TA’LIMDA KOUCH TRENING JARAYONI

Kabulova Sanobar Eshnazarovna
Guliston davlat pedagogika instituti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi
Sanobarkabulova56@gmail.com

Annotatsiya: Тезисda shaxs psixologiyasi va kouching fani qamrab olgan asosiy muammolar va mavzularning markaziy figurasi hamda “Shaxs- kouching” tizimida o‘zaro munosabatlarning obyekti va subyekti sifatida e’tirof etilgan. Shaxs taraqqiyoti va kamoli uchun muhim bo‘lgan ijtimoiylashuv omillari va kouching tizimidagi psixologik hodisalar talqin etilgan.

Kalit so‘zlar: trening, bugungi globallashuv, kasbiy muvaffaqiyat, metodika, qonunlar, ixtiyoriylik, konfedensiallik, tamoyillar, muloqot, shaxs, tabiiy, ehtiyoj.

Abstract: The thesis covers the science of personal psychology and coaching he is recognized as the central figure of the main problems and topics and as the object and subject of mutual relations in the "Person - coaching" system. Socialization factors and psychological phenomena in the coaching system, which are important for the development and improvement of the personality, are interpreted.

Key words: training, today's globalization, professional success, methodology, laws, discretion, confidentiality, principles, communication, individual, natural, need.

Zamonaviy psixologiya sohalarining muammolaridan biri har tomonlama barkamol shaxslarni tarbiyalash va jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga ko‘maklashish, malakalarini rivojlantirish hisoblanadi. Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda albatta, psixologik treningni o‘ziga xos o‘rni mavjud bo‘lib, hozirda mutaxassislar fanning imkoniyatlaridan keng foydalanib kelmoqdalar desak, mubolag‘a bo‘lmaydi. Natijada, shaxslararo munosabatlar orasida muloqot uslubining o‘zgarishi, muayyan kasbiy sohalardagi bilim, ko‘nikma va malakalarning ortishi, rahbar, menejer, tadbirkor, kadrlar menejeri, psixolog, murabbiyning faoliyati kabilarda, ayniqsa, shiddatli

sharoitlarda juda murakkab faoliyat turlarida yoshlarning peshqadamligi fanning asl mohiyatini tahlil qilishga imkoniyat yaratadi[1].

Shuningdek, bugungi globallashuv davri shaxslarida muloqotga bo‘lgan (ishlab chiqarish, ta’lim-tarbiya jarayoni, oilaviy munosabatlar, emotsional sferaning barqarorligini ta’minlash kabilarda) ehtiyojlarning kundan-kunga oshib borishi, ular o‘rtasida yuzaga keladigan turli nizoli vaziyatlarni bartaraf etish jarayonida albatta psixologik treninglarning imkoniyatlarini kengligi ham hech kimga sir emas.

Trening – bu odamning muloqot uslubini o‘zgartirishga, uyg‘unlashtirishga, kerakli ko‘nikmalarni singdirishga va boshqa odamlar bilan o‘zaro munosabatlarida namoyon bo‘ladigan yoki ong osti xarakterga ega bo‘lgan qarama-qarshiliklarni hal qilishga qaratilgan yorqin, hissiy jihatdan jadal o‘quv faoliyat turi deb ta’kidlasak ham xato bo‘lmaydi.

Trening – bu turli faoliyat sohalarida keng qo‘llaniladigan juda mashhur va keng tarqalgan o‘qitish shaklidir. Kasbiy muvaffaqiyat ko‘plab tarkibiy qismlardan iborat, shu bilan birga, trening texnologiyasi odamning kayfiyatini, muayyan faoliyat turiga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirishga, o‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘zini rivojlantirish zarurligini anglashga yordam beradigan o‘quv shakllardan biridir[2].

Hozirgi davrda insonlarni eng tabiiy bo‘lgan muloqotga ehtiyoji, uning sirlaridan xabardor bo‘lish, o‘zgalarga samarali ta’sir eta olishga intilishining kuchayishi, bo‘lajak kadrlarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash, shuningdek, rahbar kadrlarni samarali boshqarish usuliga o‘rgatish kabi masalalarni yechimini topish borasidagi ishlardan biri – bu ijtimoiy psixologiyaning asosiy sohasi bo‘lgan psixologik treninglarni tashkil etishdir.

