

Date: 13th February-2026

PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISHDA KOUCHING MODELI VA UNING SAMARADORLIGI

Ikromxo'jayeva Mubinaxon O'ktamjonovna

University of Business and Science Oliy ta'lim muassasasi

Psixologiya yo'nalishilishi PS-23-01 guruh talabasi

<https://orcid.org/0009-0005-5691-3196>

Annotatsiya. Mazkur maqolada kouching psixologik yordam ko'rsatishning zamonaviy shakli sifatida tahlil qilinadi. Kouchingning nazariy asoslari, uning psixologik ta'sir mexanizmlari hamda amaliy qo'llanish imkoniyatlari yoritib beriladi. Tadqiqotda kouching modeli, uning tuzilmasi, shakllari va turlari tizimli ravishda ko'rib chiqiladi. Shuningdek, kouching jarayonining shaxs rivojlanishi, motivatsiyani oshirish, maqsad qo'yish va muammolarni mustaqil hal etishdagi ahamiyati asoslab beriladi. Maqolada kouchingning psixologik maslahat, trening va konsaltingdan farqli jihatlari ochib beriladi hamda uning samaradorligini belgilovchi omillar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kouching shaxsning ichki resurslarini faollashtirish, o'zini anglash darajasini oshirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda muhim vosita hisoblanadi. Mazkur ish psixologiya, pedagogika hamda shaxs rivojlanishi sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar uchun ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tayanch tushunchalar: Kouching, psixologik yordam, ta'sir ko'rsatish, kouching modeli, shakl, turlar, psixologik tayyorlash, shaxsiy o'sish, maqsadga erishish, ichki resurslar, motivatsiya, o'zgarishlar, his-tuyg'ularni boshqarish, muvaffaqiyatga erishish, kommunikatsiya, ko'nikmalarni rivojlantirish, shaxsiy rivojlanish, samaradorlik, kouching texnikalari, psixologik muammolar, yondashuvlar.

Аннотация. В данной статье анализируется коучинг как современная форма психологической помощи. Осветлены теоретические основы коучинга, механизмы его психологического воздействия и возможности практического применения. Систематически рассматривается модель коучинга, его структура, формы и типы. Также обосновывается важность процесса коучинга в личностном развитии, повышении мотивации, постановке целей и самостоятельном решении проблем. В статье раскрываются различия между коучингом и психологическим консультированием, обучением и консалтингом, анализируются факторы, определяющие его эффективность. Результаты исследования показывают, что коучинг является важным инструментом активации внутренних ресурсов человека, повышения самосознания и улучшения социальной адаптации. Данная работа имеет научное и практическое значение для специалистов, работающих в области психологии, педагогики и личностного развития.

Ключевые понятия. Коучинг, психологическая поддержка, влияние, модель коучинга, форма, типы, психологическое обучение, личностный рост, достижение целей, внутренние ресурсы, мотивация, изменения, управление эмоциями, успех,

Date: 13th February-2026

коммуникация, развитие навыков, личностное развитие, эффективность, методики коучинга, психологические проблемы, подходы.



