

НЛД нима?

У. А. Қосимов - Бухоро ХТХҚТМОИ”Педагогика-психология ва таълим менежменти”
кафедрасининг мудир, п.ф.н.

Нейромингвистик дастурлаш- бу шундай билим соҳасики, у субъектив тажриба таркиби, унинг тузилмасини тадқиқ этиш орқали, уни тавсифлаш тили ва рўёбга чиқиш механизмларини ўрганади. НЛДнинг биринчи номи “Метабилимлар”-бўлиб у субъектив (омадли, муваффақиятли)тажрибани моделлаштириш асосида уни бошқалар фаолиятига кўчириш билан сингдиришни назарда тутди.

НЛД номининг “Нейро” қисмида субъектив тажрибани тавсифлашда мия нейрологик жараёнларининг ахборотларни қабул қилиш, сақлаш қайта ишлаш ва узатиш учун жавобгар жараёнлари ўз ифодасини топади.

“Лингвистик” қисми эса тилнинг муҳим белгиси сифатида тафаккур қилиш ва хулқнинг рўёбга чиқиш хусусиятлари механизмлари ва коммуникацияни ташкил қилиш жараёнларини тавсифлашни ўз ичига олади. “Дастурлаш” эса фикрлаш ва хулқни намоён қилишнинг тизимлилигига ишора қилиб, уларни маълум тартибда намоён бўлишини билдиради. Чунки “программа-дастур” грек тилида маълум бир аниқ мақсад натижаларига эришишда аниқ кетма-кетлик ҳаракат қадамлари деган маънони билдиради.

Шундай қилиб, НЛД ҳаётга, маълум бир субъектив ижобий мувоффақиятли, омадли тажрибага таълуқли тизимли жараёнлардир.

Бу ўз навбатида инсон мукамллигининг нейролингвистик моделини тузиш ва уни бошқаларга кўчириш орқали, уни субъектив тажрибасини такомиллаштириш билан, унинг ҳаётини омадли муваффақиятли қилишдан иборат, психотехникалар, технологиялардир.

Айтиш жоизки, юқорида таъкидланганидек, бу психотехника ва психотехнологияларни инсоннинг ҳар қандай психик, психологик ҳолатларини ўзгартириш, уни мувофиқ равишда созлаш, янги хулқий хислатларни шакллантириш имкониятлари мавжуд. Шу боис, НЛДни суицидал ҳолатлардан чиқаришда уни ижобий томонга ўзгартириш ишларида

қўллаш жоиздир. Айниқса, НЛДнинг ишончни ўзгартириш, ҳар қандай кўркув, фобиялар, фрустрация ҳолатлари ва нохуш воқеа ҳодисалар безовталикларидан тез ва самарали қутулиш, олти қадамли рефрейминг(қайта қолиблаш), вақт чизиғи, лангарлаш, ассоциация, диссооциация, тез алмашув, ижобий фиклашга ўргатиш, онг ости билан мулоқот ва уни қайта дастурлаш каби психотехникалари суицидал ҳолатларни созлашда асқотади.

Қуйида НЛД психотехнологиясидан намуна келтирамиз:

«SWISH» психотехника

Бу психотехникада маълум бир вазифани мақсадни, ниятни маълум бир вақтда қилишимиз келмаётганда унга нисбатан ёқимсиз ҳис туйғуни ҳис қилганда фойдаланиш мумкин.

1. Майлни туғдирувчи мотивлаштирувчи образ(№ 1).

А) Мотивлаштирувчи образни тасвур қилинг (№ 1): Бу шудай образки у сизга ёқимли, ҳис туйғу туғдирувчи бўлсин.

2. Қилишга мўлжалланган иш, вазифа образи (№ 2)

Б) Қилишга мўлжалланган иш, вазифа образини (№ 2) тасаввур қилинг

3. Экологик текширув

Ушбу иш, вазифани қилишда роҳатланишга тўсқинлик қилувчи нима (қандай қисм) халақит (қилишни аниқланг) борми?

4. Тез алмашув(қанот қоқиш, ғилдирак) жараёни.

Мўлжалланган иш, вазифа образ, тасаввур қилинади (№ 2) ва уни орқасидаги, ёқимли роҳат бағишловчи мотивлаштирувчи образ (№1)жойлаштирилади.

Энди тез № 2 образ марказида тешикча ҳосил қилинади. Бу тешикчадан № 1 образ кўриниши керак, тезлик билан катталаштирилади ва № 1 ёқимли, роҳат бағишловчи образ таъсирини тўлиқ ҳис қилишга имкон берилади.

Энди тешикни шундай ёпиш тезлигини танлаймизки бунда №1 ёқимли роҳат бағишловчи образ таъсири ҳамон давом этши орқали №2 образ тиклансин.

Худди шу жараёни камида тез 3 маротоба қайтаринг.

Асосий мақсад № 1 образга нисбатан ёқимли, роҳатбахш ҳис туйғуни № 2 образга боғлашдир.

5. Хулқий текширув

Ёқимсиз № 2 иш мўлжалланган вазифани бажаринг ёки уни бажаришни ўйланг.

У сизни жалб қиладими?

Ҳар хил кўркувлардан, фобиялардан ва нохуш изтироблардан тез қутулиш психотехникаси

1. Кучли заҳира лангарини яратиш.

а)Мижозга кучли ижобий кечинмани ҳис қилишга ёрдам берилади ва кинестетик лангарланади.

б) психотехникани амалга ошириш жараёнида мижоз ўзини етарли даражада ёқимли ҳис этиши учун керак бўлганда қўшимча ижобий психик ҳолат захираланади.

2.Диссооциация

А) 1-босқич

Мижозга 2 воқеа сифатида экранда слайд кўринишида: нохуш, салбий кечинмадан олдинги ва кейинги

Мижозга хаёлан бўш кинотеатрга кириш таклиф қилинади. Агар мижозда безовталик кучли бўлса, унга диссоциация лангари ўрнатилади.

3. Тез нохуш воқеа кечинмасини экранда оқ қора рангда кўриш таклиф этилади.

4. Нохуш воқеа кечинмасини воқеага иштирок этган ҳолда экранда охиридан бошга қараб тез рангли кўриш таклиф этилади(бу бир неча марта тезликни оширган ҳолда қайтарилади).

5.Экологик текширув: мижозга нохуш воқеа кечинмасини эслаш таклиф қилинади ва унинг физиологик ва психологик реакцияларига эътибор берилади

6.Келажакка мослашув: мижозга келажакда шундай воқеа рўй берганда ўзини мувофиқ равишда тутиши мустаҳкамланади.