

NEYROLINGVISTIK DASTURLASH TEXNOLOGIYASI (NLP)

Xakimova Dilnoza Akbarjon qizi,

O'zbekiston Davlat Jahon Tillari Universiteti talabasi

Yuldasheva Farog'at Farxadovna,

O'zbekiston Davlat Jahon Tillari Universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada neyrolingvistik dasturlash (NLP) texnologiyasining nazariy asoslari, asosiy tamoyillari hamda uning amaliy qo'llanilish sohalari keng yoritilgan. Shuningdek, NLPning inson tafakkuri, til va xulq-atvori o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganishdagi ahamiyati, ta'lim jarayonidagi o'rni va shaxsiy rivojlanishga ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Neyrolingvistik dasturlash, psixologiya, ta'lim, xulq-atvor, kommunikatsiya, shaxsiy rivojlanish

Abstract. This article examines the theoretical foundations, principles, and practical applications of Neuro-Linguistic Programming (NLP). It highlights the relationship between human thinking, language, and behavior, as well as the role of NLP in education and personal development.

Key words. Neuro-linguistic programming, psychology, education, behavior, communication, personal development

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические основы, принципы и практическое применение нейролингвистического программирования (НЛП). Особое внимание уделяется взаимосвязи мышления, языка и поведения человека, а также роли НЛП в образовании и личностном развитии.

Ключевые слова. нейролингвистическое программирование, психология, образование, поведение, коммуникация, личностное развитие

Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyati uning fikrlash uslubi, nutqi va xulq-atvoriga bevosita bog'liq. Shu sababli neyrolingvistik dasturlash (NLP) texnologiyasi muhim ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida e'tirof etiladi (Qodirova, 2024, 12-bet).

NLP 1970-yillarda AQShda shakllangan bo'lib, uning asoschilari Jon Grinder va Richard Bandler hisoblanadi (Saidov, 2024, 5-bet).

Neyrolingvistik dasturlashning nazariy asoslari NLP uchta asosiy komponentga asoslanadi: nevrologiya, lingvistika va dasturlash. Ushbu komponentlar insonning dunyoni qabul qilish va unga munosabat bildirish jarayonini belgilaydi (Qodirova, 2024, 18-bet).

NLPga ko'ra, inson o'z tajribasini subyektiv tarzda idrok etadi va uni til orqali ifodalaydi. Shu bois tilni o'zgartirish orqali fikrlashni ham o'zgartirish mumkin (Baxronova, 2024, 9-bet).

NLPning asosiy tamoyillari

NLP quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

Xarita hudud emas – inson borliqni o'z tasavvuri orqali qabul qiladi (Saidov, 2024, 7-bet);

Har bir xatti-harakat ortida ijobiy niyat mavjud (Baxronova, 2024, 11-bet);

Muvaffaqiyatli insonlarni modellashtirish mumkin (Qodirova, 2024, 22-bet);

Muloqot samaradorligi natija bilan o'lchanadi (Saidov, 2024, 10-bet).

NLPning amaliy qo'llanilishi:

Psixologiyada

NLP insondagi qo'rquv, stress va salbiy fikrlarni kamaytirishda samarali hisoblanadi (Baxronova, 2024, 14-bet).

Shaxsiy rivojlanishda

U insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va maqsadga erishishga yordam beradi (Qodirova, 2024, 25-bet).

Ta'limda

NLP o'qituvchilarga o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda dars o'tish imkonini beradi (Saidov, 2024, 13-bet).

Muloqot texnikalari

NLP muloqot jarayonida samarali texnikalarni taklif etadi:

fiziologik moslashish (rapport) (Baxronova, 2024, 16-bet);

nafas va nutq uyg'unligi (Saidov, 2024, 15-bet);

hissiy aks ettirish (Qodirova, 2024, 28-bet);

nusxalash va yetaklash (Baxronova, 2024, 18-bet).

Ta'lim tizimida NLPning o'рни

Ta'lim jarayonida NLP texnologiyasi o'quvchilarning bilimni qabul qilish usullarini aniqlashga yordam beradi. Xususan, vizual, audial va kinestetik o'quvchilarni ajratish orqali samarali metodlar qo'llaniladi (Saidov, 2024, 17-bet).

Shuningdek, o'qituvchilar NLP yordamida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishi va individual yondashuvni amalga oshirishi mumkin (Qodirova, 2024, 30-bet).

Neyrolingvistik dasturlash insonning fikrlash jarayonini, muloqotini va xulq-atvorini takomillashtirishga xizmat qiluvchi muhim texnologiyadir. U ta'lim, psixologiya va shaxsiy rivojlanishda samarali qo'llaniladi (Baxronova, 2024, 20-bet) NLPning asosiy afzalligi shundaki, u insonni o'z ustida ishlashga undaydi. Inson o'z fikrlarini nazorat qilishni, salbiy hissiyotlarni boshqarishni va maqsad sari aniq harakat qilishni o'rganadi. Bu esa uning hayot sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Ta'lim tizimida NLPning qo'llanilishi o'quv jarayonini yanada samarali qiladi. O'qituvchilar o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda dars o'tish orqali bilim berish sifatini oshiradi. Bu esa kelajak avlodning yanada bilimli va mustaqil fikrlaydigan bo'lib yetishishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, NLP insonlar o'rtasidagi muloqotni yaxshilaydi, nizolarni kamaytiradi va ijobiy muhit yaratadi. Biroq uni noto'g'ri maqsadlarda qo'llash manipulyatsiyaga olib kelishi mumkinligi sababli, undan ongli va mas'uliyat bilan foydalanish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qodirova X.M. Zamonaviy tilshunoslik muammolari. – Toshkent, 2024.
2. Saidov Sh.Sh. Neyrolingvistik dasturlashtirishning o'qituvchi faoliyatidagi o'рни. – 2024.
3. Baxronova M.A. NLP va chet tilini o'qitish texnikasi. – 2024