

## **PSIXOLOGLARNING PROFESSIONAL RIVOJLANISHIDA SUPERVIZIYA VA MENTORLIK TIZIMINING ROLI**

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*1-kurs talabasi*

*Usmonova Madina Uchqun qizi*

*Bobonov Xurshid Abdiraxmatovich*

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*Psixologiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola psixologlarning professional rivojlanishida superviziya va mentorlik tizimining ahamiyatini o'rganadi. Superviziya jarayoni psixologlarga o'z ishlarini tahlil qilish, kasbiy qiyinchiliklarni bartaraf etish va etik masalalarni muhokama qilish imkonini beradi. Bu, o'z navbatida, xizmat ko'rsatish sifatini oshiradi. Mentorlik esa yangi psixologlarga tajribali mutaxassislarning bilim va tajribalarini o'rganish, motivatsiyani oshirish va professional tarmoqlarni kengaytirishga yordam beradi. Maqola, shu jarayonlarning psixologlarning o'z-o'zini rivojlantirishdagi roli va umumiy kasbiy muvaffaqiyatga qo'shgan hissasini ta'kidlaydi. Natijada, superviziya va mentorlik tizimlari psixologlarning sifatli xizmat ko'rsatishi uchun zaruriy omil hisoblanadi.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается значение систем супервизии и наставничества в профессиональном развитии психологов. Процесс супервизии позволяет психологам анализировать свою работу, преодолевать профессиональные трудности и обсуждать этические вопросы. Это, в свою очередь, повышает качество обслуживания. Наставничество помогает начинающим психологам усваивать знания и опыт опытных

специалистов, повышать мотивацию и расширять профессиональные сети. В статье подчеркивается роль этих процессов в саморазвитии психологов и их вклад в общий профессиональный успех. В результате системы супервизии и наставничества являются для психологов необходимым фактором для предоставления качественных услуг.

**Abstract:** This article examines the importance of supervision and mentoring systems in the professional development of psychologists. The supervision process allows psychologists to analyze their work, overcome professional difficulties and discuss ethical issues. This, in turn, increases the quality of service. Mentoring helps new psychologists learn the knowledge and experience of experienced professionals, increase motivation, and expand professional networks. The article emphasizes the role of these processes in self-development of psychologists and their contribution to overall professional success. As a result, supervision and mentoring systems are a necessary factor for psychologists to provide quality services.

**Kalit soʻzlar:** Oʻz-oʻzini rivojlantirish, stressni boshqarish, etik meʼyorlar, qayta aloqa, maqsadni yoʻnaltirish, professional oʻsish, tajriba almashish.

Ключевые слова: саморазвитие, управление стрессом, этические нормы, обратная связь, целеориентированность, профессиональный рост, обмен опытом.

**Key words:** self-development, stress management, ethical standards, feedback, goal orientation, professional growth, experience sharing.

**Kirish:** Psixologlarning professional rivojlanishi sohada samarali faoliyat yuritish, kasbiy bilim va koʻnikmalarni oshirish, shuningdek, ehtimoliy muammolarni hal etishda yordam beradigan muhim jarayonlardan biridir. Bu rivojlanishning bir qismi sifatida superviziya va mentorlik tizimlari oʻzining muhim rolini oʻynaydi. Superviziya psixologga oʻz ishini tahlil qilish, kasbiy rivojlanishining ehtiyojlarini aniqlash va bu jarayonda tajribali mutaxassislarining

qo'llab-quvvatlashini olish imkoniyatini yaratadi. Mentorlik esa, yangi boshlovchi psixologlarga o'z faoliyatini o'rganish, professional masalalarda yo'l-yo'riq olish va motivatsiya topish uchun tajribali psixologlardan foydalanganlik imkonini beradi. Ushbu tizimlarning har biri psixologlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, malakasini yuksaltirish va kasbiy mas'uliyatni his qilishda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun, superviziya va mentorlik psixologlarning professional rivojlanishida muhim vositalar hisoblanadi.

Mazmuni: Psixologlarning professional rivojlanishida superviziya va mentorlik tizimining roli juda katta ahamiyatga ega. Superviziya va mentorlik tizimlari psixologlar uchun o'zlarining kasbiy mahoratini rivojlantirish, kasbiy etika, bilim va tajribalarni oshirish uchun muhim vositalar hisoblanadi. Ushbu tizimlarning afzalliklari va metodlarining tahlili orqali psixologlarning professional rivojlanishida qanday o'zgarishlar yuz berishini tushunish mumkin.