Kouchingning shakllanishi va rivojlanish tarixi uning metodikasi va nazariy asoslarining kengayishiga, shuningdek, individual va guruh ishlari orqali muammolarni hal qilishga qaratilgan tizimning paydo bo'lishiga olib keldi. Kouching, ilk bor, XX asrning oxirlarida psixologiya, menejment va shaxsiy rivojlanish sohalarida keng tarqaldi. Shu bilan birga, bu metodning ta'siri va afzalliklari jahon miqyosida tezda e'tirof etildi va rivojlantirildi. Kouchingning paydo bo'lishi, asosan, psixoterapiya va menejment sohalarining yutuqlariga asoslangan. 1960-1970 yillarda Amerika Qo'shma Shtatlarida ijtimoiy va iqtisodiy o'zgarishlar, shaxsiy rivojlanish va biznesdagi yangi yondashuvlar kouchingni yaratishga asos bo'ldi. Bu davrda kompaniyalar va tashkilotlar xodimlarining shaxsiy va professional maqsadlarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlash uchun yangi usullarni izlay boshladilar. Kouching, o'z navbatida, bu ehtiyojga javob beradigan metod sifatida paydo bo'ldi, chunki u shaxsning ichki resurslarini kashf etishga va ulardan samarali foydalanishga yordam beradi. Kouchingni rivojlantirishda muhim bosqichlardan biri, uning psixologik aspektlari bilan bog'liq bo'lgan ilk tadqiqotlarning o'tkazilgan davri hisoblanadi. 1970-1980 yillarda xalqaro miqyosda psixologlar va motivatsion trenerlar, masalan, John Whitmore va Thomas Leonard kabi shaxslar, kouchingni tashkil etishga va uning nazariyasini yaratishga kirishdilar. Ular shaxsiy muvaffaqiyat va motivatsiya uchun ko'plab metodlarni ishlab chiqdilar. John Whitmore ning "Kouching for Performance" kitobi 1992 - yilda nashr etilganidan so'ng, kouching nafaqat biznesda, balki individual muvaffaqiyatni oshirish uchun ham ommalashdi. Bu kitob kouchingning ilmiy asosi sifatida qabul qilindi va u o'zining "GROW" modeli orqali keng tarqaldi. GROW modeli – maqsadlarni belgilash (Goal), vaziyatni tahlil qilish (Reality), imkoniyatlarni ko'rib chiqish (Options), va harakatni rejalashtirish (Will) kabi bosqichlarni o'z ichiga olgan metod bo'lib, kouching jarayonida qatnashchilarning samarali ish olib borishlariga yordam beradi. Bu modelning muvaffaqiyatga erishishi shaxsiy va professional rivojlanishning kompleks va tizimli yondashuvini ta'minlashga imkon berdi. Kouchingning rivojlanishida yangi metodlar, psixologik mashg'ulotlar va treninglar hamda samarali rejalashtirish usullari kiritildi. 1990 - yillarda ko'plab kouching maktablari tashkil topdi, ular yangi yondashuvlar, texnikalar va trening metodlarini ishlab chiqishga yordam berdi. Bunda kouchingni guruh sifatida olib borish va individual yondashuvlarning kombinatsiyasi muhim o'rin tutdi. 2000 - yillarga kelib, kouching dunyo bo'ylab keng tarqalib, butunlay yangi sohalarida o'zining ahamiyatini ko'rsatdi. Ijodiy sohalaridan tortib, sog'liqni saqlash, sport va hatto siyosatga qadar turli sohalarida kouching metodlari faol qo'llanila boshlandi. Kouchingning bu kengayishi, psixologik yordamga ehtiyoji bo'lgan shaxslar va jamoalar uchun yangi imkoniyatlar yaratdi. Shu bilan birga, uning ommalashuvi psixologiyaning shaxsiy rivojlanishdagi o'rni va psixoterapiyadan farqli ravishda, kouchingning kengroq jamiyatda qanday ishlashini tushunishga olib keldi. Kouchingning asosiy afzalliklaridan biri – bu shaxsiy o'sishga yordam berish va uning salbiy hissiy holatlaridan qutulish jarayonini tezlashtirishdir. Shaxs o'zining ichki

