

# Zamonaviy psixologiyada shaxs imkoniyatlarini rivojlantirishda kouching texnologiyasidan foydalanish

Sardorbek Odiljon-o'g'li Abdurayimov  
sardorabdurayimov33@gmail.com  
University of Business and Science

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada zamonaviy psixologiyada shaxs imkoniyatlarini rivojlantirishda kouching texnologiyasidan foydalanish masalalari tahlil qilinadi. Kouchingning nazariy asoslari, uning psixologik yondashuvlar bilan o'zaro bog'liqligi hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Xususan, GROW modeli misolida kouching jarayonining bosqichlari va samaradorligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, kouching psixologiyasining asosiy tamoyillari, shaxsning ichki resurslarini aniqlash, motivatsiyani oshirish va maqsadlarga erishishdagi ahamiyati ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** kouching, kouching psixologiyasi, shaxs salohiyati, GROW modeli, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, o'z-o'zini rivojlantirish

## The use of coaching technology in developing individual potential in modern psychology

Sardorbek Odiljon-o'g'li Abdurayimov  
sardorabdurayimov33@gmail.com  
University of Business and Science

**Abstract:** This article analyzes the issues of using coaching technology in developing individual potential in modern psychology. The theoretical foundations of coaching, its relationship with psychological approaches, and practical aspects are covered. In particular, the stages and effectiveness of the coaching process are considered using the GROW model as an example. The basic principles of coaching psychology, its importance in identifying a person's internal resources, increasing motivation, and achieving goals are also revealed.

**Keywords:** coaching, coaching psychology, personal potential, GROW model, personal development, motivation, self-development

Bugungi kunda murabbiylik psixologiyasi ko'plab psixologik nazariyalar va dalillardan ilhom olgan modellarni o'z ichiga oladi. Ushbu modellar murabbiylik jarayoniga ilmiy asoslangan yondashuvni qo'llashga imkon beradi. [2, 41-b].

Eng mashhur murabbiylik modellaridan biri bo'lgan GROW modeli (Growth - O'sish modeli) to'rt bosqichli jarayonni o'z ichiga oladi:

Muammoni aniqlash: Mijozlar duch kelayotgan muammolar aniqlanadi.

Maqsadlarni belgilash: Mijozlar bilan birgalikda aniq va amalga oshirilishi mumkin bo'lgan maqsadlar belgilanadi.

Yechimlarni ishlab chiqish: Muqobil yechimlar ishlab chiqilib, oqibatlar baholanadi.

Amalga oshirish va baholash: Tanlangan yechimlar qo'llaniladi, keyin esa natijalar tahlil qilinib, olingan saboqlar ko'rib chiqiladi. GROW modeli murabbiylarga mijozlarning o'z maqsadlariga erishishiga yordam berishda oddiy, lekin samarali vosita hisoblanadi. Ushbu nazariy va modelga asoslangan yondashuvlar murabbiylar uchun mijozlar bilan ishlashda ishonchli va samarali asos bo'lib xizmat qiladi.

Murabbiylik-bu insonlarni to'liq salohiyatiga erishishda qo'llab-quvvatlashga qaratilgan jarayon. [3, 12-b]. Muvaffaqiyat bosqichiga erishgan murabbiylik mijoz hayotining turli rivojlanish, maqsadga erishish jihatlarini uchta asosiy maqsad bilan ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi: 1. Samaradorlikni oshirish, 2. O'rganishni yaxshilash va

3. Shaxsiy o'sish va rivojlanishni rag'batlantirish.

Murabbiylik psixologlari insonlarning fikrlash, his qilish va o'zini tutish usullariga oid bilimlarini murabbiylik kontekstida qo'llaydi. Bu yondashuv turli sohalarda - farovonlikni oshirish, stressni yengish yoki yangi ko'nikmalarni shakllantirish kabi maqsadlarda qo'llaniladi. Ular ish joyidagi inson xatti-harakatlarini chuqur o'rganishga asoslanib, mijozlariga kerakli natijalarga erishishda yordam beradi. Masalan, stressning kelib chiqish sabablari va uning farovonlik hamda ish faoliyatiga ta'sirini o'rganib, mijozlar uchun dalillarga asoslangan stressni boshqarish dasturlarini ishlab chiqishlari mumkin.

Murabbiylikning professional faoliyatdagi uchta asosiy yo'nalishi quyidagilardan iborat: *farovonlik, mahsuldorlik, samaradorlik*.

