

КОУЧИНГДА СУҲБАТ МЕТОДИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС
ТОМОНЛАРИ**Nurumbekova Yarkinay Anarmatovna***Guliston davlat universiteti Psixologiya kafedраси**мудир п.ф.д. (PhD), dotsent*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kouchingda eng samarali natija beradigan metod-suxbat metodi va uning afzalliklari, ўziga xos tomonlari yoritilgan. Kouchingda suxbatni boшлаш va davom ettirishi qobiliyati yetakchilikda elastik maqoratiдир. Kouching orqali kouч oдамларнинг ўзини англашига ёрдам беради va bunda suxbat usuli жуда қўл келади.*

Калит сўзлар: *сухбат, интервью, коучинг, коуч, фаол тинглаш, empathy, рефлексия, идентификация, парафраза, баён.*

Ҳозирги замонда коучинг қўйилган мақсадларга еришишнинг энг самарали тури ҳисобланади. Юқори малакали коуч билан ишлаш кўплаб муаммоларни ҳал қилишга, келажакда қийинчиликларни бартараф етишга, шахсий ва профессионал қобилиятларни ровжлантиришга ёрдам беради.

Коучингнинг энг кенг тарқалган методи бу “савол – жавоб” методи. Баъзида бу соучингнинг техникаси – мураббийлик ҳам деб аталади. Бу методнинг моҳияти шахснинг ўзига бўлган ишончида, чунки ҳар бир инсонда ҳар қандай юқори жабҳаларни забт етиш учун йетарли ички потенциал яширинган бўлади. Бундан кўриниб турибдики, ушбу соучинг методида “мурраббий” бир қатор йўналтирувчи саволлар ёрдамида юзага келган ваизятга четдан назар солиб, ундан чиқиб кетиш йўлини топишни “шогирди”га қўйиб беради. Бир сўз билан айтганда, ушбу методда коуч мижозни ўз ўзини таҳлил қилишга ундайдиган саволларни тўғри танлай олиши керак.

Коучинг психотерапия ва бизнес – консалтингнинг кўплаб самарали методикаларидан фойдалансада, иккаласидан ҳам анча фарқ қилади.

Биринчидан, соучинг ҳар доим келажакка энг яхши йечим топишга қаратилган бўлади, агар ўтмишга қаратилган тақдирда ҳам фақатгина ўтмишдаги яхши позитив ҳодисаларни топиб, уларни энг яхши келажак куриш учун ишлатилади. Психотерапиядан айнан шу жиҳати билан фарқ қилади, чунки психотерапия одатда ўтмишни таҳлилга қаратилган бўлади[1].

Яна бошқа муҳим жиҳатларидан бири шуки, коуч ва мижоз ўртасидаги тенглик ва ҳамжиҳатлик. Ҳудди шу жиҳати билан консалтингдан фарқ қилади чунки маслаҳатчи психологик жиҳатдан анча юқори поғона эксперт поғонасида бўлади. Коучингда еса коуч мижоздан бошқа ҳеч ким ўзининг (мижознинг) муаммосини

йечишда энг яхши екперт бўла олмаслигига ва муаммосини йеча олмаслигига ишонади.

Коуч маслаҳат бермайди. Коуч миждозни муаммоларнинг йечимини тизимлаштиришга илҳомлантиради. Миждознинг илтмосига кўра керакли маълумотларни йигишида ёрдам бериши мумкин, лекин танлаш ва қароро қабул қилиш имконияти ҳар доим миждознинг ўзида қолади. Коучинг миждоз ва коуч орасида мустаҳкам ишончга асосланади.

Коучингда суҳбатни бошлаш ва давом еттириш қобилияти йетакчиликда еластик маҳоратдир. Коучинг орқали коуч одамларнинг ўзини англашига ёрдам беради. Уларнинг ҳаётий тажрибаларини янги малака ортириш майдонига айлантиради. Коуч миждознинг кучли тарафларини аниқлаб, қийинчиликларини ўрганади. Одамларга ўз ҳаракатлари ва ривожланиши учун масъулиятни ўз бўйинларига олишга ёрдам беради. Коучинг суҳбат учун тўғри вақтни танлаш ҳам муҳим аҳамиятга ега. Кимдир мураббийлик суҳбатига тайёрлигини билиш учун қуйидаги маслаҳатларга еътибор бериш керак: “Менга маслаҳатингиз керак”, “Мен ҳамма нарсани ўйлаб кўришим керак”, “Фикрингизни билмоқчиман”. Ҳудди ана шунда вазиятларда оддий суҳбатни коуч суҳбатга айлантириш мумкин [1]. Коуч суҳбатни олиб бориш жараёнида қуйидаги жиҳатларга алоҳида еътибор берилади:

