

ПСИХОЛОГИК КОНСУЛЬТАЦИЯ ВА КОУЧИНГ ТЕХНОЛОГИЯСИ: ЎХШАШЛИК ВА ТАФОВУТ

Шахло Қулматова

Термиз давлат университети магистранти

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада психологик консультация ва коучинг технологиясини қўллаш шахсининг касбий фаолиятини янги парадигмаси ва замонавий технологияси сифатида тавсифланган, коучингни ташкил этишга илмий ёндашувлар тизимлаштирилган, унинг психологик консультациядан фарқлари: ўхшаш ва тафовутлари ҳамда қўллаш мавқеи аниқланган.

Калит сўзлар: консалтинг, маслаҳатчи, мураббий, коучинг, касбий тайёргарлик, ижтимоий иш, дастур.

ABSTRACT

This article describes the application of psychological counseling and coaching technology as a new paradigm of human professional activity and its modern technology, systematizes scientific approaches to the organization of coaching, determines its differences from psychological counseling: similarities and differences, as well as the position of application.

Keywords: consulting, consultant, coach, coaching, vocational training, Social work, program.

КИРИШ

Психологик маслаҳат ва коучинг консалтинг хизматларининг замонавий турлари ҳисобланади. Психологик маслаҳатнинг ўзига хос хусусиятлари, ушбу турдаги психологик ёрдам ва қўллаб-қувватлаш психотерапия, коучингдан қандай фарқ қилишини аниқлайлик. Шундай қилиб, психотерапия ҳар қандай инсон дуч келадиган кўплаб ҳаётини муаммоларни ҳал қилишда мутахассиснинг ёрдами. Қоида тариқасида, бу мижознинг ички қарама-қаршиликларини англаши ва ҳал қилиши, кўпинча дуч келадиган қийинчиликларнинг сабабини тушунишини таъминлашга қаратилган узоқ жараён. Психотерапия психологик воситалар билан, яъни дори-дармонсиз даволаш усули сифатида ҳам тавсифланади. Умуман олганда, психотерапия узоқ жараён бўлиб, унинг давомида нафақат бизни безовта



қиладиган муаммолар ҳал қилинади, балки ўтмиш билан боғлиқ чуқурроқ мавзулар ҳам кўриб чиқилади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Коучинг муваффақиятли консалтинг замонавий формати бўлиб, бу бизнинг мақсадларимизга оптималтарзда эришишнинг бир усули. Коучинг - бу консалтинг хизматлари соҳасида нисбатан янги ҳодиса. "Коучинг" атамаси бизнесни бошқаришга 1990-йилларнинг бошларида инглиз бизнесмени ва маслаҳатчиси Сер Джон Уитмор томонидан киритилган[1]. "Коучинг" тушунчаси психология, менежмент, фалсафа, мантиқ ва ҳаёт тажрибаси чорраҳасида пайдо бўлган таълимотдир.

Психологик маслаҳатдан фарқли ўлароқ, коучинг диққатни мижознинг мустақил позициясига йўналтиради.

"Coaching "инглизча" coaching" сўзининг транслитерацияси бўлиб, у устозлик қилиш, тайёргарлик кўриш, машқ қилиш деган маънони англатади[2]. Бир қатор муаллифларнинг фикрига кўра, коучинг жараёнини биргаликдаги ютуқ сифатида тушунишни энг аниқ акс эттиради. Кенг маънода коучинг - бу одамларнинг фаолияти самарадорлигини ошириш, уларнинг потенциални ошқор қилиш ва самарали амалга ошириш учун ривожланишига ҳисса қўшадиган принциплар ва техникалар тизими.

Замонавий психологиясида турли хил маслаҳат турлари (gestalt, нейролингвистик дастурлаш, анъанавий психотерапия) мавжуд бўлиб, олимлар Р. Дилц[3], Н.Ярош[4], Д.Уитмор, О. Смоленский[5]ларнинг фикрича, ишбилармонлик доиралари аслида юқорида келтирилган маслаҳат турларининг коучинг маслаҳатидан муваффақиятли фойдаланилмоқда.

Бугунги кунда аҳолига, айниқса ёшларга сифатли психологик хизмат кўрсатиш, психологик хизмат фаолиятини бошқаришни мувофиқлаштириш, таълим муассасалари билан профилактика инспекторлари ва жамоат вакиллари ўртасидаги ҳамкорликни сифат жиҳатдан янги даражага кўтариш, психология мактабини ривожлантириш ҳамда олий таълимда тор ихтисосликлар бўйича кадрлар тайёрлаш тизимини жорий этиш, психологик марказлар ташкил этишни йўлга қўйиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги "Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги 472-сонли қарорининг 9-бандида "хорижий



тажрибадан келиб чиқиб, олий таълим йўналишлари ва мутахассисликлари классификаторига ижтимоий психология, ёшлар психологияси, психологик хизмат фаолиятини бошқариш, оилавий консултация ва коучинг каби бакалаврият йўналишлари ва магистратура мутахассисликларини киритиш” вазифаси белгиланиб олинган[6].

