

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**“YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASI”  
MODULI BO‘YICHA**

**O‘QUV-USLUBIY MAJMUA**

**Malaka oshirish  
yo‘nalishi:**

**Sport psixologiyasi**

**Tinglovchilar  
kontingenti:**

**Oliy ma‘lumotli sportchilar**

**Toshkent – 2023**

*Mazkur oliy ma'lumotli sportchilar uchun "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi modulning o'quv-uslubiy majmuasi O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2019-yil 16 - aprelda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishchi dastur asosida ishlab chiqilgan*

**Tuzuvchi:**

J.A. Pulatov - Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini mudiri, dotsent (PhD)

**Taqrizchilar:**

O.E.Hayitov Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

D. S.Karshiyeva - TDPU "Amaliy psixologiyasi" kafedrasini dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc)

*Ushbu o'quv-uslubiy majmua "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining 2023 yil 27-maydagi 5-sonli yig'ilishida ko'rib chiqildi va institut ilmiy kengashining 20\_\_yil "\_\_\_" \_\_\_\_\_da o'tkazilgan yig'ilish \_\_\_-sonli qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.*

**Kafedra mudiri**

**J.Pulatov**

## MUNDARIJA

<b>ISHCHI DASTUR .....</b>	
<b>MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA’LIM METODLARI .....</b>	
<b>NAZARIY MATERIALLAR.....</b>	
<b>AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI .....</b>	
<b>KEYSLAR BANKI-----</b>	
<b>TEST-----</b>	
<b>GLOSSARIY .....</b>	
<b>ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....</b>	

# **ISHCHI DASTUR**

## **Modulning maqsadi va vazifalari**

### **Modulning maqsadi:**

- tinglovchilarda yosh va pedagogik psixologiyaning fanining predmeti, vazifalari va tadqiqot metodlari. Ontogenez psixologiya. Jahon psixologlari asarlarida yosh davrlari muammosi. Psixik rivojlanishning turli xil nazariy yondashuvlari. Psixik taraqqiyot va uning omillari. Omillarning psixik rivojlanishga ta'sir ko'rsatish mexanizmlari va qonuniyatlari haqida tasavvurga ega bo'lishdan iborat.

### **Modulning vazifalari:**

- yosh va pedagogik psixologiyaning fanining predmeti, vazifalari va tadqiqot metodlari;  
 - ontogenez psixologiya. Jahon psixologlari asarlarida yosh davrlari muammosi;  
 - taraqqiyot psixologiyasining nazariy asoslari haqida umumiy tushunchalar berish to'g'risida bilim, ko'nikma va malakalarini oshirish hamda rivojlantirishdan iborat.

### **Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar**

“Yosh davrlari psixologiyasi” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

#### **Tinglovchi:**

- yosh va pedagogik psixologiyaning fanining predmeti, vazifalari va tadqiqot metodlari;  
 - jahon psixologlari asarlarida yosh davrlari muammosi;  
 - psixik taraqqiyot va uning omillari;  
 - psixik rivojlanishni davrlashtirish muammosi bo'yicha bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida *bilishi* kerak

#### **Tinglovchi:**

- yosh davrlarining psixoanaliz nazariyasidagi tasnifi;  
 - sotsiogenetik yondashuvda yosh davrlari tasnifi;  
 - yosh davrlarining yetakchi faoliyat nuqtai nazaridan tasniflanishi;  
 - psixik taraqqiyot va ta'lim haqida **ko'nikmalariga** ega bo'lishi lozim.

#### **Tinglovchi:**

- psixik rivojlanishda yosh davri inqirozi muammosi;  
 - yosh davrida psixik rivojlanish xususiyatlari;  
 - psixik rivojlanishning asosiy qonuniyatlari;  
 - sport faoliyatlarida yosh davrlari psixologiyasi bo'yicha tadqiqot metodlardan samarali foydalanish haqida bilim, ko'nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo'lishi lozim.

### **Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va o'zviyligi.**

Modul mazmuni o'quv rejadagi “Sport pedagogikasi”, “Umumiy psixologiya”, “Sport tibbiyoti”, “Sport psixologiyasi”, “Sport psixodiagnostikasi”, “Konsultativ

psixologiya va psixokorreksiya” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini ortirishga xizmat qiladi.

### Modulning sport ta’limidagi o‘rni.

Yosh davrlari psixologiyasi moduli sport psixologlarining o‘z kasbini puxta egallashi, sportchi shaxsining yosh davrlari va revojlantirish bosqichlari, psixologik holatlar, jismoniy sifatlaridagi holatlari va psixologik muammolarni, aniqlash, psixologik jihatdan tayyorlashni tadqiq etishning zamonaviy usullari va psixologik tayyorlashga doir kasbiy malakaga ega bilimlar bilan qurollantirish uchun xizmat qiladi.

### Modul buyicha soatlar taqsimoti:

№	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o‘quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jumladan				
			Jami	Nazariy	Amaliy mashg‘ulo	Ko‘chma mashg‘ulo	
1.	Yosh davrlari psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari	2	2	2			
2.	Yosh davrlar psixologiyasining metodlari	2	2		2		
3.	Psixik rivojlanish va uni davrlashtirish muammosi	4	2		2		2
4.	Taraqqiyotning asosiy masalalari	2	2	2			
5.	Yosh davrlarini tabaqalash va yosh inqirozlari	2	2		2		
6.	Ilk bolalik davrida psixik rivojlanish	2	2		2		
7.	Maktabgacha yosh davrida psixik rivojlanish xususiyatlari	2	2	2			
8.	Kichik maktab yoshi davri	2	2	2			
9.	O‘smirlik davri	2	2		2		
10.	O‘spirinlik davri	2	2	2			
11.	Yetuklik davri psixologiyasi	4	2		2		2
12.	Psixogerontologiya, qarilik davri muammolari	2	2	2			
	<b>Jami:</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>4</b>

## **NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI**

### **1-Mavzu. Yosh davrlari psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.**

Reja:

1. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya fani predmeti
2. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya tarixi.
3. Pedagogiya tanqidi

Yoshga oid psixologiya fani vazifalari. Shaxsning ontogenezda rivojlanish dinamikasi. Yosh davrlari psixologiyasining Fan sifatida shakllanishi. P.P.Blonskiy, L.S.Vygotskiy, S.L.Rubinshteyn, Shtern, J.Piaje maktablari. K.Byuler va Anri Vallon nazariyalari. Yosh taraqqiyoti dinamikasini o‘rganish metodlari. Tadqiqotning metodologik prinsiplari. Yosh davrlari psixologiyasida qo‘llaniladigan asosiy metodlar. «Metod» va «metodika» tushunchalari. Tadqiqotlar o‘tkazishning asosiy tamoyillari va bosqichlari. Yoshga oid psixologiyada metodlarni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlari. Metodlar klassifikatsiyasi. Kuzatish metodi va uning sxemasi. Ona kundaligi. Bolalar psixologiyasida qo‘llaniladigan metodikalarning o‘ziga xosligi.

### **2-Mavzu. Taraqqiyotning asosiy masalalari.**

Reja:

- 2.1. Psixik rivojlanish shartlari
- 2.2. Ta’lim va tarbiya jarayonida bola psixik rivojlanishining asosiy yo‘llari

Psixik taraqqiyot qonuniyatlari va shaxs shakllanishi. Yosh taraqqiyoti psixologiyasi muammolari. Taraqqiyot nazariyalari. Biogenetik, sotsiogenetik va psixogenetik nazariyalarga tanqidiy yondashuv. Konvergensiya nazariyasi. Rivojlanishning ijtimoiy vaziyati nazariyasi.

### **3-Mavzu. Maktabgacha yosh davrida psixik rivojlanish xususiyatlari.**

Reja:

- 3.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik taraqqiyoti
- 3.2. Bog‘cha yoshidagi bolalarda bilish jarayonlarining rivojlanishi.
- 3.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsining shakllanishi.

Maktabgacha yosh davrida psixofiziologik taraqqiyotning umumiy tavsifi. O‘yin maktabgacha yoshdagi bolaning yetakchi faoliyati sifatida (o‘yin faoliyatining mohiyati, turlari, bilish jarayonlari va shaxs taraqqiyotiga ta’sir ko‘rsatish mexanizmlari, o‘yinchoqning bola psixik rivojlanishiga ta’siri muammosi). Maktabgacha yosh davrida bilish jarayonlari va nutqning rivojlanishiga xos xususiyatlar. J.Piaje fenomenlari haqida tushuncha. Maktabgacha yosh davrida tafakkur egotsentrizmi muammosi. Maktabgacha yosh davrida emotsional-irodaviy sifatlarning rivojlanish xususiyatlari. Maktabgacha yosh davrida ijtimoiy emotsiyalarning shakllanishi. Maktabgacha yosh davrida motivatsion sohadagi o‘zgarishlar va shaxsning «birinchi tug‘ilishi» (A.N.Leontev). 7 yosh inqirozi, uning sabablari va alomatlari. Maktabga

psixologik tayyorlik muammosi yuzasidan nazariy hamda amaliy bilimlarni shakllantirish.

#### **4-Mavzu. Kichik maktab yoshi davri.**

Reja:

- 4.1.Kichik maktab yoshining umumiy tavsifi
- 4.2.Kichik yoshdagi o'quvchining o'quv faoliyati
- 4.3. Kichik yoshdagi o'quvchilarda anglash jarayonining rivojlanishi
- 4.4.Kichik yoshdagi o'quvchilar shaxsining rivojlanishi

Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o'ziga xos xususiyatlar va anatomik-fiziologik o'zgarishlar. Motivlarning bo'ysundirilishi, ahloqiy normalarning qabul qilinishi, hatti-harakatning ichki rejasini shakllantirishi – muvaffaqiyatli o'qitishning omili sifatida. O'quv faoliyati – kichik maktab yoshidagi bolaning yetakchi faoliyati sifatida. O'quv faoliyati komponentlari: o'quv topshiriqlari, o'quv hatti-harakatlari, o'zini-o'zini nazorat qilish va o'zini-o'zi baholash. A.I.Lipkina, T.Yu.Andryuhenko, L.V.Zankov, N.A.Menchinskaya tadqiqotlari. Motiv va maqsad tushunchalari. A.N.Leontev tadqiqotlari. L.I.Bojovich kuzatuvlari. O'rganish va tafakkur. Motivatsiya va baholash. O'rta bolalik davrida ijtimoiy-psixologik rivojlanish. Emotsional rivojlanish va uning o'ziga xos xususiyatlari. Maktabga moslashish davridagi qiyinchiliklar. O'zlashtira olmaslik pedagogik-psixologik muammo sifatida. Disleksiya, disgrafiya va ularni psixologik korreksiyasi. Bolalar va ota-onalar munosabatlari muammosi. Oila tiplari. Avtoritar oila. Demokratik oila. Liberal oila. Oila tiplarining tanqidiy tahlili.

#### **5-Mavzu. O'spirinlik davri.**

Reja

- 5.1.O'spirinlik yoshining psixologik xususiyatlari
- 5.2.O'spirinlik yoshida o'zini-o'zi baholash jarayonlari va bu haqida olimlarning nazariyalari.

Rivojlanish masalalari. Psixik jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlari. Dunyoqarashning kamol topishi. Kasbga yo'naltirish va hayotiy istiqbol. Kasb tanlash nazariyalari (Ginzberg, golland). Jinsiy rollar omili va kasb tanlash. Kasbga layoqatlilik va alohida qobiliyatlar. Madaniy to'siqlar. Kasb tanlash motivatsiyasi. O'spirinlik davrining turli ilmiy nazariyalar dagi talqini. O'spirinlikning biologik nuqtai nazardan tahlil etilishi. Xoll rekapitulyatsiya qonuni. Arnold Gezell va rivojlanishning spiral modeli. O'spirinlik davri psixoanaliz namoyandalari Zigmund Freyd va Anna Freyd talqinida. O'spirinlik davrining sotsiopsixoanaliz talqini. E.Erikson nazariyasi va aynanlik. Psixosotsial moratoriy. Aynanlik komponentlari. Jan Piaje va o'spirinlikning kognitiv nazariyasi. Robert Selman ijtimoiy bilish nazariyasi. U.Bronfenbrenner nazariyasi. Mikrosistema, mezosistema, ekzosistema, makrosistema tushunchalari. O'spirinlik davri ijtimoiy psixologiya nuqtai nazarida. Albert Bandura va o'rgatuvning ijtimoiy nazariyasi.



Xevingrest: o'spirinlik davrida rivojlanish vazifalari. Kurt Levin va maydon nazariyasi. O'spirinlikning antropologik talqini. Margaret Mid va Rut Benedikt nazariyalari. Ota-onalar va bolalar munosabatlariga kross-nazariy qarashlar. O'spirinlik davri uchun abstrakt fikrlashning xosligi. O'spirinlik davrida do'stlik muammosi. Emotsional munosabatlarga ehtiyoj.

## **6-Mavzu. Psixogerontologiya va qarilik davri muammolari**

### **Reja**

6.1. Gerontopsixologiya haqida umumiy tushuncha

6.2. Biologik keksayish

6.3. Keksayish davridagi shaxs psixologiyasi

6.4. Keksalik davridagi shaxsning psixologik xususiyatlari

6.5. O'zoq umr ko'ruvchilarning psixologik xususiyatlari

Psixogerontologiyaning fan sifatida shakllanishi. Hozirgi davrning asosiy ijtimoiy-gerontologik muammolari. Qarilik davrining anatomik-fiziologik xususiyatlari va asosiy jismoniy o'zgarishlari.

Qarilik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari. Qarilik davrida kognitiv sohaning o'ziga xosligi. Qarish nazariyalari. Qarilik davridagi intellektual salohiyatning o'ziga xosligi. Qarilik davrining ijtimoiy muammolari. Emotsional yetishmovchilik sindromi. Eydjizm. Gerontologik davrdagi shaxslararo munosabatlar. Qarilik davrining asosiy emotsional xususiyatlari. Moslashuv va yolg'izlik muammolari. «Yolg'izlik hissi» kompleks iva uning o'ziga xos xususiyatlari. Qarilarni ijtimoiy-psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash muammolari.

Uzoq umr ko'ruvchilar psixologiyasi. Uzoq umr ko'rishning biologik ijtimoiy va psixologik omillari. Ijodiy salohiyat. Qariyalar bilan psixologik-konsultatsiya tadbirlarini olib borish xususiyatlari. Qariyalar uyida psixolog faoliyati v uni takomillashtirish tadbirlarini ishlab chiqish.

## **AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

### **1-Mavzu: Yosh davrlar psixologiyasining metodlari.**

#### **Reja**

1.1. Tadqiqot metodlari klassifikatsiyasi

Yosh va pedagogik psixologiya fanlarining tadqiqot metodlari va sohalari. Yosh va pedagogik psixologiya fanlari doirasidagi tadqiqotlarda qo'llanadigan empirik - tashkiliy, qayta ishlash va talqin etish metodlari, tadqiqotlarning asosiy sohalari – yosh davrlari va pedagogik psixologiya fanlarining alohida bo'limlarini aniqlashtirish.

### **2-Mavzu: Psixik rivojlanish va uni davrlashtirish muammosi.**

#### **Reja:**

2.1. Yoshga oid davrlarni tarixiy kelib chiqish muammosiga doir nazariy yondoshuvlar

Psixik rivojlanish haqida tushuncha, uning o'ziga xos xususiyatlari. Psixik rivojlanishning asosiy qonuniyatlari. Psixik rivojlanishning asosiy omillari. Yosh tushunchasi. Psixik rivojlanishni davrlashtirish muammosi

### **3-Mavzu: Yosh davrlarini tabaqalash va yosh inqirozlari.**

Reja:

3.1. Yosh bo'yicha rivojlanishning davriylashtirilishi va yosh inqirozlari.

Yosh xususiyatlari. Tabaqalash mezonlari. Psixik taraqqiyotning bosqichliligi. Chet el psixologiyasida yosh davrlarini tabaqalash klassifikatsiyalari. L.S.Vygotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasi. E.Erikson, D.B.Elkonin tabaqalash nazariyalari. «Inqiroz» tushunchasi. Bir yosh davridan ikkinchi yosh davriga o'tish. Yosh inqirozlari davrida xulq-atvor va muomalaning o'ziga xos xususiyatlari. Yosh inqirozlarining inson taraqqiyotidagi ahamiyati.

Bolalar psixologiyasiga kirish. Insonda bolalik davomiyligi muammosi. Bolalikning davrlarga bo'linishi va uni bo'lish mezonlari. Bolalikning turli davrlari umumiy xarakteristikasi. Rivojlanishning yaqin zonasi nazariyasi.

### **4-Mavzu. Ilk bolalik davrida psixik rivojlanish.**

Reja:

4.1. Go'daklikdagi psixologik rivojlanish asoslari va xususiyatlari

4.2. Ilk bolalik yoshi tavsifi

4.3. Bola shaxsi shakllanishining dastlabki bosqichi.

Perinatal va chaqaloqlik davrida psixofiziologik rivojlanishga xos xususiyatlar haqida umumiy tushuncha. Tug'ilish davri inqirozi. «Tirilish kompleksi» haqida. Gudaklik davrida psixik rivojlanishda kattalar bilan emotsional muloqotning ahamiyati (emotsional deprivatsiyaning salbiy oqibatlar). Bir yosh inqirozi haqida. Ilk bolalik davrida psixik rivojlanish xususiyatlari. Ilk bolalik davrida nutqning rivojlanish xususiyatlari. Ilk bolalik davrida o'z-o'zini anglashning rivojlanishi va 3 yosh inqirozi haqidagi nazariy bilimlarni tarkib toptirish. Ilk bolalik davrida bolalarda jismoniy rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari. O'yin – yetakchi faoliyat sifatida. O'yin turlari. O'yin atributlari. O'yin vazifalarining shakllanishi va transformatsiyasi. Didaktik o'yinlar. Bolalar o'yinlarining ijtimoiy mazmuni. Bolaning ijtimoiy yetilishi. Boldvin bo'yicha o'z-o'zini anglashning rivojlanishi. O'yinning bola ijtimoiy rivojlanishi, eyaktivatsiyasidagi roli. Psixik funksiyalar, psixosotsial rivojlanish, shaxs shakllanishi. Ilk bolalik davrida emotsional rivojlanish. Bolaning individual hissiyotlari. Bolalardagi qo'rquv uning yuzaga kelish sabablari va omillari. Bolalardagi qo'rquvning ikki shakli to'g'risidagi ta'limot. Bolalarda jahl. Individual va ijtimoiy uyat hissiyoti. Ilk bolalik davrida nutqning rivojlanishi. Nutq rivojlanishining psixofiziologik nuqtai-nazardan talqini. Maktabgacha yoshdagi davrda aqliy taraqqiyotning o'ziga xos xususiyatlari. Piaje tajribalari. Bolaning maktabga ruhiy tayyorgarligi muammosi. Kommunikativ tayyorgarlik. Kognitiv tayyorgarlik. Animizm. 6-7 yosh inqirozi. Taraqqiyoti sustlashgan bolalar

psixologiyasi. Psixik infantilizm, uning kelib chiqish omillari, ko‘rinishlari. Psixik taraqqiyoti sustlashgan bolalarning oligofren bolalardan farqi. Psixik taraqqiyoti sust bolalar psixologik rehabilitatsiyasi masalalari. Bolalardagi diqqatning yetishmovchiligi sindromi. Giperdinamik va gipodinamik sindromlar. Muxina tadqiqotlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarni tadqiq etishda qo‘llaniladigan asosiy psixodiagnostik metodikalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxslararo munosabatlar diagnostikasi. Rene-Jil metodikasi. «Oila rasmi» metodikasi. Bolaning estetik hayoti, uning umumiy qirralari. Estetik hissiyotlar. Bolalar tafakkuri mifologizmi.

## **5-Mavzu. O‘smirlik davri.**

Reja

5.1. Bola rivojlanishida o‘smirlik davrining o‘rni va ahamiyati

5.2. O‘smir organizmining o‘zgarishi

5.3. O‘smirlik davriga o‘tishda shaxsdagi markaziy shakllanish

5.4. O‘smirlar va kattalarning o‘zaro munosabatlari

5.5. O‘smirning do‘stlari bilan muloqoti

5.6. O‘smirning o‘quv faoliyati

O‘smirlik davri inson taraqqiyotidagi tub burilish davri sifatida. O‘smirlik davridagi asosiy fiziologik va neyroqumoral o‘zgarishlar. O‘gil va qiz bolalarda o‘smirlik davrida jismoniy rivojlanishdagi farqlar. Akseleratsiya va uning o‘ziga xosligi. O‘smirlik davrida kuzatiladigan asosiy psixologik o‘zgarishlar. Pubertat inqirozi. Rivojlanish masalalari. Shaxs kamolotining o‘ziga xos xususiyatlari. Jinsiy o‘xshashlik. Psixik funksiyalarning mukammallashuvi. O‘smirlik davridagi shaxslararo munosabatlar. O‘smirlik davri bo‘yicha chet el nazariyalari. Biogenetik, sotsiogenetik, psixogenetik nazariyalar. O‘smirlik davri va ekologik model nazariyasi. O‘smirlik davrida xulq-atvorda kuzatiladigan o‘zgarishlar. O‘smirlik davrida dominant ehtiyojlar, o‘z-o‘zini tasdiqlashga bo‘lgan ehtiyoj. O‘smirlik davrida o‘zini-o‘zi baholash dinamikasi va uni tadqiq etish usullari. Deviant xulq-atvor va uning kelib chiqish sabablari. Biologik manbalari. Oilaviy tarbiyadagi xatoliklar. O‘smirning emotsional xususiyatlari. Kommunikativ komponent. O‘smirlik davrida ijtimoiylashuv jarayoning o‘ziga xosligi.

## **6-Mavzu: Yetuklik davri psixologiyasi.**

Reja

6.1. Yoshlik davrining o‘ziga xos psixologik xususiyatlari

6.2. Yetuklik davrining birinchi bosqichidagi shaxsning psixologik xususiyatlari.

6.3. Yetuklik davrining ikkinchi bosqichidagi shaxsning psixologik xususiyatlari

Yetuklik davrining tabaqalanishi. Erta yetuklik, o‘rta yetuklik va kechki yetuklik davrlari. Biologik yosh, ijtimoiy yosh va psixologik yosh tushunchalariga ta’rif. Yetuklik davrida yuz beradigan asosiy fiziologik o‘zgarishlar. Yetuklik davrida aqliy rivojlanish masalalari. Ijtimoiy vaziyatning o‘ziga xosligi. Erta yetuklik davrining jismoniy, psixosotsial va kognitiv rivojlanish xususiyatlari.

Normativ va nonormativ hodisalar. «Yosh soati» tushunchasi. «Oʻrta yoshlar» inqirozi. Oʻrta yetuklik davrida kognitiv imkoniyatlarning oʻzgarishi va saqlanib qolishi. Psixosotsial rivojlanishdagi shaxslararo munosabatlar jabhasi, kasbiy hayot samaradorligi. Salomatlik masalasi yetuklik davrining asosiy muammosi sifatida. Yetuklik davrida tafakkurning bir maromlilik. Yetuklik davrida qadriyatlar sistema va undagi oʻrin almashinishlar. Motivatsiya inqirozi. Ijtimoiy mavqe muammosi.

### **Dasturning axborot-metodik taʼminoti**

Modulni oʻqitish jarayonida ishlab chiqilgan oʻquv-metodik materiallar, tegishli soha boʻyicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qogʻoz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

**MODULNI O‘QITISHDA  
FOYDALANILADIGAN INTREFAOL  
TA’LIM METODLARI**

**Interfaol metodlar** deganda-ta'lim oluvchilarni faollashtiruvchi va mustaqil fikrlashga undovchi, ta'lim jarayonining markazida ta'lim oluvchi bo'lgan metodlar tushuniladi. Bu metodlar qo'llanilganda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchini faol ishtirok etishga chorlaydi. Ta'lim oluvchi butun jarayon davomida ishtirok etadi. Ta'lim oluvchi markazda bo'lgan yondoshuvning foydali jihatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- ta'lim samarasi yuqoriroq bo'lgan o'qish-o'rganish;
- ta'lim oluvchining yuqori darajada rag'batlantirilishi;
- ilgari orttirilgan bilimning ham e'tiborga olinishi;
- o'qish shiddatini ta'lim oluvchining ehtiyojiga muvofiqlashtirilishi;
- ta'lim oluvchining tashabbuskorligi va mas'uliyatining qo'llab-quvvatlanishi;
- amalda bajarish orqali o'rganilishi;
- ikki taraflama fikr-mulohazalarga sharoit yaratilishi.

**“Aqliy hujum” metodi** - biror muammo bo'yicha ta'lim oluvchilar tomonidan bildirilgan erkin fikr va mulohazalarni to'plab, ular orqali ma'lum bir yechimga kelinadigan metoddir. “Aqliy hujum” metodining yozma va og'zaki shakllari mavjud. Og'zaki shaklida ta'lim beruvchi tomonidan berilgan savolga ta'lim oluvchilarning har biri o'z fikrini og'zaki bildiradi. Ta'lim oluvchilar o'z javoblarini aniq va qisqa tarzda bayon etadilar. Yozma shaklida esa berilgan savolga ta'lim oluvchilar o'z javoblarini qog'oz kartochkalarga qisqa va barchaga ko'rinarli tarzda yozadilar. Javoblar doskaga (magnitlar yordamida) yoki «pinbord» doskasiga (ignalar yordamida) mahkamlanadi. “Aqliy hujum” metodining yozma shaklida javoblarni ma'lum belgilar bo'yicha guruhlab chiqish imkoniyati mavjuddir. Ushbu metod to'g'ri va ijobiy qo'llanilganda shaxsni erkin, ijodiy va nostandart fikrlashga o'rgatadi.

“Aqliy hujum” metodidan foydalanilganda ta'lim oluvchilarning barchasini jalb etish imkoniyati bo'ladi, shu jumladan ta'lim oluvchilarda muloqot qilish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi. Ta'lim oluvchilar o'z fikrini faqat og'zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko'nikmasi rivojlanadi. Bildirilgan fikrlar baholanmasligi ta'lim oluvchilarda turli g'oyalar shakllanishiga olib keladi. Bu metod ta'lim oluvchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

“Aqliy hujum” metodi ta'lim beruvchi tomonidan qo'yilgan maqsadga qarab amalga oshiriladi:

1. Ta'lim oluvchilarning boshlang'ich bilimlarini aniqlash maqsad qilib qo'yilganda, bu metod darsning mavzuga kirish qismida amalga oshiriladi.
2. Mavzuni takrorlash yoki bir mavzuni keyingi mavzu bilan bog'lash maqsad qilib qo'yilganda-yangi mavzuga o'tish qismida amalga oshiriladi.
3. O'tilgan mavzuni mustahkamlash maqsad qilib qo'yilganda-mavzudan so'ng, darsning mustahkamlash qismida amalga oshiriladi.

**“Aqliy hujum” metodini qo'llashdagi asosiy qoidalar:**

1. Bildirilgan fikr-g'oyalar muhokama qilinmaydi va baholanmaydi.

2. Bildirilgan har qanday fikr-g'oyalar, ular hatto to'g'ri bo'lmasa ham inobatga olinadi.

3. Har bir ta'lim oluvchi qatnashishi shart.

**“Davra suhbat” metodi** – aylana stol atrofida berilgan muammo yoki savollar yuzasidan ta'lim oluvchilar tomonidan o'z fikr-mulohazalarini bildirish orqali olib boriladigan o'qitish metodidir.

“Davra suhbat” metodi qo'llanilganda stol-stullarni doira shaklida joylashtirish kerak. Bu har bir ta'lim oluvchining bir-biri bilan “ko'z aloqasi”ni o'rnatib turishiga yordam beradi. Davra suhbatining og'zaki va yozma shakllari mavjuddir. Og'zaki davra suhbatida ta'lim beruvchi mavzuni boshlab beradi va ta'lim oluvchilardan ushbu savol bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishlarini so'raydi va aylana bo'ylab har bir ta'lim oluvchi o'z fikr-mulohazalarini og'zaki bayon etadilar. So'zlayotgan ta'lim oluvchini barcha diqqat bilan tinglaydi, agar muhokama qilish lozim bo'lsa, barcha fikr-mulohazalar tinglanib bo'lingandan so'ng muhokama qilinadi. Bu esa ta'lim oluvchilarning mustaqil fikrlashiga va nutq madaniyatining rivojlanishiga yordam beradi.

#### **Psixotrening mashg'ulotlar.**

**O'zini-o'zi qabul qilish va o'zini boshqalar tomonidan qabul qilinishini anglash xususiyatlari uchun mashqlar**

#### **“O'zini- o'zi tanqid” mashqi.**

Har bir kishining o'zi haqida mustaqil fikri bor, u o'zining takrorlanmasligi, nodirligi bilan boshqalardan ajratib turadi. Shu bilan birga beixtiyor savol tug'iladi: boshqalar ham uning o'zi haqidagi fikrlarini bilishadimi, boshqalar ham uni o'zi ko'rganidek ko'radilarmi? Berilgan mashq bu savolga javob topishga yordam beradi. Ishtirokchilar qog'oz varaqlarini oladilar va unga ishlarini yozadilar va uni uchta vertikal chiziq bilan bo'ladilar.

**1-grafa:** “Men kimman?” 10ta epitet so'z, javoblar tez yoziladi, miyaga kelgan fikrni qanday bo'lsa shunday ifoda qilinadi.

**2-grafa:** “Bu savolga sizning ota-onangiz, tanishlaringiz qanday javob bergan bo'lar edilar?” (ulardan bittasini tanlash mumkin).

**3-grafa:** Xuddi shu savolga guruhdan bir odam javob beradi. Kimligini, ishtirokchini tanlaydi.

Keyin har bir ishtirokchi o'z varag'ini oladi, javoblarini solishtiradi, bir-biriga o'xshash joylarini ajratib chiqadi. Xatti-harakatini kuchli tomonlarini ajratib o'tish mumkin, u uchchala grafada ham takrorlanadi. Mos kelgan so'zlar hisoblanadi. Mos kelgan so'zlarning salmog'i insonni qanchalik ochiqqligini ko'rsatib beradi.

#### **“Hamkorni tasavvur qilish” mashqi.**

Guruhlar juft-juft bo'lib bo'linadilar (juftlikka notanish bo'lgan insonlar birlashadilar). Besh daqiqa mobaynida har bir ishtirokchi o'z hamkori bilan suhbatda u haqida ko'proq axborotni olishi kerak. O'zini-o'zi taqdim qilishda

quyidagi savollarni berishi mumkin: men o‘zimda nimani qadrlayman, men faxrlanadigan narsa, men nimani hammadan yaxshi bajaraman va boshqalar. Taqdimot quyidagicha tartibda o‘tadi: juftlikning bir a‘zosi stulda o‘tiradi, ikkinchisi uning orqasida turadi, birinchi odamning yelkasiga qo‘lini qo‘yib, turgan odam o‘tirgan odam nomidan gapiradi, o‘zini sherigining nomi bilan ataydi. Gapirayotganning vazifasi o‘z taqdimotni bir daqiqa mobaynida gapirib o‘tishi kerak. O‘tirgan odamni taqdim etib bo‘lganidan so‘ng guruhdagi hohlagan odamga savol berishi mumkin, bularga esa u o‘tirgan odam nomidan javob beradi. Taqdimot qilinayotgan inson jarayonga qo‘shilishga haqqi yo‘q, uning vazifasi jim o‘tirish va eshitish.

### **“Rolli o‘yin” metodining tuzilmasi**

#### **“Rolli o‘yin” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:**

1. Ta’lim beruvchi mavzu bo‘yicha o‘yinning maqsad va natijalarini belgilaydi hamda rolli o‘yin ssenariysini ishlab chiqadi.
  2. O‘yinning maqsad va vazifalari tushuntiriladi.
  3. O‘yinning maqsadidan kelib chiqib, rollarni taqsimlaydi.
  4. Ta’lim oluvchilar o‘z rollarini ijro etadilar. Boshqa ta’lim oluvchilar ularni kuzatib turadilar.
  5. O‘yin yakunida ta’lim oluvchilardan ular ijro etgan rolni yana qanday ijro etish mumkinligini izohlashga imkoniyat beriladi. Kuzatuvchi bo‘lgan ta’lim oluvchilar o‘z yakuniy mulohazalarini bildiradilar va o‘yinga xulosa qilinadi.
- Ushbu metodni qo‘llash uchun ssenariy ta’lim beruvchi tomonidan ishlab chiqiladi. Ba’zi hollarda ta’lim oluvchilarni ham ssenariy ishlab chiqishga jalb etish mumkin. Bu ta’lim oluvchilarning motivatsiyasini va ijodiy izlanuvchanligini oshirishga yordam beradi. Ssenariy maxsus fan bo‘yicha o‘tilayotgan mavzuga mos ravishda, hayotda yuz beradigan ba’zi bir holatlarni yoritishi kerak. Ta’lim oluvchilar ushbu rolli o‘yin ko‘rinishidan so‘ng o‘z fikr-mulohazalarini bildirib, kerakli xulosa chiqarishlari lozim.



