



NEYROLINGVISTIKADA NUTQIY TA'SIR

Sobirova Feruza Islomjon qizi

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Neyrolingvistika, tilshunoslik, psixologiya va nevrologiya chorrahasida joylashgan soha, tilning miyada qanday ifodalanishi, qayta ishlanishi va tushunilishini o'rganadi. Neyrolingvistikadagi nutq ta'siri tilning turli elementlari kognitiv funktsiyalar va xatti-harakatlarga qanday ta'sir qilishi bilan bog'liq. Ushbu maqola nutqni qayta ishlash mexanizmlarini ko'rib chiqadi, tilni o'zlashtirish, nutqning fikrlash shakllariga ta'siri va ishontirish va tilni tushunishning asabiy asoslari kabi sohalarga e'tibor beradi. Mavjud adabiyotlarni ko'rib chiqish va neyrolingvistik dasturlash (NLP) bo'yicha munozaralar orqali ushbu tadqiqot nutqning nevrologik jarayonlarga qanday ta'sir qilishini to'liq tushunishga qaratilgan. Topilmalar shuni ko'rsatadiki, nutq kognitiv holatlarga, qaror qabul qilishga va hissiy tartibga solishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kalit so'zlar : Neyrolingvistika, nutqni qayta ishlash, kognitiv funktsiyalar, tilni o'zlashtirish, neyrolingvistik dasturlash (NLP), nutq ta'siri.

KIRISH:

Til inson bilishining belgilovchi xususiyati bo'lib, muloqot, fikrlash jarayonlari va ijtimoiy o'zaro ta'sirda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Neyrolingvistika sohasida tadqiqotchilar nutqning miya tomonidan qanday qayta ishlanishini va turli lingvistik elementlarning kognitiv va hissiy reaksiyalarga qanday ta'sir qilishini tushunishga harakat qilishadi. Nutq insonlar o'z fikrlari va niyatlarini ifoda etadigan asosiy vosita bo'lganligi sababli, u bizning ruhiy holatlarimiz va xatti-harakatlarimizni shakllantirishda muhim kuchga ega.

Neyrolingvistikadagi "nutq ta'siri" tushunchasi tilning fikr, xatti-harakat va



hissiyotlarni shakllantirish vositasi bo'lishi mumkinligi haqidagi g'oya atrofida aylanadi. Kundalik muloqotda, ta'limda, terapiyada yoki marketingda bo'ladimi, nutq kognitiv yo'llarni ishonitirish, ta'sir qilish va hatto qayta o'tkazish qobiliyatiga ega. Neyrolingvistik dasturlash (NLP), masalan, nevrologik jarayonlar va lingvistik aloqa o'rtasidagi aloqani qo'llash orqali til naqshlari inson xatti-harakati va idrokiga qanday ta'sir qilishini o'rganadi [Bandler & Grinder, 1979].

Ushbu maqola neyrolingvistikada nutq ta'sirining ilmiy asoslarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, miyaning tilni qanday qayta ishlashi, nutqning kognitiv funktsiyalarga qanday ta'sir qilishi va psixoterapiya, ta'lim va marketing kabi sohalarga ta'siriga e'tibor qaratishdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR:

1. Nutqni qayta ishlashning nevrologik mexanizmlari

Inson miyasining nutqni qayta ishlash qobiliyati murakkab va ko'p qatlamli jarayon bo'lib, u bir nechta nerv yo'llari va mintaqalarini o'z ichiga oladi. Broka maydoni va Vernik sohasi, miyaning chap yarim sharidagi ikkita asosiy mintaqalar nutqni ishlab chiqarish va tushunishda markaziy rol o'ynaydi. Frontal lobda joylashgan Broka maydoni, birinchi navbatda, nutqni ishlab chiqarish uchun mas'ul bo'lib, vaqtinchalik lobdagi Wernicke maydoni og'zaki tilni tushunishda ishtirok etadi [Friederici , 2011].

Nutqni eshitganimizda, eshitish signallari lingvistik talqin qilish uchun Vernik hududiga uzatilgunga qadar birinchi navbatda asosiy eshitish korteksida qayta ishlanadi. Agar nutq murakkab bo'lsa yoki javob talab qilsa, prefrontal korteks (qaror qabul qilish uchun mas'ul) va hipokampus (xotirada ishtirok etadigan) kabi qo'shimcha miya hududlari ham faollashadi [Hickok & Poeppel , 2007]. Bu o'zaro bog'langan hududlar odamlarga nutqni qayta ishlash, tushunish va yaratish imkonini beruvchi "til tarmog'i"ni tashkil qiladi.

