

Рахымғалиева А.Ж.¹, Джумажанова М.М.¹

¹КеАҚ «Шәкәрім университеті»,
Казахстан, г. Семей
(e-mail: zanolatajdana18gmail.com)

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ӨЗГЕРІСТЕР

Аннотация: Мақалада жасөспірімдік жастың тұлға қалыптастырудағы маңызды кезең ретінде қарастырылған. Жасөспірімдердің психологиялық ерекшеліктері, мысалы, эмоционалдык тұрақсыздық және дербестікке ұмтылу сипатталған. Сонымен қатар, осы кезеңде ағзада болатын физиологиялық өзгерістерге назар аударылған. Әлеуметтік орта мен ұлттық дәстүрлердің жасөспірімдердің мінез-құлқына әсері ерекше атап көрсетілген. Мақала бақылау, сауалнама жүргізу және психофизиологиялық диагностика деректеріне негізделген, бұл жасөспірімдердің әртүрлі оқу жағдайларындағы бейімделу ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді.

Кілт сөздер: тұлғаның дамуы, жасөспірім, психологиялық ерекшеліктер, жасөспірім тұлғасы, физиологиялық өзгерістер, әлеуметтік факторлар, тәрбие, еліктеу, тәуелсіз ойлау.

Рахымғалиева А.Ж.¹, Джумажанова М.М.¹

¹НАО «Университет Шакарима»
Казахстан, Семей
(e-mail: zanolatajdana18gmail.com)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Аннотация: В статье рассматривается подростковый возраст как ключевой этап формирования личности. Описаны психологические особенности подростков, такие как эмоциональная нестабильность и стремление к самостоятельности. Также освещены физиологические изменения, происходящие в организме в этот период. Особое внимание уделено влиянию социальной среды и национальных традиций на поведение подростков. Статья основана на данных наблюдений, анкетирования и психофизиологической диагностики, что позволяет выявить особенности адаптации подростков в различных условиях обучения.

Ключевые слова: развитие личности, подросток, психологические особенности, личность подростка, физиологические изменения, социальные факторы, воспитание, подражание, самостоятельное мышление.

Rakhymgalieva A.Zh.¹, Dzhumazhanova M.M.¹

¹ NJSC "Shakarim University",
Semey, Kazakhstan
(e-mail: zanolatajdana18gmail.com)

PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL CHANGES

Abstract. The article examines adolescence as a key stage in personality development. It describes the psychological characteristics of teenagers, such as emotional instability and the desire for independence. The article also highlights the physiological changes occurring in the body during this period. Particular attention is paid to the influence of the social environment and national traditions on adolescent behavior. The study is based on data from observations, surveys, and psychophysiological diagnostics, which allows for the identification of adaptation features in adolescents under various educational conditions.

Key words: personality development, adolescent, psychological characteristics, adolescent personality, physiological changes, social factors, upbringing, imitation, independent thinking

1. Кіріспе

Жасөспірімдік кезең — балалық пен ересектік арасындағы өтпелі уақыт, адам өміріндегі ең күрделі де қарқынды өзгерістерге толы саты.[1] Бұл кезеңде адам ағзасында физиологиялық өзгерістермен қатар, терең психологиялық процестер де жүреді. Жеке тұлғаның қалыптасуы мен өмірлік ұстанымдарының негізі осы уақытта қаланады. Осы мақалада жасөспірімдердің психологиялық және физиологиялық өзгерістері, олардың себептері мен салдарлары ғылыми негізде қарастырылады.

