Yeniyetməlik yaşı dövründə ortaya çıxan somatik dəyişikliklər

Şəfəq İslamova
Azərbaycan Dillər Universitetinin baş müəllimi
E-mail: islamli-shefeq@mail.ru

Rəyçilər: psixol.ü.f.d., dos. U.M. Qəzvini,
psixol.ü.f.d., dos. M.S. Əliyev

Açar sözlər: somatik dəyişikliklər, məntiqi inkişaf, ictimai duyğusal inkişaf
Ключевые слова: соматические изменения, логическое развитие, социальное эмоциональное развитие
Key words: somatic changes, logical development, social emotional development

Yeniyetməlik dövrü somatik dəyişikliklərlə başlayan və ictimai baxımdan yetkin kafiliyini qazanması ilə başa çatan bir dövrdür. Yetkinlik dövrünün başlanması da, sona çatması da fərqliliklərlə müşayiət olunur. Bəzi yetkinlər daha erkən yaşlarda somatik olaraq inkişafa başlayarkən, bəziləri daha gec inkişaf edir. Qızlar yetkinlik yaşına oğlanlara nisbətən bir – iki il əvvəl girirlər. Ancaq həm qızlar arasında, həm də kişilər arasında genetik və bəslənmə xüsusiyyətlərindən qaynaqlanan fərqliliklər olur. Bu fərqlər yetkinlik dövrünün yaş sərhədlərinin olduqca elastik olmasına səbəb olur. Ümumiyyətlə, qızlarda yetkinliyin başlanğıcı 11-13 yaşları arasında, kişilərdə isə 14-16 yaşları arasında dəyişir. Sürətli fiziki dəyişikliyin başlaması ilə birlikdə yetkinin dəyişən bədəninə ruhi olaraq uyğunlaşması müddəti başlayır. Bədənsəl inkişafla bağlı dəyişikliklər fərqli surətlərdə və sırada ortaya çıxa bilir. Bu fərdi fərqliliklər yetkinin ictimailəşmə müddətinə təsir edir. Erkən yetkinlikdəki problemlər ümumiyyətlə bu müddətlə əlaqəli olaraq ortaya çıxır [4, 92] .

Yetkinlərdə ortaya çıxan somatik dəyişikliklər. Sürətli boy uzanması (qızlarda 11 yaşdan, oğlanlarda isə 14 yaş ətrafında sürətli boy uzanması dövrü başlayır). Yeniyetmə qısa müddətdə 10-20 sm. qədər sürətli şəkildə uzanır. Bu dövrdə bədən üzvlərinin nisbətləri də dəyişir. Əvvəl əllər və ayaqlar böyüyür, qollar və qıçlar uzanır. Bədən yağ paylaşımında cinsiyyətə xas dəyişikliklər ortaya çıxır. Qızlarda çanaq bölgəsi genişlənir, oğlanlarda isə sinə bölgəsində genişləmə olur.Oğlanlarda səs dəyişir və qalınlaşır, əzələ inkişafı sürətlənir. Dəridə yağlanma artır. Bu yağlanma sızanaqların ortaya çıxmasına səbəb olur. Qız və oğlan tipli tüklənmə başlayır, cinsi dəyişikliklər ortaya çıxır [7, 54] .

Fiziki dəyişikliklərlə bağlı olaraq sıx görülən problemlər. Ehtiyyatsızlıq halları yaranır. Qol və qıçların ani uzanması, əzələ gücündəki dəyişikliklər yeniyetmələrin hərəkətlərinə nəzarət etməsində çətinliklər yaradır. Boy uzanması ilə əlaqədar qayğılar başlayır. Yeniyetməlik dövründə eyni yaşdakı uşaqların boyları fərqli sürətlərlə və fərqli zamanlarda uzanır. Bu zaman yeniyetmələr özlərini digərlər yaşıdları ilə müqayisə edir və inkişafları ilə əlaqədar qayğılar yaşayırlar. Bədənlərindəki ani dəyişikliklərin, sinələrinin inkişafının ətrafdan fərq edilməsi, bəzi yeniyetmələrin öz bədənlərini gizlətmələrinə səy göstərməsinə, belini bükərək dayanmağa və ya böyük ölcüdə geyimlərə üstünlük verməsinə səbəb olur. Bu zaman qidalanma pozuntuları da baş verir. Cəmiyyətin gözəlliklə bağlı normalarına uyğun gəlmə səyi bəzi yeniyetmələrin həddindən artıq sərt diyetlər etməsinə və fiziki inkişafı dayanma nöqtəsinə gətirən qidalanma pozuntularının ortaya çıxmasına səbəb ola bilir. Səslərindəki qalınlaşma bəzi gənclərin bu vəziyyətdən narahatlıq duymalarına və səslərini

