

PSIXOLOGIK MASLAHAT JARAYONIDA NEYROLINGVISTIK PROGRAMMALASHTIRISH IMKONIYATLARI.

Xudoyberdiyeva Zarnigor Kobiljonovna

*Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand filiali ijtimoiy
psixologiya yo'nalishi magistranti.*

Annotatsiya. *Maqolada psixologik maslahat jarayonida neyrolingvistik programmalashtirish imkoniyatlaridan foydalanishning ahamiyati haqida so'z borgan hamda tahlil etilib tavsiyalar berilgan. Neyrolingvistik psixologiya (NLP) psixologik jarayonda keng va turli imkoniyatlarga ega ekanligini, u insonlarning ichki tuyg'ularini, fikrlarini va xatti-harakatlarini o'zgartirishda samarali usullari va imkoniyatlarini ko'rib chiqadi.*

Kalit so'zlar: *neyrolingvistik programmalashtirish, lingvistika, leksika, ong, sezgi, muloqot, yondashuv, empatiya.*

Ma'lumki, psixologik maslahat jarayonida turli metodlar va zamonaviy fan imkoniyatlaridan keng foydalanamiz. Psixologik maslahat jarayonida eng yaxshi ko'rsatgichlarga sabab bo'lgan neyrolingvistik programmalashtirish bu o'rinda katta ahamiyatga ega bo'lganligi bilan ahamiyatlidir. Neyrolingvistik programmalashtirish (NLP) — bu insonning fikrlash, xulq-atvor va emotsiyalarini boshqarish va o'zgartirishga qaratilgan amaliy yondashuv. NLP, odamlarning ongini, tilni va tajribalarini qanday ishlatishini tahlil qilib, shaxsiy o'sish, muvaffaqiyatga erishish, va muammolarni hal qilish uchun samarali usullarni taqdim etadi. NLPning asosiy g'oyasi shundan iboratki, har bir insonning xulq-atvori, fikrlari va his-tuyg'ulari miyaning qanday ishlashiga asoslanadi va bu jarayonlarni boshqarish mumkin. U insonlarning o'zlarini va boshqalarni qanday tushunishi, qanday munosabatlar o'rnatishi, va qanday o'zgartirishlar kiritishlari haqida ma'lumot beradi. NLP, asosan, odamlar bilan muloqot qilishda tilni qanday ishlatish va uning psixologik ta'sirlarini qanday boshqarish haqida bilimlarni o'z ichiga oladi. Psixologiya bilan yaqindan tanish bo'lmagan odamlarning ongida NLP miyani yuvish va manipulyatsiya degan assotsiatsiya mustahkam o'rnamshib oldi. Lekin, aslida, bunday emas, ayniqsa, psixologik maslahat.

Ushbu afsonani yo'q qilish uchun keling, usul tarixiga qaraylik. NLP yaratuvchilari Richard Bandler va Jon Grinder kolleжда uchrashishdi, u erda Bandler matematika va dasturlashni o'rgangan, Grinder esa tilshunoslik professori edi. Ularni psixologiyaga

bo'lgan qiziqish birlashtirdi - ular eng yaxshi psixologlar o'z amaliyotlarida bunday muvaffaqiyatga qanday erishganiga hayron bo'lishdi.¹³

Buning uchun ular o'sha davrning mashhur psixologlari - Frits Perls, Virjiniya Satir va Milton Eriksonlarning ishiga oid video yozuvlarni sinchkovlik bilan tahlil qilishdi. Shundan so'ng ular eksperiment o'tkazdilar - Bandler Gestalt terapiyasining yaratuvchisi Fritz Perlsning tashqi ko'rinishi va xatti-harakatlarini to'liq nusxa ko'chiradigan Gestalt terapiya seanslarini o'tkazdi. Unga taqlid qilib, soqolini o'stirdi, chekishni boshladi va hatto inglizcha nemischa talaffuz bilan gapirdi. Natijalarni tahlil qilib, Grinder va Bandler terapiya muvaffaqiyatiga ta'sir qilmaydi deb o'ylagan narsalarni (nemischa talaffuz, chekish) asta-sekin yo'q qilishdi, ular Perls texnikasining asosiy qismiga yetib borguncha, uni boshqa, unchalik samarali bo'lmagan terapevtlardan ajratib turdi. Ular o'zlarining tadqiqot usullarini NLP asosi bo'lgan "modellashtirish" deb atashgan.

