



**EMPATIYA VA REFLEKSIYANING KASBIY  
YETUKLIKDAGI ROLI**

**Ismoilov Vohid Zohid o'g'li,**

*Xalqaro innovatsion universiteti stajor-o'qituvchisi*

**THE ROLE OF EMPATHY AND REFLECTION  
IN PROFESSIONAL MATURITY**

**Ismoilov Vohid Zohid o'g'li**

*Trainee Lecturer at the International Innovation  
University*



**РОЛЬ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ**

**Исмоилов Вохид Зоҳид угли**

*стажёр-преподаватель Международного  
инновационного университета*

**E-mail:**

[vohidbekismoilov85@gmail.com](mailto:vohidbekismoilov85@gmail.com)

**Orcid:** 0009-0005-5921-7620

**Doi:**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18768078>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada empatiya va refleksiya tushunchalarining nazariy asoslari, ularning kasbiy yetuklikni shakllantirishdagi o'rni hamda mutaxassis shaxsining professional rivojlanishiga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Empatiya shaxslararo munosabatlarda samarali muloqotni ta'minlovchi muhim psixologik mexanizm sifatida, refleksiya esa mutaxassisning o'z faoliyatini anglash, baholash va takomillashtirishga xizmat qiluvchi kognitiv jarayon sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada empatiya va refleksiyaning o'zaro bog'liqligi, ularning kasbiy kompetensiya va professional mas'uliyatni rivojlantirishdagi ahamiyati asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** empatiya, refleksiya, kasbiy yetuklik, professional kompetensiya, shaxs rivoji, muloqot.

**Abstract.** This article provides a scientific and theoretical analysis of the concepts of empathy and reflection, their role in the formation of professional maturity, and their influence on the professional development of specialists. Empathy is considered as an important psychological mechanism that ensures effective interpersonal communication, while reflection is viewed as a cognitive process that facilitates awareness, evaluation, and improvement of professional activity. The article substantiates the interrelation between empathy and reflection and highlights their significance in the development of professional competence and professional responsibility.

**Keywords:** empathy, reflection, professional maturity, professional competence, personality development, communication.

**Аннотация.** В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируются сущность понятий эмпатии и рефлексии, их роль в формировании профессиональной зрелости личности, а также влияние этих психологических механизмов на профессиональное развитие специалиста. Эмпатия рассматривается как важный психологический механизм, обеспечивающий эффективное межличностное общение, а рефлексия — как когнитивный процесс, способствующий осознанию, оценке и совершенствованию профессиональной деятельности. В статье обоснована взаимосвязь эмпатии и рефлексии, а также их значение в развитии профессиональной компетентности и профессиональной ответственности специалиста.



*Ключевые слова: эмпатия, рефлексия, профессиональная зрелость, профессиональная компетентность, развитие личности, общение.*

