

**NEYRO-LINGVISTIK DASTURLASH ORQALI GENDER TENGLIGIDA
AYOLAR UCHUN PSIXOLOGIK YORDAM**

G'oyibnazarova Soxiba Shakarovna

SamDu Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi magistranti

Xudoyberdiyev Sadriddin

Samarqand shahar 24-maktab tarix fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Har doim, bir kishi keraklilarga erishish uchun odamlarning atrofidagi odamlarga qanday ta'sir qilishi haqidagi texnik va texnikani topishga intildi. Ma'lum darajada sirning pardasi hozirgi kunda mashhur bo'lgan nevrolingvistik dasturni ochadi. Bu odam buni manipulyatsiya qilish uchun ma'lum darajada amalga oshiradi degan fikrga asoslanadi. NLP-ning misollari hamma joyda kuzatilishi mumkin. Shuning uchun gender tengligida ayolarga nevrolingvistik dasturlash judda kerakli o'rin tutishini hisobga olgan holda maqolamizda ush bu mavzuni yoritishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: nevrolingvistik dasturlash, ayolar psixologiyasi, gender farqlar, gender tengligi.

Biror kishini yozish yoki og'zaki so'zlarni ifoda etishingiz orqali ba'zi harakatlarga dasturlashtirilgan bo'lishi mumkin. Biror kishini, uning boshiga nima bilan tanishtirishni xohlayotganingizni ayting. Vaqt o'tishi bilan, bilinçaltı darajasida u buni eslaydi va bir fikrga muvofiq ishlaydi. Bu erda tamoyil ishlatiladi: siz qilayotgan barcha ishlaringiz, ko'rasiz, aytasiz, eshitishingiz, eshitish va hk. Va bu erda kelajak so'z orqali shakllantiriladi, siz boshqa odamning boshiga tanishtirmoqchisiz.

Ko'pchilik ma'lum bir vaziyatni idrok etish osonroq - bu sodir bo'layotgan narsaning rasm yoki tasviri, falsafiy fikr emas. Boshqacha qilib aytganda, rasmni

namoyish qilish yoki bunday vaziyatni yaratish yaxshiroqdir, shunda u odamni eslab qoladi va ongsiz qoldi.

Bundan tashqari, odamlar uzoq vaqt davomida nutq yoki matnlarni yoqtirmaydilar. Qisqa iboralar, shiorlar yoki iborani eslab qolish. Shuning uchun, agar siz odamlarga bir so'z bilan ta'sir qilmoqchi bo'lsangiz, aniq va aniq iboralardan kichikroq ayting.

Nevrolingu dasturlash (NLP) - asosiy tasvirlar, asosiy tasvirlar inson tafakkuri faoliyatiga zaruriy harakatlarni amalga oshirishni boshlaydi. Odatda odamlar boshqa odamlarni boshqarish va boshqarish istagi bilan NLPga murojaat qilishadi. Aslida, psixologlar ushbu texnikaning samaradorligiga shubha qilishadi. Albatta, insonga Uning irodasiga qo'shimcha ravishda ta'sir qilish mumkin. Biroq, u erkin odam bo'lib qolishda davom etmoqda. Agar u hushyor bo'lib, hushyor turishni xohlamasa, NLP texnikasi ularga ta'sir qiladi. Dastlab neyrolingualistik dasturlash odamni o'zgartirishga qaratilgan edi. Biror kishi muvaffaqiyatga erishishi va o'z hayotini o'ziga jalb qilishi mumkin, agar u maxsus usullarni qabul qilsa va o'ziga ta'sir qila boshlasa.

NLP ko'plab usullardan foydalanadi, ular orasida mashhur:

1. So'zlardan foydalaning. Odamlar juda kuchli ta'sir ko'rsatadigan so'zning ma'nosini hali to'liq anglashmagan.
2. Og'zaki bo'lmagan darajada sozlash.

Har bir o'quvchi miyasi, ba'zi bir naqshlar, stereotiplar, tanqidlar, majmualar, his-tuyg'ular, hissiyotlar, tajriba va hokazolar, uning tanlovi va tanlovini tanlash va Qaror qabul qilish, turmush tarzi. Agar biror kishi o'z hayotidan yoki o'zidan norozi bo'lsa, u birinchi navbatda barcha muammolar boshida bo'lganini tushunishi kerak. Qolgan dasturlarning qolgan qismini portlatib qo'ygan holda, harakatning oldini olish uchun maxsus usullardan foydalanib, o'zingizni sozlashingiz mumkin.

Neyrolingualistik dasturlash Bendler, Erickson va maydalagich tomonidan ishlab chiqilgan. Dastlab, psixiatrik amaliyotda qo'rquvlar, fobiyalar, stressli davlatlarni bartaraf etish va boshqalarni, ammo NLP mustaqil ravishda ularning ongsiz ravishda ta'sirini istagan oddiy odamlar orasida mashhur bo'lgan.

Neyrolingrist shartlari psixologiyada keng qo'llaniladi. Asosiy urg'u atrof-muhit, xatti-harakat, qadriyat, identifikatsiya va vazifalarga qaratiladi.

