



Gelişim Psikolojisi

Beden Gelişimi

Doç. Dr.Tülin Şener

Gelişim döllenme ile başlar ve bireyin yaşam boyunca geçirdiği biyolojik, psikososyal ve bilişsel değişimleri içerir.

Doğum ile dñnyaya gelen bebek doğasını, kalıtsal özelliklerini de beraberinde getirir. Doğum öncesinden itibaren kendisi dışındaki güçlerden (yani çevreden) de etkilenmeye başlar.

Davranışlar= Dođa (Kalıtım)+ Çevre (Kazanım)

Normlar ve Bireysel Farklar

Hem ortak büyüme özellikleri

Hem de bireyden bireye değişim

Yaşam Dönemleri

- Doğum öncesi
- Bebeklik
- Çocukluk
- Ergenlik
- Yetişkinlik
- Yaşlılık
- Ölüm



Süreklilik mi? Değişim mi?

Gelişimin temel kavramları

- Büyüme
- Olgunlaşma
- Yaş
- Evre
- Kritik Dönem
- Tarihsel dönem

Bebeklik (0-2 yaşı)

Hızlı değişim → kundaktan koşmaya

- Refleksler
- Algı gelişimi
- Hızlı fiziksel/hareket gelişimi
- Fiziksel gereksinimlerin karşılanması
- Emme gereksiniminin karşılanması
- Dil gelişimi
- Tuvalet eğitimi

Tonic neck reflex



Grasp reflex



Step reflex



Crawl reflex



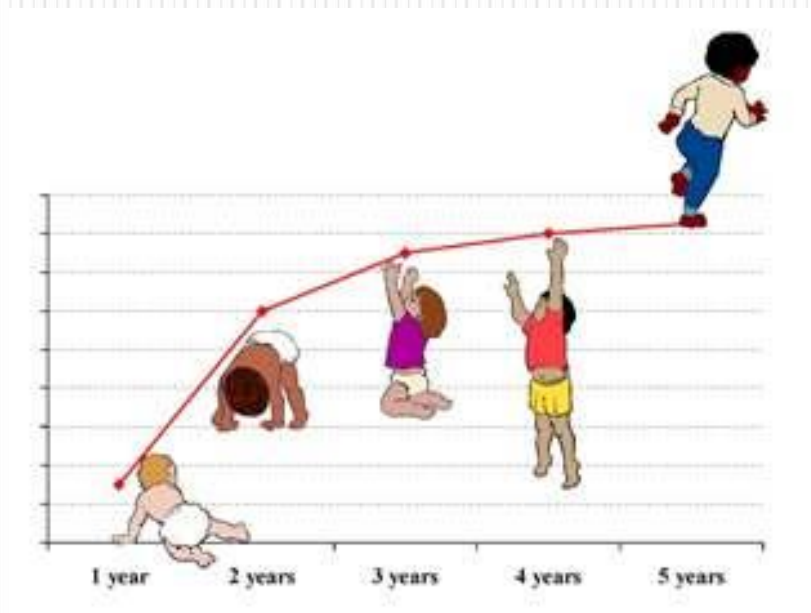
ADAM.

The moro reflex



ADAM.





- Miyelinleşme
- Boy ve kilodaki artışlar
- Küçük motor ve büyük motor becerilerde ilerleme
 - Kalem tutma, boyama, makas tutma, kesme, üstüste dizme, vb.
 - Hoplama, zıplama, yuvarlanma, tırmanma, koşma, sekme, vb.
- El-göz işbirliği
 - iğne-iplik, boncuk dizme, sıvıları boşaltma, vb
- Beslenme ve Spor

- Bebeklikte, sinir hücreleri uzantılarının miyelinleşmesi* tam görme kapasitesine ulaşma gibi işlevlerin sağlanması için zemin oluşturmaktadır. *Erken çocuklukta miyelinleşmenin devamı, çocuğun el göz koordinasyonunun daha iyi bir hale gelmesini de beraberinde getirmektedir.* Bilişsel gelişim açısından bebeklerin dikkat, bellek, kavram düzenlemesi ve dil becerisi açılarından inanılmaz bir gelişme kaydeder.

- *Miyelinleşme: Sinir hücrelerinin yağ hücreleri dokusuyla kaplanması ve yalıtılması sayesinde sinir sistemi içindeki bilgi akışı hızını artırması süreci.

Boy ve kilodaki artışlar



Büyük ve küçük motor becerilerde ilerleme





Okul Çağı Çocuęu (6-11 yaşlar)

Önce düzenli ve ağır sonra erinlikle birlikte ani, hızlı ve düzensiz gelişim.



ERGENLİK

- Ergenlikte hızlı, düzensiz bedensel ve cinsel gelişim
- Üreme yeteneğinin kazanılması
- Bedensel büyüme



ERİNLİK çocukluktan yetişkinliğe geçen bireylerde gerçekleşen bütün fiziksel değişimleri içerir.