Aslida, NLP mashhur psixologlarning amaliy usullaridir. Bandler va Grinder Frits Perls, Milton Erikson va boshqalarning ongsiz ravishda, intuitiv ravishda qilganlarini shunchaki yozib olishdi. Muvaffaqiyatli odamlarning usullarini boshqalar o'z hayotlarida qo'llashlari uchun modellashtirishdir. Neyrolingvistik dasturlash-bu shunday bilim sohasiki, u sub'ektiv tajriba tarkibi, uning tuzilmasini tadqiq etish orqali, uning tavsiflash tili va ro'yobga chiqish mexanizmlarini o'rganadi.¹⁴

"Neyro-lingvistik dasturlash" nomi qisman tanlangan, chunki kompyuterlar va dasturlash o'sha paytda mashhur mavzu edi. Ijodkorlar, shuningdek, til yordamida miyaga va xatti-harakatlarga ta'sir qilish imkoniyatini ta'kidlashni xohlashdi, ammo bu usul mustaqil ishlashga yoki boshqalarga yordam berishga asoslangan va umuman manipulyatsiya emas.

Uning amaliyiligini ko'rsatadigan asosiy NLP usullaridan biri bu "langar". Bu hodisa har bir insonga tanish – masalan, maktab musiqa zalida yangragan kuyni eshitganimizda biz bolalik xotiralari va kechinmalariga sho'ng'ib ketamiz. Yoki ma'lum bir xushbo'y hidni, masalan, avvalgi sevgilisi tomonidan sepilgan atirni hidlaganimizda va biz ongsiz ravishda xafa bo'la boshlaymiz. Kiyganda omad keltiradigan "omadli" kiyimlar, tumorlar ham "langar" ga misoldir. Boshqacha qilib aytganda, NLPdagi "langar" akademik Pavlov tomonidan tasvirlangan shartli refleksdir. NLP psixikamizning bu ta'siridan ongli ravishda qanday foydalanishni tushuntiradi. Siz "langar" qilishingiz mumkin, ya'ni ma'lum bir vaziyatda kerakli holatni ongli ravishda uyg'otishingiz mumkin. Misol uchun, agar siz omma oldida nutq so'zlashdan oldin asabiy bo'lsangiz, "langar" yordamida halqa barmog'ingizning mixiga bosishingiz mumkin, bu esa xotirjamlik tuyg'usini uyg'otadi.

¹³ Alamdar, F. S., Karbalaeei, A. "The Relationship between Neuro-Linguistic Programming and Anxiety and Self-Esteem among Iranian Intermediate EFL Learners", 2015, International Journal of Educational Investigations, 2(8), 108-130.

¹⁴ U.A. Qosimov "Ta'lim samaradorligini oshirishda zamonaviy psixologiya yutuqlaridan foydalanish davr talabi" (2022). RESEARCH AND EDUCATION, 1(8), 221–227. Retrieved from

Yana bir "imzo" NLP texnikasi bu "tezkor fobiyani davolash usuli" bo'lib, u qo'rquv yoki fobiyani faqat bitta seansda to'liq davolash yoki sezilarli darajada kamaytirish imkonini beradi (ayniqsa, fobiya yaqinda paydo bo'lgan bo'lsa). Ushbu texnikani qo'llash tafsilotlariga kirmasdan, biz uning ishining mohiyatini tushuntirishimiz mumkin - fobiya biz to'satdan xavf ostida bo'lganimizda, ma'lum bir vaziyat natijasida shakllanadi.¹⁵ Qaysidir ma'noda, fobiya - bu qandaydir tashqi stimulg javoban qo'rquvni boshdan kechirish uchun psixikamizning bir zumda o'rgatish natijasidir.