XXI asrda kishilarning eng tabiiy bolgan muloqotga ehtiyoji, uning muloqot sirlaridan xabardor bo‘lish va o‘zgalarga samarali ta’sir etishga bo‘lgan intilishi yanada oshdi.

Birinchidan, axborotlashgan jamiyatga o‘tganligimiz tufayli axborotlarning ko‘pligi aynan inson manfaatiga aloqador ma’lumotlarni saralash, u bilan to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni taqozo etadi.

Ikkinchidan, turli kasb faoliyat sohasida ishlayotgan odamlar guruhining ko‘payishi, ular o‘rtasida munosabatlar va aloqaning dolzarbligi axborotlar tig‘iz sharoitida oddiygina muloqotni emas, balki professional, bilimdonlik asosidagi muloqotni talab etadi.

Uchinchidan, hozirda shaxslarni ruhiy salomatligini saqlash maqsadida hissiy-emotsional zo‘riqishlarni oldini olish va bartaraf etishni rivojlantirish kabilar dolzarb masalalardandir. 2019-2025 yillarda O‘zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish to‘g‘risidagi konsepsiyaning qabul qilinishi va uni amalga oshirish maqsadida barcha ta’lim - tarbiya muassasalari, korxona va tashkilotlar, oila institutlari, hamda mahalla uyushmalarida aholini ruhiy zo‘riqishlarini bartaraf etish, natijada aholining salomatligini, ish unumdorligini oshirish keng targ‘ib qilinmoqda. Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda psixologik treningning o‘z o‘rni va ahamiyati katta. [3]

Trening tushunchasi ingliz tilidan kelib chiqqan bo‘lib, “**train”, “training”** ko‘plab ma’nolarga ya’ni: o‘qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma’nolarga ega. Xuddi shunday ko‘p ma’nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi. Xususan, bu turli ijtimoiy faoliyat sohalariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo‘lib, bunda shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot sohasidagi bilimdonik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus mashqlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya’ni u shaxsni ijtimoiy muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Jumladan:

- bo‘lajak mutaxassislarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash;
- rahbar kadrlarni samarali boshqarish usullariga o‘rgatish;
- ta’lim-tarbiya maskanlarida o‘zaro hamkorlik faoliyatini rivojlantirish;
- ijtimoiy muhitdagi barcha shaxslararo munosabatlarda muloqot kompetent-ligini oshirish;
- ijtimoiy shaxslararo muloqot jarayonida yuzaga kelishi kutiladigan emotsional zo‘riqishlarni oldini olish va mavjudlarini barqarorlashtirish va hokazolar.

Trening insonlarda mavjud bo‘lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasidir. Shuningdek, trening, tashkilotni rejalashtirilgan faolligini, kasbiy bilimlarini

oshiruvchi, ko‘nikmalarini yaxshilashga yo‘naltirilgan, yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi ustanovkalar modifikatsiyasi va jamoaning ijtimoiy xulq-atvorini korreksiyalash uchun zarurdir.

Psixologik treninglar tabiiy va maxsus tarzda uyushtirilgan bo‘ladi. Maxsus tarzda uyushtirilgan treningda alohida vaziyatlar va o‘yin ishtirokchilarining shaxsiy ehtiyojlari, ularda individual shakllanishi zarur bo‘lgan sifatlar katta rol o‘ynaydi va shaxs ataylab u yoki bu ijtimoiy psixologik vaziyatga o‘zgalar tomonidan tushirilishi haqida oldingi bo‘limlarda ham keltirib o‘tgan edik. [4]

Trening mashg‘ulotlari uchun maxsus vaziyat, aniq maqsad, shaxsiy ehtiyojlar hamda mashg‘ulotlarni o‘tkazuvchi shaxs yoki boshlovchi bo‘lishi zarur. Eng muhimi guruhni tashkil qilish bosqichi bo‘lib, bunda quyidagi jihatlarga e’tibor berish kerak:

- Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o‘tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo‘lgan va psixik holatida buzilishlar bo‘lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo‘lganlarda aks ta’sir bo‘lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo‘lsa kerak.
- guruh a’zolarining soni 8 tadan 12 tagacha (ba’zi hollardagina 20 tagacha) bo‘lgani ma’qul.
- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo‘lishi, ya’ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi mumkin (Alohida qayd etish lozim, 45-50 yoshdan kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta’sirga ega bo‘lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin).

