

**Guliston Davlat Pedagogika Instituti**  
**“Pedagogika” kafedrası**  
**dotsenti,(Pedagogika fanlari bo‘yicha**  
**falsafa doktori)PhD Nurumbekova**  
**Yorqinoy Anormatovna taqrizi ostida**

**Yusupova Ziyoda Ikrom qizi**  
Guliston Davlat Pedagogika Instituti  
Pedagogika yo‘nalishi magistranti  
Email:[yusupovaziyoda2001@gmail.com](mailto:yusupovaziyoda2001@gmail.com)  
ORCID ID- 0009-0000-5074-1091

## **PSIXOLOGIK TRENINGLARNING IJODIY QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada psixologik treninglarning ijodiy qobiliyatni rivojlantirishdagi o‘rni va samaradorligi tahlil qilinadi. Shaxsning kreativ fikrlashini shakllantirish, innovatsion yondashuvni rivojlantirish va ijodiy potensialni oshirishda psixologik treninglarning metod va texnikalari muhim ahamiyat kasb etadi. Treninglar orqali inson o‘zining ichki imkoniyatlarini anglash, stress va qo‘rquvlarni yengish, yangi g‘oyalarni yaratish va ulardan foydalana olish ko‘nikmalarini rivojlantirishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan psixologik treninglar ijodiy tafakkurni faollashtirishda samarali usullardan biri hisoblanadi.

**Kalit so‘zlar:** psixologik trening, ijodiy qobiliyat, kreativ fikrlash, innovatsion yondashuv, shaxsiy rivojlanish, psixologik metodlar, ijodiy tafakkur, motivatsiya.

**Abstract:** This article analyzes the role and effectiveness of psychological training in the development of creative abilities. The methods and techniques of psychological training are of great importance in forming a person's creative thinking, developing an innovative approach and increasing creative potential. Through training, a person can develop the skills to realize his inner capabilities, overcome stress and fears, create new ideas and use them. Research results show that specially developed psychological training is one of the effective ways to activate creative thinking.

**Key words:** psychological training, creative ability, creative thinking, innovative approach, personal development, psychological methods, creative thinking, motivation.

**Аннотация:** В данной статье анализируется роль и эффективность психологического тренинга в развитии творческих способностей. Большое значение в формировании творческого мышления человека, развитии инновационного подхода и повышении творческого потенциала имеют методы и приемы психологического тренинга. Благодаря обучению человек может развивать навыки реализации своих внутренних возможностей, преодолевать стрессы и страхи, создавать новые идеи и использовать их. Результаты исследований показывают, что специально разработанный психологический тренинг является одним из эффективных способов активизации творческого мышления.

**Ключевые слова:** психологический тренинг, творческие способности, креативное мышление, инновационный подход, личностное развитие, психологические методы, креативное мышление, мотивация.

### **Kirish**

Zamonaviy jamiyatda ijodiy fikrlash va kreativ yondashuv katta ahamiyat kasb etmoqda. 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning Taraqqiyot Strategiyasida “...yoshlarni hayotga bo‘lgan qat’iy ishonch va qarashlarga ega shaxs sifatida tarbiyalash...” kabi muhim

maqsadlar belgilangan.[1] Bu maqsad yoshlarni har tomonlama sog‘lom o‘stirish bilan birgalikda ularning psixologik savodxonligini oshirish va aynan hayoti davomida vujudga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni yechishda malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi yuzasidan chora tadbirlarni ishlab chiqarishni taqazo etadi.

Pedagogik treninglar davomida o‘qituvchilar o‘z bilim va ko‘nikmalarini yangilab, o‘quvchilarning qiziqishini oshirishga yordam beradigan yangi strategiyalarni o‘zlashtiradilar. Darslarda pedagogik treninglardan foydalanishning birinchi bosqichi o‘qituvchilarning o‘z-o‘zini rivojlantirishidir.[2]

### **Mavzuga oid adabiyotlar tahlili**

O‘zbek mutafakkirlari ijodiy tafakkur va qobiliyatni rivojlantirish bo‘yicha muhim g‘oyalarni ilgari surishgan. Farobiy nazariy tafakkur va amaliy tafakkur uyg‘unligi haqida fikr bildirgan, Navoiy esa ijodiy tafakkur uchun til va so‘z san‘atining ahamiyatini ko‘rsatgan. Ibn Sino va Beruniy ilmiy ijodiy fikrlashni asoslab bergan bo‘lsa, Ahmad Yassaviy va Manguberdi ijodiy qobiliyatning amaliy jihatlariga urg‘u bergan. Farobiy inson aqlini rivojlantirishni ijodiy tafakkurning asosiy sharti deb hisoblagan.

