

**SHAXSDA O‘ZIGA BO‘LGAN ISHONCHNI MUSTAHKAMLOVCHI
PSIXOTEXNIKALAR**

Rahimova Gulxayo Alisherovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

Tursunova Maftunabonu Baxtiyorjon qizi

TAFU pedagogika va psixologiya

yo‘nalishi 4-kurs 09-guruh talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsda o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantirish va mustahkamlashda psixotexnikalarning ahamiyati yoritilgan. O‘ziga ishonchning shaxs rivojidadagi o‘rni, uning yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan muammolar tahlil qilingan. Shuningdek, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirishga xizmat qiluvchi samarali psixotexnikalar va ularni amaliyotda qo‘llash yo‘llari ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘ziga ishonch, psixotexnika, shaxs rivoji, motivatsiya, ijobiy fikrlash, o‘zini baholash, psixologik trening

**ПСИХОТЕХНИКИ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ УВЕРЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ В
СЕБЕ**

Рахимова Гулхаё Алишеровна

Преподаватель кафедры «Психология»

Ташкентского университета прикладных наук

Турсунова Мафтунабону Бахтиёржон кизи

Студентка 4 курса, группа 09, направления

педагогика и психологии ТАФУ

Аннотация: В данной статье освещается значение психотехник в формировании и укреплении уверенности личности в себе. Рассматривается роль уверенности в себе в развитии личности, а также анализируются проблемы, возникающие при её недостатке. Кроме того, представлены эффективные психотехники, способствующие повышению уверенности в себе, и пути их практического применения.

Ключевые слова: уверенность в себе, психотехника, развитие личности, мотивация, позитивное мышление, самооценка, психологический тренинг.

PSYCHOTECHNICS FOR STRENGTHENING SELF-CONFIDENCE IN PERSONALITY

*Rahimova Gulxayo Alisherovna
Lecturer at the Department of Psychology,
Tashkent University of Applied Sciences
Tursunova Maftunabonu Bakhtiyorjon qizi
4th-year student, Group 09, Pedagogy
and Psychology program, TAFU*

Abstract: This article highlights the importance of psychotechnics in developing and strengthening self-confidence in an individual. It examines the role of self-confidence in personal development and analyzes the problems that arise due to its lack. Additionally, effective psychotechnics aimed at increasing self-confidence and ways of their practical application are presented.

Keywords: self-confidence, psychotechnics, personal development, motivation, positive thinking, self-esteem, psychological training.

Zamonaviy globallashuv sharoitida shaxsning ijtimoiy moslashuvi, muvaffaqiyatga erishishi va hayotiy qarorlarni mustaqil qabul qila olishi ko'p jihatdan uning o'ziga bo'lgan ishonch darajasiga bog'liqdir. O'ziga ishonch — bu shaxsning o'z bilimlari, qobiliyatlari va imkoniyatlariga nisbatan ijobiy bahosi bo'lib, u insonning ichki psixologik resursi sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu sifat shaxsning faol hayotiy pozitsiyasini shakllantirishda, ijtimoiy munosabatlarga kirishishda hamda kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishda muhim o'rin tutadi.

Bugungi kunda ko'plab yoshlar va o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi kuzatilmoqda. Bu holat ularning tashabbus ko'rsatmasligi, ijtimoiy faolligining sustligi, qo'rquv va ikkilanish hissining ustunligi bilan izohlanadi. Ayniqsa, ta'lim jarayonida bunday o'quvchilar o'z fikrini erkin bayon qila olmaydi, yangi vazifalardan qochadi va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadi.

Shu sababli psixologiya fanida o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishga qaratilgan samarali usullar — psixotexnikalar keng qo'llanilmoqda. Ushbu texnikalar insonning ichki holatini boshqarish, salbiy fikrlarni ijobiy yo'nalishga o'zgartirish va shaxsiy imkoniyatlarni yuzaga chiqarishga xizmat qiladi. Mazkur maqolada aynan o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlovchi psixotexnikalar hamda ularning amaliy ahamiyati keng yoritiladi.

O'ziga bo'lgan ishonch shaxsning psixologik barqarorligi va muvaffaqiyatli rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Ushbu sifatning shakllanishi uzoq davom

etadigan jarayon bo‘lib, u biologik, ijtimoiy va psixologik omillar ta‘sirida yuzaga keladi. Eng avvalo, oila muhitida bola o‘zining qadriyatini his etadi. Agar bola doimiy qo‘llab-quvvatlansa, uning fikri tinglansa va yutuqlari e‘tirof etilsa, unda o‘ziga bo‘lgan ishonch mustahkam shakllanadi.

