

NEYRO-LINGVISTIKA VA AQLIY BILISH: O'QUVCHI PSIXOLOGIYASI VA RUHIYATIGA TA'SIRI

Zokirova Fotima Sheraliyevna

Samarkand State Institute of Foreign Languages

Student of faculty of Foreign Languages

Email: fzokirova80@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola neyro-lingvistika (NLP), aqliy bilish (cognitive science) va psixologiyaning o'quvchi psixologiyasi va ruhiyatiga ta'sirini o'rganadi. Maqolada NLP ning asosiy tamoyillari, aqliy bilish jarayonlarini rivojlantirish usullari va psixologik nazariyalar o'quvchilarning fikrlash va o'rganish jarayonlariga qanday ta'sir qilishini tushuntiradi. Shuningdek, bu sohalarining o'zaro aloqalari, o'quvchilarning motivatsiyasi, hissiyotlarini boshqarish va o'rganish samaradorligini oshirishdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Amaliy misollar orqali o'quvchilarga ijobiy fikrlash, stressni boshqarish va maqsadlarga erishishda yordam beradigan metodlar keltirilgan. Ushbu maqola o'qituvchilar uchun o'quvchi psixologiyasini yaxshilash va ta'lim jarayonini samarali tashkil etish uchun ilmiy asoslar va amaliy yondashuvlar taqdim etadi.

Kirish

Neyro-lingvistika va aqliy bilish, insonning ruhiy va psixologik holatini chuqur tahlil qilishda yordam beradigan muhim ilmiy yo'nalishlardir. Bu ikki soha birgalikda, o'quvchilarni yanada samarali o'qitish, ularning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va bilish jarayonlarini yaxshilashga imkon yaratadi. Neyro-lingvistika (Neuro-Linguistic Programming, NLP) va aqliy bilish (Cognitive Science) o'quvchi psixologiyasini va ruhiyatini tushunish uchun muhim nazariy asoslarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar

Neyro-lingvistika (NLP), aqliy bilish, kognitiv psixologiya, psixologiya nazariyalari, emotsional aql, o'quvchi psixologiyasi, o'quvchi motivatsiyasi, ruhiyat va o'rganish, reframing (kadrni qayta ko'rib chiqish), anchoring (bog'lanish), metakognitiv jarayonlar, xotira va diqqat, duygusal boshqaruv, ta'lim jarayonini samaraliligi, bilish jarayonlari, o'quvchi psixologik holat, psixologik yondashuvlar, ijobiy fikrlash, o'qituvchi metodlari, kognitiv rivojlanish.

Tahlil va Munozara

Neyro-lingvistika (NLP) - bu insonlarning dunyoqarashi va tajribasini qanday til, hissiyotlar va ongsiz fikrlar orqali shakllanishini o'rganadigan soha. NLP metodlari, asosan, insonning miyasi va tili orasidagi bog'liqlikni, shuningdek, odamlarning o'zlarini qanday anglashlari va atrof-muhitni qanday talqin qilishlarini o'rganadi. Bu metod o'quvchilarning o'rganish jarayonlarida yangi, samarali usullarni qo'llash imkonini beradi. NLP ning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:



1.1. Subyektiv tajriba va NLP

Subyektiv tajriba - bu har bir insonning o'ziga xos dunyoqarashi va tajribasini anglatadi. Har bir shaxsning boshidan kechirgan voqealari, his-tuyg'ulari, va hayotiy konteksti uning o'zini, boshqalarni va atrofidagi dunyoni qanday tushunishini shakllantiradi. NLP (neyro-lingvistika) ushbu subyektiv tajribalarni tushunish va shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirishda samarali vosita hisoblanadi.

Subyektiv tajribaning NLP'dagi roli

NLP o'zining asosiy tamoyillaridan biri sifatida har bir insonning o'ziga xos subyektiv dunyoqarashini tan oladi. Bu nuqtai nazar, shaxsning tilini, hissiyotlarini va fikrlash tarzini tushunishga yordam beradi. NLP metodlari orqali, o'quvchilar va boshqa odamlar o'zlarining subyektiv tajribalarini yaxshiroq anglashlari va ularni o'rganish jarayonlariga qanday qo'shishlari mumkinligini tushunadilar. Subyektiv tajriba, aslida, har bir individning o'z fikrlash tizimi va dunyoqarashi orqali o'zga shaxslarni qanday qabul qilishini, boshqarishini va ular bilan muloqot qilishini shakllantiradi.