gizləmək üçün danışmaqdan belə çəkinmələrinə səbəb ola bilir. Bəzən isə cinsi inkişafın gecikməsi ilə əlaqədar qayğılar artır, xüsusilə fiziki və cinsi inkişafı daha gecikən gənclər özlərini yaşıdları ilə müqayisə etdiklərində, inkişaflarının gecikməsilə bağlı qayğılar yaşayarlar. Sürətli dəyişmə yeniyetmənin diqqətinin bədəninə və özünə yönəlməsinə səbəb olur. Bəzi gənclər artıq dərəcədə özlərinə nəzarət etməyə başlayırlar. Sanki bütün gözlər onlara dikilib kimi hisslərdən narahatlıq duymağa başlayırlar [4, 236] .

Valideynlərin fiziki inkişaf müddətində yaranan problemlərlə bağlı münasibətləri. Ünsiyyət kanallarını açıq saxlamaq və inkişaf müddəti ilə əlaqədar danışmaq lazımdır. Ümumiyyətlə valideynlərin öz inkişaf müddətindən danışması, hansı yaşda yetkinliyə girdiyindən, hansı qayğıları yaşadığından nümunələr gətirməsi yeniyetməni rahatlaşdırar. Bu dövrdə bədənə gigiyenik qulluq da böyük əhəmiyyət daşıyır. Yeniyetməlik dövründə xüsusilə kalori ehtiyacı da artır, sümüklərin inkişafı üçün daha çox kalsium ehtiva edən qidalar qəbul etməsi tələb edilir. Xüsusilə, sürətli uzanma dövründə kişilərin gündə 2800, qızların isə 2400 kkalori qəbul etməsi təklif edilir. Yeniyetməni fiziki quruluşuna uyğun idmana yönəltmək də xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki inkişafı ən yaxşı dəstəkləyən vasitə nizamlı şəkildə tətbiq olunacaq fiziki fəaliyyətlərdən olan idmandır. Yeniyetməyə sağlamlığını qorumaq mövzusunda nitqlər söyləmək əvəzinə, valideyinlərin sağlam həyat fikrini şəxsən tətbiq edərək, nümunə olması daha təsirlidir [3, 46] .

Yeniyetmənin məntiqi inkişafı. Yeniyetmənin düşüncəsində ortaya çıxan dəyişiklikləri bu dövrün ən əhəmiyyətli xüsusiyyətlərindəndir. Yeniyetmə bu yaş dövründə şüurunda ortaya çıxan dəyişikliklərlə bağlı olaraq, uşaqlıq dövrünə nisbətən daha dərin düşünə bilir. Nəticədə, bu dövr yetkin tipli düşüncə bacarığının formalaşdığı dövr hesab olunur. Bu dövrdə - konkret düşünmənin yerini mücərrəd düşünmə bacarıqları alır. Belə ki, yeniyetmə*:*

- Suallar soruşur, fərqli ehtimallar üzərində düşünür.
- Mücərrəd anlayışlar üzərində düşünür.
- Öz düşüncələri üzərində düşünür.
- Başqalarının görüş bucağını anlaya bilir.
- Müxtəlif mövzularla bağlı olaraq mübahisə edə bilir.
- Ehtimallar üzərində düşünə bilir.
- Fərqli vəziyyətlərdə fərqli münasibətlər sərgiləyə bilər.