Ta‘lim muassasalari ham bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchining o‘quvchiga nisbatan ijobiy munosabati, uni rag‘batlantirishi va xatolarni tanqid emas, balki o‘rganish vositasi sifatida qabul qilishi o‘quvchining o‘ziga ishonchini oshiradi. Aksincha, doimiy tanqid, taqqoslash va e‘tiborsizlik o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi.

Psixotexnikalar esa ushbu muammoni hal etishda samarali vosita hisoblanadi. Ular orqali shaxs o‘z ichki dialogini boshqarishni o‘rganadi. Masalan, ko‘plab insonlarda “Men uddalay olmayman”, “Men yetarli darajada yaxshi emasman” kabi salbiy fikrlar mavjud bo‘ladi. Psixotexnikalar yordamida bu fikrlar ijobiy fikrlarga almashtiriladi.

Affirmatsiya texnikasi bu borada eng sodda va samarali usullardan biridir. U muntazam takrorlash orqali ong ostiga ta‘sir ko‘rsatadi va shaxsda ijobiy o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bu texnikani kundalik hayotda qo‘llash orqali inson asta-sekin o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Vizualizatsiya texnikasi esa ongning tasavvur qilish qobiliyatiga asoslanadi. Inson o‘zini muvaffaqiyatli vaziyatda tasavvur qilganda, miyasi buni real tajriba sifatida qabul qiladi. Natijada, real hayotda ham shu natijaga erishish osonlashadi. Bu usul sportchilar, talabalar va omma oldida chiqish qiladigan shaxslar tomonidan keng qo‘llaniladi.

Refleksiya, ya‘ni o‘z-o‘zini tahlil qilish ham muhim psixotexnikalardan biridir. Bu orqali inson o‘z xatti-harakatlarini baholaydi, xatolaridan saboq oladi va o‘z ustida ishlashga harakat qiladi. Har kuni erishilgan kichik yutuqlarni qayd etish insonda ijobiy kayfiyatni shakllantiradi va o‘ziga ishonchni oshiradi.

Maqsad qo‘yish texnikasi ham o‘ziga ishonchni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Aniq, o‘lchab bo‘ladigan va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni qo‘yish shaxsda motivatsiyani oshiradi. Har bir erishilgan natija esa o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi.

Shuningdek, psixologik treninglar, rolli o‘yinlar va guruhli mashg‘ulotlar orqali shaxsning ijtimoiy ko‘nikmalari rivojlanadi. Bu esa uning jamoadagi faolligini oshiradi. Ayniqsa, o‘quvchilar bilan ishlashda interaktiv metodlardan foydalanish ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini sezilarli darajada oshiradi.

Relaksatsiya texnikalari ham muhim ahamiyatga ega. Chunki qo‘rquv va stress o‘ziga ishonchni pasaytiruvchi asosiy omillardir. Nafas mashqlari, meditatsiya va mushaklarni bo‘shashtirish orqali inson o‘z ruhiy holatini muvozanatga keltiradi.

Xulosa qilib aytganda, o‘ziga bo‘lgan ishonch shaxsning har tomonlama rivojlanishi va muvaffaqiyatga erishishida muhim psixologik omil hisoblanadi. Uni shakllantirish jarayoni uzluksiz bo‘lib, oila, ta‘lim muassasasi va ijtimoiy muhitning o‘zaro hamkorligini talab etadi.

Psixotexnikalar esa ushbu jarayonda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Ular yordamida shaxs o‘z ichki imkoniyatlarini anglaydi, salbiy fikrlardan xalos bo‘ladi va ijobiy hayotiy pozitsiyani shakllantiradi. Ayniqsa, yoshlar va o‘quvchilar bilan ishlashda bu texnikalarni qo‘llash katta natija beradi.

Shu bois ta‘lim tizimida psixologik xizmatni rivojlantirish, trening va mashg‘ulotlarni keng joriy etish muhim hisoblanadi. Bu orqali o‘ziga ishongan, mustaqil fikrlaydigan, ijtimoiy faol va barkamol shaxslarni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
3. Nishonova Z.T. **Shaxs psixologiyasi.** – Toshkent: TDPU, 2015.
4. Sattorov T.S. **Psixologik trening asoslari.** – Toshkent: Fan, 2019.
5. To‘xtaboyev N. **Oila psixologiyasi.** – Toshkent: Fan, 2012.
6. Internet manbalari:
 - o www.ziyonet.uz
 - o www.psychologytoday.com