2. Материалдар мен әдістер

Зерттеу барысында 11–16 жас аралығындағы жасөспірімдер қамтылды. Психологиялық ерекшеліктерді анықтау үшін стандартталған сауалнамалар (мысалы, Спилбергердің алаңдаушылық шкаласы, Айзенктің темперамент типтері), бақылау, ата-аналармен және мұғалімдермен әңгімелесу әдістері қолданылды.[2]

Физиологиялық жағдайды анықтау үшін қан қысымы, жүрек соғысы, антропометриялық мәліметтер (бой, салмақ, дене салмағының индексі) және денсаулық карталары зерттелді. Сонымен қатар, әлеуметтік бейімделу мен

эмоционалды тұрақтылық деңгейі арнайы диагностика арқылы бағаланды.[3]

3. Нәтижелер және талқылау

3.1 Психологиялық өзгерістер:

Жасөспірімдерде бұл кезеңде өзін-өзі тануға, өз "Менін" қалыптастыруға ұмтылыс артады. Олар өмірдің мағынасын, өзінің орнын іздей бастайды. Бұл жас ерекшелігімен байланысты құндылықтар жүйесі қалыптасады. Алайда бұл үдеріс әрдайым жеңіл өтпейді — күйзеліс, алаңдаушылық, өз-өзіне сенімсіздік сияқты факторлар жиі кездеседі.

Қарым-қатынас шеңберінде (отбасы, мектеп, достар) қақтығыстардың туындауы — табиғи құбылыс. Эмоциялық тұрақсыздық — жасөспірімдік психологияның негізгі белгілерінің бірі.[4]

3.2 Физиологиялық өзгерістер:

Гормоналды жүйеде орын алатын күрт өзгерістер дене құрылымының дамуына, бұлшықет массасының өсуіне, дауыстың өзгеруіне және басқа да белгілерге алып келеді. Бұл кезеңде жүрек-қантамыр жүйесінің де жұмысында ерекшеліктер байқалады: жүрек соғысы жиілейді, қан қысымы өзгереді, бұл — жасөспірімдердің жиі шаршағыштығы мен ашуланшақтығының себебі болуы мүмкін.

Өзгеріс түрі	Ерекшеліктері	Себептері	Мүмкін салдарлары
Физиологиялық	Дене бітімінің өзгеруі, гормоналды белсенділік, жүрек соғысының жиілеуі	Гормондардың белсенді бөлінуі, жыныстық жетілу	Шаршағыштық, ыңғайсыздық, өзін-өзі қабылдамау
Психологиялық	Эмоциялық тұрақсыздық, тәуелсіздікке ұмтылу, сынға қарсы реакциялар	Жеке тұлға ретінде қалыптасу қажеттілігі	Ата-анамен және мұғалімдермен қақтығыстар, алаңдаушылық
Әлеуметтік	Құрдастарымен қарым-қатынас, өзін-өзі дәлелдеу қажеттілігі	Әлеуметтік топтарға бейімделу, әлеуметтік рөлдерді меңгеру	Құрдастарының ықпалына түсу, девиантты мінез-құлыққа бейімділік
Когнитивтік (ойлау)	Сын тұрғысынан ойлау, өзіндік көзқарастың пайда болуы	Ақыл-ой қабілеттерінің дамуындағы серпін	Шешім қабылдауда тәуелсіздік, бірақ тәжірибенің жеткіліксіздігі
Моральдық және құндылық	Жақсылық пен жамандықты түсіну, әділеттілікке ұмтылу	Моральдық нормаларды меңгеру, ішкі сенім қалыптасуы	Қоғамдық нормаларға қарсы шығу немесе оларды терең ұғыну

Кесте 1 – Жасөспірімдердің психологиялық және физиологиялық өзгерістерінің ерекшеліктері

3.3 Әлеуметтік орта әсері:

Жасөспірімнің тұлғалық дамуында оның қоршаған ортасы маңызды рөл атқарады. Құрдастарының пікірі — шешім қабылдаудағы басты факторлардың бірі. Отбасындағы қарым-қатынас моделі, мұғалімдердің педагогикалық тактикасы, медиа ықпалы — барлығы жасөспірімнің көзқарасына, мінезіне және дүниетанымына әсер етеді.[2]

3.4 Мәдени және ұлттық ерекшеліктер:

Қазақ қоғамындағы жасөспірімдік кезеңнің өзіндік ерекшеліктері бар. Ұлттық тәрбиенің рөлі, үлкенге құрмет, отбасылық құндылықтар — бұл кезеңдегі мінез-құлықтың қалыптасуына әсер ететін ерекше факторлар. Еліміздің рухани-мәдени дәстүрлері арқылы жасөспірім бойында жауапкершілік, намыс, еңбекқорлық сияқты қасиеттер қалыптасады.