Афсуски, мамлакатимизда ҳозиргача коучинг ва бошқа турдаги амалиё психологик ёрдам амалиётлари ўртасидаги ўхшашлик ва фарқларни эмпирик даражада ўрганиш ва таҳлил қилиш борасида жуда кам илмий тадқиқотлар ўтказилган.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Коучингга тўхташни истамайдиган, олдинга интилаётган ва янги марралар сари интилаётган, муваффақиятга эришиш учун ҳар қанча ҳаракат қилишга тайёр кишилар ташриф буюришади. Коучинг муваффақият бунга тайёр бўлганларга яна бир бор ишонч ҳосил қилиш имкониятини беради. Коучингнинг мақсади мижознинг салоҳиятини очиш, унга шахсий ривожланишда янги уфқларни кўрсатиш, ишончни кучайтиришдир.

Коучинг - бу кўрсатмалар ва тавсиялар эмас, маслаҳатлашувлар ва мунозаралар эмас, балки рағбатлантирувчи суҳбат, фикрлаш жараёнини рағбатлантириш, мижозга ўз ниятларини аниқлаш, танлов қилиш ва мақсадларига самарали эришиш имконини беради. Коучингни психотерапия деб ҳам ҳисоблаш мумкин эмас. Психотерапия биринчи навбатда мижознинг муаммоларини ҳал қилишда ёрдам беришга қаратилган, коучинг эса оптимал ечимларни биргаликда излашни ўз ичига олади ва мақсадларга самарали эришишга ёрдам беради.

Мураббийлик ёндашуви терапевтик эмас, бу ҳар бир инсон дастлаб ўзи учун қўйилган мақсадларга эришишга қодир эканлигидан келиб чиқади. Уларнинг ҳар бири ўз мақсадлари, уларга эришиш йўллари танлаш ва амалга ошириш учун жавобгардир. Коучингнинг вазифаси - бу шахсни ривожлантиришга ва муносиб, жонли ҳаёт билан таъминлашга ёрдам бериш. Инсон ўз ҳаётининг яратувчиси сифатида қабул қилинади.

Коучинг бўйича маслаҳатчи ҳар кимга биринчи навбатда ички ресурсларига мурожаат қилиш ва улардан қандай қилиб тўғри фойдаланишни ўрганиш имкониятини беради. Биламизки, " инсонга керак бўлган ҳамма нарса ўзидадир" ва келажакдаги касбда индивидуал қобилиятлардан қандай қилиб оқилона



фойдаланиш мумкинлигини кўрсатиш керак. Бошқача қилиб айтганда, коучинг инсоннинг зарур мақсадлар сари ҳаракатини осонлаштиради ва оптималлаштиради. Аввало, бу ҳамкорлик, бу жараённинг ҳар бир иштирокчисига ривожланиш имкониятини беради.

Маслаҳатчиларга мурожаат қилиб, мижоз янада етук муносабатни ва ҳаётидаги ўзгаришларга бўлган интилишни намоёиш этади. Психологга мурожаат қилишнинг ўзи аллақачон инсон бу ўзгаришларга тайёрлигини билдиради ва у бу ўзгаришларнинг мулоҳазали ва психологик жиҳатдан баркамол бўлишини хоҳлайди. Психолог ва мижоз ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг директив модели тиббий амалиётдан олинган. Психолог кўпроқ ўз соҳасининг мутахассиси бўлган шифокор каби қабул қилинади. Бироқ, психолог — ҳатто энг тажрибали ҳам — ҳаётингизда мутахассис бўлиши мумкин эмас. Шу муносабат билан қарама — қаршилиқ пайдо бўлади, бир томондан маслаҳатчи мижознинг позициясидан унинг муаммоларидан узоклашган ҳолда қабул қилинади, бошқа томондан-психолог-маслаҳатчи ўз мижози билан ишончли муносабатларни ўрнатади, мижозга унинг муаммоларини енгитишга ва ҳаётдаги тўсиқларни енгитишга ёрдам беради. Шунинг учун, ҳатто маслаҳат беришнинг директив модели доирасида ҳам психолог ўз мижози учун энг самарали ечимларни топиш учун шерикка айланади[7].

Албатта, бундай бўлиниш жуда шартли, аммо бу амалий психолог ишидаги йўналишни, тенденцияни тасаввур қилишга ва сизга ва сизнинг сўровингизга энг мос услубни танлашга имкон беради. Директив моделнинг афзалликлари аниқ: биз мутахассисга мурожаат қилишга одатланганмиз, муаммоларимизни ҳал қилиш учун жавобгарликни унга юклаймиз. Бунинг эвазига биз унинг барча тавсияларига амал қилишга ва шартнома шартларига риоя қилишга тайёрмиз. Директив бўлмаган ёндашув жозибали, чунки психолог ва мижоз ўртасидаги муносабатлар ҳар бир инсоннинг ўзига хослигини ишонч ва тан олишга асосланган. Директив бўлмаган ёки феноменологик йўналишнинг асоси шундаки, инсон ўз ҳақиқатини яратади ва ўз қарорлари учун жавобгардир. Бу ҳолда психологнинг вазифаси танлов ва ўзгариш учун шароит яратишдир. Албатта, шу нуқтаи назардан, консалтинг хизматларининг замонавий ва динамик турларидан бири сифатида коучинг директив бўлмаган йўналишга боғлиқ бўлиши мумкин.

