



Кемелдену жасы, қартаю
кезеңі және кәрілік





Сабақта

Сұрақ - жауап

Тренингте

Сөзжұмба

Виде

Жоспар:

- Кемелденуге өтудің жалпы шарттары*
- Есею және өмірлік мағына мәселесі*
- Қартаю периодизациясы*



1 жас –
нәрестелік

1–13 жас –
балалық

12–25 жас –
жастық

23–49 жас –
кемелдік

49–61 жас –
егделік

61–73 жас –
кекселік

73–85 жас –
қариялық

85 жастан
асу –
қаусау



Кемел шақ кезеңі – тұлға өмір жолының шырқау шыңы, әсіресе, адамның дені сау, күш-қуаты, сергектігі, білімі, тәжірибесі жетілген кезінде. Адам бұл уақытта кәсіби шеберліктің шыңына және қоғамда белгілі бір орынға қол жеткізеді. Оның пікірімен әріптестері де, басшылары да санасады. Қағида бойынша, бұдан бұрынғы жас кезеңдеріне қарағанда, оның күш-қуаты азая түседі, бірақ кәсіби міндеттерін ол мол тәжірибесінің, өз жұмысын ұйымдастыра және айналасына көмекшілер жинай білуінің есебінен табысты шешеді. Бұл жас кезеңінде кәсіби тәжірибе және адамдармен қарым-қатынас тәжірибесі жинақталады. Тәжірибесін ары қарай беру қажеттілігі «шәкірт жасау», ізбасар арқылы іске асырылады.



Өмір қызықтырақ бола түседі, күнделікті проблемалар кейін ығыстырылады. Енді ауқымды іс-әрекеттерді жоспарлау мен ұйымдастырудың жалпы мәселелері көбірек қызықтыратын болады. Жастардың өз өмірлерінің өктем сатысындағы дамуын бақылай отырып, бейтаныс және терең қуаныш сезімін бастан кешіреді. Бұндай жағдайда жастарға кеңесімен не ісімен көмек көрсетіп, олардың ризалықтарын алуға болады. Бұл әсіресе кәсіби тұрғыдан жастарға білім берумен және олардың тәрбиесімен айналысатын адамдар үшін маңызды.



Бұл жаста жаңа шығармашылық қабілеттер пайда болады; мысалы, 40 жаста жақсы прокурор немесе белсенді басшы болуға болады, бірақ қазір көрнекті заңгер және ақылды, жақсы бастық болады. Жүйелі түрде дамитын адам өмірінің елуінші жылдарының ортасында екінші шығармашылық шарықтау шегіне жетеді. Ол өзінің өмірлік тәжірибесін жинақтап қорытып, оны ретке келтіре алады және оны өз жұмысына ендіру үшін оның өмірлік күштері әлі де жеткілікті болады. Бұл жас – барынша көп және ауқымды жетістіктер кезеңі.



Кемел жастағы адам тұлғасына неғұрлым тән белгілер:

- *ұмтылыстарының шынайылығы,*
- *өндірістік,*
- *отбасылық және жеке өмірінде өзін-өзі жүзеге асыру барысына баса көңіл бөлу,*
- *өз даму кеңістігі үшін күрес,*
- *өз денсаулық жағдайына баса көңіл аудару,*
- *эмоционалдық икемділік,*
- *тұрмыстағы тұрақтылыққа деген құштарлық*