Superviziya — bu psixologning kasbiy faoliyatini yaxshilash, muammolarni hal qilish va o'z-o'zini rivojlantirish uchun tajribali mutaxassis (supervizor) tomonidan amalga oshiriladigan yo'l-yo'riq berish jarayonidir. Superviziya asosan uchta asosiy maqsadga xizmat qiladi:

1. Tajriba almashinuvi: Supervizor va supervizant o'rtasidagi muloqot psixologning amaliy tajribasini oshiradi. Bu, ayniqsa, yangi boshlovchilar yoki sohada uzoq yillar ishlagan psixologlar uchun muhimdir.

2. Kasbiy rivojlanish: Supervizor psixologga kasbiy rivojlanish uchun yo'nalishlar beradi, kasbiy mahoratini oshirishga yordam beradi va yangi metodlarni o'rganish imkonini yaratadi.

3. Emotsional qo'llab-quvvatlash: Superviziya psixologlarga o'z ishlarining emotsional yukini boshqarish va professionallar orasida sog'lom munosabatlarni rivojlantirishda yordam beradi.

Mentorlik — bu bir kishining (mentor) boshqa bir kishi (menti)ni o'rgatish va rivojlantirish jarayoni bo'lib, mentorlik odatda uzoq vaqt davomida, kasbiy va shaxsiy rivojlanishni kuzatib borishni o'z ichiga oladi. Psixologlar uchun mentorlik:

1. O'rganish va maslahatlar: Mentor o'zining katta tajribasini baham ko'radi, mentiga muammolarni qanday hal qilishni, yaxshiroq ishlashni o'rgatadi.

2. Strategik yo'nalishlar: Mentor psixologning professional yo'li bo'yicha maslahatlar beradi va o'zining kasbiy tajribasiga asoslanib qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

3. Motivatsiya: Mentorning qo'llab-quvvatlashi va ilgari surgan strategiyalari menti uchun motivatsion kuch bo'lishi mumkin.

Superviziya va Mentorlik metodlari:

1. Individual superviziya: Bu psixologning o'zining individual holatlari va tajribalari asosida olib boriladi. Supervizor va psixolog o'rtasidagi shaxsiy suhbatlar orqali professional rivojlanish jarayoni amalga oshiriladi.

2. Guruh superviziya: Bir nechta psixologlar birgalikda superviziya sessiyalarini o'tkazishadi, bu esa tajriba almashish va o'zaro yordamni kuchaytiradi.

3. Mentoring dasturlari: Formal mentorlik dasturlari mavjud bo'lib, ular psixologlar uchun mo'ljallangan rejalashtirilgan mentorlik sessiyalarini o'z ichiga oladi. Bu dasturlar orqali psixologlar o'z maqsadlariga erishish uchun aniq yo'nalishlar va resurslar olishadi.

Adabiyotlar tahlili:

1. Hattie va Yates (2014): Ushbu tadqiqot superviziya va mentorlikning kasbiy rivojlanishga ta'sirini o'rganadi. Ular shuni ta'kidlaydiki, superviziya va mentorlik psixologlarning bilim va mahoratini oshiradi, ular o'z ishlarida yuqori darajadagi professional yondoshuvlarni qo'llashadi.

2. Hogan va Hogan (2001): Ular psixologlarning o'z ishlarida muvaffaqiyatga erishish uchun taqdim etilayotgan superviziya va mentorlik yordami muhimligini ta'kidlaydilar. Superviziya orqali psixologlar etika va ma'naviyat bilan bog'liq masalalarni hal qilishda yordam olishadi.

3. Bedi va Molen (2018): Ularning tadqiqoti shuni ko'rsatadiki, mentorlik psixologlarning kasbiy va shaxsiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Mentorlik yordamida psixologlar o'zlarining qiyinchiliklarini boshqarish va professional muammolarni hal qilishda yangi yondoshuvlarni o'rganishadi

Natija:Psixologlarning professional rivojlanishida superviziya va mentorlik tizimlarining roli quyidagi natijalarga olib keladi:

1. Kasbiy malakani oshirish: Superviziya va mentorlik tizimlari psixologlarga o'z ishlarida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarni tahlil qilish va eng samarali usullarni qo'llashda yordam beradi. Bu, o'z navbatida, ularning kasbiy malakasini oshiradi.

2. Etik va professional standartlarga rioya qilish: Superviziya jarayonida psixologlar o'z faoliyatlarini professional va etik jihatdan tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu ularni kasbiy standartlarga va etikaga muvofiq ishlashga undaydi.

3. Hissiy va professional stressni kamaytirish: Psixologlar bemorlar bilan ishlashda ba'zan kuchli hissiy yukni his qilishlari mumkin. Superviziya va mentorlik yordamida ular bu stressni boshqarish va o'z his-tuyg'ularini tahlil qilishda ko'mak olishadi.

