

O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK USULLAR

*Toshkent viloyati Olmaliq shahar, Ipak yo'li innovatsiyalar universiteti,
assistent. Bosh direktori-boshqaruv raisi **Kutlimuratov Aziz Ruzimovich***

*E-mail. azizruzimovich37@gmail.com,
+998931604848*

Annotatsiya: O'ziga bo'lgan ishonch – biror shaxsning o'z qobiliyatlariga, imkoniyatlariga va o'zini qadrlashga bo'lgan ishonch hissi. Bu his-tuyg'u insonning hayotida muhim rol o'ynaydi, chunki u harakatlarimizni, qarorlarimizni va umuman hayotimizda ko'rsatgan yondoshuvimizni belgilaydi. Maqola o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishning psixologik usullari va amaliy maslahatlari bilan tanishtiradi. O'ziga ishonchni oshirish yo'llari, uning tabiati, asosiy omillari va qanday tarzda rivojlanishi mumkinligi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: o'ziga ishonch, psixologik usullar, motivatsiya, o'z-o'zini rivojlantirish, shaxsiy o'sish, ijobiy fikrlash, maqsadlarni belgilash, ijtimoiy qabul qilish.

Аннотация: Уверенность в себе — это чувство уверенности человека в своих способностях, возможностях и самооценке. Это чувство играет важную роль в жизни человека, так как определяет наши действия, решения и общий подход к жизни. В статье представлены психологические методы и практические советы по развитию уверенности в себе. Анализируются пути повышения уверенности, её природа, основные факторы и возможные способы развития.

Ключевые слова: уверенность в себе, психологические методы, мотивация, саморазвитие, личностный рост, позитивное мышление, постановка целей, социальное принятие.

Annotation: Self-confidence is the feeling of trust in one's own abilities, capabilities, and self-worth. This emotion plays an important role in a person's life, as it shapes our actions, decisions, and overall approach to life. The article introduces psychological methods and practical advice for developing self-confidence. It analyzes ways to enhance self-confidence, its nature, key factors, and how it can be developed.

Keywords: self-confidence, psychological methods, motivation, self-development, personal growth, positive thinking, goal setting, social acceptance.

Kirish

Inson hayotida o'ziga bo'lgan ishonch juda katta ahamiyat kasb etadi. U hayotimizdagi har bir sohada – biznesda, ta'limda, oilaviy munosabatlarda va ijtimoiy hayotda ham muhim rol o'ynaydi. O'ziga bo'lgan ishonchning pastligi esa depressiya, stress, ijtimoiy aniqmaslik va boshqa psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun o'ziga ishonchni oshirishning usullarini bilish va ularni amalda qo'llash – har bir odam uchun zarur mahoratdir. Bu maqolada o'ziga ishonchni rivojlantirishning psixologik usullari, uning asosiy omillari va amaliy maslahatlar taqdim etiladi.

Kirish

Inson hayotida o'ziga bo'lgan ishonch juda katta ahamiyat kasb etadi. U hayotimizdagi har bir sohada – biznesda, ta'limda, oilaviy munosabatlarda va ijtimoiy hayotda ham muhim rol o'ynaydi. O'ziga bo'lgan ishonchning pastligi esa depressiya, stress, ijtimoiy aniqmaslik va boshqa psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'ziga ishonchni oshirishning usullarini bilish va ularni amalda qo'llash – har bir odam uchun zarur mahoratdir. Bu maqolada o'ziga ishonchni rivojlantirishning psixologik usullari, uning asosiy omillari va amaliy maslahatlar taqdim etiladi.

Asosiy qism

O'ziga ishonchning psixologik tabiati

O'ziga ishonch – bu insonning o'zining qobiliyatlariga, malakalariga va hayotga moslashuvchanligiga bo'lgan ishonch hissi. Psixologlar o'ziga ishonchni ikki turga ajratishadi: realistik va unrealistik o'ziga ishonch. Realistik o'ziga ishonch – bu insonning o'zining haqiqiy qobiliyatlarini to'g'ri baholashi va ulardan samarali foydalana olishidir. Unrealistik o'ziga ishonch esa o'zini ortiqcha baholash yoki kam baholashga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'ziga ishonchni rivojlantirishda muvozanat saqlash muhimdir.