Ijodiy tafakkur insonning nazariy aql va amaliy aql o‘rtasidagi uyg‘unlik orqali rivojlanishini tushuntirgan. “Fozil odamlar shahri” asarida inson faqat ilm va fikrlash orqali komillikka erishishi mumkinligini ta’kidlagan.[3]

Ijodiy qobiliyat va psixologik treninglar bo‘yicha ko‘plab chet el olimlari tadqiqotlar olib borgan. Bulardan:

Guilford ijodiy qobiliyatni o‘lchash uchun “Divergent fikrlash” konsepsiyasini ilgari surdi. U inson tafakkuri bir yo‘nalishda cheklanmasligi, balki turli xil echimlarni topishga intilishi lozimligini ta’kidladi.[4] Guilford o‘zining Intellekt tuzilishi nazariyasi (Structure of Intellect, 1967) doirasida ijodiy fikrlashning muhim komponentlari: moslashuvchanlik, originallik, tafakkur kengligi kabi jihatlarini ajratib ko‘rsatdi.

De Bono ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun “Parallel fikrlash” va “Olti shlyapa” texnikalarini ishlab chiqdi. [5] Uning nazariyasiga ko‘ra, inson an’anaviy (vertikal) fikrlashdan chiqib, masalalarga boshqacha nuqtai nazardan qarashni o‘rganishi kerak. Bu usul korporativ biznes va ta’lim sohasida keng qo‘llanilmoqda.

Csikszentmihalyi ijodiy jarayon va insonning ruhiy holati o‘rtasidagi bog‘liqlikni tadqiq qilgan. U “Flow” (oqim holati) nazariyasini ishlab chiqdi, ya’ni inson ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanganda vaqtni unutishi, butun diqqatini jarayonga qaratishi va maksimal natijaga erishishi mumkinligini isbotladi.[6]

“Torrance Tests of Creative Thinking (TTCT)” testi insonning muammolarni hal qilishdagi kreativ yondashuvini, originallik darajasini va moslashuvchanligini o‘lchashga mo‘ljallangan. Bu test hozirgacha ijodiy qobiliyatni baholashda qo‘llaniladi.[7]

### **Tadqiqot metodologiyasi**

Ijodiy qobiliyatni rivojlantirishga mo‘ljallangan treninglar metodlari

Ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- 1. Beynstorming (Aqliy hujum)** – guruh bo‘lib yoki individual ravishda muammoga yechim topish uchun turli xil g‘oyalarni ilgari surish.
- 2. Rol o‘ynash mashqlari** – turli vaziyatlarni modellashtirish orqali ijodiy tafakkurni faollashtirish.
- 3. Assotsiativ tafakkur mashqlari** – tasodifiy so‘zlar yoki tasvirlardan foydalangan holda yangi bog‘liqliklarni topish.
- 4. "Shunday bo‘lsa nima bo‘lardi?" usuli** – voqelikni turli tomondan tahlil qilish va mavjud stereotiplardan chiqish.
- 5. Divergent fikrlash texnikalari** – masalan, Torrans testlari yoki De Bono "Shlyapalar metodi" orqali kreativ fikrlashni rivojlantirish.
- 6. Meditatsiya va relaksatsiya** – ijodiy fikrlash uchun ongni bo‘shashtirish va yangi g‘oyalarga tayyor holga keltirish.

Treninglarning samaradorligi bo‘yicha tadqiqotlar

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan psixologik treninglar:

Ijodiy tafakkur darajasini oshiradi.

Insonni an’anaviy fikrlash doirasidan chiqaradi.

Motivatsiyani kuchaytiradi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi.