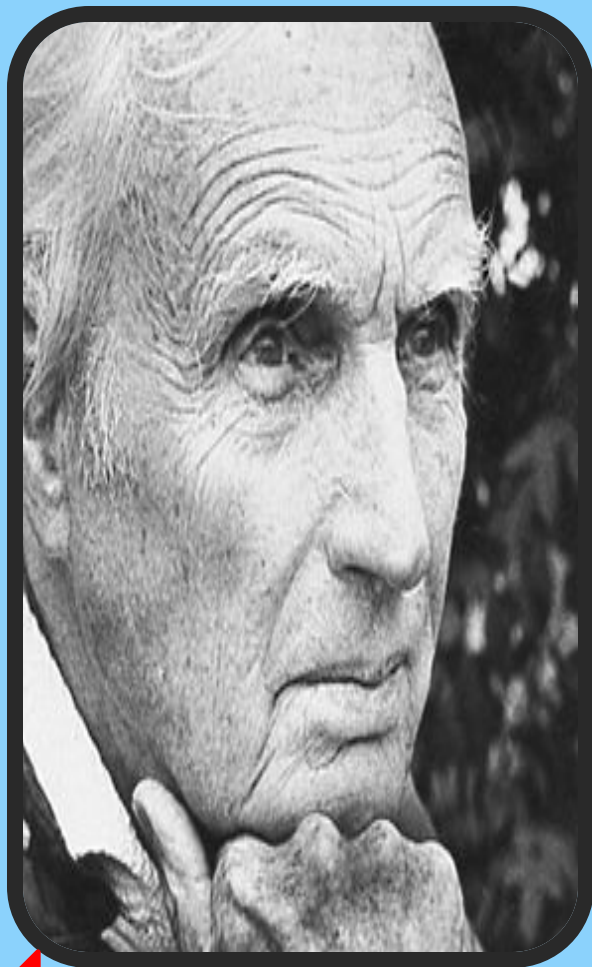


Отандық психолог **Н.Н. Рыбников** «акмеология» терминімен жас ерекшеліктері психологиясының кемел жастағы тұлғаны – адамның барлық өмірлік күштерінің гүлдену кезеңін зерттейтін арнайы бөлімін белгілеуді ұсынды.



Кемел шақ кезеңінің басталуы – өте қызу уақыт. Биологиялық тұрғыдан өмірлік күштердің сарқылу уақыты басталады. Әйелдерде, бұдан басқа, репродуктивті кезеңнің анық көрінген аяқталуы осы жылдарға дәп келеді. Өмірлік күштердің сарқылуы дене ұлпаларының инволюциясына негізделеді. Адам денесінің әрбір мүшесінің өз өмір қисығы болады. Кемел жастағы әрбір адам сондай-ақ өз тәжірибесінен өкпе ұлпасының икемділігі азая түсетіндігін біледі; бұл кетіп бара жатқан трамвайдың немесе автобустың соңынан қатты жүгіргеннен кейін адамның, бұрынғымен салыстырғанда, ұзағырақ дем алысын қалпына келтіре алмауынан анық көрінеді. Бүкіл бұлшық еттер де икемділігін жоғалтады; бұл кемел жастағы адамның сол бір жұмыстың өзіне жас кезіндегіге қарағанда көбірек күш-қуат жұмсауына алып келеді. Бұл өзгеріс біртіндеп келеді. Көбінесе бұны ол анық көрінетін белгілі бір жағдайда, кенеттен байқайды. Ең маңызды және ең белгілі өзгеріс – эндокринді бездердің өзгеруі. Еркек пен әйелдің жыныс бездері қызметінде инволюция үдерісі басталады.





«Жоғарғы «менді» іздеуде, - деп жазады Б.Ливехуд, - адам барлық психикалық қасиеттер солардың көмегімен осы рухани болмысты жаулап алуға немесе жеңуге болатын күштерге айналатын рухани шындықтар әлеміне тап болады. Әрбір рухани қадам басқан сайын, феноменологиялық тұрғыдан көріне отырып, жаңа кездесулерімен жаңа ландшафт ашылады, алайда, олар даму сатысының басында үнемі жағымды ғана бола бермейді. Өмірдің үшінші үлкен даму сатысы (қытай мәтелі бойынша, даналыққа жету сатысы) қырқыншы жылдарда, дәлірек айтсақ, 42 жаста басталады. Бұл орта мәнде әрбір жеке жағдайда жылдамырақ немесе баяуырақ даму орын алады»



Қартаю кезеңіндегі құбылыстар ертеден басталады және ағзаның қызмет ету мүмкіншілігін бірте-бірте қысқартады. Ағза денесінде қартаю белгілері әртүрлі құрылым деңгейлерде байқалады: молекулалық, жасушалық, ұлпалық, жүйелік және ағзалық. Ағзалық деңгейде қартаю өзгерістері алдымен сыртқы белгілерден байқалады: дене пішіні, отыруы өзгереді, дене көлемі азаяды, шаштары ағарады, түседі; терінің созылғыштық қасиеті жойылып, әжімдер пайда болады. Ағзаның көру және есту қабілеті нашарлайды, есте сақтауы төмендейді. Қартаю кезеңінде адам ағзасының барлық мүшелері мен мүшелер жүйесінде айтарлықтай өзгерістер байқалады.