1. Atrof-muhit - odamning chorshanba. Bular uni o'rab olish, tanish, do'stlar, hamkasblar va oila a'zolari, sevimli mashg'ulotlari va qiziqishlari. Asosiy element atrof-muhitni tavsiflashga yordam beradi: "Nima? JSSV! Qaerda? ".

2. Xulq-atvor - neyrolinistik psixoterapiya bu muddatning boshqa odamlarga bo'lgan munosabatini va muloqot qobiliyatini tushunishga taklif qiladi.

3. Ahamiyat individual iste'dod va shaxsiyatning hayoti davomida shakllangan shaxs hisoblanadi. Sinov savol: "Qanday qilib?".

4. Qadriyatlar - bu odamning hayotda boshqariladigan ichki niyatlari. Bolalikdan, ota-onalar yoki boshqa nufuzli shaxslar yoki boshqa nufuzli shaxslar tamoyillari, qadriyatlari va axloqiy instalmalari yotqizilgan va shakllangan. Balog'at yoshida ushbu tushunchalar harakatlarni boshqaradi va qaror qabul qilishga ta'sir qiladi.

5. Identifikatsiya - ko'p odamlar o'zlariga: "Men kimman va bu dunyoda kimman?". Odamni hayotda aniqlash uchun urinish.

6. Missiya insonning eng yuqori maqsadi, nima uchun u er yuzida tug'ilgan.

Hamma odamlar individual, har birimiz dunyoni bilish va ma'lumotni idrok etish uchun o'z yo'llaridan egamiz. Kimdir vizual tasvirlar yoki tovushlardan ustunligini beradi, shuningdek, atrofdagi voqelikni kinestika yordamida idrok etadigan odamlar ham bor. Psixoterapevtik faoliyatda idrokning bunday usullari moddaliya deb ataladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, ma'lumotni idrok va iboralar oralig'ida shaxsiyatni dunyoga bo'lgan munosabatini ifodalaydigan ma'lumotlar oralig'ida to'g'ridan-to'g'ri aloqa mavjud - predikatsiyalar mavjud. Masalan, "Men ko'rayotgan" NLP iboralari, "istiqbol" va "kelajak" vizual ko'rinishga ega. "Men eshitaman", "tovushlar", "sayohatlar" - audit. "O'zingizni" his qilish ", " og'ir ", " obro'li "- kinestetik.

Psixologiya fikricha, predikatsiyalar odamlarning ongsiz ravishda shakllanib, chuqur bilinçaltırınılırınıv dalagichlarni aks ettiradi. Bu shaxsiyat, uning hayot

printsipalari va dunyoni idrok etish haqida ko'p narsa beradigan kalit. NLP nazariya odamning xatti-harakatlariga - pozit, ovoz, nafas olish, mimikani ushlab turish uchun maslahat beradi.

Ta'lim muassasalarida gender tengligini rivojlantirish juda muhimdir, bu o'qituvchilar uchun gender tengligi to'g'risida dars berishda va shu imkoniyat bilan o'g'il va qiz bolalar ishtirok etadigan tadbirlarni o'tkazishda muhim rol o'ynaydi. Muayyan mamlakatlarda gender tengligi - bu ish joyidagi muammoni yo'q qilish uchun muayyan siyosatni amalga oshirish bilan bog'liq dolzarb muammo. Biroq, boshqalari juda sekin, buni ko'rish mumkin; erkaklar ko'proq ish haqi oladigan tengsizlik, muvozanatsiz funktsiyalarni taqsimlash, ayollarga nisbatan jinsiy zo'ravonlik, ayollarga ish bermaslik, bu yoki boshqa sabablarga ko'ra: homiladorlik, ularning oilaviy holati tufayli, bolalar bilan va boshqalar. Yuqorida aytib o'tilganlarning hammasi jamiyatni gender kamsitishlariga qarshi kurashishga undashi yoki rag'batlantirishi va erkaklar va ayollarga nisbatan teng ish imkoniyatlari bilan, ijtimoiy va jinsiy holati, yoki jinsi sababli ikkala jinsni farq qilmasdan, adolatli munosabatda bo'lishiga erishish kerak. Shunday ekan gender tengligida ayollarga neyrolingvistik dasturlash muhim o'rin tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 13 fevraldagi "2019-2025 yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PK-4190-son qarori /<http://lex.uz>.
2. Mirziyoev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild. – T.: "O'zbekiston", 2019. – 592 b.
3. Mirziyoev SH.M. Xalqimizning roziligi bizning faolyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. – T.: "O'zbekiston", 2019. – 508 b.
4. Mirziyoev SH.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild. – T.: "O'zbekiston", 2019. – 400 b.

5. Mirziyoev SH.M. Milliy tiklanishdan - milliy yuksalish sari. 4-jild. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
6. Karimov.I.A. “Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch” Toshkent: “Ma’naviyat, 2008, 123-b
7. Nurmonov A. Lingvistik tadqiqot metodologiyasi va metodlari. –T.: Akademnashr, 2011
8. Bendas T.V. Gendernaya psixologiya. – M. 2006.

Internet materiallari:

9. Hozir.org
10. Ziyonet.uz