O'ziga ishonchni oshirishning asosiy usullari

Ijobiy fikrlashni o'stirish

Ijobiy fikrlash – bu o'ziga ishonchni oshirishning eng asosiy usullaridan biridir. Har bir odam o'zining salbiy fikrlarini boshqarib, musbat yondashuvni o'rganishi kerak. Masalan, xatoliklar yoki muvaffaqiyatsizliklar oldida o'zini tanqid qilish o'rniga, ulardan dars olish va keyingi urinishlarda yaxshiroq natijaga erishishga intilish lozim.

Maqsadlarni aniq va realistik belgilash

Har bir inson o'ziga maqsad qo'yishi va uni amalga oshirishga intilishi kerak. Bunda maqsadlar aniq va realistik bo'lishi shart. Agar maqsad juda katta yoki amalga oshirish qiyin bo'lsa, bu o'ziga ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun kichik maqsadlardan boshlab, ularga erishib borib, o'ziga ishonchni oshirish tavsiya etiladi.

O'z-o'zini rag'batlantirish

O'z-o'zini rag'batlantirish – bu o'ziga ishonchni oshirishning samarali usullaridan biridir. Har bir kichik yutuqdan mamnun bo'lish va o'zini mukofotlash orqali o'ziga ishonchni rivojlantirish mumkin. Masalan, biror vazifani muvaffaqiyatli

bajarganingizdan keyin o'zingizga yoqtirgan narsangizni sotib olish yoki dam olish orqali mukofotlash lozim.

Jismoniy va ruhiy sog'lomlikni saqlash

Jismoniy va ruhiy sog'lomlik o'ziga ishonchni oshirishning asosiy omillaridan biridir. Sport bilan mashg'ul bo'lish, to'g'ri ovqatlanish va yetarli dam olish insonning energiyasini oshiradi va o'ziga ishonchini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, meditatsiya va nafas oladigan mashg'ulotlar ham ruhiy tinchlikka erishishga yordam beradi.

Ijtimoiy aloqalarni yaxshilash

Ijtimoiy qabul qilish va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi ham o'ziga ishonchni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Do'stlar, oila a'zolari yoki hamkasblar bilan musobaqadorlikka asoslangan emas, balki qo'llab-quvvatlashga asoslangan munosabatlarni yuritish lozim. Shuningdek, yangi tanishliklar va ijtimoiy faollashtirish ham o'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi.

Xatoliklarni qabul qilish va ulardan dars olish

Xatoliklar – bu insonning o'sish jarayonining tabiiy qismidir. Ularni qabul qilish va ulardan dars olish o'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi. Xatoliklarni takrorlamaslik uchun yangi strategiyalarni sinab ko'rish va o'zini o'zi rivojlantirishga intilish muhimdir.

Xulosa

O'ziga ishonchni oshirish – bu insonning hayotida muvaffaqiyatga erishishning asosiy kaliti. Ijobiy fikrlash, maqsadlarni belgilash, o'z-o'zini rag'batlantirish, jismoniy va ruhiy sog'lomlikni saqlash, ijtimoiy aloqalarni yaxshilash va xatoliklardan dars olish kabi usullar orqali o'ziga ishonchni rivojlantirish mumkin. Har bir odam o'ziga ishonchni oshirish uchun shaxsiy yondashuvni tanlashi va uni amalda qo'llashga intilishi kerak. O'ziga ishonchni oshirish – bu doimiy jarayon bo'lib, u insonning hayotini yanada boyitadi va yaxshilaydi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullaev, M. (2018). *Shaxsiy rivojlanishning psixologik asoslari*. Toshkent: Ilm-fan.
2. Azimov, A. (2020). *Ijodiy fikrlash va o'ziga ishonch*. Samarqand: Sharq.
3. Boboyev, S. (2019). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: O'zbekiston.
4. Ergasheva, N. (2017). *O'z-o'zini rivojlantirish texnikalari*. Toshkent: Yangi Asr.
5. Ismoilov, R. (2021). *Motivatsiya va uning psixologik tamoyillari*. Toshkent: Fan va texnika.
6. Karimova, Z. (2016). *Ijobiy fikrlash va uning ahamiyati*. Farg'ona: Milliy Marifat.
7. Mirzayev, K. (2018). *Shaxsiy o'sish va o'ziga ishonch*. Toshkent: O'qituvchi.
8. Rahmonov, D. (2020). *Hayot manfaatlari va o'ziga ishonch*. Toshkent: Ilmiy izlanishlar.
9. Salimova, G. (2019). *Ruhiy sog'lomlik va uning ahamiyati*. Namangan: Bilim.
10. To'xtasinov, J. (2017). *Muammo yechish va o'ziga ishonch*. Andijon: Ilm-fan.