

SOCIAL PSYCHOLOGICAL FEATURES OF DEVELOPING SELF-AWARENESS: METHODOLOGY FOR STUDYING LEVELS OF REFLECTION

Saidova Gulchiroy Shokirovna

Lecturer-intern at Bukhara Engineering and Technology Institute

Saidov Shavkat Shokir o'g'li

Asia International University

ABSTRACT

The "Methodology for Diagnosing Levels of Reflection" was developed by Russian psychologist Anatoly Viktorovich Karpov. This methodology focuses on diagnosing and analyzing the levels of reflection in individuals.

Refleksiya (lotincha aks ettirish) - insonning suhbatdoshi tomonidan qanday idrok etilayotgani va tushunilayotganini anglashga intilishi. Kishini kishi tomonidan idrok qilinishini ikkilangan oynadagi aks ettirishga o'xshatish mumkin. Odam boshqa kishini aks ettirar ekan, shu bilan birga o'zini ham aks ettiradi, agar kishi o'zi muloqotga kirishadigan kishilar haqida to'liq, ilmiy asoslangan axborotlarga ega bo'lsa, ular bilan bexato aniqlikda o'zaro ta'sir o'rnatishi mumkin. Biroq sub'ekt hamma vaqt bunday aniq ma'lumotga ega emas. Shuning uchun u boshqalar xatti-harakatining sabablarini o'ylab chiqishga majbur bo'ladi. Boshqa kishining harakatlarini tushuntirish uchun faoliyat motivlari, his-tuyg'ular, intilish va fikrlashning o'ylab chiqarilishi kauzal atributsiya deb ataladi.

Refleksivlik - bu shaxsning o'z "men" ligidan tashqariga chiqish, fikrlash, o'rganish, "men" timsolini biron-bir voqea yoki xodisalar bilan taqqoslash, tahlil qilish qobiliyatidir. Refleksivlik, impulsivlikdan farqli o'laroq, shaxslarning faoliyatga kirishishidan oldin ichki ravishda barcha gipotezalarni ko'rib chiqadigan, ularga noto'g'ri tuyulgan narsalarni tashlab, "muammoni" hal qilishning turli variantlarini hisobga olgan holda, ataylab, ehtiyotkorlik bilan qaror qabul qiladigan odamlarni xarakterlaydi. Ushbu metodika 27 ta savoldan iborat bo'lib, shulardan 15 tasi tasdiq, 12 tasi esa inkor shaklida tuzilgan. Natijalar uch

asosiy kategoriyaga ajratilgan holda interpretatsiya qilinadi. Agar natija 7 ta tasdiqqa teng yoki undan katta bo'lsa usul natijalari yuqori darajada rivojlangan refleksivlikni ko'rsatadi.

Refleksiya - bu shaxsning o'z harakatlari va holatlarini tushunishga qaratilgan ichki aqliy faoliyati; insonning o'z ma'naviy dunyosini o'zi bilishi;

Refleksiya - bu shaxsning ichki dunyosi bilan o'zaro aloqasi jarayonida psixikaning turli darajalarida (ongli, ongsiz) amalga oshiriladigan aqliy faoliyati orqali o'zini o'zi tashkil etishdir.

Refleksivlik metodining umumiy talqini ushbu xususiyatning boshqa bir qator muhim xususiyatlarini belgilovchi nazariy materialga asoslanadi. Ushbu fikrlarni quyidagi bayonotlarda umumlashtirish mumkin:

Refleksivlik psixik xususiyat sifatida aks ettirish bilan bog'liq bo'lgan integrativ ruhiy voqelikning asosiy qirralaridan biridir.

Natijalarni sharhlashda uchta toifaga asoslaniladi. 7-chegaradan yuqorisi refleksivlikning yuqoriligini, 4-7 chegaralar o'rtacha ko'rsatkichni, 1-4 chegaralar esa refleksivlikning past darajasini bildiradi.