# **NAZARIY MATERIALLAR**

## **1-MAVZU. YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASINING PREDMETI, MAQSAD VA VAZIFALARI.**

Reja:

- 1.1.Yosh davrlari va pedagogik psixologiya fani predmeti
- 1.2.Yosh davrlari va pedagogik psixologiya tarixi.
- 1.3.Pedologiya tanqidi

### **1.1.Yosh davrlari va pedagogik psixologiya fani predmeti**

**Yosh davrlari psixologiyasi** – psixologiya fanining inson rivojlanishining yosh davrlari xususiyatlarini o‘rganuvchi sohasidir.

**Uning tadqiqot predmeti** – inson psixikasining yosh bilan bog‘liq o‘zgarishlari, psixik jarayonlar ontogenezi (organizmning individual rivojlanishi) va rivojlanayotgan odam shaxsiyatining psixologik sifatlari. Yosh psixologiyasi psixik jarayonlardagi yosh xususiyatlari, bilimlarni egallashda yosh imkoniyatlari, shaxs kamolotining asosiy omillari va boshqalarni o‘rganadi. Yosh psixologiyasi pedagogik psixologiya bilan uzviy bog‘liq.

**Pedagogik psixologiya fani predmeti** – ta‘lim va tarbiyaning psixologik qonuniyatlarini o‘rganishdan iborat.

Yosh va pedagogik psixologiya umumiyliigi bola, o‘smir, o‘spirin kabi umumiy o‘rganish ob‘ektlari bilan izohlanadi. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya ta‘lim va tarbiya jarayonida bolani o‘rganish bilan o‘zaro uzviy birlikni tashkil etadi.

### **1.2.Yosh davrlari va pedagogik psixologiya tarixidan**

Tarbiya va ta‘limning yosh xususiyatlariga bog‘liq jihatlari qadimgi davrlardan buyon o‘rganiladi. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya fan sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida shakllandi. Bu psixologiya faniga genetik g‘oyalarning kirib kelishi bilan bog‘liqdir. Rivojlanayotgan psixologik–pedagogik fikrga mashhur rus pedagogi K.D.Ushinskiy va, birinchi navbatda, uning «Chelovek kak predmet vospitaniya» («Inson – tarbiya predmeti sifatida») degan asari katta hissa qo‘shgan edi. Yosh psixologiyasi fanining rivojlanishiga ingliz olimi Charlz Darvinning evolyusion g‘oyalari jiddiy ta‘sir ko‘rsatdi. Psixologiya tomonidan o‘rganiladigan omillarining reflektor mohiyatini tushunish uchun psixik faoliyat ahamiyatini mashhur fiziolog olim I.M.Sechenov ham ta‘kidlab o‘tgan. Yosh va pedagogik psixologiyada Veber va Fexnerning psixofizik kashfiyoti, Ebbingauzning xotiraga oid tadqiqoti, G.Gelmgolsning sezgi organlarining psixofiziolo-giyasiga oid ishi, Vundt tomonidan fiziologik psixologiya hissiyoti va harakatlarning o‘rganilishi va boshqalar asosiy ahamiyatga ega.

XX asr boshida yosh va pedagogik psixologiya sohasida ikki asosiy: **biologik va ijtimoiy** yo‘nalish ajratilgan.

**Biologik, biogenetik** yo‘nalishga xos narsa – tug‘ma xusu-siyatlar,

«irsiyat»ga yoʻnaltirilish, bola xulqi va rivojlanishini sodda-mexanik tushunishga intilishdir. Bola rivojlanishidagi irsiy omillarni ortiqcha baholash va biogenetik qonuniyatlarni psixologiyaga toʻgʻridan-toʻgʻri koʻchirish mazkur yoʻnalishning oʻziga xos kamchiligi boʻlib hisoblanadi. Psixologiyadagi biogenetik qonuniyat – Gekkel tomonidan XIX asrda shakllantirilgan mashhur evolyusiya qonunlarini yosh psixologiyasi sohasiga koʻchirishga urinishdir. <sup>2</sup>omila ona qornidaligida bir hujayrali mavjudotdan inson boʻlgunga qadar barcha rivojlanish davrlarini bosib oʻtgan kabi, bola ham insoniyat tarixidagi asosiy bosqichlarni qayta bosib oʻtadi. Shunday qilib, bola bosib oʻtadigan besh bosqich ajratilgan: yovvoyilik davri, ov davri, chorvachilik davri, dehqonchilik davri va sanoat davri. Mazkur davrlashtirishga koʻra, bola yovvoyi holda tugʻiladi, barcha bosqichlarni birin-ketin bosib oʻtib, oxirida unda pul, savdo, almashinishga qiziqish paydo boʻladi, yaʼni kapitalistik tuzum idealiga javob beradi.

Biogenetik qonuniyat asosida bolaning psixik rivojlanishi **sirtqi taʼsir emas, ichki sabab natijasida yuzaga keladi** degan gʻoya yotadi. Tarbiyaga qaramay, u tashqi omil sifatida namoyon boʻladi, baʼzi tabiiy, irsiy–shartli psixik sifatlarining namoyon boʻlish jarayonini sekinlashtiradi yoki tezlashtiradi. Biogenetizm oʻqituvchi, tarbiyachilarsiz – «erkin tarbiya» pedagogik nazariyasi-ning psixologik asosi boʻlib qoldi. Pedagogik psixologiyadagi biogenetik yoʻnalishning \ayriilmii mexanik xususiyatini pedagog va psixologlar XX asrning 30-yillarida anglab yetishdi.

Pedagogik psixologiyadagi **ijtimoiy genetik** yoʻnalish ham xatolardan xoli emas edi. Turlicha boʻlib tuyulgan bu nazariyalar koʻp hollarda bir-biriga yaqin. Bu yoʻnalish tarafdorlarining fikricha, muhit bola rivojlanishida fatal (taqdir) omil sifatida namoyon boʻladi va shuning uchun ham insonni oʻrganish uchun uning muhitini tahlil qilishning oʻzi kifoya: oʻrab turgan muhit qanday boʻlsa, inson shaxsi batamom oʻshanday boʻladi.

Biogenetizm xulq rivojlanishini genetik moyillikning amalga oshishiga taqab, shaxsiyat faolligini inkor qilgani kabi, ijtimoiy genetika ham hamma narsani ijtimoiy muhitga taqab, shaxs faolligini inkor qildi.

Psixologiyadagi biogenetik va ijtimoiy genetik yoʻnalishlar XX asrning 30-yillaridayoq psixolog va pedagoglar uchun tanqid obʻektiga aylanib qoldi.

Na biogenetika va na ijtimoiy genetika bolaning psixik rivojlanish manbalari va mexanizmlari haqida toʻgʻri va toʻla tasavvur bera olmasdi. Bu vazifani **pedologiya** nomini olgan maxsus soha ham uddalay olmasligi maʼlum boʻldi.

### 1.3.Pedologiya tanqidi

«**PEDOLOGIYA**» – («paydos» – goʻdak va «logos» – fan) – bolalar haqidagi fan demakdir.

Pedologiya mazmunan bola rivojlanishining psixologik, fiziologik va biologik konsepsiyalarining mexanik umumiyiligini tashkil etadi. XIX asr oxiri va XX asr boshida paydo boʻlgan (S.Xoll, E.Meyman, V.Preyer – Gʻarbda, V.M.Bexterev, A.P.Nechaev, G.I.Rossolimo – Rossiyada) evolyusion gʻoyalarning

psixologiyaga kirib kelishi bilan pedologiya XX asrning 30-yillarida bolalar haqidagi yagona fan mavqeiga da'vogarlik qila boshladi. U bolalar yoshi pedagogikasi va fiziologiyasini siqib chiqarib, bolalarni o'rganish huquqini monopolizatsiya qilib oldi.

Pedologiyaning g'oyaviy va mexanik yo'riqlari, uning antipsixologizmi, o'quvchilarning «aqliy qobiliyati koeffitsien-ti»ni asoslanmagan testlar bilan aniqlashga urinishi psixologiya va pedagogika rivojlanishiga salbiy ta'sir qildi va maktabga ko'p zarar yetkazdi.

Biroq butun pedogologiyani yalpisiga tanqid qilish bu soha olimlari erishgan ijobiy yutuqlarni ham inkor qilishga olib keldi va butun yosh rivojlanishi muammosiga nisbatan ko'p holda salbiy munosabat uyg'otdi.

20-30-yillarda pedagogik psixologiya sohasida boy tadqiqot materiallarini o'z ichiga oluvchi ko'p ilmiy ishlar amalga oshirildi. Bu tadqiqotlar: N.K.Krupskaya (tanlangan asarlar), A.S.Makarenko-ning bola shaxsi va bolalar jamoasi bo'yicha qarashlari tizimi (u qarovsiz qolgan bolalar uchun mo'ljallangan bolalar kommunasi rahbari bo'lgan), L.S.Vigotskiy va uning oliy psixik funksiyalar rivojlanishi nazariyasi. Shuningdek, psixolog olimlarning XX asr ikkinchi yarmidagi ishlari – B.G.Ananov, L.I.Bojovich, P.Ya.Galperin, V.V.Davidov, A.V.Zaporojes, L.V.Zankov, G.S.Kostyuk, N.A.Menchinskaya, N.F.Talizina, D.V.Elkonin va ko'plab boshqa olimlarning yosh va pedagogika psixologiyasi sohasida amalga oshirgan ishlari ham shu jumladan. Bu masala shuningdek, O'zbekiston psixolog olimlari tomonidan ham tadqiq etilmoqda.

## **2-MAVZU. TARAQQIYOTNING ASOSIY MASALALARI.**

Reja:

2.1. Psixik rivojlanish shartlari

2.2. Ta'lim va tarbiya jarayonida bola psixik rivojlanishining asosiy yo'llari

### **2.1. Psixik rivojlanish shartlari**

Inson psixikasi doimo rivojlanishda. Bola insoniyat tarixi davomida jamg'argan tajribalarni o'zlashtirishi jarayonida rivojlanadi. Bu jarayon kattalar tomonidan doimiy nazorat, ya'ni ta'lim sharoitida amalga oshadi. Ta'lim bolaning psixik rivojlanishi jarayonida belgilovchi rol o'ynaydi. Ta'lim tabiiy iste'dod, ijtimoiy muhit va u yoki bu yosh uchun samarali, tushunarli ta'lim usullariga asoslanadi. Shunday qilib, shu narsani ko'rish mumkinki, go'daklikda ko'rgazmali-harakatli fikrlash, keyin esa ko'rgazmali-obrazli, og'zaki-mantiqiy, mavhum, umumiy nazariy fikrlash turlari paydo bo'ladi.

Rivojlanish jarayonida faqat bilim va harakat usullarining o'zgarishi, murakablashishi sodir bo'lmaydi. Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlar, ya'ni shaxsning umumiy xususiyatlari rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish dinamikasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

1) bola shaxsini yo'naltirishdagi umumiy xususiyatlar (o'qish, anglash, atrofdagilar bilan munosabat),

- 2) faoliyatining psixologik tuzilishi xususiyatlari (motiv, maqsad, ob'ekt) va
- 3) anglash mexanizimining rivojlanish darajasi.

Shunday qilib, bolaning butun rivojlanish jarayonini uch qismga bo'lish mumkin: 1) ta'lim jarayonida bilim va faoliyat usullarining rivojlanishi,

2) egallangan usullarni tatbiq etish mexanizmlarining psixologik rivojlanishi,

3) shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishi (yo'naltirilganlik, faoliyatning psixologik tuzilishi, anglash va fikrlash). Ko'rsatilgan rivojlanish yo'llarining har biri o'ziga xos. Bu yo'llarning barchasi o'zaro bog'liqlik va faqat birgalikdagina **psixik rivojlanish** deb ataluvchi shaxsdagi o'zgarishlar jarayonini tashkil etadi.

## **2.2. Ta'lim va tarbiya jarayonida bola psixik rivojlanishining asosiy yo'llari**

Inson psixik rivojlanishining ijtimoiy shartliligi rivojlanish jarayonini bilim va ko'nikmalarning oddiy to'planib borishiga bog'lash mumkinligini anglatmaydi. Inson psixik rivojlanishining ijtimoiy tabiatini hisobga olish mazkur jarayonning murakkabligi va ko'pqirraliligini tushunish imkonini beradi, chunki faqat shunday yondashuvdagina rivojlanish u yoki bu alohida vazifalarning miqdoriy ortishi emas, aksincha insonning umuman rivojlanishi sifatida namoyon bo'ladi.

**Ta'lim va psixik rivojlanish mazmuni.** Bilim va faoliyat uslubining murakkablashishi ta'lim jarayonida bolalar rivojlanishining asosiy va belgilovchi tomonini tashkil etadi. Masalan, shveysariyalik psixolog J.Piaja o'zi olib borgan tadqiqotlar asosida ta'kidlashicha, 7-8 yoshdan kichik bolalar raqam bilan bog'liq faoliyatga qodir emas. Shuningdek, bolaning psixik rivojlanishiga ta'lim mazmunining o'zgarishi va uning ta'siri haqida L.A.Venger, P.Ya.Galperin, D.B.Elkonin, V.V.Davidov va boshqalar yozgan.

**Usul va bilimlarni qo'llash psixologik mexanizmlarining rivojlanishi.** Faoliyatning umumiy turi aniqlangach, bolalar tomonidan ayni usullar turli darajada qo'llanilishi mumkin. O'quvchilar faoliyatning nisbatan yuqori shakllari va turlariga (shuningdek, aqliy) masalan, aniq va abstrakt bilimlarni bog'lay olish va o'zaro nisbatini aniqlay bilishga o'rgatilishi lozim.

**Shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishi.** Rivojlanish jarayonida faqat bilim va faoliyat usullarining o'zgarishi va murakkablashishi sodir bo'lib qolmaydi. Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlarni, ya'ni shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish jarayonida bolalar psixik faoliyatining turli jihatlari o'zgaradi, usullar yig'ilishi va o'zgarishi sodir bo'ladi. Bola ko'p miqdordagi turli harakatlarni bajara oladi, bilim va tasavvurlari o'zgaradi. Mazkur o'zgarishlar ichidan nisbatan umumiy va belgilovchi o'zgarishlarni ajratib ko'rsatish mumkin bo'ladi. Ular quyidagilar:

**1. Bolaning shaxsiy yo'naltirilganlik xususiyatining umumiy rivojlanishi.** Unga uch turni kiritish mumkin: a) ta'limiy yo'nalganlik (yaxshi o'qish, yaxshi baho olish), b) bilim olishga yo'nalganlik (masalalarni hal etish, yangi vazifalar olish), v) atrofdagilar bilan munosabat.

Shunday qilib, shaxsiy yo‘nalganlikni hisobga olish maktab o‘quvchilari ta‘limi (bilim va usullarni egallash) va tarbiyasini (shaxsiyat rivojlanishi) yanada samarali amalga oshirish uchun birinchi va zarur shartdir.

**2. Faoliyat psixik tuzilishining rivojlanishi (motiv, maqsad, ob‘ekt).** Masalan, maktab o‘quvchilari bog‘chaga sovg‘a uchun archa o‘yinchoqlarini tayyorlashadi. **Motiv** – turlicha (bolakaylar ko‘nglini olish, o‘qituvchi talabini bajarish, jarayonning o‘zidan qoniqish). **Maqsad** – archa uchun o‘yinchoqlar tayyorlash. **Ob‘ekt** – o‘yinchoqlar tayyorlanadigan materiallar.

2ar qanday faoliyat o‘z ichiga qator unsurlarni (motiv, maqsad, ob‘ekt) oladi. 2ammasi birgalikda faoliyat tuzilishining o‘ziga xos xususiyatini yaqqol ko‘rsatib beradi.

**3. Ong mexanizmining rivojlanishi.** Bu fikriy faoliyatning ko‘rgazmali-harakatli, ko‘rgazmali-obrazlidan abstrakt, nazariyga o‘zgarishidir. Bolada tushunchalar va tushunchalar tizimi muntazam shakllanib boradi. Bolaning anglash va fikrlashining rivojlanishi darajasi qancha yuqori bo‘lsa, u o‘zlashtirgan, foydalanayotgan tushunchalar shuncha murakkab bo‘ladi.

Shu tarzda, umumiy holda bola psixik rivojlanishi jarayonini uch asosiy yo‘nalishga bo‘lish mumkin:

- 1) ta‘lim jarayonida bilim va faoliyat usullarining rivojlanishi,
- 2) o‘zlashtirilgan usullar qo‘llash psixologik mexanizmlarining rivojlanishi,
- 3) shaxsning umumiy xususiyatlarining rivojlanishi.

Bilim, uni qo‘llash mexanizmlari va shaxs umumiy xususiyatlari rivojlanishining pedagogik shartlari ta‘lim jarayonida bolalar rivojlanishining umumiy qonuniyatlariga bog‘liq. Bola psixik rivojlanishining turli taraflari uchun alohida, aniq pedagogik shartlarni ham inobatga olish muhim. O‘qish jarayonida o‘quvchilar turli o‘quv predmetlari bo‘yicha bilim va harakat usullarini egallaydilar. O‘qishning har xil turlari bo‘yicha yangi bilim va mahoratlarni egallab borish bilan bir qatorda bu shartlar bilan muvofiq ravishda bola psixikasi ham rivojlanib boradi.

### **3-MAVZU. MAKTABGACHA YOSH DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI.**

Reja:

3.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik taraqqiyoti

3.2. Bog‘cha yoshidagi bolalarda bilish jarayonlarining rivojlanishi.

3.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsining shakllanishi.

#### **3.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik taraqqiyoti**

3-7 yoshgacha bo‘lgan davr bog‘cha yoshi davri xisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasida juda tez sifat o‘zgarishlari bulishini inobatga olgan xolda 3 davrga (3-4 yosh) kichik maktabgacha davri (4-5 yosh) kichik bog‘cha yoshi o‘rta maktabgacha davr (o‘rta bog‘cha yoshi) 6-7 yosh va katta

maktabgacha davr katta bog'cha yoshilarga ajratish mumkin. Bola rivojlanish jarayonida odamlarning ilgari o'tgan avlodlari tomonidan yaratilgan predmet va xodisalar olami bilan alohida maxsus munosabatga kirishadi. Bola insoniyat qo'lga kiritgan barcha yutuqlarni faol ravishda o'zlashtirib, egallab boradi. Bunda predmetlar olamini, xamda ular yordamida amalga oshiriladigan xatti - xarakatlarni, tilni, odamlar orasidagi munosabatlarni egallab olishi, faoliyat motivlarining rivojlanishi, qobiliyatlarning usib borishi, katta yoshli kishilarning bevosita yordamida amalga oshirilib borilmog'i kerak. Asosan mana shu davrdan boshlab bolaning mustakil faoliyati kuchaya boshlaydi. Bog'cha yoshdagi bolalarga beriladigan tarbiya ularning murakkab xarakatlarini takomillashtirish, elementar gigiena, madaniy va mexnat malakalari xosil kilish, nutqini ustirish xamda ijtimoiy ahloq va estetik didning dastlabgi ko'rtaklarini yuzaga keltirishdir.

Bog'cha yoshidagi bola endi o'z gavdasini juda yaxshi boshqara oladi va uning xarakati muvofiklashtirilgan holda buladi. Bu davrda bolaning no'tqi jadal revojlana boshlaydi. U yangiliklarni egallashga nisbatan o'zi bilganlarini mustaxkamlashga ehtiyoj sezadi. O'zi bilgan ertagini qayta - qayta eshitish va bundan zerikmaslik shu davrdagi bolalarga xos xususiyatdir. Bog'cha yoshdagi bolalar hayotida va ularning psixik jihatidan usishida qiziqishning roli ham kattadir. Qiziqish xuddi ehtiyoj kabi bolaning biror faoliyatga undovchi omillardan biridir. Bolaning kamol topishida qiziqishning ahamiyati shundaki, bola qiziqqan narsasini mumkin qadar chuqurroq bilishiga intiladi va binobarin o'zoq vaqt davomida qiziqqan narsasi bilan shug'ullanishdan zerikmaydi. Bu esa o'z navbatida bolaning diqqati xamda irodasi kabi muhim xislatlarni ustirishga va mustaxkamlashishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yetakchi faoliyati bu uyindir.



**O'yin** - shunday faoliyat turiki, u bevosita biror moddiy yoki ma'naviy ne'matlar yaratishni nazarda tutmaydi, lekin uning jarayonida jamiyatdagi murakkab va xilma - xil faoliyat normalari, harakatlarning simvolik andozalari bola tomonidan o'zlashtiriladi. Bola toki o'ynamaguncha, kattalar xatti - harakatlarining ma'no va mohiyatini anglab etolmaydi.

**O'yin faoliyati** - faoliyatning oddiy shakllaridan biri hisoblanadi, lekin u tobora takomillashib sodda harakatlarni keyinchalik syujetli, rolli o'yinlarga, hatto sportgacha murakkablashib boradi, atrof muhitni aks ettirishda ishtirok eta

boshlaydi. D.B.Elkonin fikricha, 5-6 yoshdagi bolalar uchun eng muhim u o'ynayotgan rol. Rolni gavdalantirish davomida bolaning faoliyatga bo'lgan munosabati yuzaga chiqadi. Ko'rilgan vaziyatdan shunday gipoteza tug'iladi. Demak, bola o'ziga boshqa odamlarning rolini olayotgan ekan, shu rolga xos, tegishli faoliyat va munosabatlarni aks ettirish o'yinning birlamchi asosidir Selli Djems "Bolalar o'yinlarining mohiyati shundan iboratki, u o'yinda u yoki bu rolni bajaradilar va eng qiziq jihati, mayda, keraksiz buyumlarning haqiqiy tirik mavjudotlarga aylantirishini xohlashi mumkin". 1933 yilda "o'yin" tushunchasining etimologik taxlilini amalga oshirgan va uning o'ziga xos alomatlarini tasniflashga harakat qilgan golland olimi F.Boytendayk hisoblanadi. O'yinning alomatlari "u yoqqa va bu yoqqa harakat "ihtiyorsizlik va erkinlik, quvonch va ermaklik". Bunday alomatlardan qanoatlanmagan muallif, uning fenomenini bolalar faoliyatini kuzatish orqali aniqlash mumkin, chunki o'yinning qiymati va ahamiyati ularning o'zlari tomonidan oqilona baholash, degan xulosaga keladi. V. Vundning mulohazalarida ko'ra, o'yinning manbai xuzur qilish, rohatlanishdan iboratdir. V. Vundt bildirgan fikrlar yoyiq xususiyatga ega bo'lib, o'yinning u yoki bu jihatlarini yoritishga xizmat qiladi.Uning fikricha o'yin – bu bolalarning mehnatidir.

A.Arkin esa o'yinlarning qo'yidagi tasnifini taklif qiladi:

1. ishlab chiqarishga: sanoat, qishloq xo'jaligi , qurilish kasb-hunarga oid o'yinlar;
2. maishiy va ijtimoiy siyosatga: bog'cha, maktab kundalik turmushga oid o'yinlar;
3. harbiy: urush-urush o'yinlari;
4. dramalashtirilgan: kino, spektakl va boshqalarga oid o'yinlar.

D. B. Elkonin maktabgacha yoshdagi bolalarga xos rolli o'yinlarning syujetiga ko'ra 3 ta guruxga ajratishni tavsiya qiladi:

1. maishiy mavzu syujetga oid o'yinlar;
2. syujetiga taaluqli o'yinlar;
- 3.ijtimoiy-siyosiy syujetli o'yinlar.

D. B. Elkonin harakatli o'yinning qoidalari mazmuni o'zaro bog'liqligidan kelib chiqib, ularni besh guruxga ajratadi:

1. harakatga taqlid qilish: taqlidiy-prosessual o'yinlar;
2. muayyan syujetli dramalashtirilgan o'yinlar;
3. syujetli o'yinlar;
4. syujetsiz o'yinlar;
- 5.aniq maqsadga qaratilgan mashqlardan iborat sport o'yinlarini keltirib o'tgan.

Bog'cha yoshidagi bolalarning uyin faoliyatlari masalasi asrlar davomida juda ko'p olimlarning diqqatini o'ziga jalb kilib kelmokda. Ma'lumki, bolaning yoshi ulgayib mustakil xarakat kilish imkoniyati oshgan sari uning atrofda narsa va xodisalar buyicha dunyokarashi kengayib boradi. Bolalarning uyin faoliyatlari ularning jismoniy va psixik jixatdan garmonik ravishda rivojlantirish uchun birdan bir vositadir. Uyin bolalar xayotida shunday ko'p qirrali faoliyatki, unda kattalarga mansub bo'lgan mexnat xam, turli narsalar xaqida tafakkur qilish ham xayol, dam olish va xushchakchaklik manbalari xam mujjasamlangandir, ya'ni mana shu



jarayonlarning barchasi uyin faoliyatida anik bo'ladi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki uyin faqat tashqi muhitdagi narsa xodisalarni bilish vositasigina emas, balki qudratli tarbiya vositasi xamdir. Ijodiy va syujetli uyinlarda bolalarning barcha psixik jarayonlari bilan birgalikda ularning individual xislatlari xam shakllanadi. Demak, bog'chadagi ta'lim tarbiya ishlarining muvaffakiyati ko'p jihatdan bolalarning uyin faoliyatlarini maqsadga muvofiq tashkil qila borishga bog'liqdir. Shunday qilib, uyin bolalar xayoli tomonidan yaratilgan narsa emas, aksincha bolalar xayolining o'zi uyin jarayonida yuzaga kelib rivojlanadigan narsadir. Shuni xam aytib o'tish kerakki, fan-texnika mislsiz rivojlangan bizning hozirgi zamonamizdagi yaratilganayotgan, xayratda qoldiradigan narsalar bolalarga guyo bir mujizadek kurinadi. Natijada ular xam o'zlarining turli uyinlari jarayonida uxshatma qilib har xil xayoliy narsalarni uylab chiqaradilar. Bolalarning uyin faoliyatlarida har xil xayoliy va afsonaviy obrazlarni yaratishlaridan shunday xulosa chiqarish mumkin: odamning tashqi muxitdagi narsa va xodisalarni aks ettirish jarayonlari passiv jarayon emas, balki faol xamda ijodiy yaratuvchan, o'zgartiruvchan jarayondir. Bolalar uyin faoliyatlarining yana bir ajoyib xususiyati shundan iboratki, uyin jarayonida bolaning qiladigan xatti-xarakatlari va bajaradigan rollari ko'pincha umumiylik xarakteriga ega bo'ladi. Bog'cha yoshidagi bolalarning uyinlari atrofdagi narsa va xodisalarni bilish quroli bo'lish bilan birga yuksak ijtimoiy axamiyatga xam ega. Bolalarning uyinlari orqali ularda ijtimoiy foydali, ya'ni yuksak insoniy xislatlarni tarbiyalash mumkin. Bundan tashkari uyin jarayonida ularning barcha shaxsiy xislatlari yaqqol namoyon bo'ladi.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar odatda o'zlari yolg'iz uynaydilar. Predmetli va konstruktorli uyinlar orqali bu yoshdagi bolalar o'zlarining idrok, xotira, tassavur, tafakkur hamda xarakat layokatlarini rivojlantiradilar. Syujetli rolli uyinlarda bolalar asosan o'zlari har kuni kurayotgan va ko'zatayotgan kattalarning xatti-xarakatlarini aks ettiradilar. Ma'lum rollarga bo'lingan jamoaviy uyinlar bolalardan qat'iy qoidalarga buysunishi va ayrim vazifalarni uxshatib bajarishni talab etadi. Shuning uchun bolalarning bunday jamoa uyinlari psixologik jihatdan katta ahamiyatga ega. Chunki bunday uyinlar bolalarda irodaviylik, muammolilik uyin koidalariga, tartib - intizomga buysunish va shu kabi ijobiy xislatlarni tarbiyalaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar rasm chizishga ham nihoyatda qiziqadilar.



Rasm chizish bolalar uchun uyin faoliyatining o‘ziga xos bir shakli bo‘lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun musobaqa juda katta ahamiyatga ega bo‘lib, aynan shunday uyinlarda muvaffaqiyatga erishish motivi shakllanadi va mustaxkamlanadi. Bu yoshdagi bolalar uchun eng yoqimli vaqt-yutish va muvaffaqiyat bo‘lgan musobaqa uyinlarining ham ahamiyati juda katta. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun musobakalar juda katta ahamiyatga ega bo‘lib, aynan shunday uyinlarda muvaffakiyatga erishish motivlari shakllanadi va mustaxkamlanadi. 3-7 yoshli bolalar psixik rivojida badiiy-ijodiy faoliyat bo‘lgan musikaning ham axamiyati juda katta. Musiqa orqali bolalar ashula aytishga, musika oxangiga mos ritmik xarakterlar qilishga o‘rganadilar. Bog‘cha yoshidagi bolalarning o‘yin faoliyatlari haqida gapirar ekanmiz, albatta ularning o‘yinchog‘i masalasiga ham to‘htab o‘tish kerak. Bolalarga o‘yinchoklarni berishda ularning yosh xususiyatlarini, tarqkiyot darajalarini va ayni paytda ularni ko‘proq nimalar qiziqtirishini hisobga olish kerak. O‘yin faoliyati bolalarni insoniyatning ijtimoiy tajribasini egallashning faol shakli bo‘lgan ta’lim faoliyatiga tayyorlaydi hamda psixik taraqqiyotiga ijobiy ta’sir etadi.

### **3.2. Bog‘cha yoshidagi bolalarda bilish jarayonlarining rivojlanishi.**

Bog‘cha yoshidagi bolalarda sezgi, idrok, diqqat, xotira, tasavvur, tafakkur, no‘tq, xayol, hissiyot va irodaning rivojlanishi jadal kechadi. Bola ranglarni xali bir-biridan yaxshi farq qila olmaydi. Unga ranglarning farqini bilishga yordam qiladigan uyinchoqlar berish lozim. Bog‘cha yoshidagi bolalar turli narsalarni idrok kilishda ularning ko‘zga yaxshi tashlanib turuvchi belgilariga (rangi va shakliga) asoslansalar xam, lekin chukur taxlil kilmaydilar. Bog‘cha yoshidagi bolalar kattalarning yordami bilan suratlarni analitik ravishda idrok kilish qobiliyatiga ega bo‘ladilar. Buning uchun bolalar suratlarni idrok qilayotganlarida kattalar turli xil savollar bilan ularni tahlil qilishga o‘rgatishlari lozim.



Bunda asosan bolalar diqqatini:

1. suratning mazmunini (syujetini) to‘g‘ri idrok qilishga;
2. suratning umumiy kurinishida har bir tasvirlangan narsalarning o‘rnini to‘g‘ri idrok qilishga;

3. tasvirlangan narsalar o'rtasidagi munosabatlarni to'g'ri idrok qilishga qaratish kerak.

Diqqat har qanday faoliyatimizning ishtirokchisidir. Shuning uchun diqqatning inson hayotidagi ahamiyati benihoyat kattadir. Bog'cha yoshidagi bolalar diqqati asosan ixtiyorsiz bo'ladi. Bog'cha yoshidagi bolalarda ixtiyoriy diqqatning o'sib borishi uchun uyin juda katta ahamiyatga ega. Uyin paytida bolalar diqqatlarini bir joyga to'plab, o'z tashabbuslari bilan ma'lum maksadlarini ilgari suradilar. Bu yoshdagi bolaning xotirasi yangi faoliyatlar va bolaning oldiga qo'yilgan yangi talablar asosida takomillasha boradi. Bog'cha yoshidagi bolalar o'zlarining faoliyatlari uchun qandaydir ahamiyatga ega bo'lgan, ularda kuchli taassurotlar qoldirgan va ularni qiziktirgan narsalarni beihtiyor eslarida olib koladilar. Bog'cha yoshidagi bolalar tafakkuri va uning usishi o'ziga xos xususiyatga ega.

Tafakkur bolaning bog'cha yoshidagi davrida juda tez rivojlana boshlaydi. Buning sababi, birinchidan, bog'cha yoshidagi bolalarda turmush tajribasining nisbatan kupayishi, ikkinchidan, bu davrda bolalar nutkining yaxshi usgan bo'lishi, uchinchidan esa, bog'cha yoshidagi bolalarning juda ko'p erkin mustaqil xarakterlar qilish imkoniyatiga ega bo'lishlaridir.

Bog'cha yoshidagi bolalarda har sohaga doir savollarning to'g'ilishi ular tafakkurining faollashayotganidan darak beradi. Bola o'z savoliga javob topa olmasa yoki kattalar uning savoliga ahamiyat bermasalar, undagi qiziquvchanlik susaya boshlaydi. Odatda har qanday tafakkur jarayoni biron narsadan taajjublanish, xayron qolish va natijada turli savollarning to'g'ilishi tufayli paydo bo'ladi. Juda ko'p ota - onalar va ayrim tarbiyachilar xam bolalar ortiqroq savol berib yuborsalar, "ko'p gapirma", "sen bunday gaplarni qaerdan o'rganding", deb jerkib tashlaydilar. Natijada bola uksinib, o'z bilganicha tushunishga xarakter qiladi. Ammo ayrim passiv va tortinchok bolalar hech ham savol bermaydilar. Bunday bolalarga turli mashg'ulotlar va sayohatlarda kattalarning o'zlari savol berishlari va shu bilan ularni faollashtirishlari lozim.

