

MIELI 2

11. BIOLOGINEN JA KOGNITIIVINEN KEHITYS NUORUUESSA

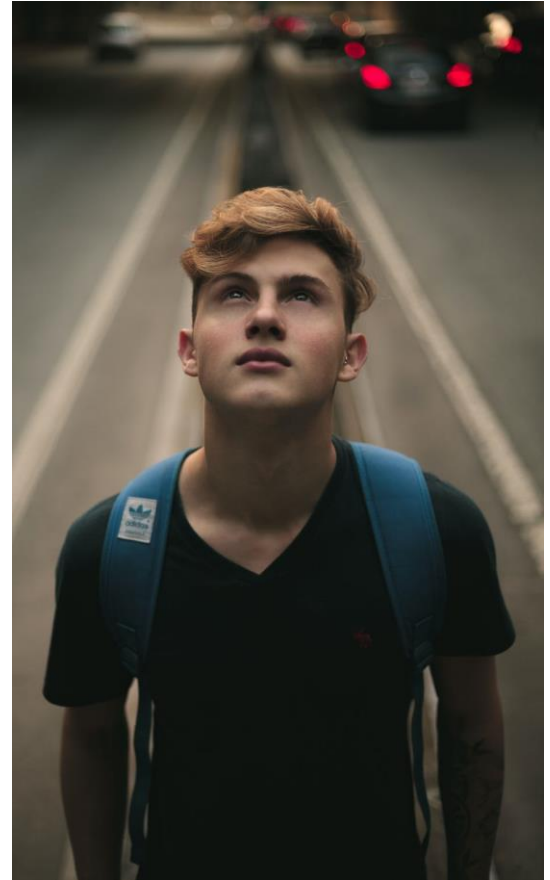
NUORUUS IKÄKAUTENA

- Nuoruus (12-25 v): siirtymäkausi lapsuudesta aikuisuuteen, alkaa puberteetista
 - puberteetti: biologinen murrosikä → fyysinen kasvu ja sukukypsyyden saavuttaminen
 - varhaisnuoruus n. 12-15 v
 - keskinuoruus n. 15-18 v
 - myöhäisnuoruus n. 18-25 v
- Yksilölliset vaihtelut suuria psykologisessa kehityksessä nuoresta aikuiseksi
- Yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat nuoruusiän pituuteen



KESKEISIÄ KEHITYSTEHTÄVIÄ NUORUUDESSA

- Uudenlaisen kehonkuvan omaksuminen
- Minuuden ja minäkäsityksen kehittyminen
- Yhteneväisen ja suhteellisen pysyvän identiteetin etsiminen ja siihen sitoutuminen
- Nuoruusikään sopivien säätely-, ajattelu- ja tunnetaitojen saavuttaminen
- Itsenäiseen elämään valmistautuminen
- Uudenlaisen suhteen muodostaminen vanhempiin
- Vertaissuhteiden syveneminen ja niiden merkityksen muuttuminen



PUBERTEETTI JA MUUTTUVA KEHONKUVA



- **Puberteetti:** 9-14 v iässä alkava fyysinen kehitys, jonka myötä yksilö tulee sukukypsäksi
- Voimistunut hormonitoiminta jatkuu pitkään aikuisikään saakka
- Fyysiset erot kehityksessä nuorten kesken suuria

- Keskeinen kehityksen haaste työstää muuttuvaa suhdetta omaan kehoon → kehonkuvan rakentaminen
- **Kehonkuva:** kuvaa yksilön asennetta ja tyytyväisyyttä omaa kehoaan kohtaan

KAUNEUSIHANTEET JA KEHONKUVA

- **Kauneusihanteet:** käsitykset siitä, miltä olisi ihanteellista näyttää ja mikä on tavoittelemisen arvoista
 - vaihtelua eri kulttuurien ja aikakausien välillä
 - vaikuttavat yksilöiden kehonkuvaan
- **Myönteisen kehonkuvan kehittyminen:**
 - tärkeää, että ympäristö tukee realistiseen kehonkuvaan liittyvää kuvastoa ja ajattelua
 - **kehoposiitivisuus** lisää myönteistä suhtautumista omaan ulkonäköön
- Oman kehon vertailu mediassa nähtyihin ihannevartaloihin voi aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta ja vahvistaa kielteistä kehonkuvaa



AIVOJEN KEHITYS JA SÄÄTELYTAIDOT



- **Aivojen yhteyksien kehitysvaihe:** vähän käytettyjä yhteyksiä karsitaan ja paljon käytettyjä yhteyksiä tehostetaan
- **Otsalohkojen** etuosien hermoverkkojen kehittyminen
 - aiempaa paremmat valmiudet ajatteluun ja oman toiminnan säätelyyn
 - mahdollistaa itseohjautuvamman ja vastuullisemman toiminnan
- **Limbinen järjestelmä** nopeampi kypsyminen suhteessa otsalohkojen kehitykseen voi lisätä impulsiivisuutta
- **Mielihyväjärjestelmä** aktivoituu mielihyvää tuottavissa tilanteissa herkästi
 - lisää palkkiohakuista käyttäytymistä

ITSESÄÄTELYN KEHITTYMINEN

- **Itsesäätelytaidot** paranevat
 - mahdollistaa itseohjautuvamman työskentelyn
- **Toimintaohjaukseen** aiempaa paremmat valmiudet
 - omien toimintojen suunnittelua, toteuttamista ja arviointia



AJATTELUN TYYPILLISIÄ PIIRTEITÄ NUORUUDESSA

- **Abstrakti ja looginen ajattelu** kehittyy
 - mahdollistaa entistä monimutkaisemman ajattelun
 - esim. Kyky tarkastella asioita eri näkökulmista ja ymmärtää syy-seuraussuhteita
- **Maailmankuva ja elämäkatsomus** jäsentyvät
 - käsitykset ja tulkinnat ympäröivästä maailmasta ja minkälainen ihminen itse haluaa olla sen osana
- **Mustavalkoinen ajattelu**
 - ajattelua, joka yksinkertaistaa monimutkaisen todellisuuden kahdeksi vastakkaiseksi kannaksi



METAKOGNITIO JA ITSETIETOISUUS



- **Metakognitio:** tietoisuus omista tiedonkäsittelyprosesseista
 - nuoruudessa entistä paremmat valmiudet hahmottaa omaa ajattelua, arvioida omia mahdollisuuksia käsitellä tietoa sekä omaksua uusia ja tehokkaampia tapoja käyttää omia kognitiivisia kykyjä
- **Itsetietoisuuden lisääntyminen**
 - **egosentrisyys:** taipumus ajatella runsaasti itseään ja sitä, mitä muut ihmiset itsestä ajattelevat
 - voi johtaa lisääntyneeseen itsekritiikkiin