Javoblar ko'rinishi	To'g'ri tasdiq	Teskari tasdiq
Mutlaqo noto'g'ri	1 ball	7 ball
noto'g'ri	2 ball	6 ball
Noto'g'ri bo'lsa kerak	3 ball	5 ball
Bilmadim	4 ball	4 ball
to'g'ri bo'lsa kerak	5 ball	3 ball
to'g'ri	6 ball	2 ball
Mutlaqo to'g'ri	7 ball	1 ball

Ballar quyidagicha taqsimlanadi:

To'g'ri tasdiq - 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25.

Teskari tasdiq - 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23.

Natijalar interpretatsiyasi:

Ballar											172
oralig'i	80 gacha	100	101- 107	108- 113	114- 122	123- 130	131- 139	140- 147	148- 156	157- 171	va undan yuqori
tasdiqlar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8 dan 10 gacha bo'lgan test bo'yicha yuqori natijalar, ya'ni 7 dan ortiq miqdor shuni ko'rsatadiki, bunday insonlar o'z faoliyati va boshqa kishilarning hatti-harakatlarini tahlil qilishga, ularning o'tmishdagi, hozirgi va kelajakdagi harakatlarining sabab va oqibatlarini aniqlashga o'ta moyil bo'ladi. Bunday shaxslar asosan voqea va xodisalarning kichik detallarigacha batafsil o'ylash istagida bo'lishadi, ularni oqibatlarini oldindan tahlil qiladi hamda o'z hatti-harakatlarini doimiy tarzda diqqat bilan rejalashtirishadi.

Bunday odamlar asosan, boshqa shaxslarni tushunishi, o'zini uning o'rniga qo'yishi, uning xatti-harakatlarini oldindan tahmin qilishi va shaxslarning o'zi haqidagi tasavvurlarini bashorat qila olish layoqatiga ega bo'lishadi.

O'rtacha test natijalari 4 tadan 7 tagacha ustunlar oralig'ida bo'ladi.

1 dan 3 gacha bo'lgan test bo'yicha past natijalar, ya'ni 4 ta ustundan kam bo'lishi, shaxslardagi voqea hodisalar qanday yuz bergani, hatti-harakatlarni keltirib chiqargan sabablar va ularning oqibatlari haqida ko'proq o'ylashi mumkinligini ko'rsatadi.

Ushbu xulosalardan kelib chiqib, A.Karpov tomonidan ishlab chiqilgan "Refleksiya darajalarini aniqlash" metodikasi orqali biz quyidagi xususiyatlarni aniqlashimiz mumkin.

1. Vaziyatli refleksiya
2. Retrospektiv refleksiya
3. Perspektiv refleksiya

ITALY

EPS 10

Vaziyatli refleksiya - vaziyatli aks ettirish, haqiqiy vaziyatda inson xulq-atvori bilan bog'liq holatning namoyon etilishida bevosita o'zini o'zi idora qilish, uning tarkibiy qismlarini tushunish, tahlil qilish va sub'ektning o'z harakatlarini vaziyatga bog'lash, ularni o'zgaruvchan sharoit va o'z holatiga mos muvofiqlashtirish qobiliyatini ta'minlaydi.

Retrospektiv refleksiya - o'tmishda sodir bo'lgan hodisalarni tahlil qilish tendensiyasida namoyon bo'ladi. Ushbu holatda retrospektiv refleksiyaning predmeti sifatida shart-sharoit, bo'lib o'tgan voqealar tafsiloti, o'tmishda qilingan xatolari va motivlarini tashkil etadi.

Perspektiv refleksiya - kelgusi faoliyatni, xulq-atvorni tahlil qilish, rejalashtirish, faoliyat natijalari bashoratlash va boshqa shunga o'xshash funksiyasi bilan o'zaro bog'liqdir.

Perspektiv refleksiya xulq-atvor xususiyatlari - o'z xatti-harakatlari tafsilotlarini puxta rejalashtirish, kelajakdagi hodisalarga bo'lgan munosabat dinamikasining namoyon etilishini belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Buehler, R., & Schuett, M. (2018). Adolescent development: An overview of theories and research. Routledge.
2. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. Norton.
3. Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2008). Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications. Routledge.
4. Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
5. Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Wiley