Har qanday tafakkur, odatda biron narsani taqqoslash, analiz va sintez qilishdan boshlanadi. Shuning uchun biz ana shu taqqoslash, analiz va sintez kilishni tafakkur jarayoni deb ataymiz. Sayoxatlarlar bolalardagi tafakkur jarayonini faollashtirish va rivojlantirishga yordam beradi. Bolalar tabiatga qilingan sayohatlarda turli narsalarni bir-biri bilan taqqoslaydilar va analiz hamda sintez qilib kurishga intiladilar. Bog'cha yoshidagi bolalar nutqi va uning o'sishi Agar 2 yashar bolaning so'z zahirasi taxminan 250 tadan 400 tagacha bo'lsa, 3 yashar bolaning so'z zahirasi 1000 tadan 1200 tagacha va 7 yashar bolaning so'z zahirasi 4000 taga etadi. Demak, bog'cha yoshi davrida bolaning nutki xam mikdor, ham sifat jihatidan ancha takomillashadi. Bog'cha yoshidagi bolalarning nutqini usishi oilaning madaniy saviyasiga bog'liq.

Kattalar bolalar nutqini ustirish bilan sho'g'ullanar ekanlar, bog'cha yoshidagi bolalar ba'zi hollarda o'z nutq sifatlarini to'liq idrok eta olmasliklarini unutmashliklari kerak. Bundan tashkari, bolalarda murakkab nutq tovushlarini bir-

biridan farq qilish qobiliyati ham hali to'liq takomillashmagan buladi. Tili chuchuklikni to'zatisning eng birinchi shartlaridan biri bola bilan tula va to'g'ri talaffo'z etib, ravon til bilan gaplashishdir.

### **3.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsining shakllanishi.**

Bog'cha yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishiga ko'ra bu davrni uch qismga ajratish mumkin:

Birinchi davr bu 3 - 4 yosh oralig'ida bo'lib, bola emosional jihatdan o'z-o'zini boshqarishning mustahkamlanishi bilan bog'liqdir.

Ikkinchi davr bu 4 - 5 yoshni tashkil qilib axloqiy o'z - o'zini boshqarish.

Uchinchi davr bu 5 - 6 yoshni tashkil qilib tashabuskorlik, ishchanlik xususiyatining shakllanishi bilan xarakterlanadi.

Maktabgacha davrda axloqiy tushunchalar borgan sari qat'iylasha boradi. Axloqiy tushunchalar manbai bo'lib ularning ta'lim - tarbiyasi bilan shug'ullanayotgan kattalar, shuningdek, tengdoshlari xam bo'lishi mumkin. Axloqiy tajribalar asosan muloqot, ko'zatis, taqlid qilish jarayonida, shu bilan birga kattalarning ayniqsa onalarning maqtovi va tanqidlari orqali o'tadi va mustahkamlanadi. Bola doimo baho, ayniqsa maqtov olishga xarakat qiladi. Bu baho va maqtovlarning bola shaxsidagi muvaffaqiyatga erishishga xarakat xususiyatining rivojlanishida, shuningdek, uning shaxsiy hayoti, hamda kasb tanlashida ahamiyati juda katta. Bog'cha yoshidagi davrda bolalarda muloqotning yangi motivlari yuzaga keladi. U shaxsiy va ishbilarmonlik motivlaridir. Shaxsiy muloqot motivlari bu - bolaning tashvishga solayotgan ichki muammolari bilan bog'liq, ishbilarmonlik motivlari esa u yoki bu ishni bajarish bilan bog'liq bo'lgan motivlardir. Bu motivlarga asta - sekinlik bilan bilim, ko'nikma va malakalarni egalash bilan bog'liq bo'lgan o'qish motivlari qo'yiladi. Bu motivlar ilk bolalik davrdan boshlanib yuzaga keladigan bolalarning tabiiy qiziquvchanligi o'rnida paydo bo'ladi. O'zini ko'rsatish motivlari ham bu yoshda yaqqol namoyon bo'ladi. Bu motiv asosan bolalarning syujetli - rolli o'yinlarda asosiy rolni egallashga boshqalar ustidan rahbarlik qilishga, musobaqaga kirishishga qo'rqmasligida nima bo'lganida ham g'alaba qozonishga xarakat qilishlarida ko'rinadi.

Maktabgacha yosh davri bolalari uchun kattalar beradigan baholari juda muhim. Bolalar birinchi navbatda ma'naviy ahloq norma va qoidalarni, o'z majburiyatlariga munosabat, kun tartibiga rioya etish, xayvon va narsalar bilan muomila qilish normalarini egalaydilar. Bunday normallarni egallash bu yoshdagi bolalar uchun qiyin hisoblanib, ularni yaxshi o'zlashtirish uchun syujetli-rolli o'yinlar yordam berishi mumkin. Bog'cha yoshining oxirlariga kelib, ko'pchilik bolalarda aniq bir ahloqiy qarashlar tarkib topadi, shuningdek, odamlarga munosabat bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy sifatlar ham shakllanadi. Katta yoshdagi bolalar ko'p xollarda o'z xatti - xarakatlari sababini tushuntirib bera oladilar. Uch, uch yarim yosh oralig'ida o'zlarining muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklariga o'z munosabatlarini bildiradilar va bu munosabat asosan ularning o'zlariga beradigan baholari asosida bo'ladi. 4 yoshli bolalar esa o'z imkoniyatlarini real baholay oladilar. Lekin 4 - 5 yoshli bolalar xali shaxsiy xususiyatlarini idrok etishga va

baholashga qodir emaslar, shuningdek o'zlari xaqida ma'lum bir xulosani bera olmaydilar. O'z - o'zini anglash layoqati katta bog'cha yoshidan boshlab rivojlanib avval u qanday bo'lganini va kelajakda qanday bo'lishini fikrlab ko'rishga xarakat qiladilar. Kelajak xaqida fikr yuritib, bolalar kelgusida kuchli, jasur, aqlli va boshqa shu singari qimmatli insoniy fazilatlariga ega bo'lishiga xarakat qiladilar.

Kichik va o'rta bog'cha yoshida bola xarakterining shakllanishi davom etadi. U asosan bolalarning kattalar xarakterini ko'zatishtlari asosida tarkib topadi. Shu yillardan boshlab bolada ahamiyatli hisoblangan - iroda, mustaqillik va tashabbuskorlik kabi ahamiyatli shaxsiy xususiyatlar rivojlana boshlaydi. Katta bog'cha yoshida bola atrofdagi odamlar bilan turli faoliyatlarda muloqot va munosabatlarga kirishishga o'rgana boshlaydi. Bu esa unga kelajakda odamlar bilan til topishishda, ish buyicha va shaxsiy munosabatlarni normal ravishda o'rnatishda foyda keltiradi. Bu yoshdagi bolalar shaxsining shakllanishida ularning ota-onalari xaqidagi fikrlari va ularga beradigan baholari nihoyatda ahamiyatlidir. Bog'cha yoshidagi bolalarning xayoli, asosan, ularning turli-tuman uyin faoliyatlarida usadi. Biroq, shu narsa diqqatga sazovorki, agar bog'cha yoshidagi bolalarda xayol kilish kobiliyati bulmaganda edi, ularning xayoli xam xilma - xil bulmas edi. Bog'cha yoshidagi bolalarning xayollari turli xil mashgulotlarda xam usadi. Masalan, bog'cha yoshidagi bolalar loy uynashni, ya'ni loydan turli narsalar yasashni, kumdan turli narsalar kurib uynashni va rasm solishni yaxshi kuradilar. Ana shunday mashg'ulotlar bolalar xayolining usshiga faol ta'sir kiladi. Bog'cha yoshidagi bolalar xayolining usishiga faol ta'sir kiluvchi omillardan yana biri ertaklardir. Bolalar xayvonlar xaqidagi turli ertaklarni eshitganlarida shu ertaklardagi obrazlarga nisbatan ma'lum munosabat yuzaga keladi.

Bog'cha yoshidagi bolalar hissiyoti va uning o'sishi. Bog'cha yoshidagi bolalarda yokimli va yokimsiz xis-tuygular goyat kuchli va juda tez namoyon bo'ladi. Bog'cha yoshidagi bolalarning xis-tuygulari ular organik ehtiyojlarining qondirilishi va qondirilmasligi bilan bog'likdir. Bu ehtiyojlarining qondirilmasligi sababli bolada noxushlik (yoqimsiz), norozilik, iztiroblanish to'yg'ularini ko'zg'aydi.

Katta bog'cha yoshidagi bolalarda burch hissi - nima yaxshiyu, nima yomonligini anglashlari bilan ahloqiy tasavvurlari o'rtasida bog'liklik bor. Katta odamlar tomonidan buyurilgan biron topshiriqni bajarganlarida mamnunlik, shodlik to'yg'ulari paydo bo'lsa, biron tartib qoidani bo'zib qo'yganlarida xafalik, ta'bi xiralik hissi to'g'iladi. Shuningdek, bog'cha yoshidagi bolalarda ma'naviy hissiyotlardan o'rtoqlik, do'stlik xislari ham yuzaga kela boshlaydi. Bolaning bog'cha yoshidagi davrida estetik hissiyotlar ham ancha tez o'sadi. Bog'cha yoshidagi bolalarda estetik xislarning namoyon bo'lishini ular biron chiroyli yangi kiyim kiyganlarida juda yaqqol ko'rish mumkin.

## **4-MAVZU. KICHIK MAKTAB YOSHI DAVRI.**

Reja:

- 4.1. Kichik maktab yoshining umumiy tavsifi
- 4.2. Kichik yoshdagi o'quvchining o'quv faoliyati
- 4.3. Kichik yoshdagi o'quvchilarda anglash jarayonining rivojlanishi
- 4.4. Kichik yoshdagi o'quvchilar shaxsining rivojlanishi

### **4.1. Kichik maktab yoshining umumiy tavsifi**

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) – 1-4 sinf (boshlang'ich maktab)ga to'g'ri keladi. Maktabgacha yosh bilan taqqoslaganda asosiy faoliyat turi o'qish hisoblanadi. Asosiy faoliyat turining almashinuvi bolaning psixologik rivojlanishiga ham ta'sir etadi. 2ar qanday o'tish yoshi kabi, bu yosh ham o'z vaqtida ilg'ash va qo'llab-quvvatlash zarur bo'lgan rivojlanishning yashirin imkoniyatlariga boy.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchisining jismoniy xususiyatlari quyidagilardan iborat: umurtqa pog'onasining barcha bukumlari shakllanadi, skeletning suyaklanishi hali yakunlanmaydi, 1-2-sinf o'quvchilari tez charchaydi (ayniqsa, yozma ishlarda), yurak mushaklari qon bilan yaxshi ta'minlanadi, bosh miya, ayniqsa, boshning peshona qismi kattalashadi.

Maktab hayotining birinchi bosqichi uchun shu narsa xarakterliki, bola sinfdagi va uydagi xulqini nazorat qiluvchi o'qituvchining yangi talablariga bo'ysunadi, shuningdek, o'quv fanlarining mazmuniga qiziqqa boshlaydi.

Birinchi sinf o'quvchilari boshdan kechiradigan uch asosiy qiyinchilik bor: qiyinchilikning birinchi turi yangi maktab rejimi bilan bog'liq (o'z vaqtida uyg'onish va turish kerak, dars qoldirish mumkin emas, barcha darslarda jim o'tirish talab etiladi, uy vazifalarini bajarish lozim va boshqalar). Ikkinchi tur qiyinchilik o'qituvchi, sinfdoshlar va oiladagi o'zaro munosabatlar xususiyatidan kelib chiqadi. Qiyinchiliklarning uchinchi turi – o'quv yili o'rtalaridan o'quv materiali oshib boradi.

Maktabga qadam qo'yish bilan bola hayotida muhim psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. U yangi rejimning ayrim muhim odat-larini o'zlashtiradi, o'qituvchi va o'rtoqlari bilan ishonchli munosabatlar o'rnatadi. O'quv materiali mazmuniga nisbatan paydo bo'lgan qiziqish asosida unda o'qishga bo'lgan ijobiy munosabat mustahkamlanadi.

### **4.2. Kichik yoshdagi o'quvchining o'quv faoliyati**

O'quv faoliyatining mazmunini ilmiy tushunchalar, fan qonuniyatlari va ularga tayangan amaliy masalalarni hal etish uslubi tashkil etadi. Shunday qilib o'qish – bu bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishga yo'naltirilgan jarayon.

O'quv faoliyati aniq bir tuzilishga ega. Uning tarkibiy qismlari quyidagilar:

- 1) o'qish vaziyati (yoki vazifalari),
- 2) o'qish harakati,
- 3) nazorat,
- 4) baho.

Kichik maktab yoshi davomida bolalarning o'qishga munosabatida muayyan dinamika kuzatiladi. Dastlab ular o'qishga umumiy holda ijtimoiy faoliyat sifatida intilishadi. Keyin esa ularni o'quv ishining alohida usullari jalb etadi. Nihoyat, bola o'quv faoliyatining ichki mazmuniga qiziqib, o'quv-nazariy vazifalarni aniq-amaliy vazifalarga mustaqil o'zgartiradi. Uning shakllanish qonuniyatlarini tadqiq etish zamonaviy bolalar va pedagogika psixologiyasi vazifalaridan biridir.

### **4.3. Kichik yoshdagi o'quvchilarda anglash jarayonining rivojlanishi**

**Idrok rivoji.** Jismoniy jarayonlar rivojlanishi butun kichik maktab yoshi davomida amalga oshadi. Garchi bolalar maktabga yetarli rivojlangan idrok bilan kelishsa-da (ular da ko'rish, eshitish o'tkirlashadi, ular turli shakllar va ranglarni yaxshi farqlaydilar), ularning o'quv faoliyatidagi idroki faqat shakl va ranglarni o'rganish va anglashdan iborat bo'ladi. Birinchi sinfda qabul qilingan predmetlar tarkibiy qismi va xususiyatlarining tizimli tahlili mavjud emas. Bolaning idrok etilgan predmetlarni tahlil qilish va farqlash imkoniyati unda shunchaki his etishdan ko'ra murakkabroq faoliyat turining shakllanishi bilan bog'liq. **Kuzatish** deb atalgan faoliyat turi maktabda o'qish jarayonida juda intensiv ravishda shakllanib boradi, keyinchalik idrok biror maqsadga qaratila boradi.

Bola kuzatuvchanligi haqida shaxsning alohida xususiyati sifatida gapirish mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich ta'limda kichik yoshdagi o'quvchilarning barchasida bu muhim xislatni sezilarli rivojlantirish mumkin.

**Diqqatning rivojlanishi.** Maktabga keluvchi bolalar maqsadli diqqatga ega bo'lmaydilar, ular asosan bevosita o'zlari uchun qiziq bo'lgan, yorqinligi va noodatiyligi bilan ajralib turuvchi (ixtiyorsiz diqqat) narsalarga e'tibor beradilar. Maktab birinchi kundanoq boladan uni qiziqitirmaydigan narsalarni kuzatishni va ma'lumotlarni o'zlashtirishni talab qiladi. Bola asta-sekin diqqatini tashqi tomondan jalb etuvchi narsalarga emas, kerakli narsalarga yo'naltirish va qat'iy saqlashni o'rganib boradi. 2-3-sinfda ko'pchilik o'quvchilar allaqachon ixtiyoriy diqqatga ega bo'ladilar. Ixtiyoriy diqqat, uni u yoki bu masalaga maqsadli yo'naltirish – kichik maktab yoshining muhim yutug'idir.

Kichik maktab yoshida diqqatning rivojlanishi ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqatning almashinuviga, uning hajmi kengayishiga va turli harakat turlari o'rtasida diqqatni taqsimlay olishga bog'liq.

**Xotiraning rivojlanishi.** Yetti yoshli bola asosan tashqi tomondan yorqin va emotsional jihatdan ta'sirli voqea, tasvir, hikoyalarni eslab qoladi. Lekin maktab hayoti shundayki, boshidanoq bolalardan materialni ixtiyoriy eslab qolish talab etiladi. O'quvchilar kun tartibi, axloq qoidalari, uy vazifalarini maxsus eslab qolishlari, keyin esa ularga rioya etishlari lozim.

O'quv materialini eslab qolish alohida bilimni talab etadi. Usiz o'quv xotirasi zaif va tartibsizligicha qolaveradi. O'quvchi maxsus aniqlash, guruhlash va taqqoslashni talab etuvchi narsani bevosita eslab qolishga harakat qilayotganida bu «yomon xotira» pand beradi. O'quv materiali bilan ishlash usullarining shakl-

lanishi «yaxshi xotira»ni yanada samaraliroq tarbiyalash yo‘li sifatida namoyon bo‘ladi. Bu jarayonda nutq ustida ishlash kabi xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlaridan oqilona foydalanish lozim. Aniq bir material bilan ishlashda ham shunday.

**Tasavvurning rivojlanishi.** Tasavvur qobiliyatining rivojlanishi ikki bosqichda kechadi. Dastlab yaratiluvchi obrazlar real ob‘ektga yaqin tavsiflanadi (detallarga boy bo‘lmagan holda). Ikkinchi sinf oxiri, keyin esa uchinchi sinfda ikkinchi bosqich boshlanadi. Avvalo, alomatlar va tarkibiy qismlar miqdori sezilarli tarzda oshadi.

**Yaratuvchi (reproduktiv)** tasavvur kichik maktab yoshida barcha mashg‘ulotlarda rivojlanadi. Kichik maktab o‘quvchilarining biror predmetning kelib chiqishi va qurilishi shart-sharoitini ko‘rsatishga harakat qilishi - ularda ijodiy (produktiv) tasavvur rivojlanishida muhim psixologik asosdir.

**Fikrlashning rivojlanishi.** Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilari fikrlashning rivojlanishida ikki asosiy bosqich kuza-tiladi. **Birinchi bosqichda** (1-2-sinf) fikrlashda **ko‘rgazmali-harakatlilik** ustunlik qiladi, uni yana **amaliy-harakatlilik yoki hissiylik** deb ham atashadi. Bu bosqichda bolalarning narsalarni umumlashtirishi predmetlarning yaqqol belgilari ta’siri ostida ro‘y beradi. Fikrlash rivojlanishining **ikkinchi bosqichi** (3-sinf) o‘quvchilar tomonidan tushunchalarning alohida xususiyatlari orasidagi o‘zaro munosabatni bilib olish, ya’ni tasniflashga (masalan, «stol» – ot so‘z turkumi) bog‘liq. Bolalar o‘qituvchiga u yoki bu tasnifni qanday o‘zlashtirganliklari haqida hisob beradilar. Abstrakt, mavhum va nazariy fikrlash nisbatan murakkab fikrlash turining keyingi bosqichi bo‘lib hisoblanadi (masalan: 1+1q).

#### **4.4.Kichik yoshdagi o‘quvchilar shaxsining rivojlanishi**

**Axloqiy me‘yor va qoidalarni o‘zlashtirish.** Maktabda bola doimiy va maqsadli nazorat qilinuvchi aniq va keng axloqiy talablar tizimiga duch keladi. Yetti-sakkiz yoshli bolalar me‘yor va qoidalar mohiyatini aniq tushunadi va ularni har kuni bajarishga psixologik jihatdan tayyor bo‘ladi. Lekin o‘qituvchi bundan har doim ham to‘g‘ri va o‘z vaqtida foydalana olmaydi. O‘quvchini kichkina deb hisoblaydi va hokazo. Shuning uchun o‘qituvchida aniq va ravshan tarbiya tizimi bo‘lishi kerak.

**Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarining o‘zaro va o‘qituvchi bilan munosabatlari.** Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilari o‘zaro munosabatining o‘ziga xos xususiyati shundaki, ularning do‘stligi, odatda, tashqi hayotiy shart-sharoitlar umumiylikiga va tasodifiy qiziqishlarga asoslanadi (bolalar bir partada o‘tirishadi, sarguzashtli adabiyotga qiziqishadi va boshqalar). O‘qituvchi fikri kichik maktab o‘quvchisi uchun muhim va qat’iydir. Kichik maktab o‘quvchilari uning mavqeini so‘zsiz tan oladilar. Ular barcha masalalar yuzasidan o‘qituvchiga murojaat qilishadi.

Xuddi boshqa psixik jarayonlar kabi bolalar emotsiyasining umumiy xususiyatlari ham o‘zgaradi. Kichik maktab yoshi davomida emotsiyalarni namoyon etishda o‘zini tiyib turish kerakligini anglash kuzatiladi. Emotsional holat



barqarorlashuvining ortishi - psixik jarayonlar unumdorligining shakllanishidir. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari kattaroq o'quvchilar, shuningdek, o'smirlarga nisbatan ancha vazminroq.

## **5-MAVZU. O'SPIRINLIK DAVRI.**

Reja

5.1.O'spirinlik yoshining psixologik xususiyatlari

5.2.O'spirinlik yoshida o'zini-o'zi boholash jarayonlari va bu haqida olimlarning nazariyalari.

### **5.1. O'spirinlik yoshining psixologik xususiyatlari**

Ilk o'spirinlik yoshiga 15-18 yoshdagi bolalar kiradilar. Bu davrda o'quvchi jismonan baquvvat, o'qishni tugatgach, mustaqil mehnat qila oladigan, oliy maktabda o'zini sinab ko'radigan imkoniyatga ega bo'ladi, ma'naviy jihatdan yetuklikka erishadi O'spirin 16 yoshda mamlakat fuqorosi va 18 yoshida esa saylash hamda saylanish huquqiga ega bo'ladi. Bularning barchasi o'spiringa fuqoro sifatida ijtimoiy jihatdan voyaga yetishi, hayotda o'z o'rnini topishi, o'z taqdirini o'zi hal qilishi va yetuk shaxs sifatida ma'naviy o'sishi uchun jamiki shart-sharoitlarni yaratadi.

Ilk o'spirinning shaxsi ijtimoiy hayotda, maktab jamoasida, tengqurlari bilan munosabatlarda egallagan mutloqo yangicha mavqei ta'sirida, o'qish va turmush sharoitida o'zgarishlar ta'sirida tarkib topa boshlaydi.

Mazkur davrning yana bir xususiyati - mehnat bilan ta'lim faoliyatining bir xil ahamiyat kasb etishidan iboratdir.

Mavjud shart-sharoitlar ta'siri ostida o'spirinning aqliy va ahloqiy jihatdan o'sishida o'ziga xos o'zgarishlar, yangi xislat va fazilatlar namoyon bo'ladi. Yuqori sinf o'quvchilari ijtimoiy hayotdagi dolzarb vazifalarni hal qilishda faol ishtirok eta boshlaydilar. Ijtimoiy hayotda faol qatnashish, ta'lim xarakterining o'zgarishi yigit va qizlarda ilmiy dunyoqarash, barqaror e'tiqodning shakllanishiga, yuksak insoniy his-tuyg'uning vjudga kelishiga, bilimni o'zlashtirishga ijodiy yondashish kuchayishiga olib keladi.

Hayotda o'z o'rnini topishga intilish kasb-hunar egallash, ixtisoslikni tanlash, istiqbol rejasini tuzish, kelajakka jiddiy munosabatda bo'lishni keltirib chiqaradi. Biroq bu davr kuch-g'ayrat, shijoat, qahramonlik ko'rsatishga urinish, jamoat, jamiyat va tabiat hodisalariga romantik munosabatda bo'lish bilan boshqa yosh davrlardan keskin farqlanadi. Ayniqsa, turmush va o'qish faoliyatlarining yangicha shart-sharoitlari sinf jamoasidagi o'zgacha vaziyat, o'spirinlarning maktabda egallagan yuqori mavqei, jamoatchilik ishlarida tajriba ortirishlari ular oldiga yuksak talab hamda mas'uliyatli vazifalar qo'yadi. Bu davrda yuqori sinf o'quvchilari maktab muhitida tashkilotchilik, rahbarlik, tarbiyachilik, tashviqotchilik vazifalarini o'tay boshlaydilar.

Ilk o'spirinning psixik rivojlanishini harakatga keltiruvchi kuch jamoat tashkilotlari darajasining oshishi bilan u erishgan psixik kamolot o'rtasidagi

ziddiyatdan iboratdir. Turli qarama-qarshiliklar, ziddiyatlar o'spirinning ahloqiy, aqliy, nafosat jihatdan tez o'sishi orqali bartaraf qilinadi.

## **5.2. O'spirinlik yoshida o'zini-o'zi baholash jarayonlari va bu haqida olimlarning nazariyalari.**

O'spirinlar shaxsining shakllanishi o'smirlik davrining uzluksiz davomi hisoblanadi. Buni shaxsning shakllanishi sohasidagi psixologik izlanishlar to'la tasdiqlaydi. Shaxsning shakllanishiga atrofdagilarning ta'sirini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, har bir bosqichda shaxsga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy vaziyatlarning o'zni yuqori baholanadi L. I. Bojovichning mulohazasiga ko'ra, ilk o'spirinlik shiga o'tish, ularning mustaqil harakatga qadam qo'yishi hamda birdaniga shaxsning asosiy yo'nalishlari va barcha qiziqishlar dunyosini mujassamlashtirgan "affektiv markaz"da o'z mavqei belgilashiga olib kelar ekan

O'zini o'zi baholashning paydo bo'lishi va rivojlanishi muammosi bola shaxsi shakllanishining asosiy muammolaridandir. O'zini o'zi baholash o'z jismoniy kuchlarini, aqliy qobiliyatlarini, o'z xulq-atvorining sabab va maqsadlarini, uning tashqi dunyoga, o'zgalarga va o'ziga munosabatini anglashning tarkibiy qismi hisoblanadi

O'zini baholash shaxsning o'z kuchi va imkoniyatlarini baholashni hamda o'ziga tanqidiy yondashish ko'nikmasini o'z ichiga oladi. U kishiga o'z kuchining o'zini o'rab turgan muhitdagi talab va vazifalarga qanchalik mos ekanligini "sinab ko'rish", ularga muvofiq aniq maqsad va vazifalar qo'yish imkonini beradi. Shu har bir bosqichda shaxsning xulq-atvori ishtirok etib, o'zini o'zi baholash xulqni boshqarishning muhim tarkibi hisoblanadi. Buning barchasi o'zini o'zi baholashni shaxs shakllanishining muhim omiliga aylantiradi.

O'zini o'zi baholash xususiyatiga ko'ra, shaxsning o'ziga nisbatan to'g'ri, ki noto'g'ri munosabati yuzaga keladi. Ayrim hollarda inson doimo omadsizlikka duch keladi, o'z atrofdagilari bilan nizolarga kirishadi, shaxsining rivojlanishida mukammallik buziladi. O'zini o'zi baholash jarayoni uning u, ki bu sifatlarini shakllantirishga imkon beradi. O'zini o'zi to'g'ri baholash o'ziga ishonchni, o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatni, tirishqoqlikni, talabchanlikni, noto'g'ri baholash esa o'ziga ishonchsizlikni yoki ortiqcha ishonchni, tanqidiy munosabat yo'qolishini vujudga keltiradi.

O'zini o'zi baholash muammosini o'rganish bo'yicha O'zbekistonda va chet ellarda ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. /arbiy Yevropa va A+Sh psixologlari o'zini o'zi baholashga asosan individning o'ziga bo'lgan talablarini tashqi sharoitlarga muvofiqlashtiruvchi, ya'ni shaxsning o'zini o'rab turgan ijtimoiy muhit bilan maksimal darajada mosligini ta'minlovchi mexanizm sifatida qaraydilar

Ma'lumki, shaxs rivojlanishi jarayonida individning o'zi haqidagi bilimlari, o'ziga munosabati va bergan bahosi uning mohiyatini tashkil etadi. O'zini o'zi baholash bolaning atrofdagi muhitni baholashiga asoslangan o'zaro ta'sir natijasida

yuzaga keladi. Bola xulqining keyingi rivojlanishi, avvalo, uning o'zini o'zi baholashi bilan muvofiqlashadi

K.Rodgers o'zining boy klinik tajribasini tahlil qila turib, nizolardan chiqish, ko'p hollarda, kishining tajribasiga asoslangan o'ziga o'zi baho berishiga bog'liq, degan fikrni ilgari suradi.

O'z fikrlarini umumlashtirib, K.Rodgers o'zini o'zi baholash bo'yicha orttirilgan tajriba asosida o'z xulqini muvofiqlashti-rish-ha,t sharoitlariga qiyinchiliklarsiz moslashish omili ekanligini qayd etadi. Uning fikricha, insonning me'yordagi ruhiy holati uchun "o'zidan qoniqish", ya'ni o'ziga, o'z imkoniyatlariga to'g'ri munosabatda bo'lish katta ahamiyatga ega. U shaxs rivojlanishi uchun ijobiy bahoga nisbatan ehti,j ahamiyatini alohida qayd etadi, chunki individ o'zgaralar ko'magi va hurmatiga doimo muhtojlik sezadi. Ushbu hurmat asosida o'ziga nisbatan hurmat paydo bo'ladi

K.Rodgers tadqiqotlarining asosiy maqsadi sifatida kishini ichki zo'riqishdan, nomutanosiblikdan xalos qiluvchi psixoterapevtik davolash kursi ishlab chiqilganligi bilan amaliy ahamiyatga ega.

Ilk o'spirinlarda o'zini - o'zi baholash, o'zini anglash muammosi bilan B.G. Ananey, S.L. Rubinshteyn tomonidan o'rganilgan. O'zini o'zi baholashni shaxsning umumiy tuzilishidagi roli va vazifalari nuqtai nazaridan o'rganish L. S. Vigotskiy, L.I.Bojovich, V.S. Merlin va V.N. Myasishevlar amalga oshirganlar. O'zini o'zi baholash muammosini tadqiq etishda M.S. Neymark, Ye.A. Serebryakova, L.S. Slavinalarning eksperiment tadqiqotlari muhim ahamiyatga ega.

Jumladan, maktab o'quvchisining o'z bilimlari va kuchlariga nisbatan ishonchi shakllanishida o'zini o'zi baholashning roli Ye.A. Serebryakova ishida ochib berilgan

M.S. Neymark tadqiqotida bolalarning muvaffaqiyatga va muvaffaqiyatsizlikka nisbatan hissiy munosabati ularning o'ziga bergan bahosi shuningdek, talablari darajasiga bog'liq holda o'rganilgan Ushbu fikrlarga asoslangan holda biz mazkur muammoni keyinchalik ham takomillashtirish zarur deb hisoblaymiz. Shu munosabat bilan, bizningcha, eng yaqin davr ichida hal qilinishi lozim bo'lgan quyidagi uchta aniq vazifalarni ajratib ko'rsatish lozim:

a) shaxsning bir faoliyat turidagi o'zini o'zi baholashi bilan boshqa faoliyat turlaridagi baholashi uning o'ziga, o'z axloqiy sifatleri va axloqiy xulqiga bergan umumiy bahosi bilan qanday bog'langanligini o'rganish;

b) o'zini o'zi to'g'ri va noto'g'ri baholashni namo,n bo'lish sabablarini va shakllanish xususiyatlarini tekshirish;

v) o'zini o'zi baholashga yo'nalganlikning shakllanish sharoitlarini tadqiq qilish.

Agar o'zini o'zi baholashga asoslanish doimiy sifatga aylanib borar ekan, insonda har qanday holda ham turli sharoit va muhitga moslasha olishdan iborat shaxsiy fazilat shakllanishi amalga oshadi.