## KIRISH.

Zamonaviy ijtimoiy taraqqiyot sharoitida kasbiy faoliyat mazmuni va unga qo‘yiladigan talablar tubdan o‘zgarib bormoqda. Bugungi kunda mutaxassis shaxsiga nisbatan faqatgina kasbiy bilim, malaka va texnologik tayyorgarlik emas, balki yuqori darajadagi shaxsiy-psixologik yetuklik, ijtimoiy mas‘uliyat va insoniy qadriyatlarga sodiqlik ham talab etilmoqda. Ayniqsa, inson omili markaziy o‘rinda turadigan kasb sohalarida (psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy ish, boshqaruv, huquqni muhofaza qilish tizimi va boshqalar) mutaxassisning shaxsiy sifatleri uning kasbiy samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Kasbiy yetuklik tushunchasi psixologiya fanida shaxsning kasbiy faoliyatni ongli, mas‘uliyatli va mustaqil amalga oshirish darajasi sifatida talqin qilinadi. U faqat kasbiy tajriba yillarining ko‘pligi bilan emas, balki mutaxassisning o‘z faoliyatiga nisbatan refleksiv munosabati, ijtimoiy sezgirligi, axloqiy barqarorligi va shaxslararo munosabatlardagi madaniyati bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, empatiya va refleksiya kasbiy yetuklikni shakllantiruvchi asosiy psixologik mexanizmlar sifatida alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Psixologik adabiyotlarda empatiya shaxsning boshqa insonning ichki holatini, hissiy kechinmalarini anglash va u bilan hamdardlik qilish qobiliyati sifatida izohlanadi. Empatiya nafaqat hissiy jarayon, balki murakkab kognitiv-affektiv mexanizm bo‘lib, u ijtimoiy idrok, muloqot va axloqiy xulq-atvor bilan uzviy bog‘liqdir. Empatiya darajasi yuqori bo‘lgan mutaxassislar shaxslararo munosabatlarda moslashuvchanlik, tushunish va ishonch muhitini yaratish qobiliyati bilan ajralib turadi. Shu bois empatiya professional kompetensiyaning muhim tarkibiy qismi sifatida e‘tirof etiladi. G‘arb va mahalliy psixologik tadqiqotlarda empatiya tushunchasi turli nazariy yondashuvlar asosida tahlil qilingan. Xususan, gumanistik psixologiya vakili K. Rogers empatiyani samarali muloqot va terapevtik munosabatlarning zarur sharti sifatida ko‘rib, uni shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvning markaziy tushunchalaridan biri deb hisoblaydi. Uning fikricha, empatik tushunish shaxs rivoji va o‘zini anglash jarayonini faollashtiradi. Shu bilan birga, empatiya axloqiy ong va ijtimoiy mas‘uliyatni shakllantirishda ham muhim omil sifatida talqin etiladi. Kasbiy faoliyat jarayonida empatiya mutaxassisga mijoz, talaba yoki hamkasbning ehtiyojlarini to‘g‘ri baholash, individual yondashuvni tanlash va psixologik xavfsiz muhit yaratish imkonini beradi. Ayniqsa, stressli, nizoli yoki murakkab vaziyatlarda empatik yondashuv kasbiy xatolarning oldini olishga



xizmat qiladi. Shu bois empatiya kasbiy yetuklikning ijtimoiy-psixologik ko'rsatkichi sifatida namoyon bo'ladi.

Refleksiya esa shaxsning o'z ichki dunyosi, xatti-harakatlari, qarorlari va faoliyat natijalarini anglash, tahlil qilish va baholash jarayonidir. Refleksiya kasbiy faoliyatda o'z-o'zini nazorat qilish, professional xatolarni aniqlash va ularni tuzatish imkonini beruvchi muhim kognitiv mexanizm hisoblanadi. Psixologiya fanida refleksiya shaxsning ongli faoliyatini ta'minlovchi, uning ichki rivojlanishini boshqaruvchi jarayon sifatida qaraladi. Faoliyat nazariyasi doirasida refleksiya shaxs va faoliyat o'rtasidagi bog'lovchi mexanizm sifatida talqin qilinadi. A.N. Leontyev va uning izdoshlari refleksiyani shaxsning faoliyatga nisbatan ongli munosabatini shakllantiruvchi omil sifatida asoslab berganlar. Refleksiya orqali mutaxassis o'z kasbiy faoliyatining maqsadlari, vositalari va natijalarini anglaydi, shuningdek, o'zining professional rolini qayta ko'rib chiqadi. Kasbiy yetuklik refleksiyasiz to'liq shakllanmaydi, chunki refleksiya mutaxassisga o'z tajribasini umumlashtirish, professional o'sishni rejalashtirish va o'z-o'zini rivojlantirish strategiyasini belgilash imkonini beradi. Refleksiv qobiliyatga ega mutaxassis o'z faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni rivojlanish manbai sifatida qabul qiladi va ulardan konstruktiv xulosalar chiqaradi. Empatiya va refleksiya o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ularning uyg'un rivojlanishi kasbiy yetuklikni ta'minlaydi. Empatiya tashqi ijtimoiy muhitga yo'naltirilgan bo'lsa, refleksiya ichki psixologik jarayonlarga qaratilgan. Ushbu ikki mexanizm birgalikda mutaxassisning kasbiy ongini, professional mas'uliyatini va axloqiy barqarorligini shakllantiradi. Empatiya refleksiyasiz subyektiv hissiy reaksiyaga aylanib qolishi mumkin, refleksiya esa empatiyasiz formal va sovuq tahlil darajasida cheklanib qoladi.