Ushbu yo'nalishlar doirasida murabbiylik turli ehtiyojlarni qondirish uchun xizmat qiladi. Masalan, mijozga yangi odatlarni shakllantirishga yordam berish, ularga o'z salohiyatini to'laqonli ochish yo'lidagi to'siqlarni yengishga ko'maklashish yoki tashkilotda yangi etakchilik darajasiga moslashishni o'rgatishdan iborat. Xususan, qabul qilish va majburiyat nazariyasiga asoslanib, bu yondashuv insonlarga o'z hayotlarida muhim bo'lgan qadriyatlarni aniqlash, ularga amal qilish va qiyinchiliklarni konstruktiv yo'l bilan yengib o'tishga yordam beradi. Shu bilan birga, mijozlarni o'z hayotlarini yaxshilash yo'lida zarur bo'lgan ko'nikma va vositalar bilan ta'minlashni nazarda tutadi.

Psixologiya doktori, Xalqaro Erikson murabbiylik universiteti Prezidenti M. Atkinsonning ta'kidlashicha, murabbiylik–insonlarni rivojlantirish va qo'shimcha

o'qitishning kuchli vositasidir. Bu jarayon insonlarga o'z xohishlari va tanlovlariga ergashish qobiliyatini rivojlantirishda yordam beradi. Murabbiylik sessiyalari davomida shaxs avvalgidan ko'ra ko'proq ma'lumotlarga ega bo'ladi, o'z qadriyatlari va maqsadlarini anglay boshlaydi va ularga erishish uchun zarur bo'lgan amaliy ko'nikmalarni tushunadi. [1, 15-b]

Kouching psixologiyasi - bu shaxsiy o'sish, muvaffaqiyatga erishish, maqsadlarga erishish va hayotdagi muammolarni hal qilishda yordam berish maqsadida psixologik metodlardan foydalanuvchi yondashuvdir. Shaxs kouchingda asosiy obyekt bo'lib, bu yondashuvda individdan yuksak potentsialiga erishishga yo'naltirilgan resurslar va imkoniyatlar yaratish ustida ishlanadi. Shaxs psixologiyasida kouchingning asosiy maqsadi - shaxsning ichki resurslarini va salohiyatini ochib berish, unga o'zining imkoniyatlarini kengaytirish va maqsadlariga erishish yo'lida yo'nalish berish. Bunda shaxs kouchining roli maslahat beruvchi, qo'llab-quvvatlovchi va yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi tarzida bo'ladi.

Kouching jarayonida shaxsning ichki salohiyatiga asoslanib, quyidagi asosiy tamoyillarga e'tibor beriladi:

*Shaxsiy maqsadlar:* Kouching jarayonida shaxsning individual maqsadlari aniqlanadi. Bu maqsadlar professional, shaxsiy yoki ruhiy o'sish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Kouching, shuningdek, bu maqsadlarni qanday qilib amalga oshirishni rejalashtirishga yordam beradi.

*Ichki resurslarni kashf etish:* Har bir insonda o'zining ichki salohiyati, imkoniyatlari va kuchli tomonlari mavjud. Kouchingda shaxsning bu resurslarini aniqlash va undan qanday foydalanish kerakligi haqida o'ylashga yordam beriladi.

*Motivatsiya va o'zgarish:* Kouching jarayoni shaxsning ichki motivatsiyasini uyg'otishga va uni o'zgarishga undashga qaratilgan. Shaxs o'zgarishlarga tayyor bo'lishi va ular bilan yuzma-yuz kelsa, muvaffaqiyatga erishadi.

*Sinovlar va to'siqlarni yengish:* Kouching jarayonida kishi oldida turgan to'siqlarni aniqlash va ular ustidan qanday ishlashni bilish muhim. Bu psixologik yoki tashqi omillar bo'lishi mumkin.

*Amaliy yondashuv:* Kouching jarayonida shaxsga amaliy yondashuvlar va texnikalar yordamida maqsadlarni amalga oshirishga qaratilgan dasturlar ishlab chiqiladi. Bu reja va metodlar orqali shaxs maqsadlarining aniq va o'lchovli bo'lishi ta'minlanadi.

