

NEYROLINGVISTIK DASTURLASH (NLP)DA ONG VA ONG OSTI FAOLIYATINING TAHLILI

Xudoyberdiyeva Zarnigor Kobiljonovna

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand filiali ijtimoiy psixologiya magistranti.

<https://orcid.org/0009-0006-4147-5709>

***Annotatsiya.** Ushbu tezisdagi neyrolingvistik dasturlash (NLP)da ong va ong osti faoliyatining o'zaro bog'liqligi, inson xulq-atvorini shakllantirishdagi roli hamda ularni tahlil qilish usullari yoritilgan. NLP modeli asosida ongli va ong osti jarayonlarning psixologik mohiyati, shuningdek, NLP texnikalar va boshqa yondashuvlar asosida inson ongidagi kognitiv jarayonlar tahlil qilinadi.*

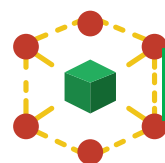
***Kalit so'zlar:** NLP, ong, ong osti, psixologik tahlil, ong osti dasturlari.*

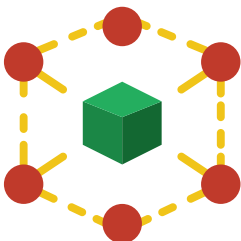
Neyrolingvistik dasturlash (NLP) inson xulq-atvorini o'rganish va uni ijobiy yo'nalishda o'zgartirishga qaratilgan metodologiyadir. NLP asosida ong va ongosti faoliyatining o'zaro aloqasini tushunish katta ahamiyatga ega, chunki insonning ichki dunyosi va tashqi olami o'rtasidagi bog'liqlik aynan shu orqali ochib beriladi. Ong – bu insonning hozirgi paytda idrok qilayotgan, tahlil qilayotgan va qaror qabul qilayotgan qismidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ong inson faoliyatining atigi 5–10 foizini tashkil qiladi va u orqali inson tashqi dunyoni qabul qiladi, til orqali fikrlarini ifodalaydi hamda qarorlar qabul qiladi.¹ Ongosti esa ongli ravishda nazorat qilinmaydigan, lekin xatti-harakatlarni shakllantiruvchi psixik tizimdir. Z. Freydning psixika tuzilishi haqidagi nazariyasi ong osti faoliyatini tushunishda asosiy nuqtalardan biri hisoblanadi va Z.Freyd (1923) psixikaning tuzilishini "id", "ego" va "superego" deb ajratgan bo'lib, bu tushuncha NLPda ong osti faoliyatini tushunishda asos bo'ladi.²

Ong va ongosti faoliyati bir-biri bilan uzviy bog'liq. Ong osti insonning fikrlari, his-tuyg'ulari, xotiralari va odatlarini shakllantiradi, bizning ongimiz esa ushbu omillarni tahlil qilib, ularga mos qarorlar qabul qiladi. Ong osti hissiy ma'lumotlarni qayta ishlash, tana funksiyalarini tartibga solish va uzoq muddatli xotiralarni saqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bilan birga, ong osti his-

¹ Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic I*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

² Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.





tuyg'ularimiz, sezgilarimiz va instinktlarimiz bilan chambarchas bog'liq bo'lib, chuqur hissiy muammolarni tushunish, ijodiy salohiyatni ochish va shaxsiy o'sishni rag'batlantirishda kalit hisoblanadi.

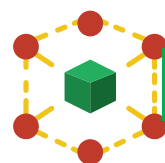
Ongga turli usullar orqali erishish mumkin: meditatsiya, gipnoz, tushlarni tahlil qilish va terapiyaning ayrim shakllari ong osti faoliyatini tushunishga yordam beradi. NLP metodlari esa ushbu bilimlardan foydalanib, insonning asosiy e'tiqodlari, motivlari va xatti-harakatlarini aniqlash, o'zgartirish va ijobiy yo'nalishda rivojlantirish imkonini beradi. Shu tariqa, NLP orqali ong va ongosti faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur anglash va inson xulq-atvorini optimallashtirish mumkin.

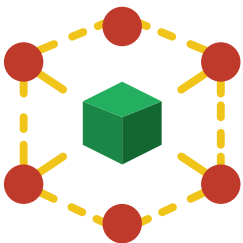
Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ong va ongosti faoliyatini o'rganish, xususan NLP texnikalari yordamida, insonning ichki dunyosini tushunish va shaxsiy o'sishni rag'batlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bu nafaqat psixologik rivojlanishga, balki qaror qabul qilish jarayonlarini yaxshilash va hissiy muvozanatni saqlashga ham yordam beradi.

NLPda ong va ong osti faoliyatining tahlili quyidagi sohalarda samarali qo'llaniladi: Salbiy xulq-atvor va hissiy holatlarni ijobiy yo'nalishda o'zgartirish, shaxsiy va professional rivojlanish, maqsadga erishish, o'quvchilarning o'rganish jarayonini optimallashtirish, xodimlarning motivatsiyasi va samaradorligini oshirish hamda sportchilarning psixologik tayyorgarligi va natijalarini yaxshilash.

NLPda ong va ong osti faoliyatining tahlili inson xulq-atvorini tushunish va uni ijobiy yo'nalishda o'zgartirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv psixoterapiya, ta'lim, biznes va sport kabi sohalarda samarali qo'llanilishi mumkin. NLPning ilmiy asoslari va amaliy qo'llanilishi uning samaradorligini ta'minlaydi. Kelajakda NLP metodlarining yanada chuqurroq ilmiy tadqiqotlari va amaliy qo'llanilishi uning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ong va ong osti tushunchalari psixologiyada asrlar davomida tadqiq etib kelinmoqda. NLP nazariyasida ong — bu insonning ongli ravishda nazorat qiladigan fikr, qaror va harakatlar tizimi, ong osti esa avtomatik tarzda amalga oshadigan, lekin inson xulqiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan psixik jarayonlar majmuasidir. Shuning uchun NLP amaliyotida ong va ong osti o'rtasidagi muvozanat muhim ahamiyat kasb etadi.

