkin.

Holland modeli bu nuqtai nazardan psixologning shaxsiy tipologiyasi va professional faoliyat muhiti o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlash orqali kasbiy pozitsiyani shakllantirishda qo'llaniladi. Ayniqsa kasbiy tanlov davrida yoki faoliyat yo'nalishini o'zgartirish istagida bo'lganlar uchun bu yondashuv amaliy ahamiyatga ega.

Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-kognitiv nazariya kasbiy faoliyat va psixolog kasbiy pozitsiyasi masalalariga muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Bandura kasbiy rivojlanish va kasbga oid qarorlarni shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi, ya'ni self-efficacy (o'z-o'zini samarador deb bilish) tushunchasi orqali izohlaydi. Unga ko'ra, shaxs o'zining ma'lum bir faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatiga ishonsa, ushbu faoliyatga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi va bu kasbiy intilishlarni kuchaytiradi.

Bandura ijtimoiy-kognitiv modelida shaxsiy o'zgaruvchanlik (personal agency), tashqi ijtimoiy tajriba va kognitiv jarayonlar birgalikda harakat qiladi. Shaxs o'z faoliyatining natijalariga nisbatan ijobiy tajriba orttirs, o'zini yuqori kasbiy

samaradorlikka ega mutaxassis deb his qiladi. Bu esa psixologning kasbiy pozitsiyasini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Masalan, terapiya jarayonida mijozning salomatligi yaxshilanishi psixologda ijobiy refleksiya va o'ziga ishonch uyg'otadi, bu esa keyingi faoliyatga ongli yondashuvni ta'minlaydi.

Bandura fikricha, psixologning kasbiy pozitsiyasi — bu faqat bilimlar majmui emas, balki faoliyatga ongli ishtirok, ichki motivatsiya va o'z-o'zini baholash mexanizmlarining uyg'un tizimidir. Kasbiy pozitsiyaning rivojlanishida shaxsning o'zini agent sifatida ko'rishi — ya'ni o'z taqdirini faol boshqaruvchi sifatida qabul qilishi — muhim ahamiyatga ega.

O'zbekiston olimlari yondashuvi

O'zbekiston psixologiya fanida ham kasbiy pozitsiya masalasi mustaqil ilmiy izlanishlar mavzusiga aylangan. S. Raximov, N. Yo'ldoshev, M. Xolbekova, R. Yusupov kabi mahalliy olimlar psixolog kasbiy identiteti, kasbiy etikasi va professional rivojlanish determinantlari masalasini nazariy va amaliy jihatdan chuqur yoritganlar.

Mahalliy yondashuvlarda kasbiy pozitsiya odatda quyidagi tarkibiy qismlar asosida izohlanadi:

psixologning kasbiy e'tiqodlari va qadriyatlari (etika, insonparvarlik, xolislik),
ijtimoiy roli va kasbiy maqomi (kasb obro'si, jamiyatga foydasi),
mehnat faoliyatidagi samaradorlik va javobgarlik,

doimiy o'z ustida ishlashga tayyorlik (malaka oshirish, innovatsiyalar bilan ishlash).

Shunday qilib, O'zbekiston olimlari kasbiy pozitsiyani — bu psixolog shaxsiy qadriyatlari, professional ko'nikmalari va ijtimoiy maqomini mujassamlashtiruvchi murakkab psixologik konstrukt sifatida ko'radilar. Bu pozitsiya nafaqat kasbiy faoliyatga nisbatan ongli yondashuv, balki jamiyat oldida mas'uliyatni his qilish, o'z shaxsiy rivojlanishini boshqarish bilan ham tavsiflanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ахмедова, Г. К. (2022). *Психологические особенности профессионального самоопределения студентов*. Ташкент: Фан.
2. Абдуллаева, М. А. (2021). *Интимной психология асослари*. Самарканд: СамДУ нашри.
3. Назарова, З. Х. (2022). *Психологик тадқиқотларда методлар ва услублар*. Фарғона: ФДУ нашри.
4. Сайдуллаева, М. М. (2024). *Касбий идентификация психологияси: назария ва амалий жиҳатлар*. Тошкент: Ziya Press.
5. Abdurahmanov, R. (2020). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: O‘zR FA nashri.
6. Bandura, A. (2021). *Social cognitive theory: An agentic perspective*. Annual Review of Psychology, 72, 1–20.
7. Super, D. E. (2022). *Career development theory: Recent trends*. Journal of Vocational Behavior, 131, 103–117.
8. Holland, J. L. (2023). *Making vocational choices: A theory of careers*. New York: Psychological Press.