*O'zini anglash:* Kouching o'zining "men"ini tushunishga yordam beradi. Bu o'z-o'zini anglash va shaxsni o'zi bilan muvofiqlashtirishga yordam beradi, o'zining maqsadlariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Psixologiya va kouching o'rtasida chuqur o'zaro bog'liqlik mavjud. Kouching jarayonida insonning ongi va ongsiz holatlarini, emotsiyalarini hamda motivatsiyalarini chuqur anglash talab qilinadi. Shu bilan birga, mijozning

ehtiyojlariga mos keladigan to'g'ri usul va metodlarni qo'llash zarur. Ushbu yondashuvlar insonning shaxsiy o'zgarish va rivojlanish yo'lida yangi yutuqlarga erishishini ta'minlaydi.

Kouching jarayonida psixologik bilimlardan foydalanish insonning o'z salohiyatini ochishiga, ichki resurslarini aniqlashiga va ulardan samarali foydalanishga yordam beradi. Shunday qilib, psixologiya va kouching uyg'unligi shaxsni mukammal rivojlanish va o'zgarishga olib keluvchi kompleks yondashuvni shakllantiradi.

Kouching psixologiyasining asosiy tamoyillari muvaffaqiyatli kouching jarayonini tashkil qilish uchun muhim ahamiyatga ega. Quyida ushbu tamoyillarning ba'zilarini keltirilgan:

*Individuallik va moslashuvchanlik:* Har bir shaxs noyobdir va kouching jarayoni shaxsning ehtiyojlari, qadriyatlarini va imkoniyatlariga mos ravishda moslashtirilishi kerak.

*Hissiy va kognitiv jarayonlarni anglash:* Kouch shaxsning emotsiyalarini va fikrlash jarayonlarini to'g'ri tushunishi va ularga moslashishi muhim. Bu insonning o'zgarishlarga bo'lgan qarshiligini kamaytirishga va rivojlanishiga ko'maklashadi.

*Hozirgi holat va kelajak sari yo'naltirilganlik:* Kouching o'tmishdagi muammolarni emas, hozirgi holatni yaxshilash va kelajakdagi maqsadlarga erishish uchun strategiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan.

*Ishonchli hamkorlik muhiti:* Kouch va mijoz o'rtasida ochiq va ishonchli munosabatlar yaratish kouchingning samaradorligi uchun muhimdir.

*Harakatga yo'naltirilganlik:* Kouching jarayoni shaxsni maqsad sari kichik, lekin muhim qadamlarda harakat qilishga undaydi.

*O'z-o'zini boshqarish va mustaqillik:* Kouch mijozning muammolarni mustaqil hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi va uning o'z resurslarini aniqlashiga ko'maklashadi.

*Maqsadga yo'naltirilganlik:* Kouching jarayonida maqsadlar aniq belgilanadi va ularga erishish uchun strategiyalar ishlab chiqiladi. Kouching psixologiyasida maqsadlarni o'rnatish juda muhim. Bu tamoyilga ko'ra, kouching jarayoni davomida shaxsning aniq va o'lchab bo'ladigan maqsadlarga yo'naltirilishi kerak.

*Inson resurslariga ishonish:* Kouching psixologiyasining asosiy tamoyillaridan biri shundaki, har bir insonda o'zining potentsialiga erishish uchun barcha zarur resurslar mavjud. Kouching shaxsga o'z ichki kuchini topishda yordam beradi, unga o'z imkoniyatlariga ishonish va ulardan foydalanish imkonini beradi. Kouching jarayoni shaxsning ishonch, o'ziga bo'lgan hurmatini va motivatsiyasini oshiradi.

*O'z-o'zini anglash va o'zgarish:* Kouching psixologiyasining yana bir tamoyili shundaki, inson o'zining ichki dunyosini anglab, o'zgarishga intilishi kerak. O'z-o'zini anglash jarayoni, odatda, muhokama va refleksiya yordamida amalga oshiriladi. Shaxs o'zining fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini chuqur tahlil qiladi. Bu

o'zgarishlar kouching jarayoni orqali sodir bo'ladi va insonning shaxsiy va professional hayotida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

*Hissiy intellekt va empatiya:* Kouching psixologiyasi hissiy intellektga katta e'tibor beradi. Hissiy intellekt o'z hissiyotlarini tanib olish, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga mos ravishda javob berishni anglatadi. Kouchingda empatiya muhim rol o'ynaydi, chunki bu kouchga o'zi bilan ishlayotgan insonning ehtiyojlarini to'g'ri tushunish va unga yordam berish imkonini yaratadi.