Subyektiv tajriba insonning psixologik holatiga, hissiyotlariga va qanday qilib dunyoqarashni shakllantirishiga ta'sir qiladi. Kognitiv psixologiyada, masalan, **Beckning** kognitiv terapiyasida, shaxsning salbiy fikrlari va noto'g'ri dunyoqarashlarini qayta ishlashga urg'u beriladi. Bu, ayniqsa, o'quvchilarda salbiy fikrlashni ijobiyga aylantirish uchun juda samarali usul bo'lishi mumkin.

NLP bu jarayonni quyidagi yo'llar bilan yaxshilaydi:

1. 2. Reframing (Kadrni qayta ko'rib chiqish): Bu texnika salbiy holatlarni ijobiy nuqtai nazardan ko'rishga yordam beradi. O'quvchilar o'zlarining muvaffaqiyatsizliklarini ijobiy o'zgarishlarga aylantirishi mumkin. Bu texnika, o'zgarishlar qilish uchun o'zgartiriladigan, ya'ni «kadr» o'zgartiriladigan psixologik ko'z bilan qarashni anglatadi.

Reframing qanday ishlaydi?

1. Vaziyatni aniqlash: Biror muammoni yoki salbiy holatni tahlil qilish.
2. Ko'z qarashni o'zgartirish: Salbiy holatni ijobiy va foydali nuqtai nazardan ko'rish.
3. Yangi fikrlarni kiritish: O'zgartirilgan nuqtai nazarga asoslanib, yangi fikrlarni va yondashuvlarni ishlab chiqish.

O'quvchilarda reframingni qo'llash: O'quvchilar o'zlarining muvaffaqiyatsizliklarini reframing texnikasidan foydalanib, o'zgarishlarga aylantirishlari mumkin. Ular nafaqat imtihonlardagi muvaffaqiyatsizliklarni, balki o'zlari bilan bog'liq ijtimoiy yoki hissiy muammolarni ham reframing orqali ijobiy tomonga o'zgartirishi mumkin. Buning uchun o'quvchilarni salbiy fikrlardan, o'zlarini yomon baholashdan saqlash va ularga muvaffaqiyatsiz holatlarni o'rganish va rivojlanish imkoniyati sifatida ko'rish o'rgatish kerak.

Reframing texnikasining foydalari:

- Ijobiy fikrlashni rivojlantiradi: Salbiy holatlarni yangi nuqtai nazardan ko'rish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.
- Muammolarga yondashuvni o'zgartiradi: O'quvchi har bir muammoni imkoniyat sifatida ko'radi.

• Tuyg'ularni boshqaradi: Salbiy hissiyotlarni konstruktiv ravishda boshqarish imkonini yaratadi.

1. 3. Anchoring (Bog'lanish): Bu metod orqali, o'quvchilar o'zining salbiy holatlarini o'zgarishi uchun muayyan bir tasavvur yoki xatti-harakatni bog'lashlari mumkin. Masalan, o'quvchi o'zining stressini yengish uchun chuqur nafas olishni o'rganishi mumkin.

NLP, o'quvchilarga o'z fikrlarini va hissiyotlarini boshqarishga yordam berish orqali o'qish jarayonlarini samarali qilishga yordam beradi. Bu usullar o'quvchilarning xotira va diqqatini yaxshilashga, motivatsiyasini oshirish, salbiy hissiyotlarni boshqarish yoki o'zgartirish uchun ma'lum bir signal yoki amaliyotni ishlab chiqishlariga yordam beradi.

Anchoringni qanday ishlatish mumkin?