Shu bois, empatiya va refleksiyani kasbiy yetuklik kontekstida kompleks tarzda o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Ularni rivojlantirish mutaxassislarning professional samaradorligini oshirish, shaxslararo munosabatlar sifatini yaxshilash va kasbiy deformatsiyaning oldini olishga xizmat qiladi. Mazkur maqolada empatiya va refleksiyaning nazariy asoslari, ularning kasbiy yetuklikni shakllantirishdagi o'rni va ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

#### **ADABIYOTLAR TAHLILI.**

Psixologiya fanida empatiya va refleksiya muammolari shaxs rivoji, ijtimoiy munosabatlar hamda kasbiy faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim omillar sifatida keng o'rganilgan. Ushbu tushunchalar turli ilmiy maktablar va nazariy yondashuvlar doirasida talqin qilinib, ularning kasbiy yetuklik bilan bog'liqligi ilmiy tadqiqotlarda asoslab berilgan. Empatiya tushunchasining ilmiy asoslari dastlab G'arb psixologiyasida shakllangan bo'lib, u shaxslararo munosabatlar psixologiyasining



markaziy kategoriyalaridan biri hisoblanadi. T.Lipps empatiyani insonning boshqa shaxsning hissiy holatini “ichdan his qilish” qobiliyati sifatida izohlagan bo‘lsa, keyinchalik bu tushuncha kognitiv va affektiv komponentlar birligida talqin etila boshladi. Gumanistik psixologiya vakili K. Rogers empatiyani samarali muloqot va terapevtik munosabatlarning zarur sharti sifatida asoslab berdi. Uning fikricha, empatik tushunish shaxsning ichki imkoniyatlarini faollashtiradi va o‘zini anglash jarayonini jadallashtiradi. Rogers empatiyani professional faoliyatda mijozga nisbatan hurmat, qabul qilish va ishonch muhitini yaratish vositasi sifatida baholaydi. Ushbu yondashuv empatiyaning kasbiy yetuklikdagi ahamiyatini ochib berishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Empatiya muammosi axloqiy rivojlanish kontekstida M.Hoffman tomonidan chuqur tahlil qilingan. Olim empatiyani insonning ijtimoiy mas’uliyati va axloqiy xulq-atvorini shakllantiruvchi asosiy psixologik mexanizm sifatida ko‘rsatadi. Bu jihat empatiyaning kasbiy faoliyatda professional etik me’yorlarga rioya etish bilan uzviy bog‘liqligini tasdiqlaydi. O‘zbek psixologiyasida ham empatiya muammosi shaxslararo munosabatlar, muloqot psixologiyasi va kasbiy faoliyat kontekstida tadqiq etilgan. Xususan, E.G‘.G‘oziev empatiyani shaxsning ijtimoiy idroki va muloqot madaniyatini belgilovchi muhim psixologik sifat sifatida ta’riflaydi. Uning tadqiqotlarida empatiya shaxsning jamiyatdagi moslashuvchanligi va ijtimoiy faoliyati bilan chambarchas bog‘liq holda talqin etiladi. V.M.Karimova shaxs psixologiyasi va ijtimoiy psixologiya sohasidagi ishlarida empatiyani shaxsning hissiy-intellektual yetukligi ko‘rsatkichi sifatida baholaydi. Olimaning fikricha, empatiya darajasi yuqori bo‘lgan mutaxassislar shaxslararo munosabatlarda samaraliroq faoliyat yuritadi, nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Bu yondashuv empatiyaning kasbiy kompetensiya tarkibidagi o‘rnini ilmiy asoslashga xizmat qiladi. Shuningdek, o‘zbek psixologlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda empatiya pedagogik faoliyat samaradorligi, psixologik xizmat sifati va rahbarlik kompetensiyalarini shakllantirish omili sifatida ko‘rib chiqilgan. Bu holat empatiyaning kasbiy yetuklikdagi universal ahamiyatini tasdiqlaydi.