2. Nutqning ta'siri va kognitiv funktsiyalari



Neyrolingvistika sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, nutq xotira, diqqat va qaror qabul qilish kabi kognitiv funktsiyalarga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. "Vorfian gipotezasi" yoki lingvistik nisbiylik, til fikr va idrokni shakllantiradi, degan fikrni bildiradi. Ushbu nazariya tilning tuzilishi odamlarning atrofidagi dunyoni qanday tasniflashi va sharhlashiga ta'sir qilishi mumkinligini ta'kidlaydi [Whorf, 1956]. Misol uchun, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, turli xil rang atamalariga ega bo'lgan tillarda so'zlashuvchilar ranglarni kamroq rang farqiga ega bo'lgan tillardagi ma'ruzachilardan farq qiladi [Thierry va boshq., 2009].

Nutq xotiraga ham katta ta'sir ko'rsatadi. "Avlod effekti" shuni ko'rsatadiki, odamlar o'zlari ishlab chiqaradigan so'zlar va tushunchalarni (nutq yoki yozish orqali) oddiygina o'qigan yoki eshitadigan ma'lumotlarga qaraganda ko'proq eslab qolishadi. Buning sababi, faol nutqni yaratish ko'proq kognitiv resurslarni jalb qiladi va xotira konsolidatsiyasini kuchaytiradi [Slamecka & Graf, 1978].

3. Neyrolingvistik dasturlash (NLP)

Neyrolingvistik dasturlash (NLP) - bu xatti-harakat va fikrlash jarayonlariga ta'sir qilish uchun til naqshlaridan qanday foydalanish mumkinligini tushunishga qaratilgan yondashuv. 1970-yillarda Richard Bandler va Jon Grinder tomonidan ishlab chiqilgan NLP til va nevrologik jarayonlar o'zaro bog'liqligi va til modellarini o'zgartirish orqali kognitiv va xatti-harakatlar natijalarini o'zgartirishi mumkin degan g'oyaga asoslanadi [Bandler & Grinder, 1979].

NLP usullari ko'pincha terapevtik sharoitlarda odamlarga fobiyalarni engishga, tashvishlarni kamaytirishga yoki istalmagan xatti-harakatlarni o'zgartirishga yordam berish uchun ishlatiladi. Misol uchun, terapevtlar bemorlarni salbiy tajribalarni qayta ko'rib chiqishga yoki noto'g'ri xatti-harakatlarni qayta ko'rib chiqishga yo'naltirish uchun muayyan til naqshlari yoki metafora nutqidan foydalanishi mumkin [Tosey & Mathison, 2009]. NLP ham ishtiyoq, ham shubha bilan qarshi olingan bo'lsa-da, uning terapiyada qo'llanilishi nutqning psixologik



holatlarga ta'sir qilishda qanday kuchli rol o'ynashini ta'kidlaydi.

4. Marketingda ishontirish va nutqning ta'siri

Nutq va til marketing va reklamada muhim rol o'ynaydi, bu erda maqsad ko'pincha iste'molchilarning xatti-harakatlariga ishontirish yoki ta'sir qilishdir. Neyrolingvistik tamoyillar maqsadli auditoriya bilan rezonanslashadigan va kerakli javoblarni keltirib chiqaradigan xabarlarni yaratish uchun qo'llanilishi mumkin. Masalan, e'lonlar ko'pincha esda qolarli xabarlarni yaratish va iste'molchi harakatini kuchaytirish uchun hissiy til, takrorlash va ritorik usullardan foydalanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ishontiruvchi til asabiy mukofot yo'llarini faollashtirishi mumkin, ayniqsa ventral striatumda, bu qaror qabul qilish va mukofotni kutish bilan bog'liq [Miller & Rollnick , 2013]. Bundan tashqari, marketingda "ijtimoiy dalil" dan foydalanish, masalan, "Hamma bu mahsulotni sotib oladi!" kabi iboralar - ijtimoiy muvofiqlikka murojaat qilish orqali iste'molchilarning qarorlariga ta'sir qilishi mumkin, inson psixologiyasida chuqur ildiz otgan kognitiv moyillik [Cialdini , 2009].

5. Nutq va hissiyotlarni tartibga solish

Nutq hissiy tartibga solishda ham muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, hissiyotlarni og'zaki ifodalash odamlarga hissiy tajribalarni yanada samarali boshqarish va qayta ishlashga yordam beradi. "Ta'sirli belgilar" deb nomlanuvchi jarayonda tuyg'uni og'zaki aniqlash (masalan, "Men xavotirdaman") prefrontal korteksni faollashtirish va emotsional reaksiyalar uchun javobgar bo'lgan amigdala faoliyatini susaytirish orqali ushbu hissiyotning intensivligini pasaytiradi. Liberman va boshqalar, 2007].