Erinliđin beř temel fiziksel göstergesi

- Büyüme hızında artış: boy ve kiloda artış
- Birincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi,
- İkinil cinsiyet özelliklerinin gelişimi,
- Beden bileřimindeki değişimler: yağ ve kas oranında
- Dolařım ve solunum sistemlerindeki değişimler.



İç salgı sistemi

Bu sistem, hormonları üretir, dolaşıma katar ve düzeylerini ayarlar.

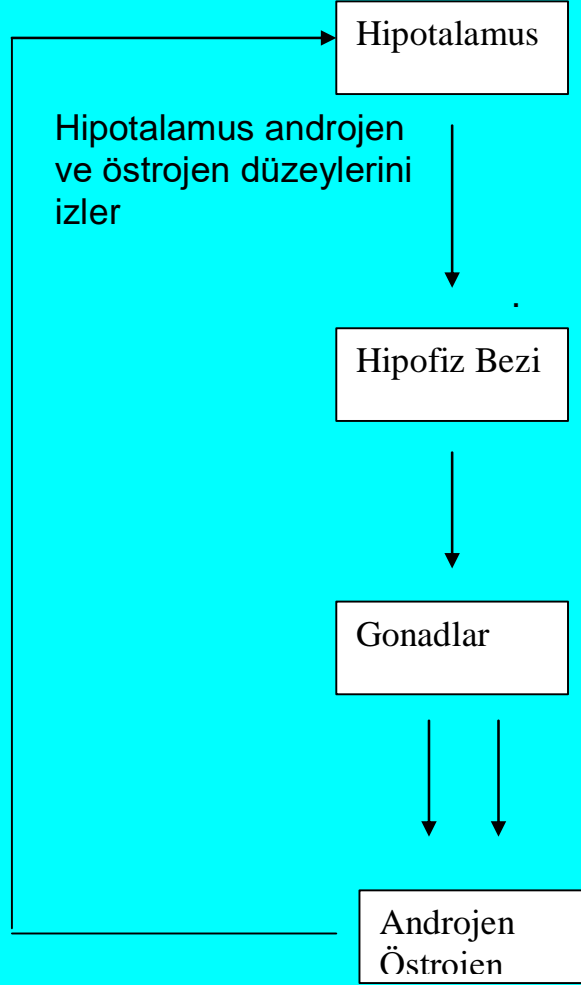
Ergenlikte hiçbir yeni hormon üretilmez.

İç salgı sistemi, merkezi sinir sisteminden talimat alır.

Sistem bir termostat gibi çalışır. her iki tip hormon da her iki cinsiyet tarafından üretilir ve doğumda, her ikisi de hem erkekte hem kadında bulunur.

Ergenlik boyunca erkekler daha çok androjen, kadınlar östrojen üretirler.

Geri Bildirim Düzeneđi



Beden Gelişimi

- Bedenin biçimi ve boyutlarındaki değişimler söz konusu olur.
- **Ergende büyüme atılımı** :12-14 yaş.
- Büyüme atılımı, kızlarda erkeklerden iki yıl kadar erken ortaya çıkar.
- Büyümesi ilk hızlanan eller ve ayaklardır. Bunu kollar, bacaklar, gövde ve omuz takip eder. Ergenliği erkekler 3:1'lik kas-yağ oranı, kızlar 5:4'lük kas-yağ oranı ile tamamlarlar.

Erinlikteki fiziksel değişimler sıralaması

Oęlanlar		Kızlar	
Özellikler	İlk Görölme Yaşı (Yıllar)	Özellikler	İlk Görölme Yaşı (Yıllar)
1. Erbezlerinin ve erbezi torbasının büyümesi	10-13 ½	1. Memelerin büyümesi	7-13
2. Pubik kılların büyümesi	10-15	2. Pubik kılların büyümesi	7-14
3. Bedenin büyümesi	10 ½ -16	3. Bedenin büyümesi	9 ½-14 ½
4. Penisin büyümesi	11-14 ½	4. İlk adet kanaması	10-16 ½
5. Sesteki değişimler (soluk borusunun büyümesi)	Penis gelişimiyle yaklaşık aynı zamanda	5. Koltuk altı kılları	Pubik kıllardan yaklaşık iki yıl sonra
6. Yüz ve koltukaltı kılları	Pubik kılların görünmesinden iki yıl kadar sonra	6. Yağ –ve ter- üretme bezleri (bezler tıkandığı zaman akne meydana gelir)	Koltuk altı kıllarıyla yaklaşık aynı zamanda
7. Yağ ve ter üretme bezleri, akne	Koltuk altı kıllarıyla yaklaşık aynı zamanda		

Davranışsal sonuçlar

- Bedene, aynaya, temizliğe, kişisel bakıma ilgi
- Görünüşe odaklılık
- Sakarlık
- Karşı cinsiyete ilgi
- Flört, çıkmaya ilgi
(Hepsinde kızlarda daha erken yaşanıyor)