Misol uchun, agar it sizga hujum qilsa, kelajakda fobik reaksiyaning "boshlanishi" kutilmagan qobiq bo'lishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, bu biz yuqorida aytib o'tgan "langar". Va bizga kerak bo'lgan "langar" ni yaratishimiz mumkin bo'lganidek, ma'lum bir harakatlar algoritmiga rioya qilish orqali keraksizni ham "o'chirish" mumkin. Uning yordamida insonga xohlagancha ta'sir ko'rsatib, uning o'zini tutishini boshqarish mumkin. Bu texnika gipnoz qilishning ham asosidir. Boshqa kishini boshqarish uchun oldin unga moslashish kerak. Moslashish uchun suhbatdoshning harakatlari ritmiga (holati, ko'z qarashi, gavdani ushlashi, qo'llarining holati, oyoqlarining holati, nafas olish ritmi,...) kirish kerak. Lekin bunda uning kayfiyatiga kira olish eng asosiy ahamiyatga ega.

Nafas olish ritmiga moslashish katta natijalar beradi. Suhbatdoshning nafas olishini kuzatib, u nafas olganda jim turib, nafas chiqarayotgan paytda esa gapirish natijada uning quyi ongida sizning gaplaringiz xuddi u tomonidan aytilayotganday taassurot qoldiradi. Eng asosiysi, dastlab suhbatdoshning kayfiyatini o'zimizda nusxalay olishdir. Psixologiyada ko'plab yo'nalishlar mavjud - har birining o'ziga xos xususiyatlari, afzalliklari va kamchiliklari mavjud. Ular turli odamlar tomonidan, o'zlarining shaxsiyatiga ega bo'lgan turli xil, bir-biriga o'xshamaydigan odamlar uchun yaratilgan. Ularning har biri turli xil psixologik muammolarni hal qilish uchun ko'proq yoki kamroq mos keladi, shuning uchun sizga yordam bermagan bo'lsa, hech qanday usulni tanqid qilmang - ehtimol sizga boshqa yondashuv kerak, ammo kimdir sizni xafa qilgan narsaga yordam beradi.¹⁶

Psixologiya va mehnat vositalarining turli yo'nalishlari o'rtasida analogiya qilish mumkin. Misol uchun, gipnoz burg'ulash qurilmasiga o'xshaydi, uning yordamida siz chuqur qazishingiz va yashiringan hamma narsani topishingiz mumkin, ammo bu vaqt talab etadi. Va NLP oddiy bolg'adir. Siz uni turli yo'llar bilan ishlatishingiz mumkin - u bilan odamlarni ko'chada quvish yoki foydali narsalarni qilish. Ya'ni, siz pikapda "manipulyatsiya" qilishga harakat qilishingiz yoki psixologik maslahat seanslarini o'tkazishingiz mumkin. Sof shaklda NLP - bu aniq muammolarni tezda hal qilishga qaratilgan qisqa muddatli terapiya, shuning uchun u, masalan, Jung tahlili taklif qilishi mumkin bo'lgan chuqur o'z-o'zini bilish uchun emas, balki "o'tkir" muammolarni hal qilish

¹⁵ Axmedovna M. "80-yillarning boshlarida Bengal olimi Prabhu tomonidan ishlab chiqilgan, muloqotga asoslangan o'qitish usuli" Interdiscipline Innovation and Scintific Research, 2023,52-55

¹⁶ Baxronova M. "So'z o'zlashtirish va uning chet tilini o'rganishdagi ahamiyati", 2023, Ta'lim, fan va innnovatsiya, 4-son, 271-273

uchun eng mos keladi. Ammo asboblarni bilan o'xshashlikni davom ettirish - bolg'aning bitta aniq zarbasi juda ko'p ish qilishi mumkin

Ayniqsa, agar siz uni boshqa vositalar bilan birlashtirsangiz. Neyrolingvistik dasturlash psixologik maslahat jarayonida muloqot va o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. O'zbek madaniyatida NLP usullari an'anaviy muloqot usullari bilan uyg'unlashib, psixologik maslahat jarayonlarini yanada samarali qiladi. Psixologik maslahatlarda o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlash strategiyalari, neyrolingvistik dasturlash orqali mijoz bilan ishonchli bog'lanish yaratishga yordam beradi.