4. Қорытынды

Жасөспірімдік кезең — тұлғаның психофизиологиялық дамуының шешуші кезеңі. Бұл кезеңде жеке тұлғаның дүниетанымы, мінезі, құндылықтары мен өмірлік ұстанымдары қалыптасады. Жасөспірімдерге қолдау көрсету, олардың пікіріне құлақ асып, дамуына жағдай жасау — ата-аналар мен мұғалімдердің басты міндеті.

Зиянды әрекеттерден аулақ болу үшін, жасөспірімде қызығушылық пен мақсатты өмір салтын қалыптастыру қажет. Сонымен қатар, жүйелі білім беру мен тәрбиелеу арқылы оларды болашаққа дұрыс бағыттауға болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. [1] Абрамова Г.С. Возрастная психология: оқу құралы. — М., 2000.
2. [2] Давлетшин М.Г. және басқалары. «Молодые периоды и педагогическая психология». Т.ТДПУ, 2009.
3. [3] Долгая Н.А. Социально-педагогическая адаптация подростков в условиях кадетского корпуса // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — Махачкала, 2011 — № 4.
4. [4] Газиев Э. Психология (Подростковая психология). Ташкент, «Учитель», 1994. — 224 с.

References

1. [1] Abramova G.S. Vozrastnaja psihologija: oқu қуралы. — М., 2000.
2. [2] Davletshin M.G. zhәне басқалары. «Molodye periody i pedagogicheskaja psihologija». T.TDPU, 2009.
3. [3] Dolgaja N.A. Social'no-pedagogicheskaja adaptacija podrostkov v uslovijah kadet-skogo korpusa // Izvestija Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psihologo-pedagogicheskie nauki. — Mahachkala, 2011 — № 4.
4. [4] Gaziev Je. Psihologija (Podrostkovaja psihologija). Tashkent, «Uchitel'», 1994. — 224 s.

Авторлар туралы мәлімет/Сведения об авторах/Information about the author

Рахымғалиева Айдана Жанболатқызы

Лауазымы: магистрант, КеАҚ «Шәкәрім университеті»

Пошталық мекен-жайы: Қазақстан Республикасы, Семей қаласы

Ұялы телефоны: 87055965497

Электрондық пошта: zanbolatajdana18@gmail.com

Джумажанова Мадина Муратовна

Лауазымы: доктор Phd, биотехнология кафедрасының меңгерушісі КеАҚ «Шәкәрім университеті»

Пошталық мекен-жайы: Қазақстан Республикасы, Семей қаласы

Ұялы телефоны: 87753900239

Рахымғалиева Айдана Жанболатқызы

Должность: магистрант, НАО «Университет Шакарима»

Почтовый адрес: Республика Казахстан, г. Семей

Сотовый телефон: 87055965497

Е-mail: zanbolatajdana18@gmail.com

Джумажанова Мадина Муратовна

Должность: доктор PhD, заведующая кафедрой биотехнологии

НАО «Университет имени Шакарима»

Почтовый адрес: Республика Казахстан, г. Семей

Мобильный телефон: 8 775 390 0239

Rakhymgaliyeva Aidana Zhanbolatkyzy

Position: Master's student, NJSC "Shakarim University"

Mailing address: Republic of Kazakhstan, Semey city

Mobile phone: 87055965497

Е-mail: zanbolatajdana18@gmail.com

Zhumazhanova Madina Muratovna

Position: PhD, Head of the Department of Biotechnology

NJSC "Shakarim University"

Mailing address: Republic of Kazakhstan, Semey city

Mobile phone: +7 775 390 0239