- Диққат билан тинглаш;
- Ўйлаб жавоб бериш;
- Ўзингизнинг фикрингизни сингдиришга ҳаракат қилманг;

Диққат билан тингланг: Суҳбат нима мавзуда кетаётганлиги ёки воқеалар қандай тус олиши аҳамиятга ега емас. Коуч ҳақиқатдан диққат билан тинглаб, бошқаларга ўйлашга, фикрлашга ва ўзини ифодалаш учун имкон яратиши керак. Ҳудди шу жараён учун жоуч фаол тинглаш қобилиятини ривожлантириши керак. Ҳақиқий тинглаш фаол тинглашдан, тушуниш учун тинглашга ўтади[2].

Фаол тинглаш. Фаол ёки емпатик тинглаш - психотерапия олиб борувчи инсон психологиясини яратувчиси, Карл Рогерснинг америкалик психотерапевтисидир. Фаол тинглаш - бу суҳбатдошнинг ҳис-туйғуларини, ҳис-туйғуларини тушуниш, суҳбатни чуқур ўрганиш ва одамни омон сақлаб қолиш ва ўз ҳолатини ўзгартиришга ёрдам берадиган воситадир. Россияда бу усул болалар психологи Ю.Гиппенрейтерга тегишли бўлган турли нуанслар билан ишлаб чиқилган ва такомиллаштирилган [4].

Емпатик тинглаш. Психологияни фаол тинглаш усули суҳбатни ўйғунлаштиришга, миждознинг муаммоларини аниқлашга ва тегишли шахсий терапияни танлашга ёрдам беради. Болалар билан ишлашда бу - энг яхши усул, чунки кичик бола ҳали ҳам ўзларини ҳис қила олмайди ва ҳис-туйғуларини билади. Емпатик ешитиш вақтида терапевт ўз муаммолари, ақлий тажрибаларидан хулоса чиқаради ва бутунлай беморга қаратилган.

Фаол тинглаш - турлари

Фаол тинглаш турлари шартли равишда ерак ва аёлга бўлинади. Ҳар бир турнинг хусусиятлари:

Еракларни фаол равишда тинглаш - акс еттиришни назарда тутати ва бизнес доираларида, бизнес соҳасидаги музокараларда қўлланилади. Сухбатдошдан олинган маълумотлар турли томонлардан диққат билан таҳлил қилинади, ераклар натижага қаратилгани каби кўплаб аниқ саволлар берилади. Бу йерда тўғри ва оқилона танқидга алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Аёлларни фаол тинглаш . Табиий ҳиссиёт ва ҳиссиётларнинг янада уйғунлиги туфайли аёллар кўпроқ очиқ ва ўзгаларни тушунишга моиллиги билан ажратиб туради ва сухбатдош билан биргаликда, у билан ўз муаммосида иштирок этадилар. Аёллар бошқа бир одамнинг ҳис-туйғулари ва ўзини намоеён қилишга ишонттиради. Аёлларда ешитишнинг парафразинг техникаси ишлатилади, аниқ ҳис-туйғуларга ва ҳиссиётларга алоҳида эътибор берилади[3].

Хуллас, фаол тинглаш - бу техника ва айни пайтда сухбат давомида барча нозикликлар ва нуанслар эътиборга олиниши керак бўлган бошқа шахсга максимал концентрация қилиш жараёнидир: овоз, интонация, юз ифодалари, имо-ишоралар ва қисқ тўхтам, айниқса психологик тўхтамга алоҳида эътибор берилади.

ФОЙДАЛАНЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Я.А. Нурумбекова/Шахс психологияс ва коучинг/ ўқув қўлланма. Гулистон. ГулДУ.2022.-281б
2. Қ.Т. Олимов . *Замонавий таълим ва инновацион технологиялар бўйича илгор хорижий тажрибалар. Бухоро-2015.-81.*
3. Коучинг в обучении: практические методы и техники / Э. Парслоу,М. Рэй. — СПб.: Питер, 2003. — 204 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).
4. Уитмор Джон: Коучинг. Основные принципы и практики коучинга и лидерства.2019.-320с.
5. <https://bukhara.hh.uz/vacancies/kouch>