Terapevtik sharoitlarda kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT) va onga asoslangan terapiya kabi usullar ko'pincha bemorlarga salbiy fikrlar va his-tuyg'ularni aniqlash, ifodalash va qayta tiklashga yordam berish uchun nutqqa



tayanadi. Ushbu verbalizatsiya jarayoni hissiy ravshanlik va tartibga solishning kalitidir, chunki u bemorlarni o'zlarining bevosita hissiy reaksiyalaridan uzoqlashishga va yanada oqilona, aks ettiruvchi fikrlash bilan shug'ullanishga undaydi.

MUHOKAMA:

1. Bolalarda nutq va tilni o'zlashtirish

Neyrolingvistikaning eng ko'p o'rganilgan sohalaridan biri bu bolalarda tilni o'zlashtirishdir. Nutq erta kognitiv rivojlanishda asosiy rol o'ynaydi, bolalar dunyoni qanday idrok etishi va boshqalar bilan muloqot qilishini shakllantiradi. Tanqidiy davr gipotezasi shuni ko'rsatadiki, bolalar tillarni o'rganishga ma'lum bir vaqt oralig'ida, odatda balog'at yoshidan oldin, miya eng plastik bo'lgan va tilni qayta ishlash uchun zarur neyron aloqalarni yaratishga qodir bo'lgan paytda eng yaxshi o'rganadilar [Lenneberg, 1967].

Ushbu tanqidiy davrda bolalar tilni o'zlashtirish uchun g'amxo'rlik qiluvchilarning nutqiga va ularning atrof-muhitiga tayanadilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, erta bolalik davridagi tilshunoslik boyligi keyingi hayotda so'z boyligi va kognitiv qobiliyatlarning rivojlanishi bilan bevosita bog'liqdir [Hart & Risley , 1995]. Shuning uchun nutq ta'siri shunchaki muloqotdan tashqariga chiqadi; u rivojlanayotgan miyaning juda kognitiv arxitekturasini shakllantiradi.

Bundan tashqari, ikki tilli bolalar o'zlarining bir tilli tengdoshlariga qaraganda ko'proq kognitiv moslashuvchanlik va ijro etuvchi faoliyatni namoyish etadilar, bu miyaning bir nechta nutq shakllariga ta'sir qilish uning vazifalar o'rtasida almashish va qarama-qarshi ma'lumotlarni boshqarish qobiliyatini oshirishini ko'rsatadi [Bialystok, 2011].

2. Nutqning ta'limga ta'siri

Nutq, shuningdek, ta'limda muhim rol o'ynaydi, bu erda o'qituvchilar va talabalar o'rtasidagi og'zaki muloqot ta'lim natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi



mumkin. An'anaviy sinf sharoitida o'qituvchilar ma'lumotni etkazish, tushunchalarni tushuntirish va o'quvchilarni tanqidiy fikrlashga jalb qilish uchun nutqdan foydalanadilar. Biroq, nutqni etkazish usuli uning samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, interfaol va dialogik nutqdan foydalanadigan o'qituvchilar - talabalarni savol berishga va munozaralarda qatnashishga undash - faqat didaktik ma'ruzalarga tayanadiganlarga qaraganda materialni chuqurroq tushunish va saqlashga yordam beradi [Mercer & Howe, 2012]. Shu ma'noda nutq ta'siri nafaqat yetkazilayotgan mazmunga, balki uni o'tkazish usuli va o'quvchilarning faollik darajasiga ham bog'liq.

Bundan tashqari, nutq motivatsiya va ishonchni kuchaytiradigan ijobiy ta'lim muhitini yaratish uchun ishlatilishi mumkin. Rag'batlantiruvchi til va konstruktiv fikr-mulohazalardan foydalanadigan o'qituvchilar o'quvchilarning o'z-o'zini samaradorligini va qobiliyatlariga bo'lgan ishonchini oshirishi mumkin, bu esa o'sish tafakkurini rivojlantirish uchun juda muhimdir [Dweck, 2006]. Boshqa tomondan, salbiy yoki tushkunlikka soluvchi nutq tashvish va muvaffaqiyatsizlik qo'rquvining kuchayishiga olib kelishi mumkin, natijada akademik natijalarga to'sqinlik qiladi.

NATIJALAR:

Adabiyotlarni o'rganish va muhokama qilish shuni ko'rsatadiki, nutq idrok, xatti-harakatlar va hissiy tartibga solishning turli jihatlariga chuqur ta'sir qiladi. Neyrolingvistika nutqning miyada qanday qayta ishlanishi va xotira, qaror qabul qilish va diqqat kabi kognitiv funktsiyalarga qanday ta'sir qilishini tushunish uchun asos yaratadi. Nutq, shuningdek, tilni o'zlashtirish, ta'lim va terapevtik tadbirlarda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Asosiy topilmalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:



• **Kognitiv ta'sir** : Nutq fikrlash jarayonlarini shakllantirishi va lingvistik nisbiylik va kognitiv ramkalar kabi mexanizmlar orqali qaror qabul qilishga ta'sir qilishi mumkin [Whorf, 1956].