Yeniyetmələrin ictimai duyğusal inkişafı. Şəxsiyyət kimi formalaşma yetkin üçün ən prioritet mövzulardan biridir. Yeniyetmə "Mən kiməm" sualına cavablar axtarır. Avtonomluq qazanma ehtiyacı artır, valideyn nüfuzuna qarşı çıxır. Yoldaşlarına münasibəti artır. Qarşı cinsə maraq duyur, romantik əlaqələr qurulur. Nümunə götürdüyü, ideallaşdırdığı kəslərə bənzəməyə səy göstərir. Öz yaşıdları arasındakı nüfuzluları onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Yeniyetmələr gündəlik problemlərini və duyğularını daha çox anaları ilə paylaşarlar. Ata ilə əsasən, gələcəklə bağlı planlarını paylaşır, fikir müzakirələri edirlər. Qızlar öz analarıyla, oğlanlar isə ataları ilə öz aralarındakı əlaqəni daha da möhkəmləndirməyə çalışırlar [1, 125] .

İctimai duyğusal inkişafı dəstəkləməklə bağlı təkliflər: Yeniyetmənin öz qərarlarını verməsini dəstəkləyin, doğru qərar vermək üçün üsul, təklif və düşüncənizi ona izah edin, nəticələri anladığından əmin olduqdan sonra öz seçimini etməsini dəstəkləyin. Mənimsəməsinə - istədiyiniz davranışlar mövzusunda nümunə olun. Bir az məsafəyə ehtiyacı olduğunda buna hörmətlə yanaşın. Yoldaşlarından ibarət qrupunun meydana gəlməsi məsələsinə hörmətlə yanaşın, yoldaşlarını tanımağa çalışın. Tərifdə və tənqiddə həddi aşmayın, şəxsiyyətə deyil davranışa fokuslanın. Müsbət davranışlarını hərdən tərifləyin. Davranışları çox həyati bir səhvə səbəb olmursa, fikrinizi söylədikdən sonra, qərarı özlərinə

buraxın. Həyati səhvlərinə mane olmağa çalışın. Öz gözləntilərinizi dürüstcə ortaya qoyaraq, hər bir halda ona olan sevginizin ömür boyu sürəcəyini bildirin.

Yeniyetmələrin cinsi inkişafı. Yetkinlik, cinsi oyanış dövrüdür. Cinsi duyğu və davranışlar üzərindəki basqının bir az azalması lazımdır. Bioloji inkişaf müddəti ictimai dəyər mühakimələri çərçivəsində mənalandırılır. Cinsi rolların qazanılmasında model alma əhəmiyyətli rol oynayır. Qarşı cinslə olan dostluqlar cinsəlliyin fərqinə varması və cinsi rolların həyata keçirməsi üçün köməkçi olur. Yeniyetmə bu dövrdə sevginin fərqli formalarda ola biləcəyini öyrənir [2, 98]. *Cinsi inkişafla bağlı prıoblemlər:* Cinsəlliyin ictimai dəyər mühakimələri çərçivəsində təzyiqlənməsi-utanc və günahkarlıq duyğularının cinsəlliyə bağlı duyğularla birlikdə sıx şəkildə ortaya çıxması nəticəsini doğurar. Romantik yaxınlaşmanın olmadığı əlaqələrdə cinsəlliyin yalnız fiziki istiqamətiylə qəbul edilməsi yeniyetmənin ruhən zədələməsinə səbəb olar. Yeniyetmənin öz yaşıdları tərəfindən qəbul edilməsi məqsədilə hazır olmadığı əlaqələr yaşaması, onun öz mənliyinə olan hörmətinə mənfi təsir edər.

Cinsi inkişafı dəstəkləməklə bağlı təkliflər. Valideyinlər yeniyetmənin cinsi mövzularda doğru məlumatlanmasına uyğun şərtləri dəstəkləməlidirlər. Müsbət cinsi rol nümunələri təqdim etməlidirlər. Özünün və bədəninin qiymətli olduğunu və lazım gəldikdə öz nəfsinə sahib ola bilməsini başa salmağa çalışmalıdırlar. Cinsəllik mövzusundakı dəyərlərlə bağlı mühakimələrini meydana gətirməsini dəstəkləməklə, bu mövzularda hazırlıqlı olmasını da təmin etməlidirlər. Qarşı cinsə qarşı müsbət əlaqələrinə dəstək olmaq, məsləhət bilmədikləri məsələlərlə bağlı öz fikirlərini açıqca söyləmək ancaq son qərarı gəncə buraxmalıdırlar. Qarşı cinslə normal yoldaşlıqlar, qrup içi yoldaşlıqlar qurması yeniyetmənin gələcək həyatında "xüsusi yoldaşlıqlar" qura bilməsi üçün öncədən hazırlığını təmin edər. Bu səbəbdən, Yeniyetmənin qarışıq qruplar içində yer ala biləcəyi fəaliyyətlərini dəstəkləmək lazımdır [2, 63] .