NLPning asosiy g'oyasi shundan iboratki, inson o'z tajribasini til, his-tuyg'u va tana reaksiyalari orqali modellashtiradi. Shu jarayonda ongli ravishda tanlangan til birliklari ong osti dasturlariga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, anchoring texnikasi yordamida inson muayyan his-tuyg'ularni ma'lum bir tashqi signal bilan bog'laydi va keyinchalik shu signal orqali ijobiy holatni





qayta faollashtira oladi.³ Reframing usuli esa voqea yoki holatga yangi ma'no berish orqali insonning unga bo'lgan hissiy reaksiyasini o'zgartirishni ko'zlaydi. Bu metod ong ostidagi salbiy dasturlarni neytrallashtirishga yordam beradi. Masalan, bola muvaffaqiyatsizlikni 'xato' emas, balki 'tajriba' sifatida qabul qilsa, u o'z-o'zini qo'llab-quvvatlashni o'rganadi.⁴

Ong faoliyati asosan yuqori darajadagi kognitiv jarayonlar bilan bog'liq bo'lib, qaror qabul qilish, rejalashtirish va muammolarni hal qilishda muhim rol o'ynaydi⁵ Ong osti hissiy ma'lumotlarni qayta ishlash, uzoq muddatli xotirani saqlash va tana funksiyalarini tartibga solishda hal qiluvchi rol o'ynaydi⁶ NLP modeli asosida insonning ongidagi kognitiv jarayonlar quyidagicha tahlil qilinadi:

- 1. Ichki representatsiyalar** – NLPda ong va ong osti jarayonlarini tushunishda insonning ichki tasvirlari, ovozlari va his-tuyg'ulari o'rganiladi. Masalan, vizual, auditiv yoki kinestetik representatsiyalar orqali inson o'z tajribalarini qayta ishlaydi.
- 2. Semantik va lingvistik shakllanishlar** – til va nutq orqali ongli jarayonlar va ong ostidagi e'tiqodlar bir-biriga bog'lanadi. NLP texnikalari (masalan, "reframing" yoki "anchoring") orqali ong ostidagi avtomatik javoblarni ongli nazorat ostiga olish mumkin.
- 3. Kognitiv cheklovlar va bloklar** – ong ostidagi e'tiqodlar va odatlar ongli qaror qabul qilish jarayoniga to'sqinlik qilishi mumkin. NLP mashqlari yordamida bu bloklarni aniqlash va qayta dasturlash mumkin.
- 4. O'zaro ta'sir** – ong va ong osti jarayonlari doimiy o'zaro bog'langan bo'lib, ongli fikrlash ong osti e'tiqodlari va motivlariga ta'sir qiladi va aksincha. Meditatsiya, gipnoz, vizualizatsiya va boshqa NLP texnikalari ong ostini ongli darajada anglash va boshqarish imkonini beradi.⁷

Shunday qilib, Neyrolingvistik dasturlashda ong va ong osti faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Ong osti jarayonlarini anglash va ularni ongli darajaga ko'tarish orqali inson o'zini yaxshiroq tushunadi va salbiy psixologik holatlardan samarali chiqish yo'llarini topadi. NLP psixologik jihatdan ong va ong osti jarayonlarini integratsiyalash va ularni insonning xulq-atvori va kognitiv jarayonlarini optimallashtirish uchun ishlatadi. Bu yondashuv nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ijodiy salohiyatni oshirish va hissiy barqarorlikni mustahkamlash imkonini beradi. Ushbu

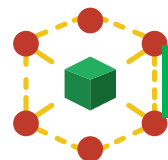
³ Vladislavova, N. (2018). *НЛП. Техники, меняющие жизнь*. Moskva: Eksmo.

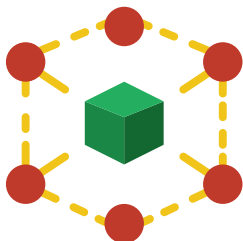
⁴ Hofmann, S. G., et al. (2010). *The Cognitive Unconscious in NLP*. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 333–345.

⁵ Kihlstrom, J. F. (1987). *The Cognitive Unconscious*. *Science*, 237(4821), 1445–1452.

⁶ Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). *The Unconscious Mind*. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 73–79; Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error*. New York: Grosset/Putnam.

⁷ Гиппенрейтер, Ю.Б. (2000). *Нейролингвистическое программирование*. Moskva: Психологическая библиотека.





integratsiya orqali inson o'z hayotidagi maqsadlarini yanada ongli, motivatsion va barqaror tarzda amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic I*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
2. Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.
3. Vladislavova, N. (2018). *НЛП. Техники, меняющие жизнь*. Moskva: Eksmo.
4. Hofmann, S. G., et al. (2010). *The Cognitive Unconscious in NLP*. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 333–345.
5. Kihlstrom, J. F. (1987). *The Cognitive Unconscious*. *Science*, 237(4821), 1445–1452
6. Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). *The Unconscious Mind*. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 73–79; Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error*. New York: Grosset/Putnam.
7. Гиппенрейтер, Ю.Б. (2000). *Нейролингвистическое программирование*. Moskva: Психологическая библиотека.