1. Salbiy holatni aniqlash: O'quvchi o'zini yomon his qilayotgan holatni (masalan, stress, xavotir) aniqlaydi.
2. Ijobiy amaliyot yoki xatti-harakatni tanlash: Bu holatni yengish uchun ma'lum bir xatti-harakatni yoki amaliyotni tanlash, masalan, chuqur nafas olish, tinchlantiruvchi musiqa tinglash yoki yaxshi esdaliklarni tasavvur qilish.
3. Signalni o'rnatish: Ijobiy xatti-harakatni amalga oshirishda ma'lum bir signalni yaratish. Misol uchun, chuqur nafas olishni amalga oshirish bilan qo'lni qisish yoki o'ziga xos tasavvurni yaratish.
4. Signalni qayta ishlatish: O'quvchi, stressli holatlarda shu signalni ishlatib, o'z hissiyotlarini boshqarishi mumkin.

Anchoring texnikasining foydalari:

- Hissiy boshqaruvni oshiradi: O'quvchilar salbiy hissiyotlarni boshqarish uchun o'zlariga oson va samarali usullarni ishlab chiqishlari mumkin.
- Ijobiy holatlarni mustahkamlaydi: Ijobiy xatti-harakatlar yoki hissiyotlarni qayta bog'lash orqali o'quvchilar o'zlarini ko'proq nazorat qilishadi.
- Stressni kamaytiradi: Anchoring stressli holatlarni yengishda juda foydali bo'lishi mumkin, chunki o'quvchilar o'zlari ishlab chiqqan xatti-harakatlar yordamida stressni yengishlari mumkin.

2. Aqliy bilish: Aqliy bilishni rivojlantirish usullari

Aqliy bilish – bu insonning ma'lumotni qayta ishlash, tushunish, xotira, qaror qabul qilish va ijodiy fikrlash kabi jarayonlarni o'rganadigan soha. Bu jarayonlar o'quvchilarning psixologik holatiga ta'sir ko'rsatib, ma'lumotni qanday qabul qilishlari va o'zlashtirishlarini belgilaydi. Shuning uchun, aqliy bilish o'quvchilarning o'rganish jarayonlarini tushunishda muhim ahamiyatga ega.

2.1 Aqliy bilish rivojlanishining asosiy usullari quyidagilardan iborat:

- Kognitiv yondashuvlar: Bu o'quvchilarning bilish jarayonlarini, ya'ni qanday qilib ma'lumotni qabul qilish, eslab qolish va amaliyotga tatbiq qilishlarini o'rganishga asoslanadi. O'quvchilarning xotirasini yaxshilash uchun metodikalar, masalan, mnemonik texnikalar, vizual tasavvurlar va tarmoq modellarini ishlatish samarali bo'ladi.

- Metakognitiv jarayonlar: O'quvchilar o'zlarini qanday o'rganayotganlarini va qanday fikrlayotganlarini anglab yetishlari, o'z faoliyatini boshqarishlariga yordam beradi. Bu o'quvchilarga o'z o'rganish jarayonlarini yaxshilash uchun foydali bo'ladi.

- Duygusal aql (Emotional Intelligence, EI): Aqliy bilishning yana bir muhim jihati bu tuyg'u va hissiyotlarni boshqarishdir. O'quvchilar o'z hissiyotlarini tushunib, boshqarish orqali o'rganish jarayonini yanada samarali qilishlari mumkin.

Aqliy bilishning rivojlanishi o'quvchilarning o'z-o'zini anglashiga, tanqidiy fikrlash qobiliyatining o'sishiga, va ta'lim jarayonlarida muvaffaqiyatga erishishlariga olib keladi.

2.2 Aqliy Bilish va O'qish Jarayonlari

Aqliy bilish o'qish jarayonlarini o'rganishda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarni motivatsiya qilish, materialni o'rgatishda samarali metodlarni tanlash va ularning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun bu nazariyani qo'llash mumkin. Masalan, o'quvchilarning diqqatini jalb qilish va ularning eslab qolish qobiliyatini yaxshilash uchun kognitiv psixologiya metodlarini ishlatish samarali bo'ladi.

Aqliy bilish metodlari o'quvchilarning qanday qilib yangi ma'lumotlarni o'zlashtirishini va qanday qilib o'rganishni optimal tarzda amalga oshirishlarini o'rganishga qaratilgan. O'quvchilarning qisqa muddatli va uzoq muddatli xotirasi, muammolarni hal qilish qobiliyati va tilni anglashlari aqliy bilishning asosiy elementlaridir. Shu nuqtai nazardan, neyro-lingvistika va aqliy bilish metodlarini integratsiyalash o'quvchilarning o'rganish jarayonlarini ko'proq individuallashtirish va rivojlantirishga imkon beradi.