## **6-MAVZU. PSIXOGERONTOLOGIYA VA QARILIK DAVRI MUAMMOLARI**

Reja

- 6.1. Gerontopsixologiya haqida umumiy tushuncha
- 6.2. Biologik keksayish
- 6.3. Keksayish davridagi shaxs psixologiyasi
- 6.4. Keksalik davridagi shaxsning psixologik xususiyatlari
- 6.5. O‘zoq umr ko‘ruvchilarning psixologik xususiyatlari

### **6.1. Gerontopsixologiya haqida umumiy tushuncha.**

Gerontopsixologiya psixologiya fanining tarkibiy qismi bo‘lib, bu soha bo‘yicha mamlakatimiz va xorij olimlarining o‘ziga xos nazariy yondoshuvlari mavjud. Jumladan, E.G‘oziev, B.Qodirov, V.Karimova, G‘.Shoumarov kabi olimlarning ilmiy qarashlarida nazariy g‘oyalar keltirilgan. MDH va Xorij olimlar S.Xoll, I.I.Mechnikov, I.V.Davidovskiy, D.Bromley, P.P.Lazerev, Ye.N.Sokolov, Ye.I.Boyko, A.R.Luriya, D.Birron, D.Botvinnik, M.D.Aleksandrova, V.D.Mixaylova, M.M.Aleksandrovskaya, L.E.Birron, L.Botvinnik, S.Pakon, U.Mayls, A.Uelford, L.I.Zaxarova va kabi olimlar tomonidan ilmiy yondoshuv olib borilgan. Jumladan, I.I.Mechnikov “Optimizm etyudlari” kitobida, Amerikalik psixolog S.Xoll “Keksayish” monografiyasida amaliy va metodologik ahamiyatga molik qator g‘oyalarni ilgari surgan. XX - asrning 30 - yillaridan boshlab keksalik davriga oid tibbiy-biologik tadqiqotlarning ko‘payishi, shuningdek, inson kamolotiga shaxs sifatida yondashishning paydo bo‘lishi psixogerontologiyaning rivojlanishiga birmuncha ta‘sir ko‘rsatdi. Ana shu tariqa keksayishga tibbiy, ijtimoiy jihatdan yondashish bilan bir qatorda psixologik jabha jihatidan yondashish ham vujudga keldi va psixogerontologiyaning tadqiqot sohasi kengayib bordi, shu soha bo‘yicha ingliz tilida maxsus jurnallar chiqa boshladi. Ilmiy izlanishlarning aksariyati keksayish davridagi odamlar shaxsining xususiyatlari, diqqati, xotirasi, tafakkuri, aql-zakovati, psixik holatlariga bag‘ishlangan. Hozir keksayish psixologiyasi ham gerontologiya ham ongogenez psixologiyasi sohasiga taalluqli degan ikki xil ilmiy nazariya mavjud, vaholanki, ular o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir-birini doimo ilmiy axborot va ma‘lumotlar bilan boyitib turadi. Gerontologiya - grekcha so‘z bo‘lib, keksayishning, keksalikning kelib chiqishi demakdir. Geriatriya so‘zi keksaygan inson shaxsini davolashni bildiradi. Involyusiya tushunchasi evolyusiyaning teskarisi bo‘lib, o‘sisdan orqaga qaytishni ifodalaydi. Gerogigiena - keksaygan odamning salomatligini saqlash va mustahkamlash sohasidir. Gerogigiena keksa odamlarda asab, ruhiy kasalliklarning oldini olish uchun xizmat qiladi. Geteroxronlik bir xil yoshdagi odamlarda ruhiy jarayonlarning turlicha (har xil vaqq va muddatda) namoyon bo‘lishidir. Psixogerontologiya fanida gerontogenezning evolyusion omillari qatoriga I.V.Davidovskiy nasliy, ekologik, biologik, ijtimoiy alomatlarini kiritadi. D.Bromley insonning qidirish sikli uchta bosqichdan iborat bo‘lishini ta‘kidlaydi:

- Ishdan, xizmatdan o‘zoqlashish (iste‘fo) - 66-70 yosh;

- keksalik (70 va undan katta yosh);
- munkillagan keksalik (hasta keksalik va o'lim) - maksimum 110 yosh.

I.V.Davidovskiy "Keksayish nima?" nomli asarida ta'kidlaganidek, inson 50 - 60 yoshga to'lganda yoki undan oshgan chog'ida etuklikning kechikkan davriga kirib keladi. Shu yoshdagi odamlarning o'limini XVIII asrdagi tengdoshlari bilan taqqoslansa, ularning yashash va mehnat qilish imkoniyati 75 yoshgacha uzayishi mumkin. Chunki hozirgi kunda nafaqani belgilash haqiqiy biologik qarish yoshidan 15 - 20 yil ilgarilab ketgan. Bu hol aqliy mehnat bilan shug'ullangan ziyoli odamlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. I.V.Davidovskiyning fikricha, o'zoq umr ko'ruvchilar asosan faol, harakatchan odamlar bo'lib, havodan erkin nafas olishni, ko'proq piyoda yurishni juda yoqtiradilar. 1928 yilda tadqiqotchi P.P.Lazerev umr o'tishi bilan ko'ruv apparati markaziy etnologiyasining xiralashuvi ko'zatilishini ta'kidlagan. Keyinchalik, 1967 yilda amerikalik psixolog Gregori bu fikrni tajribadan o'tkazdi va inson keksayishi bilan retseptor apparatining optik funksiyasi zaiflashadi, ko'ruv sezgasi va idrok xiralashtiradi, dedi. Ko'zning rangi sezishi yoshi ulgayishi bilan o'zgarib boradi, xatto rangni ajratish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, rang ajratish, spektr nurlarining yoyilishi Ibn Sino tomonidan tushuntirib berilgan. Olimlar Ye.N.Sokolov, Ye.I.Boyko, A.R.Luriyalar tomonidan psixogerontologik nuqtai nazardan sezish vaqti yosh davrining axborotli stimul vazifasidan boshqa narsa emas, deya xulosa chiqaradilar. Ular sezish vaqtining egri chizikli ko'rsatkichlarini sxema tarzida ishlab chiqib, keksalik davriga xos ikkita xususiyatni chuqur tahlil qildilar. Psixogerontologiyada keksa erkak va ayollarning psixologik xususiyatlarini o'rganishda ko'proq testdan foydalaniladi. Testlar o'z maqsadi, mohiyati hamda tizimiga binoan bir nechta ko'rinishga ega:

- maqsadga yo'naltirilgan, bilim hajmini aniqlovchi standart testlar - imtihon - sinov varaqasi;
- insonning aql-zakovatini o'lchashga moslashtirilgan aql testlari;
- inson shaxsining fazilatlarini tekshirishga mo'ljallangan testlar;
- inson iste'dodi, iqqidori hamda qobiliyatining darajasini aniqlashga qaratilgan testlar.

Keksayish davrida odamlar psixologiyasini o'rganish testlar yordamida amalga oshirilishi sinaluvchilarda irodaviy kuch - quvvat sarflash, aqliy zo'riqish, asabiy tanglik holatlarini kamaytirish uchun xizmat qiladi, tajribada vaqtdan tejamli foydalanish imkoniyatini yaratadi. Shu bilan birga testlar kishilarda qiziqish, tabiiy mayl, shug'ullanish his - tuyg'usini uyg'otadi. Testlar bilan ishlashda vaqg cheklanganligi sababli ayrim nuqsonlarga yul qo'yiladi, lekin ularni aynan o'sha sinaluvchilarda muayyan vaqt o'tgandan keyin takror o'tkazilsa, kamchiliklar barham topishi mumkin. Keksalar psixologiyasini tadqiq qilishga oid tajribalarda psixogerontologiyaning ayrim usullaridan keng foydalanilmokda.

### **6.2. Biologik keksayish.**

Nafaqa yoshiga to'lgan kishilarda ishni davom ettirish va ulardan foydalanish ehtiyoji tibbiyot va ruhiyat ilmi oldiga bir qancha talablar qo'yadi. Bu talablar

M.D.Aleksandrova va uning shogirdlari ta'kiddaganidek, 60 yoshdan oshgan odamlarning somatik sifatligi ularning ishlab chiqarishda qatnashishiga qanchalik imkon berishini, insonning ruhiy salomatligi, ishlashda qay darajada yordamlashishini sog'lom keksa odamning psixo fiziologik funksiyalari, psixik jarayonlari, shaxsiy xususiyatlari va kasbkorlik uchun zarur talablarga mos kelish-kelmasligini aniqlashdan iboratdir. Asab tizimining qarishi V.D.Mixaylova, M.M.Aleksandrovskeya kabi olimlarning tadqiqotlarida keltirilgan bo'lib, keksalarning asab sistemasi, bosh miya tuzilishi o'zgarishi o'rganilgan bo'lib, bu hol makroskopiya va mikroskopiya ma'lumotlari asosida ifodalangan.

Makroskopiya ma'lumotlariga ko'ra:

- keksalik davrida miyaning og'irligi 20 - 30 foiz engallashadi;
- bir davrning o'zida miya bilan kalla suyagining hajmi o'rtasida disproporsiya kuchayadi;
- keksayish davrida miya burmalari kamayadi va ariqchalari kengayishi kuzatiladi, bular ayniqsa miya qobig'ining peshona qismida yaqqol ko'rinadi va etuk yoshdagi odamlarga qaraganda 3 - 4 ta yo'l qisqaradi;
- miyaning zichligi ortadi.

Mikroskopiyaning natijalariga binoan:

- nerv hujayralarining umumiy miqdori kamayadi;
- nerv hujayralari ajinlashadi: yadro esa noto'g'ri ko'rinishga ega bo'la boshlaydi;
- nerv tolalari yo'g'onlashadi kabilardir.

Sensor - perseptiv funksiyalarning qarishi - Ko'rish funksiyasining yosh davri dinamikasiga bag'ishlangan qator tadqiqotlar mavjud bo'lib, amerikalik psixolog Kruk tadqiqotining ma'lumotlariga qaraganda, agar vaqt hech bir cheklanmasa, ko'ruv stimullarini idrok qilish 20 - 50 yoshli odamlarda bir tekis, aniq va to'g'ri amalga oshishi mumkin. Mabodo vaqt cheklangan bo'lsa, idrok qilinayotgan jism qisqa vaqt namoyish qilinsa, qo'zg'atuvchining kuchi o'zgarib tursa, yoshlar bilan kattalar o'rtasida keskin farq vujudga keladi. Oddiy turmushda bu hol jismlarga o'zoq muddat termulish imkoniyati va sun'iy yorug'liqdan foydalanish ko'ruv idroki pasayishining oldini oladi va muvaqqat uzilishni barham toptiradi.

Bu borada olimlar L.E.Birron va L.Botvinniklar qo'yidagicha fikrlarni ilgari surishgan: sensor axborotni qayta ishlash va stimullarni baholash uchun keksa kishilarga ko'p vaqt kerak. Ko'rish pasayishining ikkita sababi bo'lib, biri ko'z gavharining torayishi, ikkinchisi ko'z akkomodatsiyasining yomonlashuvidir. S.Pakoning fikricha, idrok qilinayotgan ob'ekt va uning stimullari qanchalik murakkablashib borsa, tajribada yosh davrining farqlari shunchalik ortib boradi. U.Mayls va A.Uelfordlarning o'qtirishlaricha, idrok funksiyasidagi yosh davriga bog'liq pasayishning asosiy sabablaridan biri miya po'stining gnostik zonasidagi neyronlar miqdorining kamayishi yuz berishini keltirib o'tganlar. Yosh davrlari

psixologiyasining nazariyalarida eshitish qobiliyatining eng yuqori darajasi 14 - 15 yoshlarga to'g'ri kelishi, undan keyingi kamolot davrlarida biroz pasayish yuz berishi haqida tushunchalar keltirilgan. Ko'pgina olimlarning fikricha, inson yoshining ulg'ayishi bilan eshitishning zaiflashuvi mo'tadil holat hisoblanib, organizmning biologik qarishi bilan uzviy bog'liq ravishda kechadi. Ishlab chiqarishdaga kuchli shovqin odamning eshitish qobiliyatini yomonlashtiradi. Eshitish o'quvini yuqotish erkaklarda ayollarga qaraganda ko'p uchraydi. Ta'm bilish sezgisida ham yosh ulg'ayishi va keksalik tufayli ayrim o'zgarishlar vujudga keladi. Masalan, nordon, shirin va achchiqni sezish 50 yoshgacha keskin o'zgarishda, lekin undan keyin o'sish davrida maza, ta'm bilish miqdorining kamayishi ba'zi insonlarda ko'zatilgan. Bundan tashqari, hid bilish sezgirligini kamayishining sabablari havoning ifloslanishi, zaharli moddalar bilan nafas olish, chekish, oziq - ovqatda A vitamini etishmasligidir. Keksayganda og'riq va terituyush sezgirligi ham pasayadi.

### **6.3. Keksayish davridagi shaxs psixologiyasi.**

Keksayish davriga 61(56)-74 yoshli erkak va ayollar kiradilar. Bu davrdagi kishilar xilma-xil xususiyatlari, shaxslararo munosabatlari bilan boshqa yosh davrlardagilardan ajralib turadi. Mazkur yoshdagilarni shartli ravishda ikkita katta guruhga ajratish mumkin:

- a) mutlaqo iste'foga chiqqan, ijtimoiy faol bo'lmagan erkak va ayollar;
- b) nafaqadagi erkak va ayollar, lekin ijtimoiy hayotning u yoki bu jabhalarida faoliyat ko'rsatayotgan keksalik alomatlari bosayotgan odamlar. Ularning his - tuyg'ulari yashash tarziga muvofiq namoyon bo'ladi. Ularning his-tuyg'ulari vujudga kelishi jihatdan ikki xildir:
  - 1) barqaror kayfiyat, hotirjamlik tuyg'usiga ega bo'lgan, o'z qadr-qimmatini saqlayotgan, nufuz talab erkak va ayollar;
  - 2) kayfiyati barqaror, osoyishta xulq - atvorli, oila muhitining sardoriga aylangan, tabiat va jamiyat go'zalliklaridan bahramand bo'layotgan, ijtimoiy faoliyatdan qariyb uzoqlashgan, qarilik gashtini surayotgan kishilar. Ularning bir guruhi moddiy boylikni ma'naviyat bilan qo'shib olib borishga intilsalar, boshqalari to'plangan moddiy boylik bilan qanoat hosil qiluvchilar, qolgan umrini xotirjam, zahmat chekmay o'tkazishga ahdu paymon qilgan erkak va ayollardan iboratdir. Mazkur yoshda yuzaga keladigan inqiroz ham mana shu ikkala omilning mahsuli hisoblanadi. Keksayish davrida biologik organning zaiflashuvi psixik jarayonlarning ham o'zgarishiga olib keladi. Ruhiiy keksayish alomatlari ayollarda ertaroq paydo bo'ladi. Erkak va ayollar o'rtasidagi farqlar borgan sari yaqqol ko'zga tashlana boshlaydi. Bu farqlar bilish jarayonlari (sezgi, idrok, xotira, tafakkur), ahloq, farosatlilik, hushyorlik, hozirjavoblik, aql-zakovat, ijtimoiy tajriba, mahorat kabi ruhiy holatlarda o'z aksini topadi. Ayollarda jismoniy zaifliqdan tashqari boshqa ruhiy kechinmalarda ham beqarorlik sezilib turadi. Ayollarning tabiiy azobdan (tug'ish, bola tarbiyasi) tashqari xizmat, oila tashvishi,

yumushi, mehr-muhabbatga otashligi, nozik qalbi tashqi qo'zg'atuvchilarga tez javob beruvchanligi jihatdan ertaroq qarishga olib keladi. Psixologlar keksayish davridagi erkak va ayollarning ruhiy dunyosini o'rganish bo'yicha tadqiqot ishlari olib borganlar. Amerikalik V.Shevchuk mazkur yoshdagi odamlarning ijtimoiy faoliyatda qatnashishi xususiyatini tekshirib, 65 yoshlilarning 24,1 foizi, 70 yoshlilarning 17,4 foizi, 75 yoshlilarning 7,7 foizi ijtimoiy faoliyatdan voz kechganligini aniqlagan. Oliy ta'lim pedagoglarining ilmiy mahsuldorligi dinamikasini tadqiq qilgan M.D.Aleksandrova matematika, fizika, biologiya, psixologiya va boshqa sohalarning vakillari o'rtasida keksayishning birinchi bosqichida (61—66 yoshlarda) bir oz farq mavjud bo'lsada, uning ikkinchi bosqichida (67-72 yoshlarda) o'sha tafovut ham yo'qolib borishini ta'kidlavdi. L.I.Zaxarova esa keksayish davridagi erkak va ayollarning oliy nerv faoliyatini tekshirib, ularda ranglarni ko'rish maydonining chegarasi uchun qo'yidagilar muhim rol o'ynashini o'qtiradi:

- Ko'rish yo'llari analizatori chekka qismlarining holati;
- markaziy nerv sistemasining umumiy faolligi;
- insonning yoshi;
- ko'rish analizatorining faoliyat ko'rsatish sharoiti;
- insonning jinsi kabilar.

Keksayish davrida shaxsda jismoniy jihatdan harakatlarida charchoq sezilishi bilan bir qatorda bilish jarayonlarida jumladan xotira, diqqatning pasayishi ham kuzatiladi. Bu davrda shaxslarda sog'liq tomondan shikoyatlar, uni yaxshilash choralari, sog'lom turmush tarzi va ratsional ovqatlanish talablariga rioya qilish masalari bo'yicha e'tiborni ko'proq qaratish kuzatiladi.

#### **6.4. Keksalik davridagi shaxsning psixologik xususiyatlari.**

Keksalik davriga 75 - 90 yoshdagi erkak va ayollar mansub bo'lib bunday odamlarning boshqa yosh davrlaridagi odamlardan keskin farqlanadigan xususiyatlari yaqqol ko'zga tashlanadi. Keksalarni jismoniy va aqliy faollikka moyil hamda passiv turmush tarziga ko'nikkan qariyalar guruhlariga ajratish mumkin. Ijtimoiy faollik faxriylar jamoasida, kasbiy jamoalar faoliyatida qatnashishda o'z ifodasini topadi. Keksalik davrida foni dunyodan umidsizlik tuyg'usi paydo bo'ladi va bu hol faollikni, istiqbol rejalarini tuzishga intilishni susaytiradi. Lekin "O'g'limni uylantirsam, uyli-joyli qilsam dunyodan armonim yo'q" qabilidagi mulohazalar doimiy odatga aylanib qolgan. Keksalikning ikkinchi muhim xususiyati betobliqda vasiyat qilish, qarindosh-o'rug'lardan rozi-rizolik tilashidir. Jismoniy harakat imkoniyatiga ega bo'lgan qariyalar mehnat qilishga intiladilar. Ular tarixiy voqealarni tirik guvoh sifatida o'z tajribalari bilan bog'liq voqea-hodisalarni doim qayta-qayta bayon qilib beradilar. Biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Aksariyat sezgi organlari zaiflashadi, asab tizimi kuchsizlanadi, ma'lumotlarni qabul qilish ya'ni xotira va ularni qayta ishlash, mohiyatini anglash,



u yoki bu holatlarga nigohlarini to'plash qiyinlashadi. Irodaning kuchsizlanishi og'riq sezgilariga nisbatan bardoshlilik tuyg'usini emira boshlaydi. Natijada tashqi ta'sirni qabul qilishda diqqatni saralash xususiyati o'z ahamiyatini yuqotib borishi sababli qari odam bola tabiatli arazchan, ko'ngli bo'sh, hissiyotga beriluvchan xarakterli bo'lib qoladi. Shuning uchun ular bilan muloqotga kirishishda mazkur shaxsning sifatlarini hisobga olish maqsadga muvofiqdir. Xotiraning zaiflashuvi qariyalarda xayolparastlik illatini keltirib chiqaradi, ko'pincha esda olib qolish, esda saqlash va esga tushirish o'rtasida ko'pgina sabablarga ko'ra nomutanosiblik tug'iladi, natijada unutish jarayoni kuchayadi. Diqqatni muayyan ob'ektga to'play olmaslik oqibatida biron faoliyat turi ustida o'zoq mashg'ul bo'la olmaslik vujudga keladi. Narsa va jismlarni noto'g'ri idrok qilish, ya'ni illyuziyalar ko'proq o'rin egallaydi. Amerikalik psixologlar Frennd va Zabek keksalik davrida tafakkurning tanqidiyligini o'rganishda deduksiya va sillogizmlardan foydalanib, keksalikda tafakkurning ob'ekti torayishi va keskin rad qilish kuchayishini aniqlaganlar. D.Bromley qariyalarda ijodiy tafakkurning pasayishi, o'ta qiyinchilik bilan yangi sharoitga moslashuvini va dogmatizmga asoslanishini topgan.

B.A.Grekov so'z assosiativasi metodi asosida keksalarda xotira jarayonining xususiyatini tekshirgan. Uning ma'lumotlarini qo'yidagicha ifodalash mumkin:

- 70-80 yoshlardagi keksalikda xotira (ayniqsa mexanik esda olib qolish) zaiflashadi;
- 70-89 yoshlarda mantiqiy-ma'noli xotirada miqdorning ahamiyati saqlanadi;
- obrazli xotira zaiflashadi;
- 70-89 yoshlarda xotiraning barqarorlik negizida ma'noning ichki aloqdsi yotadi;
- o'zoq muddatli xotira kuchsizlanadi;
- 90 yoshda nutqning ichki bog'lanishi buziladi;
- xotiraning obrazli, hissiy turlari nutqning tuzilishiga bo'ysunmay qoladi degan fikrlarni keltirib o'tgan.

Hozirgi zamon psixologiya fanida keksalikni uchta tomondan:

- ontogenez psixologiyasi;
- psixogerontologiya;
- tibbiyot psixologiyasi yo'nalishlarida o'rganish zarur ma'lumotlar to'plash imkoniyatini bermogda. Ba'zi sog'lom qariyalarda donishmandlik, umrning oxirgi nafasiga qadar bilish jarayonlarning yaxshi saqlanishi tajribalarda qayd qilindi. Keksalik davrida, umuman ayollar bilan erkaklar o'rtasidagi donishmandliqda farq mavjud bo'lsa ham, lekin qariyalar orasidagi donishmandlik, donolik xislatlari ham ikkala jinsga xosdir. Shuning uchun ikkala jins o'rtasida biologik qarishda tafovut mavjud bo'lsada, lekin ruhiy jihatdan zaiflashuv jarayonida o'zaro yaqinlik hukm suradi.

Psixogerontologiyada yuksak ijodiy faoliyatning o'ziga xos ko'rinishlarini tadqiq qilish rassomlar, yozuvchilar va bastakorlarning ijodini, huquqshunoslarning qobiliyati va mahoratning kasbiy masalalarini o'rganishlarda amalga oshirilgan. G. Leman o'z tadqiqotlarida turli sohalardagi mutaxassislar faoliyatini tahdil qilib,

ularning o'ziga xos xususiyatlarini atroflicha ifodalagan. Masalan, fransuz rassomi Klod Mone 50 yoshdan 86 yoshigacha ijodiy quvvatini sira bo'shashtirmay, sermahsul ijod qilgan, turli rang-barang asarlar yaratgan. Uning ijodida hech qanday tushkunlik ro'y bermagan. Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida turli sohalarda keksa avlod tajribasi, ijodiy mahsuldorlik evolyusiyasi borasida maqtanishga arziguylilik insonlar mehnatini ko'rishimiz mumkin. Jumladan, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati bo'yicha professor P.Hodjaev, X.Rofiev psixologiya, sport psixologiyasi fani sohasida o'zining salmoqli hissalarini qo'shib kelgan E.G'oziev, Z.Gapparov kabi olimlarimizni keltirishimiz mumkin. G.Leman o'z tadqiqotlarida ijodiy faollikning o'ziga xos ko'rinishlarini yozuvchi misolida o'rgangan. Muallif hind yozuvchisi R.Tagorning ijodiyotini tahlil qilib, uning ijod cho'qqisi 69 yoshda bo'lganini aniqlagan (yozuvchilar ijodiyot cho'qqisi 34 yoshda, 43 yoshda ham uchraydi). R.Tagorning 25 yoshida yozgan "Kslin" she'ri bilan 78 yoshida yozgan "Sarob" asari o'rtasidagi o'xshashlik va ustunlik chuqur o'rganilgan. G.Leman bastakor I.S.Bax (1685-1750) ijodiyotini tekshirib, uning durdona asarlari keksalikda yaratilganini aniqlagan. G.Leman o'z tajribalarida huquqshunoslik, hisobchilik kasblaridagi shaxslarni o'rganib, ular ijodiyotining muhim jihatlari ochib bergan. A.R.Luriya xotiraning o'ziga xos xususiyatini jurnalist misolida o'rganib, keksa kishilar psixikasi bo'yicha ilmiy - amaliy ahamiyatga ega bo'lgan ma'lumotlar to'plagan. Keksalik yoshidagi chol va kampirlarda o'z shaxsiyatiga yangicha munosabatlar paydo bo'ladi. Ko'pincha ular o'zlarini kamroq bezovta qilishga, jismoniy kuch-quvvatni ayashga, ehtiyotkorlik bilan harakat qilishga odatlanadilar, organizmlarining toliqishiga yo'l qo'ymaydilar, iloji boricha nutq faoliyatiga kamroq murojaat qiladilar, ortiqcha axborotlarni qabul qilmaydilar hamda rasional ovqatlanish hattoki sport bilan sho'g'ullanishga odatlanadilar. Keksalikda er-xotin o'rtasidagi munosabat yanada mustahkamlanadi, yangi shakl va yangi sifat kasb etadi. Muloqot kezida barcha taassurotlar, ma'lumotlar, kechinmalar, his-tuyg'ular yuzasidan fikr almashadilar. Bir-birlarini qumsash, hamdardlik kabi yuksak tuyg'ular totuvlikni yanada mustahkamlaydilar. Keksalik davrining yana bir xususiyati boshqa kishilarga, begonalarga ham xayrixohlik bildirishdir. Ana shu yuksak insonparvarlik hissi tufayli ular er yuzidagi jamiki inson zotiga yaxshilik tilaydilar. Bu so'nggi yuksak tuyg'u baynalmilalchilikning tabiiy ko'rinishidir. Qariyalardagi rahmdillik, poklik, orastalik, muloyimlik, samimiylik singari tuyg'ularning ifodalanishi boshqa yosh davridagi odamlar tuyg'usiga aslo o'xshamaydi. Buning ko'ninishi albatta etnikpsixologik tamoyillarga ham daxildorligini, psixolog olimlar tomonidan ham e'tirof etilgan.

### **6.5.O'zoq umr ko'ruvchilarning psixologik xususiyatlari**

Mamlakatimiz va xorij pedagog, psixologlari E.G'oziev, G'.Shoumarov, Z.Gapparov, F. Hodjaev, H.Rofiev, O.Hayitov, Sh.Baratov, Yu.Asadov, I.V.Davidovskiy, B.G.Ananev, N.V.Nagorniy, Ye.D.Aleksandrova, S.Pako, G.Offre, L.Bine, U.Maynot, E.Medavir, A.Komfort va boshqalar o'zoq umr ko'rish sirlarini psixologik, fiziologik, ekologik omillar orqali tushuntirishga

harakat qiladilar. Aksariyat olimlarning fikricha, ekologik omillar insonning yashash sharoitiga, kamol topishiga, bevosita yoki bilvosita ta'sir qiladigan omillardir deb keltirib o'tishgan. Insonning ijtimoiy muhit sharoitlaridan kasb, mehnati, turmush tarzi, madaniyati va ma'naviyati kabilar kiradi. Psixologiya fanining tarmog'i bo'lmish sport psixologiyasida to'plagan ma'lumotlarga ko'ra, ochiq havoda ortiqcha zo'riqishsiz jismoniy mehnat bilan shug'ullangan odamlarda harakatning tezligi, qad - qomatning tikligi, ma'naviy tetiklik, ruhiy faollik o'zokroq saqlanadi. Mana shu holat jismoniy tarbiya bilan doimiy shug'ullanuvchi kishilarda ham bo'ladi. Mazkur yo'nalish borasida o'rganilgan ma'lumotlarda ma'lum bo'lishicha Dog'istonliklarda o'zoq umr ko'rishning asosiy sabablari qo'yidagilar ekan:

- Respublikaning tog'li qismidagi iqlim sharoiti va jo'g'rofiy omillar;
- sutkasiga 3-4 marta iste'mol qilinadigan go'shtli, o'simlik moyli va sutli oziq-ovqatlar, chekishning, ichish va ortiqcha jinsiy aloqaning taqiqlangani;
- avlodan-avlodga asrlar davomida o'tib kelayotgan madaniy an'analar, o'ziga xos turmush tarzi va uning xususiyatlari;
- gigienaning barcha qonun va qoidalariga rioya qilinishi va butun umr bo'yi jismoniy mehnat bilan shug'ullanish;
- bir maromda ham passiv, ham aktiv hordiq chiqarish;
- aholi turmush darajasining moddiy-maishiy jihatdan yaxshilanishi va hokazolar.

S.Pako va uning izdoshlari ta'kidlaganidek, keksayish jarayonida ayrim psixofiziologik va psixologik jarayonlarning barqarorlashuvi inson umrining o'zayishiga, unda ijodiy faollik uzluksiz davom etishiga yordam beradi, aqliy mehnat bilan doimo shug'ullanuvchi keksa odamlarda mantiqiy xotira saqlanadi. Shu bilan birga aqlni peshlash mashqlari bilan shug'ullangan kishilarda ham intellektning yuksak darajasi saqlanib, bilish jarayonlarning faoliyati bir tekis harakatni vujudga keltiradi. O'zoq umr ko'rishning, umr uzayishining muhim omillaridan yana bittasi kasbkorlik faoliyatiga bog'liq psixik holatning barqarorlashuvidir. Ana shu holatga insonning ko'rish idrokida fazoni farqlash qobiliyati kiradi. Fransuz gerontologi G.Offre o'zining "Gerontologiya asoslari" (1960) kitobidan joy olgan "Ko'zning keksalarga xos o'zgarishi" asarida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lgan ma'lumotlar keltiradi. Uning fikricha, keksalikda presbioniya (grekcha, qarilikda ko'rishning zaiflashuvi) hodisasi ro'y berib, yaqinni ko'rish yomonlashadi. G.Offrening fikricha, 10 yoshdan ko'rish akkomodatsiyasining kuchi pasayishi kuzatiladi, agar 10 yoshda akkomodatsiya kuchi 16 dioptriyaga (grekcha optik o'lchov) teng bo'lsa, 40 - 45 yoshda 4 keyinchalik esa 1 dioptriyaga tushib ketishi mumkin degan fikrlarni keltirib o'tgan. Jahon psixologiyasi fani ma'lumotlariga qaraganda, akkomodatsiyaning kuchi shunchalik kamayib boradiki, yaqinni faqat ko'zoynak bilan ko'riladigai bo'ladi. M.Ya.Lojechnikova va L.N.Kuleshovaning aniqlashicha, haydovchilar, temir yo'lchilar, ovchilarning ko'rish sezgilari yoshligada 1 yoki 1,5 birlikka teng bo'lsa, o'zoq yillardan keyin ham o'zgarimasligi mumkin. I.V.Davidovskiy va B.G.Anan'ev ta'kidlaganidek, qarish va o'zoq umr ko'rish o'ziga xos

xususiyatlarga ega. Binobarin, umrni o‘zaytirishning juda ko‘p omillari bor. Yuqorida o‘zoq umr ko‘rishning ekologak omillari ifodalandi, lekin uning psixologik, ijtimoiy - psixologak omillari, manbalari va mexanizmlari ham mavjuddir. Umuman aytganda, insonning umrini uzaytirish uchun shaxslararo yaxshi munosabat, samimiy muomala, muloqot, oilaviy totuvlik, asab tizimini asrash, barqaror his-tuyg‘u, psixik faollik, irodaviy tetiklik, jismoniy tarbiya va sport bilan hamnafas bo‘lish lozimligini taqoza etadi.

### **Nazorat savollari**

1. Qarilik davri psixogigienasi va psixoprofilaktikasi deganda nima tushunasiz?
2. Gerontopsixologiya va uning maqsad va vazifalari?
3. Hozirgi zamon psixologiya fanida keksalikni o‘rganishni yo‘nalishlari qaysilar?

# **AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI**

**1-MAVZU YOSH DAVRLAR PSIXOLOGIYASINING METODLARI.**

## Reja

### 1.1. Tadqiqot metodlari klassifikatsiyasi

#### 1. Tadqiqot metodlari klassifikatsiyasi

**Metod** - (YUNONCHA, methods-tadqiqot, tekshirish)-nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisi

**Kuzatish metodi.** Kishining xar kungi psixik faoliyatini odatdagi hayot va sharoitlarida taxlil qilishdan iboratdir.

Inson psixikasidagi o'zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

- a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;
- b) kuzatiladigan ob'ekt tanlanadi;
- v) sinaluvchining yoshi, jinsi xasida ma'lumotlar to'planadi;
- g) tadqiqot o'tkazish vaqti rejalashtiriladi;
- d) kuzatish qancha davom etishi belgilanadi;
- ye) kuzatish insonning qaysi faoliyatida (o'yin, o'qish, mehnat, sportda), amalga oshirilishi tavsiya etiladi;
- yo) kuzatishning shakli (yakka, guruh, jamoa) tayinlanadi;
- j) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kundalik suhbat daftari, kuzatish varaqasi, magnitofon, videomagnitofon va boshqalar) taxt qilinadi.

Sportchini kuzatish orqali undagi emotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musoboqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olindi. Natijada sportchining musoboqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musoboqasi jarayonida fikrning bir ob'ekti yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, o'z-o'zicha ichki nutqning paydo bo'lishi, o'z raqibiga tomoshabin va xakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni to'plash mumkin.

**Eksperiment metodi.** Yangi psixologik faktlarga ega bo'lishning ob'ektiv usullaridan biri - eksperiment metodidir. Kuzatishdan farqi, eksperiment o'tkazuvchi sinalayotgan faoiyatga faol aralashuvi, sun'iy vaziyat paydo qilinishi mumkin. Bu metod inson psixikasini chuqur, aniq tadqiq qilishda eng muhimi hisoblanadi. Eksperiment metodi yordamida sun'iy tushunchalarning shaqllanishi, favqulodda holatdan chiqish, muammoli vaziyatni hal qilish jarayonlari, shaxsning his-tuyg'ulari, xarakteri va tipologik xususiyatlari o'rganiladi. Inson psixikasining nozik ichki bog'lanishlari, munosabatlari, qonuniyatlari, qonunlari, xossalari, murakkab mexanizmlari tekshiriladi.