*Kuchli savollar:* Kouchingda kouching psixologiyasi orqali shaxsning o'ziga savollar berish, ichki muammolarni ochish va yangi nuqtai nazarlarni rivojlantirishda yordam beradi. Kuchli savollar shaxsni o'zining javoblarini topishga undaydi. Bu savollar odatda ochiq, kutilmagan va chuqur bo'lib, shaxsni o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini yanada yaxshiroq anglashga yordam beradi.

*Resurslardan foydalanish:* Kouching psixologiyasining yana bir asosiy tamoyili shundan iboratki, har bir insonda o'zgarish va rivojlanish uchun zarur resurslar mavjud. Kouching shaxsga o'zining mavjud resurslarini (bilim, tajriba, o'rganish qobiliyati va boshqalar) kashf etishga va ulardan samarali foydalanishga yordam beradi.

*Fokus va konsentratsiya:* Kouching jarayonida shaxsga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni tashkil etish uchun kuchli fokus va konsentratsiyani rivojlantirish muhimdir. Bunga erishish uchun kouch kouching jarayonida diqqatni muhim masalalarga qaratadi va energiyani ijobiy o'zgarishlarga yo'naltiradi. Konsentratsiya va diqqatni jamlash o'zgarishlarni amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi.

*Xatoliklar va muvaffaqiyatsizlikdan o'rganish:* Kouching psixologiyasida xatoliklarni va muvaffaqiyatsizliklarni o'rganish muhim tamoyil hisoblanadi. Shaxslar kouchingda o'z xatoliklari yoki muvaffaqiyatsizliklari haqida ochiq fikr almashadilar, ularni yengish va rivojlanishning imkoniyatiga aylantiradilar. Kouching jarayonida shaxsga muvaffaqiyatsizlikni yengish va undan o'rganish qobiliyati rivojlanadi.

*O'zgarish va rivojlanishga ochiqlik:* Kouchingda o'zgarishlarga ochiq bo'lish muhimdir. Bu tamoyilga ko'ra, inson o'zining qarashlarini, xulq-atvorini va odatlarini o'zgartirishga tayyor bo'lishi kerak. Kouching psixologiyasi shaxsning o'zgarishlarga qarshi turgan qarshiliklarini yengish va yangi imkoniyatlarga ochilish uchun kerakli ko'nikmalarni rivojlantiradi.

*Javobgarlik va o'zini nazorat qilish:* Kouching jarayonida shaxsning o'z harakatlari va qarorlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olish muhimdir. Bu tamoyil shaxsning muvaffaqiyatga erishish uchun o'zining xatti-harakatlarini va qarorlarini nazorat qilish qobiliyatini oshiradi. Kouchingda shaxsga harakatlarini tekshirish, o'zgarishlarni rejalashtirish va ularga erishish uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish kerakligi ta'kidlanadi.

*Pozitiv yondashuv:* Kouching psixologiyasida ijobiy psixologiya asosiy tamoyil sifatida qabul qilinadi. Bu tamoyilga ko'ra, kouching jarayonida shaxsning kuchli

tomonlari, resurslari va salbiy emas, balki ijobiy tomonlariga e'tibor qaratish kerak. Ijobiy psixologiya shaxsning muvaffaqiyatga erishish yo'lidagi salbiy fikrlarni yengishda yordam beradi.

Kouching psixologiyasining tamoyillari insonlarning o'z ichki potentsialini ochish, rivojlanish va muvaffaqiyatga erishish yo'lidagi psixologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Ular yordamida kouching jarayonida shaxslar o'z maqsadlariga yo'naltirilgan, muvaffaqiyatga erishishda ko'nikmalarini oshirgan va o'zgarishga tayyor bo'lgan shaxslar sifatida rivojlanadilar.

Mazkur tamoyillar kouching jarayonida psixologik yondashuvning ilmiy va amaliy asoslarini ta'minlaydi. Bu yondashuv mijozning rivojlanishiga, shuningdek, uning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Atkinson M. Art & Science of Coaching: Inner Dynamics of Coaching. – Canada: Erickson Coaching International, 2018.
2. Parsloe E., Leedham M. Coaching and Mentoring. – London: Kogan Page, 2016.
3. Downey M. Effective Coaching. – Boston: Cengage Learning, 2014.
4. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
5. Davletshin M.G'. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2008.
6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2012.
7. Nishonova Z.T. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2015.
8. Yo'ldoshev B.R. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2014.