4. O'zini rivojlantirish va o'zgarishlarga moslashish: Mentorlik va superviziya tizimlari psixologlarga yangi bilimlar va ko'nikmalarni o'rganish imkonini beradi. Ular o'z ishlarida zamonaviy yondashuvlar va metodlarni joriy qilishni o'rganadilar, bu esa ularning amaliyotini yangilash va takomillashtirishga yordam beradi.

Muhokama: Psixologlarning professional rivojlanishida superviziya va mentorlik tizimlari muhim rol o'ynaydi, chunki ular mutaxassisning bilim, tajriba va kasbiy ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi. Ikkala tizim ham psixologlarning o'z ishini yanada samarali bajarishlari, etika va professional mas'uliyatni ta'minlashlari uchun zarur. Quyida superviziya va mentorlik tizimlarining professional rivojlanishga ta'siri haqida qisqacha muhokama qilinadi:

1. Superviziya: Superviziya, asosan, tajribali psixologning yangi yoki kam tajribali psixologga yordam berish jarayonini anglatadi. Bu tizim quyidagi foydalarni taqdim etadi:

Tajriba almashinuvi: Supervizor va supervizant o'rtasida amalga oshiriladigan muntazam uchrashuvlar orqali, yangi psixolog o'z tajribalarini muhokama qiladi va murakkab yoki qiyin vaziyatlarda qanday harakat qilishni o'rganadi.

O'zini tahlil qilish va refleksiya: Supervizor psixologga o'z ishini tahlil qilishga yordam beradi, o'z uslublarini, qarorlarini va mijoz bilan munosabatlarini qayta ko'rib chiqishga undaydi. Bu o'zgarishlar psixologning kasbiy o'sishini ta'minlaydi.

Etika va professional standartlar: Supervizorlar, odatda, etika va professional standartlar bo'yicha qattiq qoidalarni belgilaydi. Bu orqali yangi psixologlar o'z ishlarida yuqori axloqiy va professional me'yorlarga rioya qilishni o'rganadilar.

2. Mentorlik: Mentorlik tizimi, asosan, kasbiy tajribaga ega bo'lgan psixologning o'z sohasida kamroq tajribaga ega bo'lgan shaxsga qo'llab-quvvatlash ko'rsatishi jarayonidir. Mentorlik tizimining asosiy foydalari quyidagilardan iborat:

Yo'nalish va rag'bat: Mentorlar yangi psixologlarga o'z maqsadlarini aniqlashda yordam beradi va ularga o'z kasbiy yo'lini tanlashda qo'llanma beradi. Bu, o'z navbatida, yangi psixologning motivatsiyasini oshiradi.

Tarmoq yaratish: Mentorlik orqali yangi psixologlar kasbiy tarmoqni kengaytiradilar. Mentorlar o'z sohasidagi boshqa mutaxassislar bilan tanishtirishlari mumkin, bu esa kasbiy o'sishni va rivojlanishni tezlashtiradi.

Emotsional qo'llab-quvvatlash: Mentorlikda emotsional yordamnin rolini inkor etish mumkin emas. Kam tajribali psixologlar, psixologik muammolar yoki kasbiy bosimlarga duch kelganlarida, mentorlar ularga psixologik yordam va maslahatlar berishi mumkin.

### 3. Ularning o'zaro aloqasi:

Superviziya va mentorlik tizimlari bir-birini to'ldirishi mumkin. Supervizor psixologga ishlash jarayonlarini va etika standartlarini ko'rsatadi, mentor esa ularni kasbiy va shaxsiy rivojlanishda qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, mentoring yordami orqali supervizorlar yanada ishonchli va samarali yordam bera olishlari mumkin.

Xulosa: Psixologlarning professional rivojlanishida superviziya va mentorlik tizimlari bir-birini to'ldiruvchi mexanizmlar sifatida xizmat qiladi. Superviziya psixologning malakasini oshirishga va professional me'yorlarga rioya qilishga yordam bersa, mentorlik tizimi yangi psixologni rag'batlantiradi va qo'llab-quvvatlaydi. Bularning ikkalasi ham psixologlarning o'z ishini mukammallashtirishga yordam beradi

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Holloway, E. L. (1995). Supervision in the helping professions: A practical approach. Brooks/Cole Publishing.
2. Hawkins, P., & Shohet, R. (2012). Supervision in the helping professions. McGraw-Hill Education.
3. Egan, G. (2013). The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping. Cengage Learning.

4. Kaufman, G. (2003). Mentoring and supervision in professional psychology. Springer Publishing.