Коучинг, авваламбор, мижознинг ўзи томонидан фаол позицияни, ўз ҳаётини ўзгартириш, янги қизиқарли мақсадларни белгилаш ва уларга эришиш истаги ва истагини



назарда тутади. Коучинг бўйича маслаҳатчининг ёрдами мижознинг ҳаётини тажрибасини ижодий қайта кўриб чиқиш, индивидуал хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда мақсадга эришишнинг самарали усулларини топиш учун диалог майдонини яратишдир. Бундай ҳолда, маслаҳатчи ўз мижозига ҳеч нарса юклай олмайди ёки тайёр рецептларни таклиф қила олмайди. Айнан кўшма қидирув ижодий муҳит яратади ва ички ресурсларни, коучинг жараёни иштирокчиларининг ички салоҳиятини фаоллаштиришга имкон беради. Шундай қилиб, коучинг мижоз томонидан етук позицияни егаллайди ва унга психологик жиҳатдан янада малакали ҳаёт тарзини яратишга ёрдам беради. Ушбу лавозим кўпинча "ўз ҳаётининг директори бўлиш" қобилияти деб номланади.

Коуч тайёр ечимларни таклиф қилмайди ва ўз тажрибаси билан ўртоқлашмайди, балки одамга мақсадга эришиш учун ечимлар ва зарур ресурсларни қандай топишни ўрганишга ёрдам беради.

В.Павилшчиков[8], О.Смолянский[5], Н.Ярош[4]ларнинг коучинг ҳақидаги илмий ёндашувларни таҳлил қилиб, коучингни шахсларнинг потенциалини максимал даражада ошқор қилишни тарғиб қилиш жараёни сифатида аниқлаш мумкин.

Коучингнинг мақсади инсоннинг муайян ўзгариши, унинг хулқ-атвори, фикрлаши, мотивациясидаги ўзгаришларга эришишдир. психологик тадқиқотлар шуни тасдиқлайдики, одамлар коучингга мурожаат қилишади, чунки улар яхшироқ яшашни: ўзларини англаш, бизнес ва оила ўртасидаги мувозанат ва уйғунликка эришиш, шахсий ишлари ва бизнесларини тартибга солиш, оддий нарсалардан завқланишни бошлаш хоҳлашади. Шунингдек, одамлар ўзларини тартибга солиш, ҳаётдаги ёки бизнесдаги муаммолардан халос бўлиш, тартибсизлик ва молиявий қийинчиликлардан халос бўлиш, "ўрта ёшдаги инқироз"дан омон қолиш, оилавий муносабатларни ўрнатиш истаги билан коучингга мурожаат қилишади.

ХУЛОСА

Коучингда мураббий учун ҳам, маслаҳатчи учун ҳам муваффақият калити мижоз шахси ва шахсий муаммоларни синчковлик билан ўрганишдир.

REFERENCES

1. Андрюхина Л.М. Коучинг высокой эффективности в профессиональнопедагогическом образовании//Иновации в профессиональном и профессиональнопедагогическом образовании: материалы 22-й Междунар. науч.-практ. конф. 2017. С. 312-316.
2. Борисова О.Н. Психолого-педагогические аспекты консультирования как вида профессиональной деятельности // Вестн. Твер. гос. ун-та. Сер. «Педагогика и психология». 2008. №13 (73). С.80-85.
3. Дарибаева Р.Д., Толегенова К.К., Толегенова С.С. Научно-теоретические основы использования коучинговой технологий в социальной работе // Молодой ученый. 2016. № 9 (113). С. 1101-1103.
4. Мороз М.В. Коучинг как технология подготовки будущих социальных работников в вузе // Вестн. Твер. гос. ун-та. Сер. «Педагогика и психология». 2017. №4. С. 201-204.
5. Основы коучинга: учеб. пособие / Т. А. Никитина, М. А. Шаталина. Самара: Самар. гос. пед. ун-т, 2007. 184 с.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 472-сонли қарори. <https://lex.uz/docs/4367731>
7. Попова Е.В. Академическое консультирование как вид сопровождения студентов в современном университете // Вестн. Омск. юр. ин-та. 2011. №2 (15). С.91-93.
8. Шекшня С.В. Как эффективно управлять свободными людьми [Электронный ресурс]: коучинг. Электрон. текстовые данные. М. : Альпина Паблишер, 2016. 206 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/43654.html>