3. Psixologiya va ruhiyat

Psixologiya insonning ruhiy holatini va psixologik jarayonlarini o'rganadigan ilmiy soha bo'lib, uning nazariyalari o'quvchilarning psixologik holatini va ruhiyatini tushunishda muhimdir. Psixologiyaning ba'zi muhim nazariyalari:

- Behaviorizm: O'quvchilarni o'qitishda, ularning tashqi xatti-harakatlariga e'tibor qaratiladi. Ushbu yondashuv, o'quvchilarning ijobiy va salbiy xatti-harakatlarini mustahkamlash orqali ta'limni samarali qilishga yordam beradi.

- Kognitiv psixologiya: O'quvchilarning ma'lumotni qanday eslab qolishlari, qanday fikrlashlari va muammolarni qanday hal qilishlarini tushunish. Bu psixologiya yo'nalishi, o'quvchilarning bilish jarayonlarini yaxshilashda samarali usullarni ishlab chiqishga yordam beradi.

- Gumanistik psixologiya: O'quvchilarning o'zini anglash, o'ziga bo'lgan ishonch va o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan yondashuvni qo'llaydi. Ushbu nazariya, o'quvchilarga o'zining ichki salohiyatini ochish va yangi imkoniyatlarga yo'l ochish uchun motivatsiya beradi.

Neyro-lingvistika usullari (NLP) o'quvchilarning ruhiy holatiga ta'sir qilishda juda samarali vosita bo'lib, ular o'quvchilarga o'zlarini va dunyoni yangi nuqtai nazardan ko'rishga yordam beradi. Masalan, NLP metodlaridan biri bo'lgan "reframing" (kadrni qayta ko'rib chiqish) texnikasi yordamida o'quvchilar salbiy tajribalarini ijobiy tarzda tahlil qilishni o'rganadilar. Bu usul orqali ular muvaffaqiyatsizliklarni o'zlarining

rivojlanishiga yordam beradigan saboq sifatida ko'rishga va kelajakda yangi imkoniyatlarni yaratishga erishadilar.

Shuningdek, NLP texnikalari o'quvchilarning xotira va e'tiborini kuchaytirishga, shuningdek, o'rganish jarayonlarini yanada samarali qilishga xizmat qiladi. Masalan, o'quvchilar o'zlarining psixologik holatlarini o'zgartirish uchun "ankoring" metodikasidan foydalanishadi. Bu usulda, o'quvchi muayyan hissiyotlar bilan bog'liq biror xatti-harakatni yoki tasavvurni o'zlashtirib, kelajakda shu holatga osonroq kirishish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu tarzda, NLP usullari o'quvchilarga nafaqat bilim olishda, balki o'zlarining ruhiy va psixologik holatini boshqarishda ham yordam beradi.

4. O'zaro Aloqalar: Neyro-lingvistika, Aqliy Bilish Va Psixologiya

Neyro-lingvistika, aqliy bilish va psixologiya bir-biriga yaqin va o'zaro ta'sir qiluvchi sohalaridir. Ular birgalikda, o'quvchilarning ruhiyatini va fikrlash jarayonlarini chuqurroq tushunish va rivojlantirishga yordam beradi:

- **Neyro-lingvistika** o'quvchilarning til va xatti-harakatlari orqali ruhiy holatini va o'rganish jarayonlarini boshqaradi.
- **Aqliy bilish** esa o'quvchilarning ma'lumotni qanday olishlari va qanday qayta ishlashlarini o'rganadi, bu esa o'quvchilarning fikrlash jarayonlarini optimallashtirishga yordam beradi.
- **Psixologiya** esa o'quvchilarning ichki hissiyotlari va motivatsiyasini tushunib, ularga ijobiy psixologik holat yaratish uchun yondashuvlar taklif qiladi.

