



KOUCHING –PSIXOLOGIK MASLAHAT

Almardonova Salomat Bobonazarovna¹, Rustamova Yulduz Adham qizi²

¹ Termiz davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi,

² Termiz davlat universiteti amaliy psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5812842>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 10-Dekabr 2021
Ma'qullandi: 15-Dekabr 2021
Chop etildi: 20-Dekabr 2021

KALIT SO'ZLAR

Kouching, Jon Uitmor, Timoti Golvi, murabbiylik, trening, "Inner Games Ltd" kompaniyasi.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada kouching –psixologik maslahatning hozirgi kunda qanchalik ahamiyatli ekanligi yoritib berilgan.

Bizga ma'lumki hozirgi kunda insonlarning ish va kundalik faoliyatida motivatsiyaning o'zgacha o'rni bor. Ba'zida inson muammolardan chiqish yo'lini topa olmaydigan qiyin vaziyatga tushib qoladi va ko'pincha u bu muammoni hatto anglamaydi, balki hayotdan noroziligini va hamma narsani o'zgartirish istagini his qiladi, lekin u nimani va qanday o'zgartirishni bilmaydi. Ushbu maqolada insonlarga murabbiylik tamoyillari asosida yordam berish, kouching psixologik maslahat haqida so'z yuritilgan.

Mavzuning dolzarbligi: Nega ko'p odamlar psixologiyani o'rganishni xohlashlarini hech o'ylab ko'rganmisiz? Agar siz ulardan so'rasangiz, aksariyat hollarda bunga javoban eshitasiz: do'stlarim menga tez-tez maslahat uchun murojaat qilishadi, men odamlarga yordam berishni yaxshi ko'raman.

Psixologiyada shunday faoliyat borki, u qiyin vaziyatlarda mijozlarga yordam beradi. Bu kouching deb ataladi.

Psixoterapiya va psixopatologiyani davolashga qaratilgan klinik psixologiyadan farqli o'laroq, psixologik konsultatsiya psixologik yordam

(maslahat) berish jarayonining muntazam tavsifini o'z ichiga olgan bilimlar qismidir.

Kouching - psixologik yordamning bir turi bo'lib, murabbiylik tamoyillari asosida, psixologik yordam shakli sifatida mashg'ulotlar tashkil qilinib mijozlarga yordam beriladi. Kouching-bu mijoz bilan birgalikda yechim topishga qaratilgan maslahat berish va o'qitish usuli. Kouching mijozning maqsadlarini tushunishda tizimli ravshanlikni yaratilishini ta'minlaydi, shunda mijoz o'zining hozirgi maqsadini va unga erishish bosqichlari bilan bog'liqligini tushunadi va bu mijozga o'z maqsadlariga erishishda yordam beradi.

Psixologik maslahatning xususiyatlari :



1. Mijozga qiyin hayot sharoitida qarorlar qabul qilishda, shuningdek shaxslararo munosabatlarni o'rnatishda yordam berishga qaratilgan.
2. Mijoz shaxsining rivojlanishiga yordam beradi, ammo shaxsni o'zgartirish asosiy maqsad bo'lmaydi.
3. Mijozlarning javobgarligi tamoyili ta'kidlangan, ya'ni mustaqil javobgar shaxs tegishli sharoitlarda mustaqil qarorlar qabul qilishga qodir ekanligi tan olinadi va maslahatchi mijozning ixtiyoriy xatti-harakatlarini rag'batlantiradigan shart-sharoitlarni yaratadi.
4. Mijoz va maslahatchi o'rtasida maslahatning asosiy tamoyillariga rioya qilinishini ta'minlaydigan "maslahat aloqasi" asosiy hisoblanadi.

Psixologik maslahat kasbiy faoliyat turi sifatida XX asrning 50-yillarida AQSHda shakllangan. 1951-yilda AQSHda bo'lib o'tgan shimoli-g'arbiy konferensiyada "maslahat psixologiyasi" nomi berilgan. Kouchingning asoschisi Jon Uitmor bo'lib, u muvaffaqiyatli sportchi, keyin biznesmen bo'lgan, ammo u 1970-yilda biznesini sotib psixologiyani o'rganishga kirishadi. U sport psixologiyasiga keyin biznes psixologiyasiga qiziqib qolgan. Uitmor sportchilarning psixologik tayyorgarligi haqidagi "ichki o'yinlar" nazariyasini yaratuvchisi Timoti Golvining g'oyalarini ishlab chiqqan. Golvi o'z kitoblarida sportchining ruhiy holati haqida yozgan va murabbiyning asosiy vazifasi ichki shubha va hayajonni yengishga yordam berish bo'lgan. Jon Uitmor va Golvi "Inner Games

Ltd" kompaniyasini tashkil etishdi. Avval sportda, keyin biznesda o'qitish uchun yangi yondashuvlarni ishlab chiqishdi. 1980-yilda Jon Uitmor va uning sheriklari biznes-treningga ixtisoslashgan kouching agentligini tashkil etishdi. Jon Uitmor 1992-yilda "Yuqori samaradorlikdagi murabbiylik" nomli kitobini nashr etdi.

Murabbiylikning asosiy ta'riflari:

"Murabbiylik" - bu uning samaradorligini maksimal darajaga ko'tarish uchun inson salohiyatini ochish. Murabbiylik o'rgatmaydi, balki o'rganishga yordam beradi (Timoti Golvi).

Murabbiylik buyruq va boshqaruv xulq-atvoriga alternative (Jon Uitmor).