Yeniyetmə şəxsiyyətinin inkişafı. Yeniyetmənin "mən kiməm" sualına cavab axtarma müddəti sonunda özü, əlaqələri və həyatı ilə əlaqədar bir kimlik nəzəriyyəsi meydana gətirir. Özünün necə bir insan olmasıyla bağlı qaydaları inkişaf etdirər, bu qaydaları sınayar, dəyişdirər ya da bunlara uyğun da inkişaf etməyə çalışar. Özünə baxışı gedərək bir bütünlük və davamlılıq qazanar. Şəxsiyyət duyğusuna paralel olaraq bir dünya görüşü inkişaf etdirər və bu çərçivədə öz dəyər mühakimələrini meydana gətirər.

Bu inkişaf müddəti yeniyetmənin zaman-zaman qərarsızlıqlar yaşadığı, ana-atanın vərdiş etdiyindən çox fərqli davranış formaları sərgilədiyi, təcrübələr etdiyi bir dövr olur. Bu dövr ümumiyyətlə, yeniyetmənin yetkin tipli məsuliyyətlər götürməyə başlaması, yəni iqtisadi baxımdan və duyğusal baxımdan müstəqilliyini qazanması ilə sona çatır. Uşaqlar bu yetkinliyə fərqli yaşlarda çatırlar. Xüsusilə də, təhsil müddətinin uzanması yeniyetmə və gənclərin məsuliyyət alma yaşının gedərək daha irəli atılmasına, daha uzun müddət iqtisadi baxımdan valideynlərdən asılı qalmasına səbəb olur [6, 318]. Ancaq valideynlərin bilməsi olan ən əhəmiyyətli mövzu budur ki, yeniyetmələr üzərlərinə məsuliyyət götürməyə başladıqlarında adətən, öz valideyinlərinə bənzər şəxsiyyətlər sərgiləyəcəklər.

Məqalənin aktuallığı. Yeniyetməlik yaşları və bu dövrdə məktəblilərlə düzgün iş formalarının və istiqamətlərinin araşdırılıb seçilməsilə bağlıdır.

Məqalənin elmi yeniliyi. Yeniyetmə müstəqillik uğrunda mübarizədə özünüdərketmə və özünütəsdiqləmə tələbatlarını təmin edir. Bu da gələcəkdə rastlaşdığı həyati çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə imkan yaradır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə fərqləndirilən problemlərin araşdırılması zamanı alınan nəticələr tələbələr, müəllimlər, tədqiqatçılar və digərlərinin

düzgün istifadəsinə yardımçı ola bilər.

Ədəbiyyat

1. Bayramov Ə.S. Şagirdlərdə əqli keyfiyyətlərin inkişafı. Bakı, 1967.
2. Əlizadə Ə.Ə. Uşaq və yeniyetmələrin cinsi tərbiyəsi. Bakı, 1986.
3. Əlizadə Ə.Ə. Təxəyyül. Bakı, 2006.
4. Əlizadə Ə.Ə. Şagirdlərdə təxəyyülün inkişafı. Bakı, 1965.
5. Məmmədov A.U. Məktəblilərdə hafizənin xüsusiyyətləri. Bakı, 1974.
6. Qədirov Ə.Ə. Yaş psixologiyası. Bakı, 2002.
7. Rzayev B.İ. Məktəblilərdə idrak proseslərinin fəallaşdırılması. Bakı, 2000.

Ш. Исламова

Соматические изменения - в подростковом возрасте

Резюме

Этот период развития - это время, когда подростки испытывают неопределенность, проявляют разные формы поведения, экспериментируя с тем, к чему привыкли их родители. Этот период обычно заканчивается взрослыми обязанностями, то есть экономической и эмоциональной независимостью. Дети достигают этого возраста в разном возрасте.

Sh. İslamova

Somatic changes that occur during adolescence

Summary

This development period is a time when adolescents are experiencing uncertainties, exhibiting different forms of behavior, experimenting with what their parents are accustomed to. This period usually ends with adult responsibilities, i.e. economic and emotional independence. Children reach this age at different ages.

Redaksiyaya daxil olub: 06.02.2018