Eksperiment metodining ikkita asosiy turi farqlanadi: tabiiy eksperiment va laboratoriya eksperimenti. Tabiiy eksperiment pedagogik-psixologik masalalarni hal qilishda qo'llaniladi. (Sinfda sun'iy, odatdagidan boshqacha vaziyat va muhit yaratib kuzatish). Bu metodning ilmiy asoslarini 1910 yilda Aleksey Fedorovich Lazurskiy (1874-1917) ishlab chiqqan. Bu metoddan ishlab chiqarish jamoalari

a'zolarining, ilmiy muassasa xodimlarining, o'qituvchilarning, keksaygan kishilarning psixologik o'zgarishlarini, o'zaro munosabatlar, ish qobiliyatlari, mutaxassislikka yaroqliliklari muammolarini hal qilishda ko'proq foydalanish mumkin. Tabiiy sharoitda inson psixikasini o'rganishda sinaluvchilarning o'zlari bexabar bo'lishi, kundalik mehnat tarzi doirasida amalga oshirilishi, zavod va fabrikada moddiy mahsulot ishlab chiqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan holatlarda qo'lanilishi mumkin.

Laboratoriya (klinika) metodi ko'pincha individual (goxo guruxiy) shaqlda sinaluvchilardan yashirmay, maxsus psixologik asbob-uskunalar, yo'l-yo'riqlar, tavsiyalar, ko'rsatma va ilovalardan foydalanib olib boriladi. Inson psixikasidagi o'zgarishlarni aniqlaydigan detektorlar, elektron va radio o'lchagichlar, sekundomer, refleksometr, anomaloskop, taxistaskop, audometr, esteziometr, elektrotiogramma, elektroense-falogramma kabilardan ham foydalaniladi. Laboratoriya eksperimentining xarakterli belgisi faqat uning laboratoriya sharoitida maxsus psixologik asboblardan yordamida o'tkazishlarida va sinaluvchining hatti-harakatlari yo'l-yo'riqqa binoan sodir bo'lishi bilangina emas, balki sinalayotganligini biladigan sinaluvchi (garchi odatda, sinalayotgan kishi eksperimentning mohiyati nimadan iboratligini, konkret nimani va nima maqsadda tadqiq qilishayotganligini bilmasa ham) kishining munosabati bilan ham belgilanadi. Laboratoriya eksperimenti yordamida diqqatning xossalari, idrok, xotira va boshqalarning o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq qilish mumkin.

Ko'pincha laboratoriya sharoitida kishining (uchuvchi, haydovchi, operator singarilarning) kutilmagan, tasodifiy (ekstremal) vaziyatdagi modellari yaratiladi.

Tajriba aniqlovchi, tarkib toptiruvchi va tekshirish qismlariga bo'linadi. Tajribaning aniqlovchi qismida psixik xususiyat, jarayon yoki holat, o'yin, mehnat, o'kish kabi faoliyat turlarida tadqiq qilinadi. Tarkib toptiruvchi tajribada sinaluvchilarda biror fazilatni shaqllantirish shuningdek ularga maqsadga muvofiq muayyan malakani yo'l-yo'riq va usulni o'rgatish rejalashtiriladi. Tekshirish qismida tarkib toptiruvchi bosqichda shaqllantirilgan usul, vosita, yo'l-yo'riq, malaka va shaxs fazilatlarini darajasini, barqarorligini aniqlash, ta'sirchanligiga ishonch hosil qilish uchun mohiyati har xil mustaqil topshiriqlar beriladi. Tekshirish tajribasi orqali tarkib toptiruvchi eksperimentning samarasi o'lchanadi.

Yig'ilgan ma'lumotlar miqdoriy-statistik usulda qayta ishlanib, turmushga tatbiq qilinadi. Inson psixikasi xususiyatlarini tadqiq qilish orqali muxandis psixologlar eng zamonaviy elektron qurilmalar, robotlar yaratish ustida ish olib bormoqdalar.

**Anketa metodi.** Kishilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod yordamida turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlari, narsa va xodisalarning munosabatlari o'rganiladi.

**Suhbat metodi** erkin, nutqiy munosabat tufayli olingan kishi psixik faoliyatining xulosasini tekshirish demakdir.

**Test metodi.** Test - inglizcha, «tekshirish» degan ma'noni anglatadi, Shaxsga, aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatleri va boshqa psixik

xususiyatlarini tekshirishda qo'llaniladigan qisqa standart masala, tonilgan, misol yoki jumboqlar test deb ataladi.

**Biografik (tarjimai hol) metodi.** Inson psixikasidagi ayrim o'zgarishlarni to'liqroq o'rganish maqsadida qo'llaniladi. Esdaliklar, kundaliklar, badiiy asardagi tavsiflar, baholar, magnitofon yozuvlari, fotolavhalar, hujjatli filmlar, taqrizlar o'rganilayotgan shaxsni to'laroq tasavvur etishga xizmat qiladi. Biografik ma'lumotlar odamlarning o'zini o'zi tarbiyalash, nazorat qilish, idora etish, o'zining uslubini yaratish, kamolot cho'qqisiga erishish jarayonida namuna vazifasini o'taydi.

**Sotsiometrik metod.** Bu metod kichik guruh a'zolari o'rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajasini ulchashda qo'llaniladi.

Psixologiya tadqiqot metodi tushunchasi konkret ilmiy psixologik muammoni hal etishning maxsus metodikasi ma'nosida ham ishlatilishi mumkin. Ana shu konkret metodikalarda o'z-o'zidan ravshanki metodologik prinsiplar amalga oshiriladi va faqat mazkur muammo uchun emas, balki bilishning boshqa ko'plab muammolari uchun ham umumiy bo'lgan usullari yuzaga chiqadi.

Lekin konkret metodikalarning o'ziga xosligi eng avvalo ular vositasida hal etilayotgan ilmiy vazifaning qanday xarakterda bo'lishi bilan belgilanadi. Hozirgi zamon psixologiyasida qo'llanilib kelayotgan konkret psixologik metodikalar haddan tashqari ko'pdir. Ularning shaqllari ham juda turli - tuman bo'lib, psixologiyaning va muammoning muayyan tadqiqot usulini, ya'ni konkret metodikasini talab qilgan sohasining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Shu bilan birga konkret psixologik metodikalarning ko'pchiligi uchun xos bo'lgan baa'zi umumiy belgilarni ham alohida ajratib ko'rsatish mumkin buni normal rivojlangan va aqliy jihatdan zaif bolalarda, rivojlanishdan orqada qolganlarda yoshga taalluqli tafovutlarni o'rganish vazifasi qo'yilgan vaqtlarda ko'rish mumkin.

Qaysi metod qo'llanilishidan qat'iy nazar barcha tadqiqot to'rt bosqichda olib boriladi:

Birinchi bosqich-tayyorgarlik bosqichi. Unda har xil vositalar yordamida material o'rganiladi, dastlabki ma'lumotlar to'planadi, (o'quv mashg'ulotlari va mehnat faoliyati chog'ida, turmushga, ataylab uyushtirilgan suhbatlar jarayonida kuzatish, maxsus savollar yozilgan anketalarga olingan javoblar, shaxs haqidagi tavsifnomalar va guvohlarning bergan ko'rsatmalari, shaxs faoliyatining mahsulot namunalari, masalan yozma ishlari, daftarlari, tayyorlagan buyumlari-o'yinchoqlar maket yoki modellar tikkan kiyimlari) qarab chiqiladi. Biografik ma'lumotlar aniqlanadi anamnez to'planadi, ya'ni tadqiq qilinayotgan faktning sodir bo'lishiga qadar mavjud shart-sharoitlar tariflanadi va hokazo. Birinchi bosqich yakunida tadqiqotchi o'z taxminining to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida tasavvurga, nima qilish, nimadan boshlash haqidagi gipotezaga ega bo'ladi.

Ikkinchi bosqich - eksperimental (tajriba) bosqichi bo'lib, bunda tadqiqotning konkret metodikasi amal qiladi va o'z navbatida bu bosqich birin-ketin



qo'llaniladigan qator bo'g'inlarga - eksperiment seriyalariga bo'linadi. Masalan, diqqatni o'rganishda qo'llanadigan Burdon jadvali bilan qilinadigan tajribani ko'rishimiz mumkin. Xarflar qalashtirib joylashtirilgan varaqdan aytilgan harflarni har minutda nechtadan o'chirish, turli guruhdagilarni o'chirishi va hokazalarni ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotning uchinchi bosqichi - tadqiqot ma'lumotlarini sifat jihatidan qayta ishlashdir. U psixologiyaning matematik apparini - dastlab ilgari surilgan gipotezaning tasdig'i tarzida olingan xulosalarning haqqoniyiligi xaqida hukm chiqarish imkonini beradigan turli xildagi statistik usullarni va ehtimollik nazariyasining asosiy qoidalarini qo'llashning taqozo qiladi.

Tadqiqotning to'rtinchi bosqichi - olingan ma'lumotlarni izohlab berish, ularni psixologik nazariya asosida talqin qilish, gipotezaning to'g'ri yoki noto'g'riligini uzil - kesil aniqlashdan, ularni sinab ko'rib, (interpretatsiya bosqichini, aprobatsiya singari nomlar bilan ham ataladi), aniq xulosaga kelish bosqichi.

Kuzatuv faoliyat mahsulini tahlil etish, suhbatlar o'tkazish, anamnestik ma'lumotlarni aniqlash eksperiment o'tkazish va uning natijalarini matematik yo'l bilan qayta ishlash, xulosalar chiqarish va ularni izohlab berish-bularning xammasi tadqiqot ishining tarkibiga singib ketadi va unda o'z ifodasini topadi.

Turli ehtiyoj, motiv, qiziqish, intilish, harakat va hokazolar muayyan tartib va qoidalarga binoan tizimlashtiriladi, ularning ijtimoiy, psixologik hamda sof psixologik ildizlari to'g'risida ma'lumotlar olinadi.

## **2-MAVZU. PSIXIK RIVOJLANISH VA UNI DAVRLASHTIRISH MUAMMOSI.**

Reja:

2.1.Yoshga oid davrlarni tarixiy kelib chiqish muammosiga doir nazariy yondoshuvlar.

### **2.1.Yoshga oid davrlarni tarixiy kelib chiqish muammosiga doir nazariy yondoshuvlar.**

Yosh davrlarini tabaqalash bo'yicha qator mustaqil nazariyalar mavjud. Ular inson shaxsini tadqiq qilishga turlicha yondashadi va muammoning mohiyatini turlicha yoritadi.

Jumladan:

- biogenetik nazariya;
- sotsiogenetik nazariya;
- psixogenetik nazariya;
- kognitiv nazariya;
- psixoanalitik nazariya;
- bixevioristik nazariyalarni kiritish mumkin.

**Biogenetik** nazariyada insonning biologik yetilishi bosh omil sifatida qabul qilingan, qolgan jarayonlarning rivojlanishi ixtiyoriy bo'lib, ana shu omil bilan o'zaro bog'liqdir. Biogenetik qonunni F. Myuller va E. Gekkel kashf qilgan.

Biogenetik qonunga ko'ra, shaxs psixologiyasining individual rivojlanishi (ontogenez) butun insoniyatning tarixiy rivojining (filogenez) asosiy bosqichlarini qisqacha takrorlaydi degan nazariyaga asoslangandir. bu ta'limotga V.Shtern, S.Xoll, A.Gezell kabilarning tadqiqotlari ham asos bo'lgan.

Biogenetik nazariyaning qarama-qarshi ko'rinishi **sotsiogenetik** nazariyadir. Bu nazariyada shaxsda ro'y beradigan o'zgarishlar jamiyatning tuzilishi, ijtimoiylashish usullari, atrofdagi odamlar bilan o'zaro munosabat vositalari asosida tushuntiriladi. K.Levin tavsiya qilgan "fazoviy zarurat maydoni" nazariyasi o'z davrida muhim ahamiyat kasb etgan. K.Levin nazariyasiga ko'ra, shaxsning xulqi (xatti-harakati) psixologik kuch vazifasini o'tovchi ishtiyoq (intilish), maqsad (niyat) bilan boshqarilib turadi, bu kuchlar fazoviy zarurat maydonining ko'lamida tayanch nuqtasiga yo'nalgan bo'ladi degan g'oyani ilgari surgan. Ijtimoiylashish nazariyasiga ko'ra, inson biologik tur sifatida tug'ilib, hayotdagi ijtimoiy shart-sharoitlarning bevosita ta'siri ostida shaxsga aylanadi degan nazariyaga asoslangandir.

Psixologiyada **psixogenetik** yondashish ham mavjud bo'lib, u biogenetik va sotsiogenetik omillarning qimmatini kamsitmaydi, balki psixik jarayonlarning rivojlanishini birinchi darajali ahamiyatga ega, deb hisoblaydi. Mazkur yondashishni uchta mustaqil yo'nalishga ajratib tahlil qilish mumkin, bu yo'nalishlar o'z mohiyati, kechishi va mahsuli jihatidan keskin farqlanadi. Psixikaning irratsional (aqliy bilish jarayonlaridan boshqa) tarkibiy qismlari: emotsiya, mayl yordamida shaxsning xulqini tahlil qiluvchi nazariya psixodinamika deyiladi. Bu nazariyaning yirik namoyandalaridan biri amerikalik psixolog E. Eriksondir. U insonning umrini o'ziga xos betakror xususiyatlarga molik qo'yidagi davrga ajratgan, Jumladan:

**Birinchi davr** - go'daklikda tashqi dunyoga ongsiz "ishonch" tuyg'usi vujudga keladi. Buning bosh sababi ota-onaning mehr-muhabbati, g'amxo'rliigi va jonkuyarligidir. Agar go'dakda ishonchning negizi paydo bo'lmay, borliqqa ishonchsizlik hissi tug'ilsa, voyaga yetgan odamlarda umidsizlik vujudga kelishi shubhasizdir.

**Ikkinchi davr** - ilk bolalikda yarim mustaqillik va shaxsiy qadr-qimmat tuyg'usi shakllanadi yoki, aksincha, ularning teskarisi - uyat va shubha hissi hosil bo'ladi. Bolada mustaqillikning o'sishi unga o'z tanasini boshqarish uchun keng imkoniyat yaratib, bo'lg'usi shaxs xususiyatlaridan tartib va intizom, mas'uliyat, javobgarlik, hurmat tuyg'ulari tarkib topishiga zamin hozirlaydi.

**Uchinchi davr** - o'yin yoshi deb ataladi va unga 5-7 yoshli bolalar kiradi. Bu davrda tashabbus tuyg'usi, qandaydir ishlarni amalga oshirish, bajarish mayli tarkib topadi. Mabodo boladagi xohish-istakni ro'yobga chiqarish yo'li to'sib qo'yilsa, buning uchun u o'zini aybdor deb hisoblaydi. Mazkur davrda davra, ya'ni guruh o'yinlarga, tengqurlari bilan muloqotga kirishish muhim ahamiyat kasb etadi: bola turli rollar bajarib ko'rishiga, uning xayoloti o'sishiga imkon yaratadi. Xuddi shu davrda bolada adolat tuyg'usi, uni tushunish mayli tug'ila boshlaydi.

**To‘rtinchi davr** - maktab yoshi boladagi asosiy o‘zgarishlar: ko‘zlagan maqsadiga erishish uchun intilish, uddaburonlik va tirishqoqlik bilan ajralib turadi. Uning eng muhim qadriyati omilkorlik va mahsuldorlikdan iboratdir. Bu yosh davrining salbiy jihatlari (illatlari) ham bo‘lib, ular ijobiy xislatlari yetarli bo‘lmasligi, ong hayotning barcha qirralarini qamrab ololmasligi, muammolarni hal qilishda aql-zakovat darajasining pastligi, bilimlarni o‘zlashtirishdagi qoloqlik va hokazolardir. Xuddi shu davrda shaxsning mehnatga munosabati shakllana boshlaydi.

**Beshinchi davr** - o‘spirinlik betakror xislati, o‘ziga xosligi, boshqa odamlardan keskin farqlanishi bilan tavsiflanadi. Shuningdek, o‘spirinlik shaxs sifatida noaniqligi muayyan rolni uddalamaslik, qat’iyatsizlik singari salbiy sifatlarga ham egadir. Mazkur davrning eng muhim xususiyati “rolini kechiktirish”ning o‘zgarishi hisoblanadi. U ijtimoiy hayotda bajarayotgan rollarning ko‘lami kengayadi, lekin ularning barchasini jiddiy egallash imkoniyatiga ega bo‘lmaydi, shuningdek, rollarda o‘zini sinab ko‘rish bilan cheklanadi, xolos. Erikson o‘spirinlarda o‘zini o‘zi anglashning psixologik mexanizmlarini batafsil tahlil qiladi, unda vaqtni yangicha his qilish, psixoseksual qiziqish, patogen (kasallik qo‘zg‘atuvchi) jarayonlarni va ularning turli ko‘rinishlari namoyon bo‘lishini bayon qiladi.

**Oltinchi davr** - yoshlik boshqa jinsga psixologik **yaqinlashuv** va ehtiyoji vujudga kelishi bilan ajralib turadi. Bunda ayniqsa, jinsiy mayl alohida o‘rin tutadi. Bundan tashqari, yoshlik tanholikni yoqtirish va odamovilik kabi yoqimsiz xususiyat bilan ham farqlanadi.

**Yettinchi davr** - yetuklik davrida hayotiy faoliyatning barcha sohalarida (mehnatda, ijodiyotda, g‘amxo‘rlikda, nasl qoldirishda, tajriba uzatish va boshqalarda) mahsuldorlik tuyg‘usi uzluksiz hamroh bo‘ladi va ezgu niyatlarning amalga oshishida turtki vazifasini bajaradi. Shuningdek, mazkur davrda ayrim jihatlarda turg‘unlik tuyg‘usi salbiy xususiyat sifatida hukm surishi ham mumkin.

**Sakkizinchi davr** - ya’ni qarilik inson sifatida o‘z burchini uddalay olganligidan, turmushning keng qamrovliligidan qanoatlanish tuyg‘ulari bilan tavsiflanadi. Salbiy xususiyat sifatida esa hayot faoliyatidan noumidlilik, ko‘ngil sovish tuyg‘ularini aytish mumkin. Donolik, soflik, gunohlardan forig‘ bo‘lish har bir holatga shaxsiy va umumiy nuqtai nazardan qarash bu yoshdagi odamlarga xos eng muhim jihatlardir.

Psixologiyada **kognitiv** yondashish ham mavjud bo‘lib, bu yo‘nalishda aql-idrok nazariyasi, funksiyalari hamda uning davrlari haqida bo‘lib bu ta’limotga J. Piaje, Dj. Kelli, L. Kolberg, D. Bromley, Dj. Birrer, A. Vallon, G. Grimm, R. Zazzo kabilarning tadqiqotlari asos bo‘lgan.

Psixologiyada **psixoanalitik** nazariya ham mavjud bo‘lib, shaxsning xatti-harakatlari biologik mayllar yoki instinktlardan kelib chiqishi, inson xulqi va motivlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni belgilovchi harakatga doir ta’limotlarga asoslangandir. Z.Freyd o‘zining “Men va U” asarida inson psixikasida uch tarkibiy komponentni ajratadi: U (**Id**), Men (**Ego**) va Ahloqiy Men (**Super ego**). “U” ongsiz mayl, qiziqish, intilishlarni o‘z ichiga oladi. «Men», aksincha, reallik tamoyilidir. “Super ego” esa insonning sotsial me’yorlarni o‘zlashtirishi

natijasida paydo bo'ldi. Mazkur me'yorlar ham inson psixikasida ongsiz darajaga o'tib, vijdon va aybdorlik kabi tuyg'ularning kelib chiqishiga olib keladi degan nazariyani ilgari surgan. Z.Freyd psixoanaliz asoschisi hisoblanadi. Ilk marotaba u "Psixoanaliz" tushunchasini 1896- yil 30-martda "Nevrologiya jurnalida" chiqqan fransuz tilidagi nevrozlarni kelib chiqishi to'g'risidagi maqolasida ishlatgan<sup>1</sup>.

Psixologiyada **bixevioristik** nazariya ham mavjud bo'lib, XX asr boshlarida vujudga kelgan edi. Bixeviorizm yo'nalishi hayvonlarda o'tkazilgan kuzatishlar natijasiga asoslangan bo'lib, uning namoyondalari E.Torndayk va Dj.Uotsonlar hisoblanadi. "Bixeviorizm" ingliz tilida "xulq-atvor" degan ma'noni bildiradi. Bu oqim psixika va ongni inkor qilib, xulq bilan tashqi muhit o'rtasidagi munosabatlarni, qonuniyatlarni tekshirishni taklif qiladi. E.Torndayk va Dj.Uotsonlarning fikricha, psixologiyaning vazifasi stimulg'a (qo'zg'atuvchi), ya'ni sezgi a'zolariga ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchiga o'q otish, unga qanday javob reaksiyasi bo'lishini, yoki bunday reaksiyani qanday stimul tug'dirishini oldindan aytib bera olishdan iborat. Bixevioristlarning formulasi "S -> R" dir. Keltirilgan nazariyalar orqali psixologiya fanida yosh davrlarini tabaqalashda o'ziga xos mustaqil nazariyalarni kelib chiqishiga sabab bo'ldi.

Yosh davrlarini tabaqalash muammosi dastlab J.Piaje, A.Vallon, A. Gazella, D.B.Elkonin, A.V.Zaparojes, P.S.Galperin, L.S.Vigotskiy, P.P.Blonskiy, B.G.Ananev, A.N.Leontev, L.I.Bojovich, V.V.Davidov, M.I.Lisina, A.V.Petrovskiy, singari yirik psixologlarning asarlarida o'z aksini topa boshlagan. Keyinchalik bu muammo bilan shug'ullanuvchilar safi ortib bordi. Mamlakatimiz psixolog olimlari M. G. Davletshin, N.S. Safojev, R.I.Sunnatova, B.M.Umarov, G'.B.Shoumarov, E.G'oziev, V.Karimova, Z.T.Nishanova, B.Qodirov, A.M. Jabborov, L.S.Tusunov, Yu.Asadov, A.Rasulov, G.To'laganova, P.S.Ergashev, O.E.Hayitov, F. A. Akramova, G.O.Ochilovalar tomonidan yosh davrlarini tasniflash muammosi, psixik rivojlanish qonuniyatlari doirasida tadqiqotlar amalga oshirilgan. Hozirgi vaqtda yosh davrlarini tabaqalanish yuzasidan mulohaza yuritishda olimlarning ilmiy qarashlarini muayyan guruhlarga ajratish va ularning mohiyatini ochish maqsadga muvofiqdir. Ma'lumki, har bir davr o'zining muhim hayotiy sharoitlari, ehtiyojlari va faoliyati, o'ziga xos qarama-qarshiliklari, psixikasining sifat xususiyatlari va psixik jihatdan xarakterli yangi sifatning xosil bo'lishi bilan ajralib turadi.

Shveysariyalik psixolog J.Piajening aql-idrok nazariyasi, aql-idrok funksiyalari xamda uning davrlari xaqidagi ta'limotni o'z ichiga oladi. Aql-idrokning asosiy vazifalari, moslashish va ko'nikishdan iborat bo'lib, bu uning doimiy vazifalar turkumini tashkil etadi.

Muallif, bola aql-idrokini qo'yidagi psixik rivojlanish davrlariga tasniflaydi:

1) sensomotor intellekti - tug'ilgandan 2 yoshgacha;

---

<sup>1</sup> B.A. Farfiev., U.N.Nurullaeva Sotsiologiya tarixi uslubiy qo'llanma – Toshkent, 2009.-B 111-113 s.

- 2) operatsiyagacha tafakkur- davri - 2 yoshdan 7 yoshgacha;
- 3) aniq, operatsiyalar davri - 7, 8 yoshdan - 11, 12 yoshgacha;
- 4) rasmiy operatsiyalar davri.

Fransuz psixologi A.Vallon esa yosh davrlarini qo‘yidagi bosqichlarga ajratadi:

- 1) xomilani ona qornidagi davri;
- 2) impulsiv harakat davri - to‘g‘ilgandan 6 oylikkacha;
- 3) xis-tuyg‘u davri (emosional) - 6 oylikdan 1 yoshgacha;
- 4) sensomotor (idrok bilan xarakterning tuyg‘unligi) davri - 1 yoshdan 3 yoshgacha;
- 5) personologizm (shaxsga aylanish) davri - 3 yoshdan - 5 yoshgacha;
- 6) farqlash davri - 6 yoshdan – 7 yoshgacha;
- 7) jinsiy yetilish va o‘spirinlik davri - 12 yoshdan -18 yoshgacha.

L. S. Vigotskiy rivojlanishning yoshga bog‘liq davrlashtirish muammosini “barcha bolalar psixologiyasi uchun markaz” va “amaliyotning barcha savollariga kalit” deb atagan. U vaqtda mavjud bo‘lgan davrlashtirish chizmasini tahlil qilib, L.S.Vigotskiy ularni tuzishning uch usulini ajratgan.

1) Bola psixikasini rivojlanishi bilan har tomonlama bog‘liq bo‘lgan, boshqa jarayonlarni zinama-zina qurish asosida bolalikni davrlashtirish.

Misol uchun, biogenetic tamoyilga muvofiq ibtidoiy bosqich, hayvon psixikasi bosqichlari ajratiladi.

2) Bolalikni ajratishda asos qilib, shartli mezon sifatida rivojlanishning biror bir belgisi yoki jixati (tomoni) olinadi. (masalan, P.P. Bilonskiyning davrlashtirishida dentitsiya - tishlarni chiqishi va almashinishi; Z.Freyd ta’limotida jinsiy rivojlanish).

3) A. Gazella ishlaridagi kabi rivojlanish jarayonining o‘ziga xos xususiyatlarini fenomenologik izohlashga va qonuniyatlarni ajratishga urinish amalga oshiriladi. L.S.Vigotskiy bola rivojlanish jarayonining mazmun-mohiyatini qamrab oluvchi, haqiqiy ilmiy-psixologik davrlashtirish tuzilishi kerak bo‘lgan tamoyillarni taklif qilgan. Davrlarni ajratish mezoni rivojlanishga nisbatan ichki bo‘lishi kerak. “Faqatgina rivojlanishni o‘zining ichki o‘zgarishlari, uning kechish jarayonidagi burilishlar va o‘zgarishlargina bola shaxsining shakllanishini asosiy davrlarini aniqlash uchun ishonchli asos bo‘la oladi”.

Mezon ob‘ektiv bo‘lib, yosh chegaralari doirasi erkin va shartli qo‘yilishi kerak emas. Mezonni qandaydir bir belgiga ko‘chirib bo‘lmaydi, chunki rivojlanish jarayonida belgining muhimligi va ko‘rsatgichlari yoshdan yoshga o‘tishda o‘zgaradi. L.S.Vigotskiy yosh davrlarda taraqqiy etuvchi psixik rivojlanish xodisasiga nisbatan asosiy yangi yondashuvni ishlab chiqib, yosh davrlar psixologiyasining asosini qo‘ydi.

Odatda psixologiyada o‘rganiladigan alohida psixik jarayonlar va (idrok, diqqat, tafakkur) funksiyalarning yoshga bog‘liq xususiyatlarini o‘rganish o‘rniga L.S.Vigotskiy birinchi o‘ringa “psixologik yosh” tushunchasini qo‘yishni va bola rivojlanishi taxlilining “birligi” sifatida rivojlanishining yoshga oid davrlarini

talqin qilishni taklif qilgan.

L.S.Vigotskiy tomonidan yozilgan “Yosh davriga oid bo‘lgan muammo” asarida, ushbu fikrni qo‘yidagicha izoxlagan: “Yosh davrlari yaxlit dinamik tuzilishini rivojlanishning har bir qism sohalarini roli va solishtirma og‘irligini aniqlaydigan tarkibni o‘zida aks ettiradi”. L.S.Vigotskiy fikriga ko‘ra, har bir psixologik yosh, har bir yosh davrining boshlanishida shakllanuvchi, rivojlanishning ijtimoiy holati bilan tavsiflanadi. Rivojlanishning ijtimoiy holati - bu “mutloq alohida, ushbu yosh uchun o‘ziga xos, bola va uni o‘rab turgan voqelik o‘rtasidagi yagona va qaytarilmaydigan, eng avvalo ijtimoiy munosabatlardir”

L.S.Vigotskiy muhitni obsalyut (absalyut-idealistik falsafada - borliqning abadiy, o‘zgarmas, bemakon ibtidosi - ruh) ko‘rsatkichlarda emas, balki, bolaning o‘zini kechinmalari bilan bog‘liqlikda, muhitni bolaga munosabatidan kelib chiqib, talqin qilish kerakligini ta’kidlagan. “Rivojlanishning ijtimoiy holati” tushunchasi tashqi muhit va bolaning ichki dunyosini o‘zaro aloqasini betakror o‘ziga xosligini, ya’ni ijtimoiy muhit va motivatsion ehtiyoj sohalarini ifodalaydi. Bundan tashqari, psixologik yosh yangi tuzilishlar bilan ham tavsiflanadi. Yoshga oid yangi tuzilishlar - bu yoshga bog‘liq rivojlanish natijasi, mahsuli va bir vaqtning o‘zida keyingi rivojlanish zaminidir.

Psixologik yangi tuzilmalar bolaning yangi shaxs tuzilishi turini ushbu bosqichda birinchi marotaba yuzaga kelayotgan hamda bolaning ongi, uning muhitga munosabatini, uning tashqi va ichki hayotini, ushbu davrdagi uning butun rivojlanish jarayonining eng asosiysi va muhimini aniqlaydigan psixik va ijtimoiy o‘zgarishlarni o‘zida aks ettiradi.

L.S.Vigotskiy ong va shaxs tuzilmasidagi o‘zgarishlarni, markaziy va ikkilamchi darajali yangi tuzilmalarni farqlagan. Shunday qilib, psixologik yosh tuzilmasi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- 1) Rivojlanishning ijtimoiy holatini aniqlovchi;
- 2) “Bolaning turmush tarzi yoki jarayonda rivojlanuvchi uning ijtimoiy borlig‘i;
- 3) Ong va shaxs sohasidagi yangi tuzilmalar L.S.Vigotskiy fikriga ko‘ra, ongning yangi tuzilishi so‘zsiz, hali tashqi voqelikni idrok qilishning yangi harakterini, ham undagi faoliyatni anglatadi. Ushbu davrda yuzaga kelgan yangi tuzilmalar rivojlanishning ijtimoiy holatini o‘zgartiradi: bola kattalar bilan boshqa tizimdagi munosabatni talab qilishni boshlaydi, o‘zi ham dunyoga boshqa ko‘z bilan qaraydi, kattalar yordamida o‘zining ular bilan bo‘lgan munosabatini o‘zgartiradi.

Boshqacha qilib aytganda, vaqt o‘tishi bilan psixologik yangi tuzilmalar jamlanib, asta-sekin rivojlanishning eski ijtimoiy xolati bilan qarama qarshilikka keladi, uning buzilishiga va keying yosh davrida bolaning rivojlanishi uchun yangi imkoniyatlarni ochuvchi, yangi munosabatlarni olishga olib keladi. Shu tarzda psixologik yoshning almashinuvi sodir bo‘ladi. L.S.Vigotskiy so‘zlari bilan aytganda, yosh rivojlanishining dinamikasi shundadir.

D.S.Vigotskiy psixologlarning yosh davrlarini tabaqalash nazariyalarini

tanqidiy tahlil qilib, muayyan rivojlanishni vujudga keltiruvchi ruxiy yangilanishlarga tayanib, yosh davrlarini qo‘yidagi bosqichlarga ajratadi;

1. Chaqaloqlik davri inqirozi.
2. Gudaklik. davri - 2 oylikdan 1 yoshgacha, Bir yoshdagi inqiroz.
3. Ilk bolalik davri - 1 yoshdan 3 yoshgacha - 3 yoshdagi inqiroz.
4. Maktabgacha davr- 3 yoshdan 7 yoshgacha - 7 yoshdagi inqiroz.
5. Maktab yoshi davri - 8 yoshdan 12 yoshgacha - 13 yoshdagi inqiroz.
6. Pubertat (jinsiy etilish) davrn - 14 yoshdan 18 yoshgacha, 17 yoshdagi inqiroz.

L.S.Vigotskiy o‘zining yosh davrlarini tabaqqalash nazariyasini ilmiy asoslab, ta’riflab bera olgan. Olim eng muhim psixik yangilanishlar haqida ilmiy va amaliy ag‘amiyatga molik mulohazalar bildirgan, Birok, bu mulohazalarda ancha munozarali, bahsli urinlar ham mavjud. Umuman L.S.Vigotskiyning yosh davrlarini tabaqqalash nazariyasi ilmiy tarixiy ahamiyatga ega, uning rivojlanishni amalga oshiruvchi inqirozlar to‘g‘risidagi mulohazali va olg‘a surgan g‘oyalari hozirgi kunning talablariga mosdir.

D.B.Elkonin (1904-1984) bolada insoniyatga xos bo‘lgan qobiliyatlar rivojlanishining asosi sifatida bola tomonidan nasliy insoniy faoliyat usullarini o‘zlashtirish muammosini o‘rgangan.