Neyro-lingvistika (NLP) va aqliy bilish birgalikda o'quvchilarning psixologiyasini shakllantirishda samarali ishlaydi. NLP metodlari o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, ularning motivatsiyasini kuchaytiradi. Bu esa o'rganish jarayonining samaradorligini oshiradi. Shuningdek, o'quvchilarning ruhiy holatiga mos keladigan o'qitish usullarini ishlab chiqish, bilish jarayonlarini tezlashtiradi va chuqurlashtiradi.

O'quvchilarning emocional holati, masalan, stress yoki xavotir, ularning o'rgangan materiallarni eslab qolish va talqin qilishda muhim rol o'ynaydi. Aqliy bilish nazariyasi, miyadagi neyronlarning o'rgangan narsalar bilan qanday ishlashini o'rganib, xotiraning shakllanishini tushunishga yordam beradi. NLP usullari orqali o'quvchilar salbiy emosiyalarni yengib, o'rganishga ijobiy motivatsiya oladi, bu esa ularning bilish jarayonlarini yaxshilaydi. Bu uch sohaning integratsiyasi o'quvchilarning psixologik va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi va ularning o'quv jarayonini yanada samarali qiladi.

5. Amaliy misollar

- Reframing (Kadrni qayta ko'rib chiqish): O'quvchilar salbiy holatlarni ijobiy tomondan ko'rishga o'rgatish orqali, masalan, biror sinovdagi muvaffaqiyatsizlikni o'zgartirib, bu tajribadan yangi imkoniyatlar topishlarini ko'rsatish.
- Mnemonik texnikalar: O'quvchilarga murakkab materiallarni eslab qolish uchun vizual tasavvurlar va qiziqarli hikoyalar yordamida o'qitish.
- Emotsional boshqaruv: O'quvchilarga stressni boshqarish, o'z hissiyotlarini tahlil qilish va maqsadlariga erishish uchun motivatsiya berish.

Xulosa

Neyro-lingvistika (NLP), aqliy bilish va psixologiya o'quvchilarning psixologik holatini va o'rganish jarayonlarini tushunish va rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. NLP metodlari, aqliy bilishning usullari va psixologik yondashuvlar birgalikda o'quvchilarning fikrlash, motivatsiya va hissiyotlarini boshqarishga yordam beradi, bu esa o'rganish samaradorligini oshiradi. O'quvchilarga salbiy holatlarni ijobiy tomondan ko'rish, hissiyotlarni boshqarish va maqsadlarga erishish kabi amaliy metodlar orqali, ular nafaqat bilim olish jarayonida muvaffaqiyatli bo'ladi, balki shaxsiy rivojlanishda ham yuksaladi. Ushbu yondashuvlar o'qituvchilarga o'quvchilarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash va ta'lim jarayonini samarali tashkil etish uchun muhim ilmiy va amaliy asoslar beradi. Bularning barchasi o'quvchilarning bilish jarayonlarini chuqurlashtirib, ularning o'rganishdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlaydi.

REFERENCES:

1. Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2014). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press.
2. Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic: A Book About Language and Therapy*. Science and Behavior Books.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Miller, S. D., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change*. Guilford Press.
5. Anderson, R. C., & Pearson, P. D. (1984). A schema-theoretic view of basic processes in reading comprehension. *Educational Psychologist*, 19(3), 255-276.
6. Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.
7. Mayer, R. E. (2005). *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*. Cambridge University Press.
8. Baddeley, A. D., & Hitch, G. J. (1974). Working memory. In G. H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory* (Vol. 8, pp. 47-89). Academic Press.
9. Chomsky, N. (1957). *Syntactic Structures*. Mouton & Co.
10. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Internet resources:

1. [Amazon - Cognitive Therapy: Basics and Beyond](#)
2. [Amazon - The Structure of Magic](#); Goodreads - The Structure of Magic
3. [Amazon - Emotional Intelligence](#); Goodreads - Emotional Intelligence
4. [Amazon - Motivational Interviewing: Helping People Change](#); Goodreads - Motivational Interviewing

MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

5. Google Scholar - Schema-theoretic view of basic processes in reading comprehension
6. [Amazon - Mental Representations](#)
7. Google Scholar; JSTOR
8. [Amazon - Syntactic Structures](#)
9. [Amazon - Mind in Society](#)