Date: 13th February-2026

resurslari va salohiyatini kashf qilish orqali, hayotining har jihatida muvaffaqiyatga erishish uchun zaruriy qadamlarni qo'yadi. Kouchingning muvaffaqiyatli ishlashida uning ta'limiy va metodik asoslarining har bir shaxsning ehtiyojiga moslashtirilgan bo'lishi muhimdir. Bugungi kunda kouching nafaqat biznes va individual rivojlanish sohalarida, balki turli ijtimoiy, ta'limiy va sog'liqni saqlash tizimlarida ham qo'llaniladi. Kouchingda ishlashning ilmiy asoslari va metodlari doimo yangilanib boradi, bu esa kouchingning har doim yangilanishi va rivojlanishini ta'minlaydi. Shu tariqa, kouchingning shakllanishi va rivojlanishi tarixiy jihatdan shaxsiy va professional rivojlanishning turli sohalariga keng tarqalib, metodning amaliy va nazariy jihatlari o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashga qaratilgan. Bugungi kunda kouchingning rivojlanishi, shaxslar va tashkilotlar uchun yangi imkoniyatlarni yaratishda davom etmoqda. Ilhom beradigan kouch har qanday cheklovni imkoniyatga aylantiradi. Marshall Goldsmith Kouching tushunchasi zamonaviy psixologiya va ijtimoiy faoliyatda keng qo'llaniladigan yondashuvlardan biridir. Bu metodikani asosan shaxsning o'z salohiyatini ochib berish, maqsadlariga erishishda yordam berish va ichki resurslarni faoliyatga yo'naltirish uchun qo'llaniladi. Kouching ko'pincha shaxsiy o'sish, professional rivojlanish, ishdagi muvaffaqiyat va umumiy farovonlikni oshirish maqsadida ishlatiladi. Biroq, bu tushuncha keng qamrovli va turli sohalarida turlicha talqin qilinishi mumkin. Kouchingning asosi insonning o'zini anglashini, o'zining kuchli tomonlarini va imkoniyatlarini bilishini ta'minlashdan iborat. Bu jarayon psixologik yondashuvni va individual strategiyalarni talab qiladi. Kouchingda asosiy e'tibor mijozning maqsadlariga qaratiladi va ularni amalga oshirish yo'lida muayyan yordamlarga murojaat qilinadi. Kouching jarayoni mijoz va murabbiyning o'zaro aloqalari orqali amalga oshiriladi va bu aloqalar vaqt o'tishi bilan rivojlanadi. Kouchingning mohiyatida shaxsning o'z-o'zini anglashiga va rivojlanishiga yordam berish, uning kuchli tomonlarini va salohiyatini kashf qilish yotadi. Kouching, shuningdek, murabbiyning yordamida shaxsning o'z maqsadlariga erishish yo'lida kerakli vositalar va ko'nikmalarni o'zlashtirishi uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni yaratadi. Bunday yondashuvda murabbiyning asosiy vazifasi – mijozga qanday qilib samarali ravishda o'z maqsadlariga erishishini ko'rsatib berishdir. Kouchingning eng muhim jihatlaridan biri – mijozning o'z imkoniyatlarini aniqlash va ulardan qanday qilib maksimal darajada foydalanish imkoniyatini yaratishdir. Bu jarayon odatda mijozning o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini anglashini osonlashtiradi, shuningdek, o'zgarishlarga tayyor bo'lishga undaydi. Mijoz murabbiy yordamida o'z maqsadlariga erishish yo'lida to'siqlarga duch kelganida, ular bu to'siqlarni yengib o'tishning yo'llarini o'rganadilar. Kouching jarayoni shuningdek, o'zini tahlil qilishni, o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini tartibga solishni o'rgatadi. Bunda murabbiyning vazifasi – mijozga o'z kuchli va zaif tomonlarini ko'rsatib berish, ularga o'zgarishlarni amalga oshirishda yordam berishdir. Kouching jarayonida mijoz o'zining ichki resurslarini va salohiyatini qanday qilib optimal tarzda ishlatishni bilib oladi. Bu, o'z navbatida, uning professional va shaxsiy hayotidagi muvaffaqiyatlarni oshirishga yordam beradi. Kouching jarayonida yordam ko'rsatuvchi shaxs (murabbiy) maqsadga yo'naltirilgan savollar berish orqali mijozning o'zini anglashiga yordam beradi. Murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – mijozni