D.B.Elkonining bola tug‘ilgan onidanoq ijtimoiy mavjudot hisoblanishini ta’kidlab, “jamiyatda bola” (bola va jamiyat emas) formulasinigina tan olgan. Bolaning bilish jarayoni ikki turdagi munosabatlar tizimida kechadi: “bola-ijtimoiy predmet” va “bola-ijtimoiy ulg‘aygan inson”. “Ijtimoiy ulg‘aygan inson”, predmetlar bilan “harakatning ijtimoiy ishlab chiqilgan usullari”, hayotning mazmun va me‘yorlarini gavdalantiruvchi shaxs sifatida namoyon bo‘ladi. Madaniyat asoslarini egallagan sari bola hayot sharoitlariga moslashmaydi, balki faoliyatning faol sub’ekti sifatida namoyon bo‘ladi va faoliyatni amalga oshirish jarayonida unda turli xildagi psixik yangi tuzilmalar yuzaga kelib, rivojlanadi.

Bolaning to‘g‘ilganidan to 17 yoshigacha bo‘lgan psixik rivojlanishining keng tarqalgan davrlashtiruvchi D.B.Elkonin tomonidan yaratilgan bo‘lib, “Bolalik yoshidagi psixik rivojlanishni davrlashtirish muammosi” maqolasida taqdim etilgan. D.B.Elkonin bolalarning rivojlanishida, shunchaki vaqt oraliqlarini emas, balki yosh davrlari, bosqichlarini ajratishni zarur deb hisoblagan.

D.B.Elkonin yoshni - “bola rivojlanishining umumiy egri chizig‘ida uning o‘rni va funksional ahamiyati bilangina muhimligi belgilanadigan, nisbiy, alohida davr” sifatida ko‘rib chiqqan. Har bir psixologik yosh o‘zaro murakkab munosabatlarda bo‘lgan ko‘rsatgichlar bilan tavsiflanadi:

- 1) Rivojlanishning ijtimoiy holati.
- 2) Yetakchi faoliyat.
- 3) Asosiy yangi tuzilmalar.

Rivojlanishning ijtimoiy holati bolaning ijtimoiy sharoitlardagi haqiqiy o‘rni, uning ularga munosabati va undagi faoliyat harakteri sifatida aniqlanadi. Ma’lum bir ijtimoiy vaziyatdagi bolaning hayoti bilan, uning ikkinchi muhim

tavsifini tashkil etuvchi ushbu yosh uchun harakterli bo'lgan bolaning faoliyati chambarchas bog'liq.

A.N.Leontev tomonidan ishlab chiqilgan etakchi faoliyat tushunchasidan D.B.Elkonin psixologik yoshlarni ajratish mezoni sifatida foydalangan. Har bir yoshda faoliyatning turli xil ko'rinishlari tizimi mavjud, lekin etakchi unda alohida o'rinni egallaydi. Yetakchi faoliyat birdan tayyor shaklda yuzaga kelmaydi, balki shakllanish rivojlanishning uzoq yo'lini (kattalar rahbarligida) bosib o'tadi.

Yetakchi faoliyat – bu bolaning ko'p vaqtini oluvchi faoliyat emas. Bu psixik rivojlanish uchun uning ahamiyatiga ko'ra, asosiy faoliyatdir: - etakchi faoliyat shaklida yuzaga keladi va uning ichida faoliyatni boshqa yangi turlari farqlanadi; (masalan, maktabgacha tarbiya yoshidagi o'yinda o'rganish elementlari birinchi marta yuzaga keladi va shakllanadi); - etakchi faoliyatda ayrim (xususiy) psixik jarayonlar shakllanadi yoki qayta tuziladi (o'yinda bolaning faol tasavvur jarayonlari shakllanadi); - etakchi faoliyatdan, rivojlanishning ushbu davrida kuzatiladigan bola shaxsining o'zgarishlari bog'liqdir. (o'yinda bola inson xulq atvorining motiv va me'yorlarini egallaydi, bu esa shaxs shakllanishining muhim tomonini tashkil etadi).

D.B.Elkonin bolalikdagi psixologik yoshlar ketma - ketligini qo'yidagicha taqsimlagan:

1. Gudaklik davri - tug'ilgandan 1 yoshgacha - etakchi faoliyat -bevosita emosional muloqot;
2. Ilk bolalik davri -1 yoshdan 3 yoshgacha - etakchi faoliyat -predmetlar bilan nozik harakatlar qilish;
- 3.Maktabgacha davr - 3 yoshdan 7 yoshgacha - rolli uyinlar;
- 4.Kichik maktab yoshi davri - 7 yoshdan 10 yoshgacha - o'qim;
- 5.Kichik o'smirlik davri - 10 yoshdan 15 yoshgacha - shaxsning ehtirolarga berilish,(dilkash, samimiy) muloqot;
6. Katta o'smirlik yoki ilk o'spirinlik davri - 16 yoshdan 17 yoshgacha; - etakchi faoliyat - uqish, kasb tanlash davri,

D.B.Elkonin tasnifini ko'pchilik psixologlar tomonidan e'tirof etilsada, biroq, uning birmuncha munozarali tomonlari mavjud. Umuman D.B.Elkoninning mazkur nazariyasi psixologiya fanida, ayniqsa yosh davrlari psixologiyasida muhim o'rin tutadi.

Bir etakchi faoliyatning boshqasi bilan almashinuvida inqiroz sodir bo'ladi (masalan, maktabgacha tarbiya yoshidagi o'yin faoliyatini kichik maktab yoshidagilar uchun xos bo'lgan o'quv faoliyati bilan almashinuvi). Mazmun - mohiyatidan (tuzilishidan) bog'liqlikda munosabatlar inqirozi (3-11yosh) va dunyoqarashlar inqirozi (1-7yosh) farqlanadi. D.B.Elkonin o'zining bolalikdagi psixik rivojlanish chizmasida ontogenezda faoliyatning ikki turini almashinishi, davriy almashinuv g'oyasini ishlab chiqqan. Ushbu qadam predmetli harakatning tuzilishi va shakllanishiga bag'ishlangan.

A.V.Zaparojes va P.S.Galperin ishlari bilan tayyorlangan edi. A.V.Zaparojes psixik jarayonlarni orientatsion jarayonlarning bir ko'rinishi deb hisoblagan. Misol



uchun, idrok - bu predmetlar xususiyatlari va sifatlariga diqqatni qaratish, tafakkur - ularning aloqalari va munosabatlariga diqqatni qaratish, emotsiya esa – shaxs ahamiyatiga diqqatni qaratishdir. A.V.Zaparojes ixtiyoriy harakatlar va ularni bolalarda shakllanishi tadqiqotlarida, harakatning etakchi qismi sifatida orientatsiya roli va orientatsiyani bir qancha bosqichlarni-tashqi yo‘nalgandan, ichki yo‘nalganga bosib o‘tishi haqidagi xulosaga keldi. P.Ya.Galperin ichki, aqliy faoliyatning rivojlanishini o‘rgangan. P.Ya.Galperin harakatning uch komponentidan (tarkibiy qismidan) - orientatsiya, bajarish va nazoratdan, ko‘proq ahamiyatga ega deb orientatsiyani hisoblaydi. To‘g‘ri yo‘naltirilgan orientatsiya asosi birinchi o‘rinishdayoq harakatni to‘g‘ri bajarish imkonini beradi. Asta-sekin (bosqichma-bosqich) harakatlar interiorizatsiyasi va uni ichki, aqliy harakatga aylanishi sodir bo‘ladi. Shunday qilib, har bir inson harakatida uning ikki tomoni, ikki qismini orientatsion va bajarishni ajratish mumkin. Orientatsiya fazasi (davri) bajarishdan oldin kechadi. U ayniqsa yangi predmetli harakatni egallashning boshlang‘ich bosqichlarida keng tashkil etiladi. Harakatning aynan orientatsion qismi interiorizatsiyaga uchraydi va psixikaning funksional rivojlanishining asosiy mazmunini tashkil qiladi. Faoliyatda ikki - motivatsion va operatsion tomonlarni ajratib ko‘rsatish mumkin; Ular bir tekis rivojlanmaydi, xususan har bir yosh davrida faoliyatning alohida tomonlarini rivojlanish sur‘ati o‘zgaradi.

D.B.Elkonin faraziga muvofiq, barcha bolalik yoshlari ikki turga bo‘linishi mumkin:

- birinchi turdagi yoshlarda (bu go‘daklik, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalik, o‘smirlik yoshi) bolada ko‘proq biror faoliyatning ijtimoiy motivatsion tomonlari rivojlanadi; bolaning munosabatlar, motivlar inson harakatlari mazmuni tizimidagi orientatsiyasi shakllanadi;

- birinchi turdan keyingi, ikkinchi turdagi yoshlarda (bu ilk bolalik, kichik maktab yoshi, ilk o‘spirinlik) bolada ushbu faoliyatning endi operatsion tomoni rivojlanadi.

Bir yosh davrining (bolalarda ehtiyoj va motivlar ko‘proq shakllanadi) ikkinchi boshqa yosh davri bilan (bolalarda u yoki bu faoliyatning aniq operatsiyalari shakllanadi) qonuniyatli almashinuvi sodir bo‘ladi. Misol uchun, go‘daklikda kattalar bilan emotsional muloqotta predmetli olamni egallash va ishbilarmon - hamkorlik ehtiyojlari va motivlari yuzaga keladi, ular muvofiq keluvchi operatsiyalar shakllanganda, ilk yoshda, predmetli faoliyatda amalga oshadi. Biroq, maktabgacha tarbiya yoshida o‘yin faoliyatida keyingi kichik maktab yoshida etakchi bo‘ladigan faoliyatning ehtiyoj va motivlari ko‘proq rivojlanadi. Shuning uchun ikki ma‘lum bir turdagi yoshlar bir biri bilan o‘zaro bog‘langandek va bu “bog‘lanish” (yoki D.B.Elkonin so‘zlari bilan aytganda “era”) butun bolalik davomida amalga oshadi (yoki davriy takrorlanadi).

Shunday qilib, D.B.Elkonin orientatsiyaning ilgarilab rivojlanish qonuniyati bajaruvchi qismiga nisbatan faqatgina funksional emas, balki psixikaning yosh davriga bog‘liq rivojlanishida ham ta‘sir ko‘rsatadi deb taxmin qiladi: bolaning rivojlanish jarayonida avval faoliyatning motivasion, so‘ngra operatsional texnik

tomonlarini egallash sodir bo‘ladi. D.B.Elkonin nuqtai nazariga ko‘ra, faoliyatning motivatsion va operatsion tomonlarini rivojlanish darajalari o‘rtasida doimiy ravishda uzilish yuzaga keladi, biri oldinga chiqib boshqasidan o‘zib ketadi hamda orqada qolgan tomon rivojlanishning zarur darajasiga etishi uchun faoliyatni o‘zgartirishi zarur. Rivojlanishni harakatlantiruvchi kuchlar bola tomonidan faoliyatning predmetli va motivatsion tomonlarini egallash jarayonida shakllanadigan qarama-qarshilik (ziddiyat) bilan bog‘liq. D.B.Elkonin tomonidan shakllantirilgan, bolaning psixik rivojlanishidagi davriylik farazi L.S.Vigotskiyning g‘oyalarini ijodiy rivojlantiradi, u bolada nafaqat bilish, balki shaxsning motivatsion- ehtiyoj sohasi ham shakllanishini, bola tomonidan insonlar va predmetlar olamini o‘zlashtirilishini tushuntirib, psixik rivojlanishda o‘z-o‘zini rivojlantirish mexanizmini ochib berdi.

Yosh davrlar psixologiyasida bolalik va bola shaxsining rivojlanishida biogenetik va sotsiogenetik nazariyalar ta‘lqini psixolog olimi A.A.Lyublinskayaning xissasi beqiyosdir.

Bolalar psixologiyasi fanining yirik namoyandasi A.A.Lyublinskaya inson kamolotini yosh davrlarini ajratishda faoliyat no‘qtai nazaridan yondashib, qo‘yidagi davrlarni atroflicha ifodalaydi:

1. Chaqaloqlik davri - tugilgandan bir oylikkacha;
2. Kichik maktabgacha davr - 1 oylikdan 1 yoshgacha;
3. Maktabgacha tarbiyadan avvalgi davr - 1 yoshdan 3 yoshgacha;
4. Maktabgacha tarbiya davri - 3 yoshdan 7 yoshgacha;
5. Kichik maktab yoshi davri - 7 yoshdan 11,12 yoshgacha;
6. O‘rta maktab yoshi davri (o‘spirin) - 13 eshdan 15 yoshgacha;
7. Katta maktab yoshi davri - 15 yoshdan 18 yoshgacha.

Pedagogik psixologiyaning taniqli namoyandasi V.A.Kruteskiy insonning ontogenetik kamolotini o‘z nazariyalarida keltirib o‘tgan.

V.A.Kruteskiy yosh davrlarni qo‘yidagi bosqichlardan iboratligini ta‘kidlaydi:

1. Chaqaloqlik (to‘g‘ilgandan 10 kunlikkacha);
2. Gudaklik (10 kunlikdan 1 yoshgacha);
3. Ilk bolalik (1 yoshdan 3 yoshgacha);
4. Bog‘chagacha davr (3 yoshdan 5 yoshgacha);
5. Bog‘cha yoshi (5 yoshdan 7 yoshgacha);
6. Kichik maktab yoshi (7 yoshdesh 11 yoshgacha);
7. O‘smirlik (11 yoshdan 15 yoshgacha);
8. Ilk uspirinlik yoki katta maktab yoshi (15 yoshdan 18 yoshgacha).

Mazkur nazariyalar insonning shaxs sifatida shakllanishi bosqichlari haqida ko‘proq ma‘lumot beradi, xolos. Ularda yoshlik, etuklik, qarilik davrlarining xususiyatlari, qonuniyatlari to‘g‘risida nazariy va amaliy ma‘lumotlar etishmaydi. Shunga qaramay o‘rta maktab pedagogik psixologiya fani uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya faning yirik vakili A.V.Petrovskiy inson kamolotiga, shaxsning

tarkib topishiga ijtimoiy-psixologik noʻqtai nazardan yondashadi.

A.V.Petrovskiy yosh davrlarni qoʻyidagi bosqichlardan iboratligini taʼkidlaydi:

1. Ilk bolalik (maktabgacha tarbiya yoshidan oldingi davr) - tugʻilganidan 3 yoshgacha.
2. Bogʻcha davri - 3 yoshdan 7 yoshgacha,
3. Kichik maktab yoshi davri - 7 yoshdan 11 yoshgacha.
4. Oʻrta maktab yoshi (oʻsmirlik) davri - 11 yoshdan 15 yoshgacha,
5. Yuqori sinf oʻquvchisi (ilk uspirinlik) davri - 15 yoshdan 17 yoshgacha.

A.V.Petrovskiyning tasnifi mukammal boʻlsada, kamolotning oraliq, bosqichlarini, ularning oʻziga xos xususiyatlarini ifodalamaydi. Vaholanki, ushbu ijtimoiy qoidalarga muvofiqmi yoki aksincha, u qanday bulishidan qaʼtiy nazar, har ikkala yunaliganing ham oraliq, jabhalari boʻlishi ehtimoldan xoli emas. Maʼlumki, har bir yosh davr, oʻziga xos xususiyatlar bilan belgilanadi, bularga: oilada va maktabda bola holatining oʻzgarishi, taʼlim va tarbiya shakllarining oʻzgarishi hamda bolaning yangi faoliyat turlari, organizmdagi ayrim xususiyatlarning etilishi singari jorayonlarni kiritish mumkin.

Moskvada yosh fiziologiyasi va jismoniy tarbiya instituti tomonidan 1965-yilda yoshga oid davriylik muammolariga bagʻishlab oʻtkazilgan simpozium barcha ilmiy, taʼlim, davolash va boshqa tashkilotlarga quyidagi yoshga oid davriylik sxemasidan foydalanishni tavsiya qilgan:

1. Yangi toʻgʻilgan davr - birinchi 10 kun;
2. Goʻdaklik yosh davri - 1 yoshgacha;
3. Ilk bolalik davri - 1-3 yosh;
4. Birinchi bolalik davri - 4-7 yosh;
5. Ikkinchi bolalik davri - oʻgʻil bolalar 8-12 yosh, qiz bolalar 8-11 yosh;
6. Oʻspirinlik davri - oʻgʻil bolalar 13-16 yosh, qiz bolalar 12-15 yosh;
7. Navqironlik davri - oʻgʻil bolalar 17-21 yosh, qiz bolalar 16-20 yosh;
8. Yetuklikning birinchi davri: erkaklar 35 yoshgacha, ayollar 21-35; ikkinchi davr: erkaklar 36-60 yosh, ayollar 36-55 yosh;
9. Qarilik yoshi-erkaklar 61-71 yosh, ayollar 56-74 yosh;
10. Keksalik yoshi-erkaklar va ayollar 90 yoshgacha;
11. Oʻzoq umr koʻruvchilar - erkaklar va ayollar 90 yosh va undan yuqori

Umuman, psixologlar tomonidan yosh davrlarini tabaqalashtirishning ilmiy-metodologik negizga ega boʻlgan qator nazariyalari ishlab chiqilgan.

Yuqorida olimlar tomonidan keltirilgan yosh davrlari va tabaqalanishiga doir nazariyalar oʻsha davrda yashagan inson organizmining rivojlanishi, biogenetik va sosiogenetik omillar, akseleratsiya jarayonlarga asoslangan yondoshuv demakdir. Akseleratsiya yosh avlodning ruhan va jismonan tez rivojlanishidir. XIX asr oxiri XX asr boshlarida koʻp mamlakatlarda bolalarning boʻyiga oʻsishini tezlashganligi aniqlangan va bu haqidagi maʼlumotlar 1876-yilda matbuotda eʼlon qilingan. 1935-yilga kelib nemis olimi O.Kox rivojlanishdagi bu tezlashuvni akseleratsiya deb atagan. Akseleratsiya -lotincha soʻz boʻlib, asceles - tezlashuv

degan ma'noni bildiradi. Akselerasiya yosh avlodning oldingi tengdoshlariga nisbatan ruhan va jismonan tez rivojlanishidir. Akselerasiya 100 yil ya'ni bir asr ichida yaqqol ko'zga tashlanganligi uchun uni keng ma'noda "sekulyaoniy trend" ya'ni asriy tendensiya deyiladigan bo'ldi. Keyingi 100-150 yil ichida er yuzida akseleratsiya jarayonlari kuzatilmoqda jumladan O'zbekistonda ham.

Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlar, ya'ni shaxsning umumiy xususiyatlari rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish dinamikasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

- 1) bola shaxsini yo'naltirishdagi umumiy xususiyatlar (o'qish, anglash, atrofdagilar bilan munosabat);
- 2) faoliyatining psixologik tuzilishi xususiyatlari (motiv, maqsad, ob'ekt);
- 3) anglash mexanizimining rivojlanish darajasi.

Shunday qilib, bolaning butun rivojlanish jarayonini uch qismga bo'lish mumkin:

- 1) ta'lim jarayonida bilim va faoliyat usullarining rivojlanishi;
- 2) egallangan usullarni tatbiq etish mexanizmlarining psixologik rivojlanishi;
- 3) shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishi (yo'naltirilganlik, faoliyatning psixologik tuzilishi, anglash va fikrlash).

Keltirilgan rivojlanish yo'llarining har biri o'ziga xos. Bu yo'llarning barchasi o'zaro bog'liqlik va faqat birgalikdagina **psixik rivojlanish** deb ataluvchi shaxsdagi o'zgarishlar jarayonini tashkil etadi.

### **3-MAVZU. YOSH DAVRLARINI TABAQQALASH VA YOSH INQIROZLARI.**

Reja:

3.1. Yosh bo'yicha rivojlanishning davriylashtirilishi va yosh inqirozlari.

#### **3.1. Yosh bo'yicha rivojlanishning davriylashtirilishi va yosh inqirozlari.**

**Yoshning umumiy xususiyati.** Har bir yoshdagi psixik rivojlanish alohida sifat bosqichiga ega.

Yosh xususiyatlari ko'plab shartlar majmui bilan belgilanadi. Bu - bola hayotidagi har bir bosqichda unga qo'yiladigan talablar sistemasi, atrofdagilar bilan munosabat, u egallayotgan bilim va faoliyat turi hamda bu bilimlarni egallash usullaridir. Yosh xususiyatini aniqlovchi shartlar majmuiga bolaning jismoniy rivojlanishi xususiyatlari ham kiradi (masalan, go'daklikda ma'lum bir morfologik shakl hosil qiluvchi ma'lumotlarni egallash, o'smirlikda organizmning o'zgarish xususiyatlari va boshqalar).

**Yosh davrlarida rivojlanishning asosiy o'zgarish mexanizmlari.** Yosh davrlarini aniqlash atrofdagilarga munosabatlarning rivojlanish darajasi bilan bilim, usullar, qobiliyatlar rivojlanishi darajasi o'rtasidagi aloqani belgilab beradi. Mazkur ikki taraf orasidagi munosabatlarning o'zgarishi keyingi yosh bosqichlariga o'tishning muhim ichki asosi («harakatlantiruvchi kuch»)ni tashkil etadi.

Bola yashash sharoiti, tarbiya va ta'lim olish sharoitining o'zgartirilishi rivojlanishning yosh davrlari almashinuvini belgilovchi muhim omildir.

So'nggi vaqtlarda yosh va pedagogik psixologiyada ko'proq pedagogik mezonlarga asoslangan davrlashtirish qo'llanilmoqda.

#### Maktabgacha yosh

1. Go'daklik (3 yoshgacha) – yasli;
2. Bog'chaning kichik guruhi – uch yosh;
3. Bog'chaning o'rta guruhi – to'rt yosh;
4. Bog'chaning katta guruhi – besh yosh;
5. Bog'chaning tayyorlov guruhi – olti yosh.

#### Maktab yoshi

- 1) Kichik (1-4-sinf) – boshlang'ich maktab – 7-10 yosh;
- 2) O'rta (5-9-sinf) – o'rta maktab – 11-15 yosh;
- 3) Katta (10-12-sinf) – akademik litsey yoki maxsus ta'limda – kasb-hunar kollejlari – 16-18 yosh.

### **4-MAVZU. ILK BOLALIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH.**

#### **Reja:**

- 4.1. Go'daklikdagi psixologik rivojlanish asoslari va xususiyatlari
- 4.2. Ilk bolalik yoshi tavsifi
- 4.3. Bola shaxsi shakllanishining dastlabki bosqichi.

#### **4.1. Go'daklikdagi psixologik rivojlanish asoslari va xususiyatlari**

**Chaqaloqlik** (tug'ilganidan boshlab bir-ikki oylikkacha). Bola ko'pchilik jonivorlarning bolasiga qaraganda ancha o'jiz tug'iladi. U nisbatan cheklangan xulq-atvor, tashqi olamga moslashishning muqarrar-reflektor shakllari jang'armasiga ega bo'ladi. Tu'ma xulq-atvor shakllarining kamligi bola kuchsizligini emas, kuchini tashkil etadi – u deyarli cheksiz aqliy rivojlanish, xulq-atvorning yangi shakllariga ega bo'lishning yangi tajribalarini o'zlashtirish imkoniga sohib bo'ladi. Chaqaloq rivojlanishining farqli xususiyatlari shuki, uning analizatorlari faoliyati somatik (jismoniy) harakatlarga qaraganda tezroq shakllanadi. Shu asosda munosabat refleksi rivojlanadi va xilma-xil shartli reflektor aloqalari shakllana boshlaydi. Chaqaloqlik davri oxiri va go'daklikning boshlanishida «tetiklanish kompleksi» - kattalarnig paydo bo'lishiga munosabat bildirish paydo bo'ladi.

**Go'daklikda** (bir-ikki oylikdan bir yoshgacha) go'dak to'laligicha kattalarga bog'liq bo'ladi (uni ovqatlantirishadi, yuvintirishadi, yo'rgaklashadi, ag'darib qo'yishadi, qo'lga olishadi, sayr qildirishadi, allalashadi, gapirishga, yurishga o'rgatishadi va h.k.). 2ayotining birinchi yili so'ngiga kelib go'dak ayrim so'zlarni tushunadi va ilk so'zlarni ayta boshlaydi. Tasodifan odamlar davrasidan chiqib qolgan inson bolasi o'z rivojlanishida insoniy imkoniyatlar darajasigacha ko'tarila olmaydi. Faqat ijtimoiy muhit va ta'lim natijasidagina bolada insonlarcha his qilish

va fikrlashga qodir shaxsiyat shakllanadi. Go‘daklik so‘ngida bolalar kattalarga taqlid qila boshlaydilar. Maqsadli harakat va taqlid intensiv rivojlanayotgan intellektdan (aqliy faoliyatdan) dalolat beradi. Bola harakat jarayonida, o‘zining va boshqalarning harakatlariga taqlid qilib, fikrlashga o‘rganadi.

#### 4.2. Ilk bolalik yoshi tavsifi

**Ilk bolalik yoshi (bir yoshdan uch yoshgacha).** Ko‘pchilik psixologlar tug‘ilgandan voyaga yetgunga qadar insonning psixologik rivojlanish yo‘lining o‘rtasi 3 yosh deb hisoblashadi. Uch yoshli bola o‘z-o‘ziga xizmat qila oladi, atrofdagi odamlar bilan o‘zaro munosabatga kirishishni biladi. Bunda u og‘zaki muloqot qilishni biladi, unda xulq-atvorning eng oddiy shakllari shakllanadi. Bola uch yoshda yetarlicha faol va atrofdagilarga tushunarlidir. Uning xarakteri va temperamenti xususiyatlari allaqachon namoyon bo‘la boshlaydi. L.N.Tolstoy shunday deydi:

*Besh yoshdan to mengacha – bir qadam,  
Tug‘ilishdan besh yoshgacha – abadiyatdir.  
Homiladan tug‘ilishgacha – girdobdir,  
Yo‘qlikdan homilagacha – mavhumlikdir.*

Bolaning psixik rivojlanishiga to‘g‘ri yurishga o‘rganish sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Lokomotsiya («loko» - joy, «motsiya»-harakat) dasturi hali shakllanmagan, shuning uchun bola doimo muvozanatini yo‘qotadi. 2arakatlana olishi qobiliyati tufayli bola tashqi dunyo bilan nisbatan erkinroq va mustahkamroq muloqot qilish davriga kirib keladi. Mushak hissi masofani hisoblash va buyumlarning makondagi joylashuvini aniqlash mezoniga aylanadi. Bolaning psixik rivojlanishiga predmetlar harakati sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Narsalar, predmetlar mohiyati bola tomonidan bolalik davrida egallanadi. Bolalik oxirida (hayotning uchinchi yilida) yangi faoliyat turlari (rasm chizish, kuylash, haykaltaroshlik, loyihalashtirish) yuzaga kela boshlaydi.

Predmetli faoliyatda belgilangan taassurotlarning to‘planishi bola nutqining rivojlanishi uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Faqat so‘z ortida real dunyo obrazlari turgandagina bu so‘zning o‘zlashtirilishi muvaffaqiyatli kechadi. Agar bola, ma‘lum bir sababga ko‘ra, bu yoshda nutq rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitdan mahrum bo‘lsa, unda yo‘qotilgan imkoniyat o‘rnini to‘ldirish oxir-oqibat juda murakkab bo‘lib qoladi, chunki bu yosh nutq rivojiga nisbatan sezitiv (sezgir)dir: aynan mana shu paytda nutq o‘zlashtirilishi ancha samarali kechadi.

Ilk bolalik yoshi – bolada faol nutq shakllanishi davridir. Bir yarim yoshgacha bola 30-40 tadan 100 tagacha so‘z o‘zlashtiradi, ikkinchi yil oxirida bola 300 tagacha, uchinchi yil oxirida esa 1500 tagacha so‘z ishlatadi.

Nutq rivojlanishi ona tilining tovush xususiyati va grammatik tuzilishini egallashni taqozo etadi. Dastlab bola nutqni so‘zning umumiy ritmik-melodik (tezlik, ohang) tuzilishini ilib olish yo‘li bilan qabul qilsa, ikkinchi yil oxiriga kelib u ona tilining barcha tovushlarini fonematik qabul qiladigan bo‘ladi va shu asosda lug‘at va so‘zlarni to‘g‘ri talaffuz qilishni o‘rganadi. Faol nutqning shakllanishi bolaning butun psixik rivojlanishi uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

**Ilk bolalikdagi aqliy rivojlanish.** Bolalik avvalida bola atrofidagi predmetlar xususiyatini, predmetlar orasidagi eng oddiy aloqalarni ilg'aydi va ulardan foydalana boshlaydi. Bu predmetli faoliyat, oddiy elementar o'yin shakllari, rasm chizish, nutqni egallash bilan bog'liq ravishda ro'y beruvchi keyingi aqliy rivojlanish uchun asos bo'ladi. Bolalikda aqliy rivojlanish asosini bolada shakllanayotgan idrok etish va fikrlash harakatlarining yangi turlari tashkil etadi. Bu yoshda avtodidaktik, o'zi o'rgatuvchi o'yinchoqlar (matryoshkalar, qutichalar, kubchalar, mozaika va boshqalar) bolani tez rivojlantiradi.

Ko'rish bilan birga bolalikda eshitish orqali qabul qilish ham rivojlanadi. Ayniqsa fonematik eshitish jadal rivojlanadi. Odatda, ikkinchi yil so'ngida bolalar ona tilining barcha tovushlarini qabul qiladi. Biroq fonematik eshitishning mukammallashishi keyingi yillarda ham ro'y beradi.

Fikrlash rivoji uchun vositali harakatlar juda muhim. Vosita bolaning predmet dunyosiga ta'sir qilishiga xizmat qiladi. Bola eng katta tajribani kattalar bilan nutqiy muloqot natijasida qabul qiladi.

2<sup>ayotning</sup> uchinchi yilida bola aqliy rivojlanishida muhim siljish sodir bo'ladi – ongning **belgili** (yoki ramziy) funksiyasi shakllana boshlaydi. U bir ob'ekt o'rmini bosuvchi sifatida boshqa bir ob'ektdan foydalanish imkoniyatidan iborat. Bunda predmetlar bilan emas, balki ularning o'rmini bosuvchilar bilan harakat amalga oshiriladi.

Turli belgilar va ularning tizimidan foydalanish – inson psixikasining o'ziga xos eng xarakterli xususiyati. Belgilarning har qanday turi (til, matematika ramzlari, surat va musiqada mohirona ifodalangan dunyo va h.k.) odamlar orasidagi muloqot uchun xizmat qiladi, predmet hamda hodisalar vazifasini bajaradi va anglatadi. Erta yoshda belgili funksiya dastlab amaliy faoliyat bilan bog'liq ravishda rivojlanadi va faqat keyinchalik so'zlardan foydalanishga o'tiladi.

Bola va katta yoshdagi odam. Ontogenezda kattalar bilan muloqot bolalarda birdaniga paydo bo'ladi, ancha keyin esa bolaning tengdoshlari bilan munosabat o'rnatiladi.

### **4.3. Bola shaxsi shakllanishining dastlabki bosqichi**

Dastlab bola butunlay kattalarga bog'liq bo'ladi. Tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar ko'p jihatdan kattalarning bola bilan o'zaro munosabati xususiyatiga bog'liq. Kattalarga ergashib bolalar o'zini ismi bilan atay boshlaydilar. Ikkinchi yil oxiriga kelib o'zini ismi bilan chaqirish «Men» kishilik olmoshi bilan almashinadi. «Men» tizimi – erta bolalikda (L.I Bojovich) paydo bo'luvchi markaziy hodisadir. Bola o'zini kattalardan ajratishni o'rganadi, o'ziga nisbatan mustaqil «men» sifatida munosabatda bo'la boshlaydi, ya'ni unda o'zini anglashning boshlang'ich shakli paydo bo'ladi. Rivojlanishdagi muvaffaqiyatlar bola xulq-atvorini o'ziga xos tarzda o'zgartiradi. Kattalar avvalgidek yetakchi o'rin tutsa-da, bola o'z amaliy hayotining tor muhiti va u qadar katta bo'lmagan imkoniyatlari doirasida kattalar yordamisiz harakat qilishga intiladi. Yangi tendensiyalar bola faolligini («men o'zim») kuchaytiradi va kattalar bilan yangi munosabatlarning paydo

bo'lishiga olib keladi. Bu davr tanqidiy davr («uch yosh tangligi, krizisi») deb ataladi, ya'ni kattalar bolalar bilan munosabatda yangi qiyinchiliklarga duch kela boshlaydilar. Bunda bola o'zining negativizmi va qaysarligi bilan bardosh berib bo'lmas darajaga yetishi mumkin.

Uch yosh tangligi o'tkinchi hodisa, lekin uning natijasi – boshqalardan o'zini ajrata bilish, boshqa odamlar bilan o'zini taqqoslash bolaning psixik rivojlanishida muhim qadamdir. Kattalarday bo'lishga intilish faqat o'yin shaklidagina nisbatan to'liq yechimini topishi mumkin (faqat o'yinda bola do'konga borishi, tushlik tayyorlashi, raketada kosmosga ucha olishi mumkin). Shuning uchun ham uch yosh tangligi bolaning o'yin faoliyatiga o'tishi bilan hal etiladi.