Yangi g‘oyalar yaratishga bo‘lgan qobiliyatni faollashtiradi.

Masalan, AQSh psixologi Guilfordning tadqiqotlari ijodiy qobiliyatni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar inson tafakkurining moslashuvchanligini oshirishini ko‘rsatgan. Shuningdek, De Bono tomonidan ishlab chiqilgan "Parallel fikrlash" metodlari ijodiy fikrlashni rivojlantirishda samarali ekanligi isbotlangan.

## **Natijalar**

- 1. Ijodiy tafakkur faollashadi.** Kreativ fikrlash rivojlanadi – Treninglar insonni odatiy fikrlash doirasidan chiqishga, yangi va original g‘oyalarni yaratishga o‘rgatadi. Kreativ fikrlash rivojlanadi – Treninglar insonni odatiy fikrlash doirasidan chiqishga, yangi va original g‘oyalarni yaratishga o‘rgatadi.
- 2. Motivatsiya va o‘ziga ishonch kuchayadi.** O‘z imkoniyatlarini anglash – Inson o‘zining ijodiy potensialini kashf etib, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Ijodiy faoliyatga qiziqish ortadi – Motivatsiya kuchayib, ijod qilish jarayonidan zavqlanish boshlanadi.
- 3. Divergent fikrlash shakllanadi.** Bir muammoga turli burchakdan yondashish qobiliyati shakllanadi – Masalalarga har xil yechim topish odat tusiga kiradi. Innovatsion yondashuv rivojlanadi – G‘oyalarni yangicha yo‘llar bilan ishlab chiqish ko‘nikmasi paydo bo‘ladi.

**4. Lateral tafakkur (noan'anaviy fikrlash) rivojlanadi.** Standart qarashlardan voz kechish – Treninglar insonni qat'iy doiradagi fikrlashdan chiqaradi. Yangi g'oyalarni sinovdan o'tkazish istagi ortadi – Inson o'z ijodiy takliflarini hayotga tatbiq qilishdan qo'rqmaydi.

**5. Stress va qo'rquv kamayadi.** Ijodiy tanqidga chidamlilik oshadi – Yangi g'oyalarni baholashda boshqalarning fikriga haddan tashqari bog'lanib qolish kamayadi. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish kamayadi – Inson o'z fikrlarini bemalol ifoda qilishga o'rganadi.

**6. Jamoaviy ijodkorlik rivojlanadi.** Boshqalar bilan hamkorlik qilish qobiliyati yaxshilanadi – Treninglar guruh bo'lib ishlash madaniyatini shakllantiradi. G'oyalarni muhokama qilish va rivojlantirish ko'nikmasi shakllanadi – Fikr almashish va konstruktiv tanqid bilan ishlash qobiliyati rivojlanadi.

### **Xulosa**

Psixologik treninglar ijodiy qobiliyatni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ular insonning fikrlash qobiliyatini kengaytiradi, stress va qo'rquvlarni yengishga yordam beradi hamda yangi g'oyalar yaratish jarayonini faollashtiradi. To'g'ri tanlangan metodikalar orqali ijodiy tafakkurni o'stirish va insonning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Shu sababli, ijodiy qobiliyatni rivojlantirishga qaratilgan treninglar ta'lim, biznes va shaxsiy rivojlanish sohalarida keng qo'llanilishi lozim.

### **REFERENCES:**

1. Mirziyoyev Sh. "2022- 2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning Taraqqiyot straregiyasi to'g'risida"gi 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli Farmoni.
2. Djurayeva H. Darslarda pedagogik va psixologik treninglardan samarali foydalanish //Yangi O'zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali. – 2024. – T. 1. – №. 4. – C. 243-245.
3. A. Farobiy. "Fozil odamlar shahri", "Ikkinchi muallim" va tafakkur nazariyasi.
4. J. Guilford. "Structure of Intellect", USA .American Psychology Association. 1967.
5. Edward De Bono. "Lateral Thinking", London, Great Britain. 1967
6. M. Csikszentmihalyi. "Flow" theory, USA. University of Chicago. 1975
7. Torrance, "Torrance Tests of Creative Thinking (TTCT)", USA. University of Minnesota. 1966