Neyrolingvistik maslahat jarayonida neyrolingvistik programmashtirish (NLP) imkoniyatlari juda keng. NLP texnikalari shaxslar yoki guruhlar bilan ishlashda ularning ongini va xulq-atvorini o'zgartirish, rivojlantirish va optimallashtirish uchun foydalaniladi. Quyidagi imkoniyatlarni keltirish mumkin:

Muvaffaqiyatni oshirish va maqsadga erishish: NLP texnikalari yordamida insonlar o'zlarining ichki bloklarini aniqlash va ulardan xalos bo'lishlari mumkin. Masalan, ular maqsadga erishishdagi to'siqlarni aniqlab, ularni yengib o'tish uchun o'z xulq-atvorlarini o'zgartiradilar.

Kommunikatsiyani yaxshilash: NLP texnikalari, muloqotdagi yondashuvlarni va usullarni o'zgartirish orqali, insonlar o'rtasidagi o'zaro tushunishni va samarali muloqotni yaxshilashga yordam beradi. Bu, ayniqsa, liderlik, sotuvlar, va biznes sohalarida foydalidir.

Emotsional holatni boshqarish: NLP yordamida, kishilar o'zlarining emotsional holatlarini yaxshilash va boshqarish usullarini o'rganadilar. Masalan, stressni kamaytirish, xavotirni yengish yoki ijobiy fikrlashni rivojlantirish uchun NLP texnikalaridan foydalanish mumkin.

Belgilangan cheklovlarni bartaraf etish: NLP ko'plab cheklovlarni (masalan, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, qo'rquv, yoki kechirimliliksizlik) aniqlash va ularni bartaraf etish imkoniyatini beradi. Bu, insonlarning o'zlarini yanada erkin va ishonchli his qilishlariga yordam beradi.

O'zgarish va rivojlanishga yordam berish: NLP shaxsiy rivojlanish jarayonlarini tezlashtirishga yordam beradi. Bu usul yordamida, odamlar o'zlarining fikrlash tarzini va qarorlar qabul qilish jarayonlarini optimallashtiradilar.

Kreativlikni oshirish: NLP texnikalari, ijodiy fikrlashni rivojlantirishda va yangi yondashuvlarni izlashda yordam beradi. Bu, ayniqsa, san'at, dizayn yoki boshqa ijodiy sohalarida foydalidir.

Maslahat jarayonida NLP, shuningdek, mijozning hozirgi holatini aniqlash, maqsadlarni aniq belgilash va shaxsiy resurslarni aniqlashga yordam berish uchun ishlatiladi. Bu jarayon, muammolarni yechish va shaxsiy o'sishni tezlashtirish uchun juda samarali usul bo'lishi mumkin.

Xulosa: Psixologik maslahat jarayonida NLP texnikalari, psixoterapiya, maslahat va shaxsiy o'sish jarayonlarini samarali qilishda katta yordam beradi. Insonlarning his-tuyg'ularini, fikrlarini va xatti-harakatlarini o'zgartirishga yordam beradigan NLP metodlari mijozlarga o'z ichki muammolarini hal qilishda, o'zgarishlar yaratishda va maqsadlariga erishishda, ichki dunyosini o'zgartirish, salbiy xulq-atvorlarni bartaraf etish, stressni kamaytirish, emotsional va fikrlar asosidagi to'siqlarni yengish, ijobiy o'zgarishlarni kiritish, maqsadlarga erishish hamda shaxsiy rivojlanish jarayonlarini tezlashtirishda kuchli vosita sifatida xizmat qiladi. Biroq, NLPni qo'llashda ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak, chunki uning ilmiy asoslari ba'zida shubha ostida qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alamdar, F. S., Karbalaei, A. "The Relationship between Neuro-Linguistic Programming and Anxiety and Self-Esteem among Iranian Intermediate EFL Learners", 2015, International Journal of Educational Investigations, 2(8), 108-130.
2. U.A. Qosimov " Ta'lim samaradorligini oshirishda zamonaviy psixologiya yutuqlaridan foydalanish davr talabi " (2022).RESEARCH AND EDUCATION, 1(8), 221–227. Retrieved from
3. Axmedovna M. " 80-yillarning boshlarida Bengal olimi Prabhu tomonidan ishlab chiqilgan, muloqotga asoslangan o'qitish usuli" Interdiscipline Innovation and Scintific Research, 2023,52-55
4. Baxronova M. "So'z o'zlashtirish va uning chet tilini o'rganishdagi ahamiyati", 2023, Ta'lim, fan va innovatsiya, 4-son, 271-273