## **5-MAVZU. O'SMIRLIK DAVRI.**

Reja

- 5.1. Bola rivojlanishida o'smirlik davrining o'rni va ahamiyati
- 5.2. O'smir organizmining o'zgarishi
- 5.3. O'smirlik davriga o'tishda shaxsdagi markaziy shakllanish
- 5.4. O'smirlar va kattalarning o'zaro munosabatlari
- 5.5. O'smirning do'stlari bilan muloqoti
- 5.6. O'smirning o'quv faoliyati

### **5.1. Bola rivojlanishida o'smirlik davrining o'rni va ahamiyati.**

O'smirlik davri chegaralari taxminan 5-8-sinfga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oladi, lekin o'smirlik yoshiga o'tish 5-sinfga o'tish bilan mos tushmasligi va bir yil oldin yoki keyin sodir bo'lishi mumkin.

O'smirlik davrining alohida vaziyati uning nomlarida ifodalanadi: «o'tish», «keskin o'zgaruvchan», «mushkul», «tanqidiy». Ularda bu yoshda sodir bo'ladigan rivojlanish jarayonlarining murakkab va muhimligi qayd etilgan. Bu hayotning bir davridan boshqasiga o'tish bilan bog'liq. Inson rivojlanishining barcha yo'nalishlari bo'yicha (jismoniy, aqliy, ruhiy, axloqiy, ijtimoiy) katta sifat va miqdoriy o'zgarishlar ro'y beradi.

O'smir shaxsi rivojlanishning muhim omili – uning shaxsiy faolligi – shaxsiyat, o'zini e'tirof etish va aniqlash jarayoni faol kechadi – biroq bu jarayon bir tekis emas.

Bir tomondan o'smirlarda «kattalik» namoyon bo'la boshlaydi, boshqa tomondan esa hali «bolalik» qoladi. O'smirlarning rivojlanishining umumiy yo'nalishlari turlicha bo'lishi va har bir yo'nalish ko'plab variantlarga ega bo'lishi mumkin. Bu masala muhim pedagogik ahamiyatga ega.

### **5.2. O'smir organizmining o'zgarishi**

O'smirlik yoshida muhim o'zgarishlar ro'y beradi, ular organizmning jismoniy o'sish va biologik voyaga yetishi bilan bog'liqdir. Musiqiy tarbiyada bu yosh ovoz apparatining mutatsiyasi davri bilan bog'liq. Ovoz apparati yiriklashadi,



ovoz yo'g'onroq, pastroq bo'lib boradi. Shuningdek, ovoz buzilishlari ham shu davrga xosdir. Bu yoshda ovoz apparatining haddan ortiq tessiturasidan qochib, vokal repertuari tanloviga ehtiyotkorona yondashish lozim. Organizm o'sishidagi sakrashlar, endokrin tizimdagi o'zgarishlar, gipofiz faoliyatidagi faollik, jinsiy voyaga yetish, yurak, mushak, butun organizmning mustahkamlanishi insonning psixik, aqliy va ruhiy o'sishida muhim o'zgarishlarga olib keladi. Shunga qaramay, o'smirlik davridagi «tanglik»ni tushuntirishdagi nazariy fikrlar taraqqiyoti shunday umumlashmani yuzaga keltiradiki, unga ko'ra, o'smirlik davrining namoyon bo'lishi va o'tishi hayotdagi ijtimoiy shart-sharoitlar, o'smirning rivojlanishi, uning kattalar olamidagi mavqeiga bo'liq.

### **5.3. O'smirlik davriga o'tishda shaxsdagi markaziy shakllanish.**

O'zini endi bola emas, katta deb his qilish, katta bo'lishga harakat qilish o'smir shaxsiyatidagi markaziy va spesifik yangilik hisoblanadi. Kattalik hissi deb ataluvchi xususiyatning o'ziga xosligi shundaki, o'smir o'zining bola ekanligini inkor etadi. Garchi atrofdagilar uni katta deb e'tirof qilishini istasa-da, o'smirda hali unda haqiqiy va to'laqonli kattalik hissi yo'q.

Spesifik yangidan shakllanish sifatida kattalik hissi – shaxsning asosiy xususiyatidir. Chunki u o'smirning o'ziga, odamlar va dunyoga munosabatida yangi hayotiy nuqtai nazarni ifodalaydi, uning ijtimoiy faolligi, bir me'yor va qadriyatlardan boshqasiga – bolalarnikidan kattalarnikiga moslashishdan iborat spesifik yo'nalishni belgilaydi.

O'smirning kattalarga o'xshashga urinishi tashqi tomondan ular kabi bo'lish, kattalar hayoti va faoliyatining ayrim taraflariga qo'shilishda kattalar xislatlari, malakalari, xulqlari, mavqelarini o'zlashtirishga harakat qilishida namoyon bo'ladi.

### **5.4. O'smirlar va kattalarning o'zaro munosabatlari.**

O'smirning yangi huquqlarga da'vosi, avvalo, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning butun muhitiga oid bo'ladi. O'smir avval bajonidil bajaradigan talablarga endi qarshilik ko'rsata boshlaydi: uning mustaqilligini cheklashganda, vasiylik qilishganda, yo'naltirishganda, nazorat qilishganda, quloq solishni talab qilishganda, jazolashganda, uning qiziqishlari, munosabatlari va fikrlari bilan hisoblashishmaganda u xafa bo'ladi va norozilik bildiradi. O'smirda o'z qadrini bilish hissi paydo bo'ladi va u o'zini kamsitish, mustaqillik huquqidan mahrum qilish mumkin bo'lmagan inson, deb biladi. Bolalikdagi kattalar bilan munosabat turi o'zgaradi, uning o'z kattaligi darajasi haqidagi tasavvurlari bilan mos kelmay qoladi. U kattalar huquqini cheklaydi, o'zinikini esa kengaytiradi. kattalarning shaxsi va insoniylik qadrini hurmat qilishlarini xohlaydi, ishonch va mustaqillik namoyon etishga da'vo qiladi, ya'ni kattalar bilan ma'lum tenghuquqlilikka va ularning shu narsani tan olishiga erishishga harakat qiladi.

Kattalar bilan munosabatlarning yangi me'yorlari – o'smirning etik dunyoqarashini shakllantiruvchi muhim asosdir.

Agar kattalarning o'zlari tashabbus ko'rsatsa yoki o'smirning talablarini

hisobga olib, unga nisbatan munosabatini o'zgartirsagina, yangi turdagi munosabatlarga o'tishning maqbul shakli yuzaga keladi.

### **5.5. O'smirning do'stlari bilan muloqoti**

Tengdosh bolalarning prinsipial tenglik holati mazkur munosabatlar muhitiga nisbatan o'smirda alohida qiziqish uyg'otadi, bu hol o'smirda yuzaga keladigan shaxsiy kattalik hissining etik mazmuniga mos keladi. O'smirda kattalarga nisbatan tengdoshlariga ko'proq tushunarliroq va yaqinroq bo'lgan qadriyatlar shakllanadi. Kattalar bilan muloqot tengdoshlar bilan muloqotning o'rnini bosa olmaydi.

O'smir uchun tengdoshlar bilan muloqot u mustaqil harakat qilgan o'zining shaxsiy munosabatlari muhitiga ajraladi. U bunga haqqim bor, deb o'ylaydi, o'z huquqlarini himoya qiladi va aynan shuning uchun ham kattalarning o'rinsiz, qo'pol aralashuvi xafagarchilik va norozilikka olib keladi.

O'smirda bir tomondan tengdoshlar bilan muloqot qilish va hamkorlikdagi faoliyatga intilish yaqqol namoyon bo'ladi. Jamoa hayoti bilan yashash, yaqin o'rtoqlar, do'stga ega bo'lish xohishi – do'stlar tomonidan qabul qilingan, tan olingan, hurmat qilingan bo'lishdek kuchli xohishdir. Bu muhim talabga aylanib boradi.

O'smir uchun eng yoqimsiz vaziyat – jamoa va o'rtoqlarining noroziligi, muloqot qilishni istamaslik, eng og'ir jazo esa – ochiq yoki nooshkor aloqa uzish, gaplashmaslikdir.

O'smirlar do'stlik kodeksining muhim me'yorlari – sha'nini hurmat qilish, tenglik, sodiqlik, do'stga yordam, to'g'ri so'zlik.

Do'stlik me'yorlarini egallash bolaning o'smirlikdagi muhim yutuvidir.

### **5.6. O'smirning o'quv faoliyati.**

Maktab va o'qish o'smir hayotida katta o'rin egallaydi. Lekin o'qishning muhim va zarurligini anglaganligiga qaramay turli bolalar bu masalaga har xil qaraydi. Ko'pchilik uchun maktabning qiziqarliligi tengdoshlar bilan keng muloqot qilish imkoniyati tufayli ortadi, lekin o'qishning o'ziga bundan ko'p zarar yetadi. O'smir uchun dars – faqat 45 daqiqalik o'quv emas, balki ko'plab muhim harakatlar, baholar, kechinmalar bilan boyigan sinfdoshlar va o'qituvchi bilan muloqot vaziyati hamdir.

O'rta maktabga o'tish bilan o'smirlarning o'qishi sezilarli darajada murakkablashadi: bitta o'qituvchi o'rniga besh–oltita yangisi paydo bo'ladi, ularning tushuntirish va so'rash usuli ham, o'quvchilarga talab va munosabati ham har xil. Buning ustiga o'qituvchilar ularni avvaliga yaxshi bilmaydilar, natijada «sevimli» va «sevimli bo'lmagan» o'qituvchilar paydo bo'ladi.

O'smirlar bilimdon va talabchan, lekin materialni qiziqarli va aniq tushuntirib beradigan, darsni bir me'yorda tashkil eta oladigan, unga jalb qila oladigan, darsni har bir o'quvchi uchun maksimal darajada unumli eta oladigan adolatli, oqko'ngil va madaniyatli o'qituvchilarni yoqtiradilar.

O'rta sinflarda o'quvchilar fanlar asosini o'rganish va o'zlashtirishga kirishadilar. Bolalar katta hajmdagi bilimlarni egallashi kerak bo'ladi. O'smirlik yoshining oxiriga kelib esa, ular o'zlarining bo'lg'usi kasbi va umuman, kelajaklari haqida o'ylay boshlaydilar.

## **6-MAVZU. YETUKLIK DAVRI PSIXOLOGIYASI.**

Reja

- 6.1. Yoshlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari
- 6.2. Yetuklik davrining birinchi bosqichidagi shaxsning psixologik xususiyatlari.
- 6.3. Yetuklik davrining ikkinchi bosqichidagi shaxsning psixologik xususiyatlari.

### **6.1. Yoshlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari**

Yoshlik davri 23-28 yoshlardan iborat bo'lib, bu davrning o'ziga xos xususiyatlaridan biri ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida kamolga erishgan shaxs sifatida faol ishtirok qilish va ishlab chiqarishda mehnat faoliyatini amalga oshirishdan iboratdir. Yoshlarning mehnat faoliyati quyidagi uchta muhim belgisi bilan boshqa yosh davrlaridan farqlanadi:

- 1) mutaxassislikning mohiyatiga, ishlab chiqarish shart-sharoitiga va mehnat jamoasi a'zolarining xususiyatiga moslashish (ko'nikish) - mehnat faoliyatining dastlabki yillari (tahminan 1 yildan 3 yilgacha) yoki jamoada o'z o'rnini topish va qadr-qimmatga erishish;
- 2) mutaxassis sifatida o'zini takomillashtirish uchun ijodiy izlanishni amalga oshirish (mehnat faoliyatining ikkinchi pallasi 3 yildan 8 yilgacha - ish staji nazarda tutiladi) yoki kasb mahoratini egallash;
- 3) mahorat sirlaridan foydalanish, tashabbus ko'rsatish, ishlab chiqarish samaradorligini oshirishda ijtimoiy etuklikni namoyish qilish yoki mehnat faoliyatidagi barqaror ijod bosqichida bir tekis 10 yillab ishlab sifatli mahsulot yaratish namunasini ko'rsatish. Yuqoridagi bosqichlar barcha kasb egalariga xos bo'lsada, lekin ishlab chiqarishga ertaroq va kechroq kirib kelgan insonlar o'rtasida yosh jihatdan tafovut mavjud bo'ladi. Masalan, kasb-hunar maktablarini tamomlagan yigit-qizlar o'z mehnat faoliyatini oliy ma'lumotli yoshlardan oldin boshlaydilar, biroq ular ham mazkur bosqichlarni bosib o'tishlari shart. Hozirgi mutaxassislarning ko'pchiligi o'quv yurtlaridagi nazariy bilimlar bilan amaliy ko'nikmalar o'rtasida uzilish mavjudligi sababli mustaqil faoliyatning dastlabki kunlaridan boshlab qator qiyinchiliklarga duch keladilar.

Bu qiyinchiliklar o'z mohiyatiga ko'ra uch xildir; ular:

- a) ijtimoiy qiyinchiliklar: notanish muhiti shart-sharoitlari, shaxslararo munosabatlar, mehnat jamoasining saviyasi, undagi kishilarning xarakter xislatlari, ishlab chiqarish jamoasining qadriyatlari, ma'naviyati, an'analari va boshqalar;
- b) bilim va bilishga oid qiyinchiliklar: ta'lim muassasada olgan bilimlardagi uzilishlar, saviyaning cheklanganligi, ijodiy izlanish faoliyatining zaifligi, tashabbuskorlikning etishmasligi va boshqalar;
- v) mutaxassislik bilan bog'liq o'ziga xos qiyinchiliklar; ishlab chiqarishning

mohiyati, xususiyati, texnologiya, amaliy ko'nikmaning etishmasligi yoki kasbning iqtisodiy negizini to'la anglab etmaslik, doimiy ish faoliyatidagi muammolarga duch kelishi kabilardir. Bu qiyinchiliklarni engish davrida insonning ruhiy holatlari, jarayonlari va xususiyatlarida miqdor hamda sifat o'zgarishlari ro'y beradi. B. G. Ananov o'zining ilmiy-tadqiqotlarida yoshlik davrida yigit va qizlardagi o'zgarishlarni murakkab shaxs jihatlaridan umumiy ruhiy holat, verbal va noverbal aqliy mantiqiy sodda jarayonlargacha (organizmda issiqlik paydo bo'lishidan metabolizm - modda almashinuvigacha), hatto shaxsning xususiyatigacha bo'lgan holatlarni o'z ichiga qamrab olishini matematik usullarga asoslangan ilmiy ma'lumotlar va ularning chuqur sifat tahlili orqali ko'rsatib o'tadi. Ko'zlarning farqlashdagi sezgirligi inson yoshiga qarab o'zgarishini tadqiq qilgan S. V. Kravkov sezgirlikning ortishi 25 yoshgacha davom etishini, barqarorlashuvi esa 25 yoshdan keyin ham davom qilishini ta'kidlaydi. Yu. N. Kulyutkin katta kishilarning diqqat, xotira, tafakkur bilish jarayonlarini birgalikda o'rgangan. Yoshlarning ijtimoiy hayotda qatnashuvini o'rgangan V. Shevchuk ijtimoiy faoliyatga kirishish eng yuqori cho'qqisi 25 yosh ekanini aniqlab, bu hol odamlarning 45,4 foizida bo'lishini ma'lum qiladi. Uning fikricha, qolgan yosh davrlarida insonning jamoatchilik faoliyati nisbatan juda kichik birlikni tashkil qiladi, hatto, u 45 yoshda 3 foizga teng bo'ladi. Kishilarda ko'rish maydoni chegarasi (idrok) xususiyatini o'rgangan L. N. Kuleshova va M. D. Aleksandrovalar 18-35 yoshlardagi haydovchilarda uning uch xil: normadan ortiq 11 foiz, normada 47 foiz, qolganlarida etalon bo'yicha normadan kam bo'lishini ta'kidlaydilar. 23-28 yoshgacha davrda qator funksiyalar darajasining o'zgarishi, takomillashuvi: ko'rish maydonining ko'lami, ko'z bilan masofani chamalash, fazoviy tasavvur, bilish darajalari; anglash, diqqat va idrokning yaxlitligi hamda o'zgarmasligining o'sishi boshqa faoliyat va ko'rish ta'sirchanligi, qisqa muddatli ko'rish xotirasi yoki mustahkamlanishi namoyon bo'ladi

Yoshlik davrida yigit-qizlar kamolotiga uchta muhim psixologik mexanizm ta'sir ko'rsatadi;

1) ya'ni mehnat jamoasi - mehnat jamoasidagi psixologik iqlim, ma'naviyat olami, barqarormaslik, ijtimoiy ong, ijtimoiy qadriyatlar, muayyan an'analar va odatlar yangi a'zoning xarakterida ijobiy yoki salbiy o'zgarishni vujudga keltirishi mumkin. Mazkur ta'sir natijasida asta-sekin umuminsoniy fazilatlar tarkib topishi yoki muayyan shaxsiy nuqtai nazar yo'qolishi mumkin. Mehnat jamoasiga yangi qo'shilgan a'zo unda o'z o'rni va qadr-qimmatini qaror toptirish uchun bir qator yon berishga, o'z maslagidan sal bo'lsada chetlashishga majbur bo'ladi. Bu yo'l jamoadagi psixologik iqlimga moslashishi maqsadida ichki ruhiy ziddiyatlarga, murakkab kechinmalarga, unsiz tug'yonga qarshi qo'yilgan qadam hisoblanadi. Shuning uchun yakka shaxs xarakterini shakllantiruvchi yoki uning mustahkam ichki rishtalarini emiruvchi omil mehnat jamoasidagi ijtimoiy fikrdir. Jamoaga bo'ysunish har bir a'zoning burchidir. Ayrim hollarda ko'pchilikning tazyiqiga uchragan shaxsda prinsipiiallik, adolatlilik singari hislar, shaxsiy nuqtai nazar bo'shashib qoladi, natijada unda ikkilanish. tuyg'usi paydo bo'ladi.

2) oila mikromuhiti - yoshlik gashtini surayotgan yigit va qizlar ota-onasiga, opa-singillariga, aka-ukalariga, turmush o'rtog'iga, farzandlariga oqilona munosabatda, oila a'zolarining har biri bilan to'g'ri muloqotda bo'lishi, muayyan qoidaga asoslangan muomala qilishi shart. Oiladagi shaxslararo munosabatning ko'lami kengligi sababli bir nechta bosqichli muloqotga asoslanish kerak. Lekin oila tinchligi, totuvligi va ahilligiga xalaqit bermaslik niyatida yosh yigit va qizlar (kelinlar) vijdon amriga qarshi xatti-harakat qilishga ham majbur bo'ladilar, o'z maslakhari, fikrlari, shaxsiy qarashlariga xilof yo'l tutadilar. Dilkashlik uchun har bir oila a'zosi bilan umumiy til topishga intiladilar. Shunga ko'ra oila muhiti ham yigit va qizlarning ruhiyati hamda ma'naviyatini o'zgartiradigan omil vazifasini o'taydi.

3) norasmiy ulfatlar - inson uchun psixologik mexanizm rolini bajaruvchi yana bir omil ulfatlar davrasidir. Ulfatlar odatda shaxsiy mayli, qiziqishi, intilishi, orzu-istagi, maqsadi, qarashlari, yoshi va xulqi bir-biriga mos tengdoshlardan iboratdir. Ko'ngilchanlik, do'stlar ra'yiga qarshi bormaslik tufayli yoshlar xarakterida o'zgarishlar yuzaga keladi. Yuksak hislar, barqaror z'tiqod, ilmiy dunyoqarash, ichki kechinmalar, mustaqillik va tashabbuskorlik tuyg'ulari poymol bo'ladi, ya'ni Do'sting uchun zahar yut» qabilida ish tutiladi. Natijada mas'uliyatsizlik, yuzakilik, loqaydlik, ikkiyuzlamachilik, bevafoqlik singari illatlar tarkib topa boshlaydi. Shuni alohida t'akidlash kerakki, ulfatlar davrasida yangi fazilatlarni ishbilarmonlikni, amaliy ko'nikmalarni egallash imkoniyati ham bo'ladi. Shu boisdan ulfatchilikka faqat maishat nuqtai nazaridan yondashmay, uning mazkur imkoniyatlaridan foydalanishga ham harakat qilish ayni muddaodir. Yoshlik davri insonning kuch-quvvatga, orzu-havasga, ijodiy rejalariga, izlash va izlanishlarga, aqliy imkoniyatlarga boy davridir.

## **6.2. Yetuklik davrining birinchi bosqichidagi shaxsning psixologik xususiyatlari.**

Yetuklik davrining birinchi bosqichi 28-35 yoshlardagi erkak va ayollar kiradilar. Yetuklik davrida odam o'zining barcha kuch - quvvati, qobiliyati, aql-zakovati, ichki imkoniyatlarini o'z kasbiga, ijtimoiy faoliyatiga, jamoat ishlariga to'la safarbar qila oladi. Erkak va ayollarning bu davrda mehnat va ijtimoiy faoliyatda muayyan tajribaga egaligi ularni istiqbol sari etaklaydi. Yetuk shaxsning boshqalarga munosabati, ularni baholashi, dinamik stereotipida sezilarli o'zgarishlar bo'ladi. U endi faqat o'zining xatti-harakati uchun emas, balki boshqa odamlarning qilmishlari uchun ham javobgarligini anglay boshlaydi, ayniqsa, hayot tajribasiga ega bo'lmagan yoshlarning, o'z farzandlarining xulq-atvori, yurish-turishi uchun ham jon kuydiradi, ularga imkoniyat boricha yordam berishga intiladi. Boshqa yosh davrlaridagi kabi mazkur davrda ham muayyan darajada inqiroz bo'ladi. Bu davrda inson qanday ishlarni amalga oshirishga, qaysi imkoniyatlardan foydalanmagani, ayrim xatolar, tushunmovchiliklar sababli, ko'ngilsizliklar vujudga kelganligini anglay boshlaydi. O'ziga o'zi hisob berish shu davrning muhim psixologik xususiyatlaridan biridir. Organizmdagi ayrim o'zgarishlar, umrning tez o'tishi kishini qattiq tashvishga va iztirobga soladi. U

bundan keyingi hayotning har bir daqiqasidan unumli foydalanishga qaror qiladi. Ayrim orzu-istaklarini amalga oshirish uchun jismoniy va ruhiy imkoniyatlari etishmasligini anglash uning psixikasida “turg‘unlik” tuyg‘usini vujudga keltiradi. Yetuklik bosqichida jismoniy va aqliy imkoniyatlardan to‘laroq foydalanish ko‘nikmasi paydo bo‘ladi. Bu hol butun kuch-quvvat, aqliy, zo‘riqish, iroda kuchi, asab taranglashuvi hisobiga emas, balki muayyan ko‘nikma, malaka va mahorat asosida ro‘y beradi. V. Shevchukning ta‘kidlashicha kamolotning birinchi bosqichidagi etuk kishilarda ijtimoiy faoliyatda qatnashish istagi 30 yoshda 18,3 foiz, 35 yoshda 6,2 foizni tashkil etadi. Demak, ijtimoiy tashkilotlar faoliyatida qatnashish ko‘lami torayib boradi.

Bu davrda erkak va ayollarda tafovutlar qo‘yidagicha namoyon bo‘ladi:

- Jismoniy;
- Jinsiy;
- Psixologik.

Kamolotda ayollar ilgarilab kelgan bo‘lsalar, endi erkaklar oldinga o‘tib oladilar va bu hol inson umrining oxirigacha saqlanib qoladi. Mazkur yoshda shaxsiy hayotdagi yutuqlar, g‘alabalar yoki muvaffaqiyatsizliklar kishining ruhiy dunyosiga qattiq ta‘sir etadi. Natijada unda mag‘rurlik, o‘zining boshqalardan ustun qo‘ya boshlash yoki aksincha, hayot zahmatlari uning pessimist, narsa va hodisalarga nisbatan loqaydlik tuyg‘usini vujudga keltiradi. Lekin har ikkala ko‘rinishga ega bo‘lgan ruhiy holat ham oila a‘zolari, tengqurlari, mehnat jamoasi a‘zolarining ta‘siri orqali asta-sekin muayyan yo‘nalishga tushib qoladi. Kamolot bosqichidagi insonlar istiqbol rejasi bilan yashashga harakat qiladilar, voqelikka, tabiat, jamiyatga befarq qaramaydilar, imkoni boricha xotirjamlik, totuvlik, tinchlik, do‘stlik tuyg‘usi bilan yondoshadilar.

### **6.3. Yetuklik davrining ikkinchi bosqichidagi shaxsning psixologik xususiyatlari.**

Yetuklik davrining ikkinchi bosqichi 36-55 (60) yoshlardagi erkak va ayollarni o‘z ichiga oladi. Mazkur davrda ijodiy faoliyatni qaytadan baholashda o‘z ifodasini topuvchi yangi xislat namoyon bo‘ladi. Ular shu kungacha mehnat faoliyatida miqdor ketidan quvib yurgan bo‘lsalar, endi mehnat mahsulining sifati ustida bosh qotira boshlaydilar. Oilaviy turmushga, ijtimoiy hayotga, yashashning maqsadiga, inson qadr-qimmatiga, tevarak-atrofga, o‘zlariga va boshqa odamlarga yangi mezon bilan qaray boshlaydilar. Har bir narsaning nozik tomoni yoki yomon oqibati haqida o‘z fikrlarini bildiradilar. Hayotda qo‘ldan boy bergan imkoniyatlari, xato va kamchiliklari ularda etti o‘lchab, bir kes qabilida ish tutish tuyg‘usini vujudga keltiradi. Shuning uchun ular umrning biror daqiqasi behuda o‘tishiga achinadilar, yoshlik yillarida yo‘qotganlarini aql-zakovat, donishmandlik bilan to‘ldirishga intiladilar. Yetuklik davrining ikkinchi bosqichida qarilik alomatlari ko‘proq o‘rin egallay boradi, uning boshlanish nuqtasi 45-50 yoshlardir. Lekin odamlarning o‘ziga xos xususiyatlariga ko‘ra bu chegara turlicha, masalan, u bir kishida 60 yoshda, boshqa birida esa 70 yoshda bo‘lishi mumkin. Shu sababli yosh davrining chegaralari faqat shartli belgilanadi. Bu omil odamlar yashayotgan

oila muhitiga, tarixiy-ijtimoiy shart-sharoitga jo'g'rofiy iqlim va hokazolarga ham bog'liqdir. Mazkur yosh davrining o'zgaruvchanligini insonning biologik, ijtimoiy va tarbiyaviy omillari (irsiy alomat, ijtimoiy muhit, uzluksiz tarbiyaviy ta'sir) belgilaydi. Yetuklik davridagi erkak va ayollarning o'zligini anglashdagi "Men" lik uch xil ko'rinishda ifodalanadi:

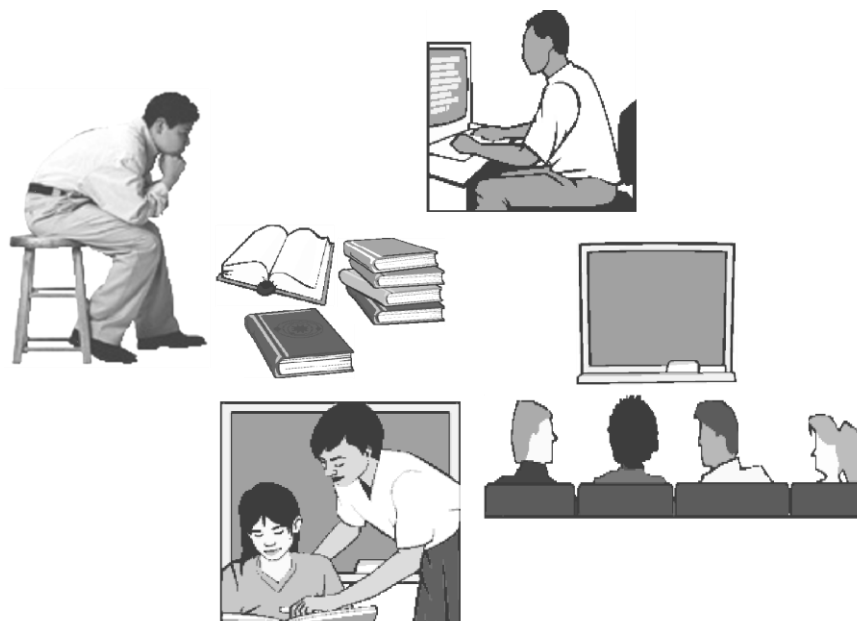
- 1) retrospektiv -"Men"dan iborat bo'lib, o'tmishdagi o'zligini aks ettiradi;
- 2) aktual -"Men" sifatida tasavvur etilib, o'zining hozirgi davrini ifodalaydi;
- 3) ideal -"Men" obrazi esa yaqin kelajakda o'zining qanday tasavvur qilish tuyg'usi bilan bog'liq holda yaratiladi. Shuning uchun o'z imkoniyatlarini hayotda to'la safarbar qyalish istagi ijtimoiy turmushning barcha jabhalarida o'zining o'tmish obrazini hozirgisi bilan solishtirib, shaxsiy ideal modelini vujudga keltiradi, shaxs mazkur modelga asoslanib, turmush rejalarini, xatti-harakat maqsadini, usul va vositalarini tanlay boshlaydi. Insonning o'tmishidan hozirgi kunga, hozirgi kundan kelajakka intilishi o'zini anglashning bosh mezonini hisoblanadi. O'zligini anglashning boshqa mezonlari ham mavjud bo'lib, ular o'zini o'zi baholash, nazorat qilish, tekshirish, qo'lga olish, o'ziga buyruq berish kabilarda aks etadi. O'zini anglash ko'pincha tashqi ob'ekt tomonidan qaratilgan e'tibor asosida fikrga kelish asosida shakllanadi. Hozirgi zamon kishilarining o'rtacha umr ko'rishi XX asr boshlaridagiga nisbatan qariyb bir yarim-ikki marta uzayganligi, etuklik davridagi erkak va ayollarning jismoniy baquvvatligi, ma'naviyati va ruhiyati tetikligi ijtimoiy faollikni susaytirish haqida so'z bo'lishi mumkin emasligini ko'rsatmoqda.

#### **Nazorat savollari**

1. Yoshlik davri necha yoshlarni o'z ichiga oladi?
2. Etuklik davrining birinchi bosqichi necha yoshlarni o'z ichiga oladi?

**KEYS-STADI O‘QITISH TEXNOLOGIYASIGA KIRISH**





**1. Keys: umumiy tushuncha.**

**2. Keys-stadi tipologiyasi.**

**3. Keys-stadiga asoslangan o'quv mashg'ulotining texnologik chizmasi.**

**1.Keys: umumiy tushuncha**

**Keys-stadi** (inglizcha case – vaziyat, holat, study -o'rganish). Keys-stadida bayon qilingan va ta'lim oluvchilarni muammoni ifodalash hamda uning maqsadga muvofiq tarzdagi yechimi variantlarini izlashga yo'naltiradigan aniq real yoki sun'iy ravishda yaratilgan vaziyatning muammoli-vaziyatli tahlil etilishiga asoslanadigan o'qitish usulidir.

**Keys-stadi** - o'qitish, axborotlar, kommunikatsiya va boshqaruvning qo'yilgan ta'lim maqsadini amalga oshirish va keys-stadida bayon qilingan amaliy muammoli vaziyatni hal qilish jarayonida prognoz qilinadigan o'quv natijalariga kafolatli yetishishni vositali tarzda ta'minlaydigan bir tartibga keltirilgan optimal usullari va vositalari majmuidan iborat bo'lgan o'qitish texnologiyasidir.

**2.Keys-stadi tipologiyasi**

Tipologik belgilari	Keys-stadi turi
Asosiy manbalari	1. Daladagi 2. Kabinetdagi
Syujet mavjudligi	1. Syujetli 2. Syujetsiz
Hajmi	1. Qisqa (lo‘nda) 2. O‘rtacha miqdordagi 3. Katta (uzun)
O‘quv topshirig‘ini taqdim etish usuli	1. Savolli 2. Keys-stadi topshiriq
Didaktik maqsadlari	1. Muammo, yechim yoki konsepsiyani izohlash 2. Treningli, o‘quv mavzui/predmeti bo‘yicha malaka va ko‘nikmalar orttirishga mo‘ljallangan 3. Tahlil va baholashga o‘rgatuvchi 4. Muammoni ajratish va yechish, boshqaruvchilik qarorlari qabul qilishga o‘rgatuvchi 5. Vaziyat sub’ekti rivojining yangi strategiyalari va yo‘llari, yangicha baholash uslublari va shu kabilarni ishlab chiqishga rag‘batlantiruvchi
Rasmiylashtirish usuli	1. Bosma 2. Elektron 3. Video-Keys-stadi 4. Audio-Keys-stadi 5. Multimedia-Keys-stadi

**3.Keys-stadiga asoslangan o‘quv mashg‘ulotining  
texnologik chizmasi  
1-variant (keys-stadi savolli)**

*Keys bilan ishlashga 1 ta o‘quv mashg‘uloti ajratilgan. Keys kichik yoki o‘rtacha o‘lchamli.*

Билимларни фаоллаштириш (блиц-сўров, ўйланг-жуфтликка бўлининг-фикр алмашинг, аукцион)



Кейс-стадига кириш



Кейс-стади билан таништириш



Кейс-стади билан якка тартибда ишлашни ташкил қилиш  
(Ўқув топшириғини тарқатиш, йўриқнома бериш).