Геронтология – қартаюудың заңдылықтарын зерттейтін ілім

Қартаюудың түрлері

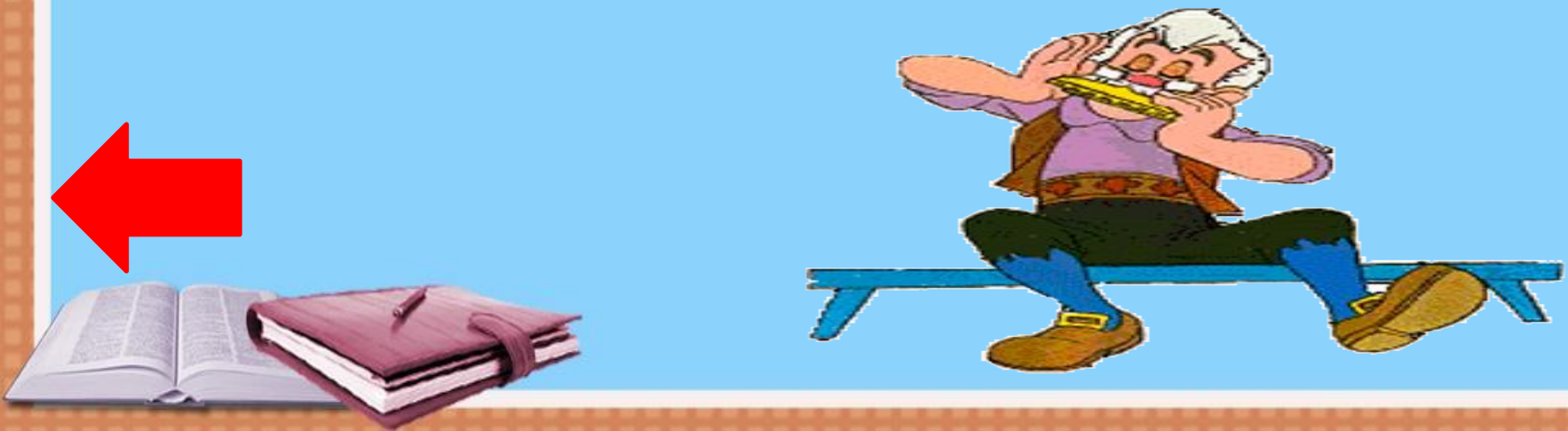
- Ерте тәни қартаю.*
- Қалыпты физиологиялық қартаю*
- Рухани қартаю*



Қалыпты физиологиялық қартаю. Егде тартқан адамның ширақ, денсаулығының жақсы болуы, өзін-өзі күтіп, айналасына назар аударып, әлі де белсенділік танытып, жас жігінің байқала қоймауы, санасы мен сезімінің сергектігі оның қалыпты физиологиялық қартаюды басынан өткеріп отырғандығы. Рас, бұл кезде дене қажып, күш-қуат та кемиді, адам көп ойға беріліп, бәріне де байсалдылықпен, пайымдылықпен қарап, шүкіршілік айтады. Қарттық осылайша созылып барып белгі береді.



***Рухани қартаю.** Оған адам жанының (жан-дүниесінің) жұталуы, жүйке жүйесінің тозып, жадтың (есте сақтаудың) көмескеленуі, танымдық сезімнің тұйықталуы, адамның қоғамдық ортадан оқшаулануы жатады. Осынау психологиялық процесстерді адамтану ілімін зерттеушілер адам ағзасының парасатсыз, келеңсіз өмір сүруге қарсылығы деп те түсіндіреді. Тек рухани қартаю сирек кездесетін құбылыс.*





1

2

3

4

5

6

7

9

11

12

8

10

13

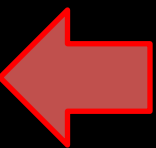
14

15

ТОСЫН
СЫЙ



3 балл



1сұрақ

Даму дегеніміз не?