Kouching trening odatda haftasiga bitta mashg'ulotdan iborat 12 ta mashg'ulot kursi bilan olib boriladi. Bitta uchrashuvning davomiyligi 30 daqiqadan 1 soatgacha, ba'zan ko'proq bo'lishi ham mumkin. Birinchi dars bepul bo'ladi, u murabbiylik imkoniyatlarini namoyish etadi va mijozning motivatsiyasi bilan ish olib boradi, shundan so'ng 12 ta mashg'ulot uchun shartnoma tuziladi. Kursdan so'ng mijoz lozim topsa shartnoma yana tuzilishi mumkin.

Kouchingda turli mualliflarning fikrlarini jamlab quyidagi murabbiylik tamoyillari tuzilgan.

1. Ijobiylik prinsipi: maqsadning ijobiy shakllanishini anglatadi. Maqsadni ijobiy shaklantirishda "yo'q" so'zini ishatish ta'qiqanadi, murabbiyning o'ziga ijobiy munosabati mijozning imkoniyatiga ishonchi va ijobiy natijaga erishishni angatadi.
2. Muvaffaqiyatning muvofiqi prinsipi: murabbiy mijozni "bemor"



sifatida emas balki yechim izashda ma maqsadga erishish jarayonida xodim sifatida qabu qiadi. Bu muloqotda teng pozitsiyani nazarda tutadi, murabbiy ustunlik qilmaydi va mutaxassis lavozimida gapirmaydi, hech qanday masahat bermaydi va masadga erishish uchun nima qilish kerakligini aytmaydi.

3. Faoliyat prinsipi va natija uchun javobgarlik: agar mijoz ishllashga tayyor bo'lmasa ,murabbiylikni amaga oshirish mumkin emas. Natijalar uchun ikkala ishtirokchi ham javobgar.
4. Ijodkorlik prinsipi(dogmatizmning yo'qligi)murabbiy tomonidan ishlatishi mumkin bo'gan ko'plab modellar va usullar ishlab chiqilgan , ammo siz ularga dogma kabi munosabatda bo'lolmaysiz , har bir mijozning holati o'ziga xosdir va har qanday vaziyatda ijodiy bo'lishingiz kerak.
5. Shaxsiy resurslardan xabardorlik prinsipi: xabardorlik bu murabbiylikning muhim davri. Murabbiyning asosiy maqsadi mijozning maqsadlari qadriyatlarini va imkoniyatlari haqida xabardorligini oshirishda -bu holda motivatsiyani kuchaytirish va maqsadga samarali erishish mumkin.
6. Tizimli yondashuv: mashg'ulotning har bir daqiqasida murabbiy mijozning shaxsiyati va umuman uning holati o'zaro bog'liq elementlardan tashkil topgan murakkab tizim ekanligini tushunadi. Murabbiy tizim uchun mumkin bo'lgan o'zgarishlarning

oqibatini ko'rib chiqishi va tizim uchun nomaqbul qarorlarning oldini olishi kerak.

Hozirgi kunda kouching psixologik maslahatni "san'at" darajasida rivojlanyapti desak aslo adashmagan bo'lamiz. Ko'plab kouching markazlari va maktablari orasida,Kanada davlatidagi "Erikson International University"- kouchingning "oltin standarti" hisoblanadi. Ushbu universitet kouching hamjamiyati va ko'plab kouching maktab-u o'quv markazlar tomonidan tan olingan .Erikson universitetining bitiruvchilari maxsus bir malakasini tasdiqlovchi sertifikatni olishadi. Ushbu sertifikat ularning haqiqiy kouch ekanligini tasdiqlab beruvchi hujjatdir. Shunday mutaxassislar "Gro Management Team Solutions" ("Korxonangiz jamoasi ,biznesingiz va boshqaruvingiz uchun maslahatlar") korxonasida o'z ishlarini davom ettirishadi.

Kouchingdan hozirda barcha sohalarda foydalanishyapti. Masalan , AQSHda uy bekalari va homilador ayollarga murabbiylik qilish markazlari tashkil etilgan. Bunday say harakatlar zamirida sog'lom avlodni dunyoga keltirish va tarbiyalash, jamiyatga foydasi tegadigan yetuk, barkamol avlodni shakllantirish yotadi.

Kouching maslahatda faqatgina murabbiyning o'zi hech narsani hal qila olmaydi. "Qachonki biror narsani astoydil orzu qilsang, shu orzuying ro'yobga chiqishi uchun butun olam yordam beradi". "Tanlagan yo'lingda qanchalik olg'a ketsang , u sening hayotingni shunchalik kuchli boshqaradi".



Muhimi mijozda ham maqsadlariga yetishda ishonch bo'lishi kerak.

So'nggi yillarda mamlakatimizda psixologiya sohasida olib borilayotgan islohotlar, yurtimizda psixologiyaning rivojlanishiga katta hissa qo'shmoqda. Xususan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 472-sonli qarorining 9-bandida "Xorijiy

tajribadan kelib chiqib, oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari klassifikatoriga ijtimoiy psixologiya, yoshlar psixologiyasi, psixologik xizmat faoliyatini boshqarish, oilaviy konsultatsiya va kouching kabi bakalavriat yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklarini kiritish" vazifasi belgilangan. Psixologiya institutining tashkil etilishi ham shular jumlasidandir.

O'ylaymanki yaqin yillarda O'zbekistonda ham bu soha o'zining yuksak cho'qqisiga erishadi!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://ru.m.wikipedia.org/wiki>
2. BRM-Rating. Brm-rating.com
3. <https://lek.uz/docs>
4. "Alkimyogar" Paulo Koelo Toshkent "O'zbekiston" nashriyoti 2018