Кейс-стадини жамоавий тарзда ечиш (мунозара – унинг тузилиши кейс охирида келтирилган саволлар билан белгиланади, - муаммоли вазиятни таҳлил қилиш ва ҳал этиш, бундай амалий вазиятдаги фаолият бўйича тавсияларни ишлаб чиқишга қаратилган)



Ўқитувчи резюмеси



Тингловчиларнинг ўқув ютуқларини баҳолаш

## 2-variant (keys-stadi savolli)

Keys bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan. Keys o'lchami unchalik katta emas.

Билимларни фаоллаштириш (блиц-сўров, ўйланг-жуфтликка бўлининг-фикр алмашинг, аукцион)



Кейс-стадига кириш



Кейс-стади билан таништириш



Кейс-стади билан якка тартибда ишлашни ташкил қилиш (Ўқув топшириғини тарқатиш, йўриқнома бериш)



Кейс-стадини жамоавий тарзда ечиш (мунозара – унинг тузилиши кейс охирида келтирилган саволлар билан белгиланади, - муаммоли вазиятни таҳлил қилиш ва ҳал этиш, бундай амалий вазиятдаги фаолият бўйича тавсияларни ишлаб чиқишга қаратилган)



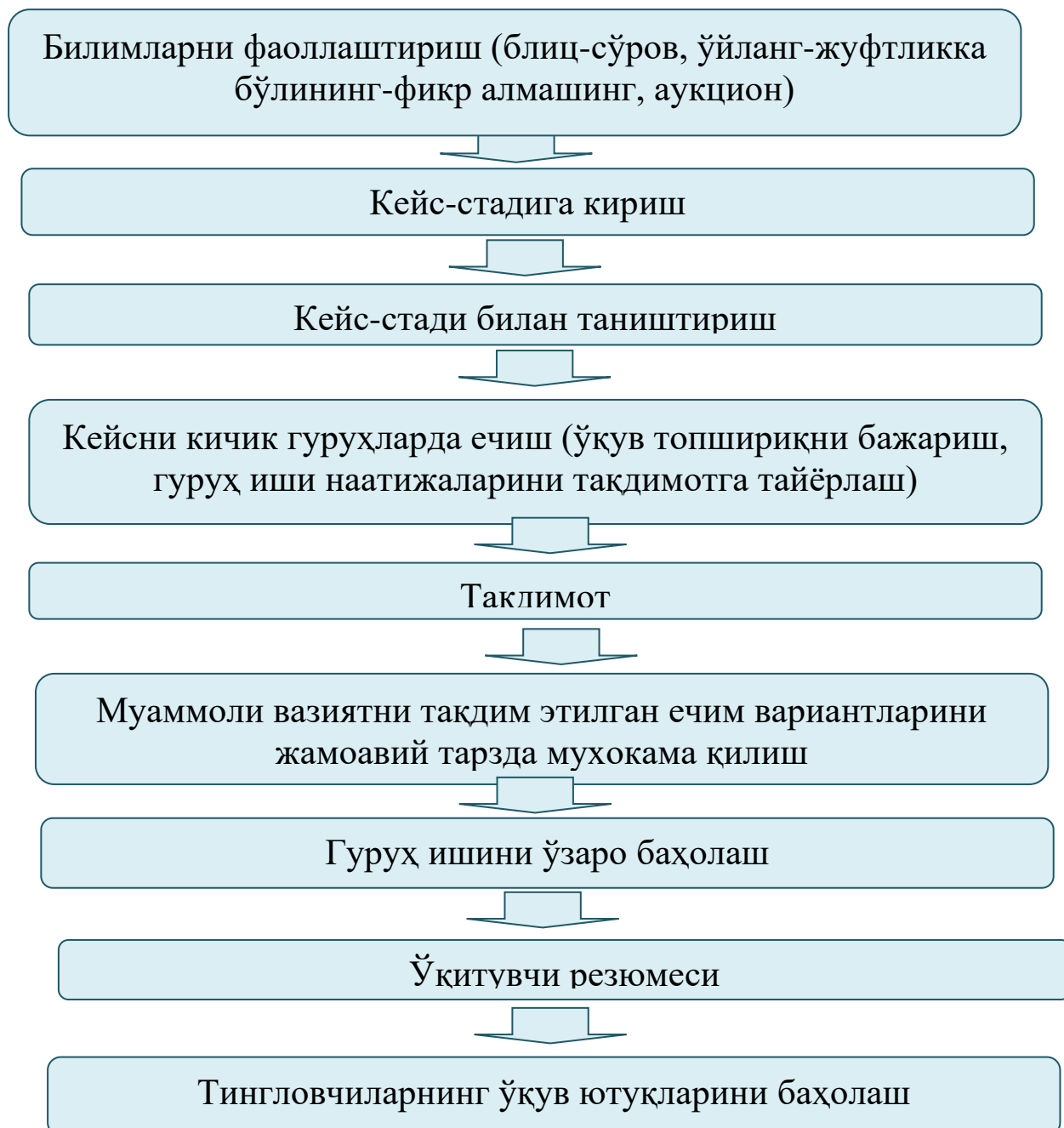
Ўқитувчи резюмеси



Тингловчиларнинг ўқув ютуқларини баҳолаш

### 3-variant (keys-stadi-topshiriq)

*Keys-stadi bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan. Keys-stadi o'rtacha o'lchamli*



**О'quv modul: Sportchini psixologik tayyorlash.**

**Mavzu: Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash**

**Keys-stadining asosiy maqsadi:** Hozirgi kunda sportchilarning musobaqa

oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash haqida tushuncha berish. Yoshlar ongida mustahkam dunyoqarash, qalbida sog'lom e'tiqodni shakllantirish, muammoli vazifalarni yechishda nazariy bilimlarini qo'llash; muammoni aniqlab, uni hal qilishda yechim topishga o'rgatish.

**O'quv faoliyatidan kutiladigan natijalar:** keys mazmuni bilan oldindan tanishib chiqib, tayyorgarlik ko'rish; sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlashni to'g'ri tahlil qilish; lokaydlik va beparvolik yo'lidagi nuqsonlarni ko'rsatib berish; aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan takliflar kiritish; muammoli vazifalarni yechishda nazariy bilimlarini qo'llash; muammoni aniqlab, uni hal qilishda yechim topish.

**Ushbu keys-stadini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun oldindan o'quvchilar quyidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lmoqlari zarur:**

*O'quvchi bilishi kerak:* sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlashni to'g'ri tahlil qilishni sportda kibr, lokaydlik, beparvolik, xudbinlik kabi muammolar.

*O'quvchi amalga oshirishi kerak:* mavzuni mustaqil o'rganadi; muammoning mohiyatini aniqlashtiradi; g'oyalarni ilgari suradi; ma'lumotlarni tanqidiy nuqtai nazardan ko'rib chiqib, mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi; o'z nuqtai nazariga ega bo'lib, mantiqiy xulosa chiqaradi; o'quv ma'lumotlar bilan mustaqil ishlaydi; ma'lumotlarni taqqoslaydi, tahlil qiladi va umumlashtiradi;

*O'quvchi ega bo'lmog'i kerak:* kommunikativ ko'nikmalarga; taqdimot ko'nikmalariga; hamkorlikdagi ishlar ko'nikmalariga; muammoli holatlarni tahlil qilish ko'nikmalariga.

**Axborot olish manbalari ro'yxati :**

1. I.A.Karimov. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch.T.-T.; "Uzbekiston",2008y
2. Asadov Y.M.Ruhiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi. – T.: O'qituvchi, 2000.
3. J.A.Po'latov Kasb-hunar kollejarining xatar guruhiga mansub o'quvchilarini kasbga moslashtirish texnologiyasi– T.: Chashma-Print, 2013.
4. Babushkin G.D. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya. - Omsk: SibGAFK, 1998.
5. Gapparov Z.G. "Sportivnaya psixologiya". Uchebnik dlya stud. In-ta Fiz-ry. – Tashkent, OOO "Mexridaryo", 2009.
6. Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi". Darslik. – Toshkent, OOO "Mexridaryo", 2011.
7. Gapparov Z.G. " Sportchini psixologik tayyorlash" (erkin kurash misolida), Toshkent , OOO "Mexridaryo" 2010.

**Texnologik xususiyatlardan kelib chiqqan holda keys-stadining tavsifnomasi:**

Keys hayotiy, syujetsiz keyslar kategoriyasiga kiradi va statistik materiallar asosida tuziladi. Keys qisqa, tuzilmalangan. Bu keys-topshiriqdir.

Keys didaktik maqsadlariga ko'ra vaziyat sub'ektini rivojlantirishning yangi

strategiyalari va yo‘llarini ishlab chiqishga rag‘batlantiradigan keyslar toifasiga kiradi.

## **II.Keys-stadi: “Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash”**

**Kirish.** “Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash” mavzusi “Sport psixologiyasi” modulidan muammoli vaziyatlarni hal etish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotda Keysga asoslangan o‘qitish texnologiyasi asosida ishlab chiqilgan.

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash har bir Trenerning dolzarb vazifasidir. Sportchilarda musobaqalarga beparvolik, lokaydlik va o‘z manfaatini jamoat manfaatidan ustun qo‘yish salbiy psixologik xarakterdir. O‘z jamoasini, yurtini, kelajagini uylagan sportchi xech kachon musobaqa oldi holatlariga beparvo bulmaydi. Barchamizga ayon bulishi kerakki, kaerdaki sportchilarda mashg‘ulotlarda va musobaqalarga beparvolik va lokaydlik bilan qarasa birgini uning mag‘lubiyati yetishib chiqayotgan yosh sportchilarning ruhiyatiga salbiy ta’sir qiladi.

Ushbu keysda keltirilgan sportchilardagi muammoli vaziyatlarni hal etish jarayonida o‘rganilgan o‘quv mavzusi bo‘yicha bilimlarni mustahkamlashga, muammolarni tahlil qilish va qirralarni yakka tartib yoki guruhlarda qabul qilish ko‘nikmalarini egallashga, ijodiy va o‘rganish qobiliyatlari, mantiqiy fikrlash hamda qarorlarni mustaqil qabul qilishga va o‘z-o‘zini nazorat qilishga yordam beradi.

Ushbu keysni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun mavzu bo‘yicha sportchilarni musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash haqida bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi zarur. Keys-stadidagi asosiy muammo sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash jarayonlarida alohida e’tibor qaratishdan iborat.

### **Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash.**

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo‘lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o‘ssishi, sport musobaqalari ishtirokchilari tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda juda katta psixik kuch –quvvatni sarflashni tilga olish mumkin. Agar sportchi shaxsining psixik funksiyalari va psixik hususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan sportchining imkoniyatlari baland bo‘lganda ham musobaqada g‘alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta’lim tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish muhim dolzarb muammo sifatida qarash lozim. Musobaqalarda sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va belgilab olish. Bu ham psixodiagnostikaning eng

zaruriy bo‘limlaridan biri hisoblanadi. Sportchining start oldidagi psixik holatiga asoslangan holda musobaqadan oldingi prognozlariga ayrim o‘zgartirishlar kiritiladi. Musobaqalardan oldingi diagnostika birinchi navbatda boshqaruv vositalarini yoki star toldi emotsional holatlarini o‘z-o‘zini tartibga solish vositalarini zamonaviy tarzda qo‘llay bilish uchun zarurdir. Sportchini «Menga nima» deb karash, lokaydlik, bepisandlik, shuxratparastlik, Trenerni eshita, tushuna bilmaslik, tankidga chidamaslik, xatosini tan olmaslik – bu egotsentrizm dardiga duchor bulgan sportchining belgilari. Bunday misollarni ko‘plab keltirishimiz mumkin;

Sportchining holati va xatti-harakatlarni boshqarish quyidagi tarzda namoyon bo‘ladi:

1. Muayyan motivlarni tanlashda (sportchini izchil ravishda o‘tkaziladigan sport mashg‘ulotlariga ko‘niktirish.).

2. Muloqotning o‘ziga hosligida (tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqalar chog‘ida yuz beradigan turli vaziyatlarda sportchiga nimani va qanday aytishni bilish).

3. Startoldi holatlarida sportchining o‘z holatini boshqarish va o‘z – o‘zini tartibga solishiga yo‘naltirilgan hamda mashg‘ulotlar yoki musobaqalardagi kuchli zo‘riqlardan so‘ng o‘zini qayta tiklab olishga yo‘naltirilgan maxsus psixologik tadbirlardan foydalana bilishda.

Sportchilarni o‘rgatish va tayyorlashda tipik xususiyatlariga ko‘ra guruhlarga ajratib individuallashtirish alohida e‘tiborga loyiqdir. Ana shunday uslubni qo‘llab, ya‘ni sportchining shaxsiy xususiyatlarini qadrlab, ularni muayyan tiplarga ajratib ish yuritish orqali maxsus psixologik adabiyotlarda taqdim etilgan amaliy tavsiyalardan foydalanish mumkin bo‘ladi. Ayni shunday ishni olib borish uchun mutaxassis-psixologlardan ham aniq maslahat va tavsiyalarni olish mumkin.

#### **Savollar:**

1.Sizning fikringizcha ushbu maqolada muallif qanday muammoni ko‘tarib chiqqan?

2.Maqolada muammoni tasdiqlovchi qanday dalillar mavjud?

3.Sportchidagi beparvolik, loqaydlik tufayli vujudga kelgan holatlarni ajratib oling hamda ushbu muammoning kelib chiqish sababi nimada deb uylaysiz?

4.Muallif o‘z maqolasida muammoni oldini oldish yo‘llarini qanday bayon etgan?

5.Sizning fikringizcha ushbu muammoni qanday yechish mumkin?

### **III.Amaliy vaziyatni bosqichma-bosqich tahlil qilish va hal etish bo‘yicha o‘quvchilarga metodik ko‘rsatmalar**

#### **Keys-stadini yechish bo‘yicha individual ish yo‘riqnomasi**

1.Avvalo, keys-stadi bilan tanishing. Muammoli vaziyat haqida tushuncha hosil qilish uchun bor bo‘lgan butun axborotni diqqat bilan o‘qib chiqing. O‘qish paytida vaziyatni tahlil qilishga harakat qiling.

2.Birinchi savolga javob bering.



3.Ma'lumotlarni yana bir marotaba diqqat bilan o'qib chiqing. Siz uchun muhim bo'lgan satrlarni quyidagi harflar yordamida belgilang:

“D” harfi – muammoni tasdiqlovchi dalillar,

“S” harfi – muammo sabablarini,

“O.O.Y.” harflari – muammoni oldini olish yo'llari.

4.Ushbu belgilar 2,3,4 savollarga yechim topishga yordam beradi.

5. Yana bir bor savollarga javob berishga harakat qiling.

### **Guruhlarda keys-stadini yechish bo'yicha yo'riqnoma**

1.Individual yechilgan keys-stadi vaziyatlar bilan tanishib chiqing.

2. Guruh sardorini tanlang.

3.Vatman qog'ozlarda quyidagi jadvalni chizing

### **Muammoni tahlil qilish va yechish jadvali**

Muammoni tasdiqlovchi dalillari	Muammoni kelib chiqish sabablari	Muallif tomonidan taklif qilingan yechim	Guruh yechimi

1. Ishni yakunlab, taqdimotga tayyorlang.

### **Auditoriyadan tashqari bajarilgan ish uchun baholash mezonlari va ko'rsatkichlari**

O'quvchilar ro'yxati	Asosiy muammoajratib olinib, tadqiqot ob'ekti aniqlangan maks. 6 b	Muammoli va-vaziyatning kelib chiqish sababi va dalillari aniq ko'rsatilgan maks. 4 b	Vaziyatdan chiqib ketish harakat-lari aniq ko'rsa-tilgan maks. 10 b	Jami maks.20 b

### **Auditoriyada bajarilgan ish uchun baholash mezonlari va ko'rsatkichlari**

Guruhlar ro'yxati	Guruh faol maks. 1 b	Ma'lumotlar ko'rgazmali taqdim etildi maks.4 b	Javoblar to'liq va aniq berildi maks.5 b	Jami maks.10 b

8-10 ball –“a'lo”, 6- 8 ball – “yaxshi”, 4- 6 ball – “qoniqarli” , 0 -4 ball – “qoniqarsiz”

### **III.O'qituvchi tomonidan keys-stadini yechish va tahlil qilish varianti**

#### **Keys-stadidagi asosiy muammo**

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash jarayonlarini izchil amalga oshmayotganligi.

***Muammoni tasdiqlovchi dalillar***

Sportchilarning musobaqa oldi holatlariga beparvolik, xudbinlik, lokaydlik, manmanlik sifatlarini namoyon etish:

1. «Menga nima» kabilida ish yuritish.
2. Psixologik tayyor emasligi.
3. O‘z-ustida ishlash, o‘z-o‘zini nazorat qilish va boshqarish ko‘nikmasini shakllanmaganligi.

***Muammoli vaziyatning kelib chiqish sabablari:*** Trenerning sportchini mashg‘ulotlarida va tarbiyasidagi xatoliklariga e‘tibor bermaslik, mas‘uliyatsizlik, ota-onani farzandini nazorat kilmaslik.

***Muallif o‘z maqolasida muammoni oldini olish quyidagi yo‘llarini ko‘rsatib bergan:*** *Trenerni sportchini mashg‘ulotlariga va tarbiyasiga katta e‘tibor berish, soglom muxit o‘rnatish, milliy urf-odatlar ruxida kamol toptirish.*

***Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari:*** Sportchini mashg‘ulotlarda qatnashishini nazorat qilish, ota-ona + maktab + maxalla uchligi bilan ish yuritish.

***Yakuniy xulosa***

Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo‘lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas‘uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq sportchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo‘nalishi faqatgina shundan iborat emas. Uning oldiga jahon sport rekordlarini o‘rnatish uchun shart- sharoitlar yaratish, sport iste‘dodlarini yetishtirish yo‘llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlarga erishish motivini shakllantirish lozim.

**3.5. “YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASI”  
moduli bo‘yicha  
“Sport psixologiyasi” qayta tayyorlash kursi uchun**

**Turli yosh davrlari psixik taraqqiyotining umumiy qonuniyatlarini, psixik rivojlanishini hamda psixologik xususiyatlarini o‘rganuvchi fan bu?**

**Yosh davrlar psixologiyasi**

Ta’lim nazariyasi

Kasbiy psixologiya

Tarbiya psixologiyasi

**Bola necha yoshdan boshlab mantiqiy fikrlaydi?**

**3-5 yoshdan**

6-10 yoshdan;

12-15 yoshdan;

7-8 yoshdan

**Bu davr – o‘ziga xos ruhiy inqiroz yoki tanglikni boshdan kechirib, shaxsning ijtimoiy va kasbiy mavqeini anglashdan boshlanadi?**

**O‘smirlik yoshi**

Bog‘cha davri

O‘spirinlik davri

Etuklik davr

**Qayta kasbga yo‘llash deganda nimani tushunasiz?**

**Reorientatsiya**

Programmallashtirish

Reproduktiv

Professiografiya

**Yosh davrlar psixologiyasini o‘rganadigan sohani toping?**

**Ontonegez**

Akseleratsiya

Melioratsiya

Psixodiagnostika

**O‘shish va rivojlanishning tezlashuv jarayoni nima?**

**Akseleratsiya**

Ontogenez

Instinkt

Refleks

<b>Sotsiometriya metodiga kim asos solgan?</b>
Amerikalik M.Djon
Amerikalik Ye.Formdayk
Rus psixologi A.Lomonsov
O‘zbek psixologi B.Qodirov

<b>Yosh davrlar psixologiyasi nimani o‘rgatadi?</b>
Yosh psixologiyasi odamning psixik rivojlanish xususiyatlarini tug‘ilgandan boshlab to umrining oxirigacha bo‘lgan individual rivojlanish yo‘lini o‘rganadi.
Yosh psixologiyasi bolalar psixologiyasini o‘rganadi.
Yoshlarga talim-tarbiya berishning konuniyatlarini o‘rganadi.
Yosh psixologiyasi yigit qizlar psixologiyasini o‘rganadi.

<b>Psixik taraqqiyot qonunlarini ontogenez rivojlanishi jarayonining har bir bosqichlarida kishilarga xos bo‘ladigan psixologik xususiyatlarni o‘rganadigan psixologiya fanining sohasi qanday ataladi?</b>
Yosh davrlari psixologiyasi;
Sport psixologiyasi;
Pedagogik psixologiyasi;
Ijtimoiy psixologiyasi.

<b>Qaysi yosh davrida turli kasblarga qiziqish, kelajagida kim bo‘lishni tasavvur qilish yuz beradi?</b>
O‘spirinlik davri;
Bolalik davri;
Yetuklik davri;
O‘smirlik davri.

<b>Sportchilar shaxsi va faoliyatining psixologik tomonlarini qaysi fan o‘rganadi?</b>
sport psixologiyasi;
jismoniy tarbiya;
Psixologiya;
Pedagogika.

<b>Kichik maktab yoshidagi bolalar aynan necha yoshga to‘g‘ri keladi?</b>
7-11 yosh – 1-4 sinf (boshlang‘ich maktab) yoshiga;
14-15 yosh – 7-8 sinf (ilk o‘spirinlik) yoshiga;
11-13 yosh – 5-6 sinf (o‘smirlik) yoshiga;
16-17 yosh – 9-10 sinf (o‘spirinlik) yoshiga.

<b>O‘smirlik davri necha yoshlarga to‘g‘ri keladi?</b>
--

10-15 yoshlarga;
10-13 yoshlarga;
14-16 yoshlarga;
16-18 yoshlarga.

<b>Bolaning o'qish faoliyatiga nima undaydi?</b>
<b>Motiv;</b>
Vazifa;
Qiziqish;
Maqsad.

<b>Psixik (bilish) jarayonlar ko'rsatilgan qatorni ko'rsating?</b>
<b>Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq, diqqat;</b>
Tafakkur, xayol, nutq, diqqat, idrok;
Xarakter, temperament, tuyg'u, iroda;
O'zini anglash, yo'nalganlik, faollik.

<b>Qobiliyat bu –?</b>
<b>Faoliyat bilan bog'liq individual psixologik xususiyat;</b>
Bilish jarayon;
Muomala natijasi;
Orttirilgan xususiyat.

<b>Psixikaning tarkibiy qismlari qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?</b>
<b>Psixik jarayonlar, psixik holatlar, psixologik (ruhiy) xususiyatlar;</b>
Psixik jarayonlar, onglilik, o'zini-o'zi anglash;
Psixik xususiyatlar, psixik aks ettirish;
Psixika, yosh davrlar psixologiyasi.

<b>Kichik maktab yoshi davrida yetakchi faoliyat qaysi?</b>
<b>o'qish faoliyati;</b>
predmetli faoliyat;
o'yin va mehnat faoliyati;
mehnat faoliyati.

<b>Temperament tiplari qaysi qatorda to'liq ko'rsatilgan?</b>
<b>xolerik, sangvinik, flegmatik, melonxolik;</b>
xolerik, sangvinik, flegmatik;
sangvinik, flegmatik, melonxolik;
sangvinik, flegmatik, xolerik.

<b>Qaysi javobda psixik kechinmalar keltirilgan?</b>
--

xayajon, empatiya;
temperament,xayajon;
empatiya, qobiliyat ;
tafakkur, nutq.

<b>Motiv nima?</b>
Harakatga undovchi kuch;
Vazifa;
Qiziqish;
Maqsad.

<b>Psixokorreksiya nima?</b>
tuzatish;
maslaxat berish;
qo'rqitish;
yo'l ko'rsatish.

<b>Psixologiyada “Sosimetriya” metodining mohiyati nimada?</b>
Ma'lum sharoitga moslashtirilgan kichik guruhlardagi munosabatlarni o'lchash;
Odamlarning narsa va hodisalarga munosabatini o'rganish;
Muayyan bir vaziyat yoki muammoni hal qilish jarayonida inson psixologiyasidagi o'zgarishlarni o'rganish;
Odamlarni kasbga yaroqligi, iste'dodi bo'yicha maxsus usullarni qo'llab saralash.

<b>Shaxs shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni ko'rsating?</b>
Irsiyat, muhit, tarbiya, ta'lim;
Ruhiyat, holat, xususiyatlar;
Ijtimoiy muhit, psixologik iqlim;
Shaxsning mustaqilligi, erkin fikrlashi.

<b>Psixogigiya bu-?</b>
odam ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash;
o'z-o'zini ishontirish mashg'uloti;
shaxsni psixologik xususiyatlari;
shaxsnning ruhiy rivojlanishi.

<b>Ilk o'spirinlik davri yoshga to'g'ri keladi.</b>
14-15 yoshdan 17-18 yoshgacha
14 yoshdan 17 yoshgacha
13 yoshdan 16 yoshgacha
15 yoshdan 20 yoshgacha

**Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining sport faoliyatini tashkil qiladigan va boshqaradigan yondashuv usuli bu-....?**

mashg'ulotlarda hamkorlikda ishlash;

faqat ko'rsatma berishi;

nazorat qilishi;

Baholashi.

**Trening so'zini ta'rifini ko'rsating?**

Terening – mashq qilish, biror maqsadga yo'naltirilgan pedagogik va psixologik aqliy o'yin mashqlarini ijro etish;

Trening – bu muomala madaniyatiga oid mashqlar;

Trening – bu aqlni peshlashga doir mashqlar;

Trening – bu muloqotchanlik usuliga oid o'yinlar tizimi;

**Autogen mashqlar tizimi bu-?**

o'z-o'zini ishontirish mashg'uloti;

xotirani rivojlantirish mashg'uloti;

o'z-o'zini baholash mashg'uloti;

chaqqonlikni oshirish mashg'uloti.

**Musobaqa bu -?**

O'quvchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir;

Sportchining mahorati;

Sportchining imkoniyati;

Sportchining g'alabaga chorlash.

**Kichik maktab yosh davri?**

6-7 yoshdan 10-11 yoshgacha

5-yoshdan 10 yoshgacha

6 yoshdan 12 yoshgacha

7-yoshdan 11 yoshgacha

## **GLOSSARIY**



1. **Psixologiya**-lotincha «psyuxe» - ruh, jon, «logos» - fan, ta'limot degan so'zlardan olingan bo'lib, ruh, jon haqidagi fan degan ma'noni anglatadi.
2. **Psixika**- yuksak taraqqiy etgan materiyaning ya'ni miyaning mahsuli bo'lib, tirik mavjudotning tashqi olamni miyada aks ettirilishi bilan bog'liq bo'lgan murakkab hodisalar xossasi majmuidir.
3. **Psixik holatlar**- charchash (toliqish), emotsional zo'riqish (affekt, stress), monotoniya (diqqinafaslik, zerikish), uyqu holati, uyg'oqlik holati.
4. **Psixik jarayonlar**-sezgi a'zolariga tashqi ta'sir shaqllari, inson va tashqi muhit, ichki kechinmalari o'rtasida bog'lanishlar shaqli bo'lishi mumkin. Odatda psixik jarayonlar deganda sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, xotira, hissiyot, iroda tushuniladi.
5. **Temperament**- lotincha temperamentum degan so'zdan olingan bo'lib, buning ma'nosi aralash demakdir. Temperament deganda biz, odatda, insonning tabiiy, to'g'ma xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlarni tushunamiz.
6. **Sportchining texnik jihatdan tayyorlash** - pedagogik jarayon bo'lib, ayni sportga xos harakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iborat tushuncha
7. **Iroda** - kishining o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o'z-o'zini boshqarishi demakdir.
8. **Emotsiya**- ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanish.
9. **Yoshlarni sportga tayyorlashda psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlari bu**- Psixologik tashxis, psixologik profilaktika, psixologik korreksiya, psixologik maslahat, ijtimoiy-psixologik ma'rifat va tashviqot, tashkiliy metodik faoliyat jarayonlari tushuniladi.
- 10 **Sportchining autogen mashqlar**- sportchilarni o'z-o'ziga baho berish va ruhiy sog'lomlashish maqsadida o'tkaziladi.
11. **Aktiv holat**-tinglayotganda yotib olmaslik, suhbatdoshning yuzidan tashqari joylariga qaramaslik, mimika, bosh chayqash bilan unga qiziqishni bildirish
12. **Qo'rquv**-sub'ekt o'zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi haqida, unga real tarzda tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mumkin bo'lgan xavf-xatar haqidagi xabarni olishi bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir.
13. **Uyalish**-o'zining niyat maqsadlari, hatti-harakatlari va tashqi qiyofasi faqat tevarak-atrofidagilar tomonidan kutilganiga mos kelmaganligini emas, balki o'ziga loyiq xulq-atvor va tashqi qiyofa haqidagi shaxsiy tasavvurlarga ham mos kelmayotganligini anglab yetishida ifodalangan salbiy holatdir.
14. **Xarakter** - zarb qilish, belgi, tamg'a ma'nolarini anglatadi. Xarakter - shaxsning va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlar bo'lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.
15. **Xarakter aksentuatsiyasi** - eng ustun ko'zga tashlanadigan xususiyatlar majmui xarakter aksentuatsiyasi deyiladi.

16. **Introvert tip** - odamovi, ichimdagini top, boshqalar bilan til topishga qiynaladigan tip.

17. **Ekstrovert tip** - his xayajonga berilganlik, ko'p gapiradigan, maqtanchoq, ko'p narsaga beqaror qiziqadigan tip.

18. **Boshqarib bo'lmaydigan tip** – oraliq tip, gayritabiiy, sun'iy qiliklar, e'tirozlarga murosasizlik, ba'zan o'rinsiz shubhalanish bilan qarash mumkin.

19. **Individ** - tushunchasi umuman «odam» degan tushunchani tuldrib, uning ijtimoiy va biologik mavjudot sifatida mavjudligini tasdiklaydi va uni bir tomondan, boshka odamlardan farklovchi belgi va xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

20. **Qobiliyatlar**- shaxsdagi shunday individual, turgun sifatlarki, ular odamning turli xil faoliyatdagi kursatgichlari, yutuklari va kiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi.

21. **Irodaviy sifatlar** — xar birimizning uz oldimizga maksad kuyib, unga erishish yulidagi kiyinchiliklarni yengishimizni ta'minlovchi ma'lum sifatlarimiz majmuini uz ichiga oladi.

22. **Emotsiyalar va motivatsiya**- atrofimizda sodir bulayotgan xodisalar, bizni urab turgan odamlar va ularning xatti-xarakatlarini ruxan kaday kabul kilib, ularga bildiradigan xissiy munosabatlarimizni bildiruvchi sifatlarimizdir.

# **ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

### **I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:**

1. Mirziyoyev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz.1-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592b.
2. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400b.
3. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug‘xalqning ishi han ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592b.
4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400b.

### **II. Normativ - huquqiy hujjatlar:**

5. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida” gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmish tarzini keng tadbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakillantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5713331>
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori. <https://lex.uz/docs/5713410>
9. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisلامي qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

### **III. Maxsus adabiyotlar:**

1. G‘oziyev E. Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi). T. 2002.
2. G‘oziyev E. Ontogenez psixologiyasi. T. 2010
3. Крайг Г. Психология развития. М. 2000
4. Nishonova Z.T., Alimova G.Q. Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. T. TDPU, 2005.
5. Davletshin M.G., Do‘stmuxamedova Sh.A., Mavlonov M.M, To‘ychiyeva S.M., “Yosh va pedagogik psixologiya”. T. TDPU, 2004 .

6. Davletshin M.G. “Zamonaviy maktab o‘qituvchisining psixologiyasi”. T. TDPU, 1999 y.
7. Элконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 2000.
8. Бауер М. Психологическое развитие младенца.– М., 2001. Акинщикова Г.И. Соматическая и психофизиологическая организация человека. Л. 2000.
9. Базылевич Т.Ф. Развитие концепции целостной индивидуальности. В сб.: В.Д Небылисын. Жизнь и научное творчество». М., Наука, 2003.
10. Биологическое и социальное в развитии человека. Под ред. Б.Ф.Ломова, М., Наука. 2000.
11. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. М. 2001.
12. Nishonova Z.T., Tulyaganova Sh.T., Ubaydullayev A.X. «O‘smirlik davrida qo‘rquv holatining namoyon bo‘lishi». T. TDPU, 2009.
13. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. М. 2003
14. Элконин Д.Б. Детская психология. М. 2000
15. Эфимкина Р.П. Детская психология. М. 2003.
16. J.A Pulatov. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
17. J.A. Pulatov Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondoshuvi. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-113 b

#### **IV. Elektron ta’lim resurslari:**

1. <http://www.ziyonet.uz>
2. <http://www.minsport.uz>
3. <http://www.sportedu.uz>
4. <http://edu.uz>
5. <http://lex.uz>