Refleksiya tushunchasi psixologiya fanida shaxsning ongli faoliyati va o‘z-o‘zini anglash jarayonlarini izohlovchi muhim kategoriya hisoblanadi. Ushbu tushuncha dastlab falsafiy kontekstda shakllangan bo‘lsa-da, keyinchalik psixologiyada mustaqil ilmiy muammo sifatida rivojlandi. Faoliyat nazariyasi doirasida A.N.Leontyev refleksiyaning shaxsning faoliyatga nisbatan ongli munosabatini ta’minlovchi mexanizm sifatida talqin etadi. Olim refleksiya orqali shaxs o‘z faoliyatining maqsadlari, motivlari va natijalarini anglashini ta’kidlaydi. Bu yondashuv refleksiyaning kasbiy yetuklikni shakllantirishdagi ahamiyatini ilmiy



ji hatdan asoslaydi. S.L.Rubinshteyn refleksiyaning shaxsning o'z psixik jarayonlariga nisbatan ongli munosabati sifatida ko'rib, uni shaxs rivojining muhim sharti deb hisoblaydi. Uning nazariyasida refleksiya shaxsning mustaqil qaror qabul qilish va mas'uliyatni o'z zimmasiga olish qobiliyatini rivojlantiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. O'zbek psixologiyasida refleksiya muammosi kasbiy faoliyat, pedagogik mahorat va shaxs rivoji bilan bog'liq holda o'rganilgan. E.G'.G'oziev refleksiyaning shaxsning o'z xatti-harakatlari va ruhiy holatini anglashga yo'naltirilgan ichki intellektual faoliyati sifatida ta'riflaydi. Olimning ta'kidlashicha, refleksiv qobiliyat kasbiy faoliyatda o'z-o'zini boshqarish va o'z ustida ishlashning muhim sharti hisoblanadi. V.M.Karimova refleksiyaning shaxsning ijtimoiy va kasbiy tajribani o'zlashtirish mexanizmi sifatida baholab, uni shaxsning ichki rivojlanish resursi deb hisoblaydi. Uning tadqiqotlarida refleksiya pedagog va talaba faoliyatida o'zaro tushunish, hamkorlik va professional o'sishni ta'minlovchi omil sifatida ko'rsatib berilgan.

Shuningdek, o'zbek olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda refleksiya psixologik treninglar, kasbiy moslashuv va professional deformatsiyaning oldini olish kontekstida ham tahlil qilingan. Bu tadqiqotlar refleksiyaning kasbiy barqarorlik va yetuklikni ta'minlashdagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, empatiya va refleksiya ko'pincha alohida tadqiq etilgan bo'lsa-da, ularning kasbiy yetuklikdagi o'zaro bog'liqligi masalasi nisbatan kam o'rganilgan. Ayrim tadqiqotlarda empatiya refleksiyaning rivojlanishiga turtki beruvchi omil sifatida, refleksiya esa empatik munosabatlarning ongli boshqaruv mexanizmi sifatida talqin qilinadi. O'zbek psixologlarining ilmiy qarashlarida ham ushbu ikki tushunchaning uyg'unligi kasbiy kompetensiya va professional mas'uliyatni shakllantirishning muhim sharti sifatida e'tirof etiladi. Empatiya mutaxassisning ijtimoiy sezgirligini oshirsa, refleksiya uning kasbiy ongini va o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojini kuchaytiradi.

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili empatiya va refleksiyaning kasbiy yetuklikni shakllantirishdagi nazariy va amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi hamda ushbu muammoni kompleks tarzda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

#### **TAHLIL VA NATIJALAR.**

Ilmiy tadqiqotlar empatiyaning kasbiy yetuklikning muhim komponenti ekanligini tasdiqlaydi. Empatiya shaxsning ijtimoiy sezgirligi, muloqot madaniyati va axloqiy barqarorligini shakllantirishda yetakchi rol o'ynaydi. Kasbiy faoliyat jarayonida empatiya darajasi yuqori bo'lgan mutaxassislar boshqalar bilan samarali munosabatlar o'rnatishga, nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etishga va ijtimoiy mas'uliyatni chuqur his etishga moyil bo'ladilar. O'zbek psixolog olimi E.G'.G'oziev



tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda empatiya shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini belgilovchi omil sifatida talqin qilinadi. Olim empatiya orqali shaxsning boshqalar ruhiy holatini anglash qobiliyati shakllanishini va bu jarayon kasbiy faoliyatda psixologik barqarorlikni ta'minlashini ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, empatiya darajasi yuqori bo'lgan mutaxassislar stressli vaziyatlarda ham professional xulq-atvorni saqlab qolishga qodir bo'ladilar. V.M.Karimovanning shaxs va kasbiy rivojlanish muammolariga bag'ishlangan ilmiy ishlarida empatiya kasbiy kompetensiyaning ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqiladi. Uning tadqiqotlarida empatiya pedagog va psixolog faoliyatida samarali muloqotni ta'minlash, individual yondashuvni shakllantirish va professional mas'uliyatni kuchaytirish omili sifatida baholangan. Karimova empatiyaning yetishmasligi kasbiy deformatsiya va emotsional sovuqlik xavfini oshirishini ilmiy asoslab bergan.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, empatiya kasbiy yetuklikning ijtimoiy-psixologik mezonini bo'lib, u mutaxassisning insonparvarlik pozitsiyasini, axloqiy qadriyatlarga sodiqligini va professional etikani ta'minlaydi. Bu jihatlar empatiyaning kasbiy faoliyatda muhim resurs ekanligini tasdiqlaydi.

Refleksiya kasbiy yetuklikni shakllantiruvchi ichki psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili refleksiyaning mutaxassisning o'z faoliyatini ongli boshqarish, professional qarorlar qabul qilish va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonidagi ahamiyatini ko'rsatadi. Refleksiv qobiliyatga ega bo'lgan mutaxassislar o'z faoliyatidagi muvaffaqiyat va kamchiliklarni tahlil qilish orqali professional o'sishga erishadilar. Faoliyat nazariyasi asoschisi A.N.Leontyev refleksiyani shaxs va faoliyat o'rtasidagi bog'lovchi mexanizm sifatida talqin qilgan. Ushbu yondashuv refleksiyaning kasbiy faoliyatdagi rolini tushuntirishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Leontyevga ko'ra, refleksiya orqali shaxs o'z kasbiy faoliyatining mazmunini anglaydi va uni ongli tarzda qayta tashkil etadi. O'zbek psixologlari orasida refleksiya muammosini chuqur o'rgangan olimlardan biri E.G'.G'oziev hisoblanadi. Uning ilmiy ishlari refleksiyaning shaxsning o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. G'oziev refleksiyani kasbiy yetuklikning muhim intellektual ko'rsatkichi sifatida baholab, refleksiv tafakkur kasbiy mas'uliyatni oshirishini ta'kidlaydi. V.M.Karimovanning ilmiy qarashlarida refleksiya shaxsning ijtimoiy va kasbiy tajribani ichkilashtirish mexanizmi sifatida talqin qilinadi. Olimanning tadqiqotlariga ko'ra, refleksiya pedagog va talaba faoliyatida samarali hamkorlikni ta'minlab, professional o'sish uchun zarur psixologik sharoitlarni yaratadi. Refleksiv faoliyatning yetishmasligi esa kasbiy stereotiplarning shakllanishiga olib kelishi mumkin.



Tahlil shuni ko'rsatadiki, refleksiya kasbiy yetuklikning kognitiv va motivatsion asosini tashkil etadi. U mutaxassisga o'z faoliyatini baholash, professional maqsadlarni aniqlashtirish va o'z ustida tizimli ishlash imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotlar va nazariy yondashuvlar empatiya va refleksiyaning kasbiy yetuklikni shakllantirishda o'zaro bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Empatiya reflektiv tahlil bilan uyg'unlashgandagina kasbiy faoliyatda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Empatiasiz refleksiya formal va sovuq tahlil darajasida qolishi mumkin, refleksiyasiz empatiya esa hissiy reaktivlikka olib keladi. O'zbek psixologlarining ilmiy qarashlari ushbu integrativ yondashuvni qo'llab-quvvatlaydi. Empatiya mutaxassisning ijtimoiy sezgirligini oshirsa, refleksiya uning professional ongini va mas'uliyatini shakllantiradi. Ushbu ikki sifat uyg'unlashgan holda kasbiy yetuklikning barqaror modelini hosil qiladi.

Tahlil natijalariga ko'ra, empatiya va refleksiya darajasi yuqori bo'lgan mutaxassislar: shaxslararo munosabatlarda yuqori moslashuvchanlikka ega bo'ladilar; stressli va nizoli vaziyatlarda professional barqarorlikni saqlaydilar; o'z kasbiy faoliyatini ongli va mas'uliyatli tarzda boshqaradilar; professional o'sishga intilish va o'z-o'zini rivojlantirish motivatsiyasiga ega bo'ladilar.