Trening qoidalari yoki qonunlari guruh ichidagi jarayonlarni nazorat qilish va tartibga keltirish uchun xizmat qiladi.

Treningning asosiy qonunlari:

1. **“00” qonuni.** Barcha ishtirokchilar mashg‘ulot boshlanishiga va tanaffusdan keyin kechikmay kelishlari, bunda trener ularga namuna bo‘lishi kerak. Trening boshlovchisi faqatgina treningni boshqarmasdan guruh bilan birgalikda tahlil qiladi va o‘zini tutishi va muloqoti bilan qatnashchilarga namuna bo‘ladi.

2. **“Mikrofon” qonuni.** Kimning qo‘lida mikrofon bo‘lsa o‘sha odam gapiradi. Mikrofon sifatida mashq o‘tkazish vaqtida aylana bo‘yicha har bir ishtirokchiga uzatiladigan biror bir yumshoq o‘yinchoqdan, oddiy marker yoki ruchkadan foydalanish mumkin.

3. **“Faollik” qonuni.** ‘Siz biror bir mashqni bajarishda ishtirok etmasligingiz mumkin. Bu siz vazifani bajara olmaysiz degani emas, balki siz chetdan turib kuzatmoqchisiz. Bu haqida avvaldan ma’lum qilish kerak bo‘ladi. Lekin guruhdan bir kishining chiqib ketishi shu guruhning ishiga ta’sir qilishini ham e’tiborga olish kerak bo‘ladi.

4. **“Faqat o‘z fikrini bayon etish” qonuni.** Bu qonun o‘zining fikrini birinchi shaxs nomidan bayon etish, ya’ni “Mening fikrimcha, men his qilaman, mening o‘ylashimcha...”. Har bir ishtirokchi guruhninig boshqa qatnashchilarining fikrlarini bilmaydi. Guruh nomidan gapira olmaydi, shuning uchun ko‘pchilik, ya’ni “biz” deb boshlanadigan fikrlar mumkin emas.

5. **“Guruhning barcha qatnashchilariga xayrixoh munosabatda, xushmuomala bo‘lish” qonuni.** Ushbu qonun quyidagicha talqin qilinadi: “Barchamizning afzallik tomonlarimiz va kamchiliklarimiz bor. Trening vaqtida boshqalarning xususiyatlariga sabrli bo‘lish kerak. Agar sizni nimadir qoniqtirmasa, hech bir ishtirokchiga zarar yetkazmagan holda bu haqida trenerga ma’lum qiling”. Bu qonun ayniqsa o‘smirlar guruhida muhimdir. Trening vaqtida bir-birini familiyasi va laqabi bilan atash mumkin emas.

6. **“O‘z ismini aytish” qonuni**. Agar trening qatnashchilari bir-biriga notanish bo‘lsa har bir chiqish oldidan o‘z ismini aytishi kerak bo‘ladi.

7. **“Muloyimlik” qonuni.** Barcha qatnashchilar bir-birlariga xushmuomalalik bilan va o‘zlarini taqdim qilganda aytgan ismlari bilan murojaat qilishlari kerak bo‘ladi.

8. **“Shu yerda va hozir” qonuni.** Ayni vaqtda va shu yerda bo‘layotgan jarayonning, shuningdek, qatnashchilarning his-tuyg‘ulari, kechinmalari va munosabatlarini trening doirasida

ko‘rib chiqish va ularni kelajak yoki o‘tmish bilan bog‘lamaslik kerak. Bu qoida guruhning har bir qatnashchisiga mazkur trening vaqtidagi kechinmalarni anglab yetish imkonini beradi.

9. **“Konfidensiallik” qonuni. “**Trening vaqtida sodir bo‘ladigan barcha holatlar, vaziyatlar faqat shu yerda va faqat trening qatnashchilari bilan muhokama qilinadi va tashqariga chiqmaydi”.