Date: 13th February-2026

o'zining maqsadlariga erishishda rag'batlantirish va uni to'g'ri yo'lga solishdir. Murabbiyning savollariga mijozning javoblari ko'pincha uning ichki dunyosini oydinlashtiradi va ularning fikrlarini yoki qarorlarini yangilashga yo'naltiradi. Bu jarayon mijozni o'zining sezgirliklarini va potentsialini tushunishga yordam beradi, shuningdek, uning hayotidagi muhim o'zgarishlarga tayyor bo'lishga yordam beradi. Kouchingning yana bir muhim jihati shundaki, u murabbiy va mijoz o'rtasidagi o'zaro ishonchni talab qiladi. Mijozning o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini ochiq bayon etishi, shuningdek, murabbiyga butunlay ishonishi kouchingning samarali bo'lishi uchun zarurdir. Agar o'zaro ishonch mavjud bo'lmasa, bu jarayon muvaffaqiyatga erishmasligi mumkin. Shuningdek, murabbiyning har bir mijozga moslashtirilgan yondashuvini tanlashi zarur, chunki har bir shaxsning ehtiyojlari va maqsadlari turlicha bo'ladi. Kouchingning asosiy maqsadi, shuningdek, o'zgarishlarni amalga oshirish uchun muayyan strategiyalarni ishlab chiqishdir. Mijozning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini nazorat qilish uchun har bir kouching sessiyasi tugagach, natijalarni baholash va kerakli o'zgarishlarni kiritish zarur. Bu, o'z navbatida, kouching jarayonining davomiyligini ta'minlaydi va mijozning uzoq muddatli maqsadlariga erishishiga yordam beradi. Shu bilan birga, kouching nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki professional sohada ham qo'llaniladi. Kouching metodikasi ko'pincha biznes, sport, siyosat, va boshqa sohalarida muvaffaqiyatga erishish uchun ishlatiladi. Kouching yordamida liderlar, menejerlar va xodimlar o'z salohiyatlarini oshirishi, o'zgarishlarga tayyor bo'lishi va ishdagi samaradorlikni yaxshilashi mumkin. Kouching shuningdek, shaxsning ijtimoiy hayotida ham o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Bu jarayon orqali odamlar o'zaro munosabatlarini yaxshilashlari, yangi ijtimoiy va shaxsiy ko'nikmalarni rivojlantirishlari mumkin. Kouching yordamida insonlar o'zlarining maqsadlariga erishish yo'lida muvaffaqiyatga erishadilar, bu esa ularga yanada farovon va baxtli hayot kechirish imkonini beradi. Umuman olganda, kouching tushunchasi shaxsning o'z o'zini anglashini, maqsadlariga erishish yo'lida yordamlashishni, ichki kuchlarini faoliyatga yo'naltirishni va ijtimoiy muvaffaqiyatni oshirishni ta'minlaydigan muhim metodik yondashuvdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Бобаева, З. М. (2023). Педагогические особенности логического мышления младших школьников и пути его развития в процессе обучения. *Экономика и социум*, (1-1 (104)), 183-191.
2. Бобаева, З. М. (2021). Формирование толерантности у школьников в процессе изучения этнокультуры различных народов. In *Диалог культур и толерантность общения* (pp. 66-71).
3. Бобоева, З. М. (2022). Особенности развития логического мышления младших школьников. *Ученый XXI века*, (5-1 (86)), 22-25.
4. Bobayeva, Z. M. Q. (2023). Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish. *Science and Education*, 4(2), 973-977.
5. Ogli, M. M. A. X., & Qizi, O. Z. M. (2024). O'SMIRLAR YOSHLARDA AGRESSIV XULQ-ATVORNING VAQTINCHALIK VA DAVOMLI

Date: 13th February-2026

SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. *Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture*, 4(2), 68-72.

6. Кизи, БЗМ (2023). РАЗВИТИЕ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ИЗУЧЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА. *Европейский международный журнал междисциплинарных исследований и менеджмента*,

7. Bobayeva, Z., & ali Mamadaliyev, M. (2024). SHAXSDA MALUMOTLARNI YODDA OLIB QOLISH XUSUSIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MECHANIZMLARI. *Молодые ученые*, 2(28), 124-126.

8. Maxammadjanovna, B. Z. (2020). O'smirlik davrida delinkventlikninig shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar. *Евразийский научный журнал*, (1), 60-62.

9. Sheraliyeva, O., & Bobayeva, Z. (2025). O'QITUVCHI KASBIY KOMPETENTLIGI ME'ZONLARINI VA MALAKAVIY AMALIYOTDA SHAKLLANISH BOSQICHLARI. *Инновационные исследования в науке*, 4(1), 31-36.

10. Бобаева, З. М. (2025). МЕТОД МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРИРОДНЫХ ПРОЦЕССОВ И ЯВЛЕНИЙ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА. *Экономика и социум*, (1-2 (128)), 613-616.

11. Таджибаева, Д., & Бобоева, З. (2025). ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ. *Инновационные исследования в современном мире: теория и практика*, 4(6), 105-109.

12. Бобаева, З. (2025). Применение цифровых средств обучения в курсе "Окружающий мир" для изучения народной экологии в начальной школе. *МАКТАBGACHA VA МАКТАВ ТА'LIMI JURNALI*, 3(6).

13. Ropiqova, U., & Bobayeva, Z. (2025). O'QUVCHILAR ONGIDA OILAVIY MUHITNING PSIXOLOGIK MECHANIZMLARI. *Наука и инновации в системе образования*, 4(2), 79-81.

14. O'rmonova, M., & Bobayeva, Z. (2025). O'QUVCHILARNING IJTIMOY YETUKLIGI VA TASHKILOTCHILIK QOBILIYATI. *Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования*, 4(2), 4-5.

15. Alimova, Z., Muqimova, M., Muqimova, M., & Bobayeva, Z. (2025). KICHIK МАКТАВ YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA MANTIQIY FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 4(3), 4-7.