Shuningdek, ilmiy tahlil empatiya va refleksiyaning rivojlantirish kasbiy deformatsiyaning oldini olish, professional charchash (burnout) xavfini kamaytirish va mutaxassisning kasbiy qoniqishini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

### **XULOSA.**

Mazkur tadqiqotda empatiya va refleksiya tushunchalarining kasbiy yetuklikni shakllantirishdagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlar, xorijiy va o'zbek psixolog olimlarining tadqiqotlari hamda nazariy yondashuvlar tahlili shuni ko'rsatdiki, empatiya va refleksiya mutaxassis shaxsining professional rivojlanishida yetakchi psixologik mexanizmlar hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, empatiya kasbiy yetuklikning ijtimoiy-psixologik asosini tashkil etib, mutaxassisning shaxslararo munosabatlarda samarali muloqot o'rnatish, boshqalarning hissiy holatini to'g'ri anglash va professional etik me'yorlarga rioya etish qobiliyatini ta'minlaydi. Empatiya darajasi yuqori bo'lgan mutaxassislar stressli va nizoli vaziyatlarda barqaror xulq-atvor namoyon etib, kasbiy mas'uliyatni chuqur his etadilar. Refleksiya esa kasbiy yetuklikning kognitiv va motivatsion poydevorini tashkil etib, mutaxassisning o'z faoliyatini ongli baholash, professional qarorlar qabul qilish va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonini boshqarish imkonini beradi. Reflektiv qobiliyat kasbiy tajribani umumlashtirish, professional xatolarni tahlil qilish va ularni bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Empatiya va refleksiyaning o'zaro uyg'unligi kasbiy yetuklikni barqaror shakllantirishning zarur sharti ekanligi aniqlandi. Ushbu



ikki psixologik mexanizm bir-birini to'ldirib, mutaxassisning professional ongini, axloqiy barqarorligini va ijtimoiy mas'uliyatini rivojlantiradi. Tadqiqot davomida empatiya va refleksiya yetishmasligi kasbiy deformatsiya, emotsional sovuqlik va professional charchash xavfini oshirishi mumkinligi ilmiy asoslandi.

### **Tavsiyalar.**

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalarni berish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi:

- **Mutaxassislarni tayyorlash jarayonida empatiya va refleksiyaning rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish:** Oliy ta'lim muassasalarida psixologiya, pedagogika va ijtimoiy yo'nalishlar bo'yicha o'quv dasturlariga empatik muloqot, reflektiv tafakkur va o'z-o'zini tahlil qilishga qaratilgan maxsus modullarni kiritish tavsiya etiladi.
- **Psixologik trening va amaliy mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish:** Empatiya va refleksiyaning rivojlantirishga qaratilgan treninglar, rolli o'yinlar, keys-stadiylar va reflektiv mashg'ulotlar mutaxassislarning kasbiy yetukligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.
- **Kasbiy faoliyatda reflektiv tahlilni doimiy amaliyotga aylantirish:** Mutaxassislar uchun o'z faoliyatini tahlil qilish, professional xatolar va muvaffaqiyatlarni baholashga qaratilgan reflektiv kundaliklar, superviziya va mentorlik tizimlarini joriy etish maqsadga muvofiqdir.
- **Empatiya va refleksiyaning baholash mezonlarini ishlab chiqish:** Kasbiy yetuklikni baholash jarayonida empatiya va refleksiya darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi psixodiagnostik metodikalarni qo'llash, mutaxassislarning professional tayyorgarligini kompleks baholash imkonini beradi.
- **Kasbiy deformatsiyaning oldini olish bo'yicha profilaktik ishlarni kuchaytirish:** Empatiya va refleksiyaning rivojlantirish professional charchash va emotsional sovuqlikning oldini olishga xizmat qilishi sababli, ushbu sifatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish tavsiya etiladi.

Shunday qilib, empatiya va refleksiya kasbiy yetuklikning ajralmas tarkibiy qismlari bo'lib, ularni rivojlantirish mutaxassis tayyorlash tizimining muhim vazifalaridan biri sifatida qaralishi lozim.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010. – 384 b.
2. G'oziev E.G'. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2008. – 312 b.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 256 b.



4. Karimova V.M. Shaxs va kasbiy rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 228 b.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
7. Бодалев А.А. Личность и общение. – М.: Педагогика, 1983. – 272 с.
8. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 363