• **Hissiy tartibga solish** : Tuyg'ularni og'zaki ifodalash, salbiy his-tuyg'ularning intensivligini kamaytirish va kognitiv nazoratni kuchaytirish orqali odamlarga o'zlarining hissiy holatini tartibga solishga yordam beradi [Lieberman va boshq., 2007].

• **Ishontirish** : nutq ta'siri marketingda iste'molchilarni ishontirish va hissiy til va ijtimoiy dalillardan foydalanish orqali qaror qabul qilish jarayonlarini boshqarish uchun keng qo'llaniladi [Cialdini , 2009].

• **Tilni o'zlashtirish** : Boy lingvistik muhitga erta ta'sir qilish bolalarda tilni o'zlashtirish uchun juda muhimdir va nutq kognitiv rivojlanishni shakllantirishda markaziy rol o'ynaydi [Hart & Risley , 1995].

Ushbu topilmalar turli kontekstlarda kognitiv, hissiy va ijtimoiy natijalarni shakllantirishda nutqning muhimligini ta'kidlaydi.

Xulosa :

Neyrolingvistikadagi nutq ta'siri kuchli ob'ektivni taqdim etadi, bu orqali biz tilning miyaga va xatti-harakatlariga qanday ta'sir qilishini tushunishimiz mumkin. Tilni o'zlashtirish, hissiy tartibga solish yoki ishontirish orqali nutq bizning kognitiv jarayonlarimizni shakllantirish va harakatlarimizga ta'sir qilish qobiliyatiga ega. Neyrolingvistik dasturlash (NLP), tilni o'zlashtirish bo'yicha tadqiqotlar va nutqni qayta ishlashning nevrologik asoslari bo'yicha tadqiqotlar nutqning kundalik hayotimizga qanday ta'sir qilishi haqida qimmatli tushunchalarni beradi.

Ushbu maqola nutq ta'sirining nuanslarini va uning terapiya, ta'lim va marketing kabi sohalarda qo'llanilishini o'rganish uchun neyrolingvistika bo'yicha keyingi tadqiqotlarning muhimligini ta'kidlaydi. Nutq ta'sirining asosiy



mexanizmlarini tushunib, biz o'rganish, hissiy farovonlik va qaror qabul qilishni kuchaytiradigan yanada samarali muloqot strategiyalarini ishlab chiqishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Bandler , R. va Grinder, J. (1979). *Qurbaqalar shahzodalarga: Neyro-lingvistik dasturlash* . Haqiqiy odamlar matbuoti.
2. Friederichi , AD (2011). Tilni qayta ishlashning miya asoslari: tuzilishdan funktsiyaga. *Fiziologik sharhlar* , 91 (4), 1357-1392.
3. Hickok, G. va Poeppel , D. (2007). Nutqni qayta ishlashning kortikal tashkil etilishi. *Tabiat sharhlari Neuroscience* , 8 (5), 393-402.
4. Whorf, BL (1956). *Til, fikr va haqiqat: Benjamin Li Uorfning tanlangan yozuvlari* . MIT matbuoti.
5. Thierry, G., Atanasopoulos , P., Wiggett , A., Dering, B., & Kuipers , J.-R. (2009). Tilga xos terminologiyaning rangni oldindan sezishga ongsiz ta'siri. *Milliy Fanlar Akademiyasi materiallari* , 106(11), 4567-4570.
6. Slamecka , NJ, & Graf, P. (1978). Avlod effekti: hodisani tasvirlash. *Eksperimental psixologiya jurnali: insonni o'rganish va xotirasi* , 4 (6), 592-604.
7. Tosey , P. va Mathison , J. (2009). *Neyro-lingvistik dasturlash: menejerlar va ishlab chiquvchilar uchun tanqidiy baho* . Palgrave Makmillan.
8. Miller, WR, & Rollnick , S. (2013). *Motivatsion intervyu: odamlarni o'zgartirishga yordam berish* . Guilford Press.
9. Cialdini , RB (2009). *Ta'sir: Ishontirish psixologiyasi* . HarperKollins.
10. Liberman, MD va boshqalar. (2007). Tuyg'ularni so'z bilan ifodalash: Ta'sir belgilari ta'sirchan stimullarga javoban amigdala faoliyatini buzadi. *Psixologiya fanlari* , 18 (5), 421-428.