Bu qonun trening qatnashchilariga o‘z fikrlarini erkin bayon etish imkonini beradi.

10. **“Ishtirokchi sifatida faqat o‘zini taklif etish” qonuni.** Ko‘p hollarda ba’zi ishtirokchilar biror bir mashqda ishtirok etishni xohlamasdan boshqa ishtirokchilarni taklif etadilar. Bu esa boshqalarga ham ta’sir ko‘rsatib, treningning muvaffaqiyatli tugashiga aks ta’sir etadi. Shuning uchun bu qonunni trening boshlanishidan avval tanishtirish kerak bo‘ladi.

11. **“Seminarning boshidan oxirigacha qatnashish” qonuni.** Bu ishtirokchilarda mas’uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo‘lgan tamoyildir.

12. **“Ixtiyoriylik” qonuni.** Seminarda o‘z mulohazalarini bayon qilish, munozaralarda, o‘yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilishi mumkin.

13. **“Vaqtni tejash – sarishtalik” qonuni.** Guruh ishtirokchilari trening mashg‘uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo‘nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim.

14. **“Shaxsni baholamaslik” qonuni.** Har bir ishtirokchi o‘z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari kerak va so‘zlovchining o‘sha paytdagi xulq-atvori, xatti-harakatini baholashdan qochishlari kerak. M: “o‘sha paytda siz jahlga berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi” va hokazo. Buning o‘rniga bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim kabi variantlarda so‘zlashish yoki fikrini bildirish so‘raladi.

Qo‘shimcha tarzda shuni ta’kidlash kerak treningda ishtirokchilar bir-birlariga do‘stona munosabatda bo‘lishi, bir-birlarining hissiyotlarini hurmat qilishlari kerak (M: ketishi kerak bo‘lib qolsa albatta boshlovchini ogohlantirishi va aksincha).

Bundan tashqari trener tomonidan quyidagilar alohida ta’kidlab o‘tilishi shart.

- Birovning fikrini umuman noto‘g‘ri deb hisoblagan yoki unga qo‘shilmagan taqdirda ham uni to‘xtatib qo‘yish yoki ustidan kulishga hech kimning haqqi yo‘q.

- Ishtirokchilar bir-birini masxaralashi yoki g‘ururiga tegadigan gaplar aytishi mumkin emas.

- Ishtirokchilar ham, boshlovchi ham, agar savol uning shaxsiy hayotiga tegishli bo‘lsa, javob bermaslik huquqiga ega.

- Boshlovchiga savollar va fikrlar anonim tarzda berilish imkoniyati yaratilishi shart. Lekin bu haddan tashqari chegaradan chiqish imkonini bermasligi, ya’ni boshlovchining shaxsiyatiga tegish kabilarga yo‘l qo‘yilmasligi ta’minlanishi kerak. [5]

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kuznetsov A. "Психология коучинга" (Psychology of Coaching), 1997. (2) Мирзакҳмедов, Б. "Централно-Азиацкий подход к коучингу" (Central Asian Approach to Coaching), 2004. (3) Петров, М. & Иванова, Н. "Теории коучинга в России" (Coaching Theories in Russia), 2010.

2. Umarov D. "Prakticheskie metodiki kouchinga" (Practical Techniques of Coaching), 2011. (5) Sidorova, E. "Mentalno‘e aspekto‘ kouchinga" (Mental Aspects of Coaching), 2003.

3. Rakhmonov T. "Uzbekskaya filosofiya kouchinga" (Uzbek Philosophy of Coaching), 2007. (7) Sobirov, F. "Tsentrovanie klienta v kouchinge" (Client-Centeredness in Coaching), 2009.

4. Morozov V. "Обучение в процессе коучинга: Российский опыт" (Learning in the Coaching Process: A Russian Experience), 2013.

5. Karimova L. Этика и мораль в узбекском коучинге. (Ethics and Morality in Uzbek Coaching), 2016.

6. Fedorov I. Этические дилеммы коучинга в российской практике. (Ethical Dilemmas of Coaching in Russian Practice), 2015.