Жауабы

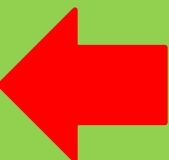
Баланың қоғамдық –тарихи
тәжірибені игеру процесі.



2 сұрақ

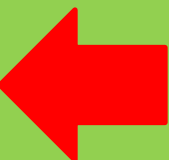
Жас ерекшелік психологиясының
пайда болу уақыты?

19 ғасырдың 2 жартысы



3 сұрақ
Жас ерекшелік психологиясының
концепциясының бірі ?

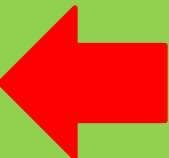
Ақыл –ой әрекеттерінің
кезеңмен қалыптасу
теориясы



4 сұрақ

Жастық өзгешеліктерді зерттеуге
арналған әдістер?

Егіздер әдісі, көлденең кесу
әдісі, бойлай зерттеу әдісі



5 сұрақ
Сәбилек кезеңнің биологиялық
құбылыстары?

Ойлау қабілеті артады, жаңадан
шартты рефлексдер қалыптасады,
сүт тістері толық шығып үлгереді



6 сұрақ
Менің інім 5 жаста ол.....?

Менің інім 5 жаста ол мектепке
дейінгі кезеңге жатады.



7 сұрақ

Бұл жастағы баланың барлық органдары мен мойын, арқа, бел бүгістері дамиды. Жалпы бұлшық ет күші артады.

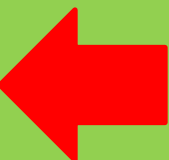
Бастауыш мектеп жасындағы
бала



8 сұрақ

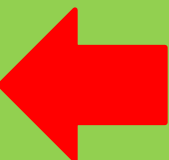
Баланың дамуындағы “қиын”,
“сыналатын”, “бет бұрыс” кезең деп қай
кезеңді айтады?

Жеткіншек кезең



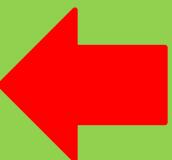
9 сұрақ
Адам дене дамуының
аяқталатын кезеңі?

Балаң жастық шақ



10 сұрақ
Грамматикалық қор
қалыптасады?

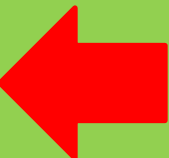
Сәбилік кезең



11 сұрақ

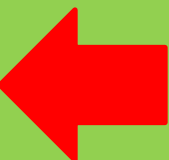
Әдейі іс -әрекет жасау тенденциясы
кай кезеңге тән?

Нәрестелік шақ



12 сұрақ
Ересектік өмірдің басталуы?

Ерте жастық шақ



13 сұрақ

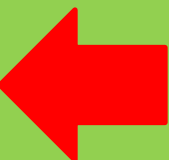
Жас ерекшелік психологиясы қандай
идея негізінде дамыды?

Генетикалық идея негізінде



14 сұрақ
Ерте жастық шақтағы әлеуметтік
жағдай?

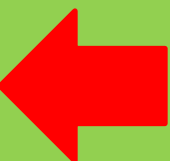
Өмірлік жол таңдау



15 сұрақ

Қалыптасу дегеніміз не?

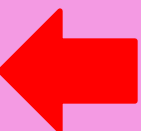
Адамның жеке басының дамуы,
тәрбиесінің нәтижесінде жетілуі
саналы өмір сүруге бейімделуі.



«Өз жұбыңды тап» жаттығуы.



Өз жұбымды
таптым



К е м е л ш а қ



А б р а м о в а

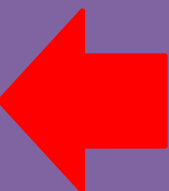


Ш а р т с ы з

Ж е т к і н ш е к

Б а л а ң

Э в о л ю ц и я



The background is white and decorated with a pattern of small, colorful flowers in pink, yellow, blue, and green. Interspersed among the flowers are small, dark grey hearts. The text is centered in the middle of the page.

**НАЗАРЛАРЫҢЫ
ЗҒА
РАХМЕТ!!!**