

# Особенности юношеского возраста



- Период от 15 – 16 до 21 – 25 лет.
- Юность – это время выбора жизненного пути.
- В это период складывается система представлений о самом себе, которое независимо от того, истинно оно или нет.
- Ведущая деятельность – учебно – профессиональная. Мотивы, связанные с будущим, начинают побуждать учебную деятельность.
- Проявляется большая избирательность к учебным предметам. Основной мотив познавательной деятельности – стремление приобрести профессию.
- Эмоциональность проявляется в особенностях переживаний по поводу собственных возможностей, способностей и личностных качеств.
- Стремление к доверительности во взаимодействии с окружающими людьми. Доверительность становится качеством общения со взрослыми, а «исповедальность» — со сверстниками, что в первую очередь предполагает глубокое самораскрытие.



# Юношеский возраст:

- Заканчивается процесс роста
- Размерные признаки достигают дефинитивной величины
- Резко возрастает физическая и умственная работоспособность
- Возрастает роль коры в регуляции психической деятельности и контроль над эмоциями
- Восстанавливается возможность внутреннего торможения
- Происходит дифференцировка между функциями правого и левого полушарий
- Отрабатываются механизмы стратегии работы мозга, в т.ч. наиболее экономного пути



## Психологические особенности юношеского возраста



- Формируется самосознание – представление о себе самом, самооценивание своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств;
- Происходит соотношение с себя с идеалом;
- Возрастает волевая регуляция;
- Стремление приобрести профессию – основной мотив познавательной деятельности;
- Возрастает концентрация внимания, сформировалось абстрактно – логическое мышление;
- Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах;
- Формируется собственное мировоззрение;
- Стремление к оригинальности, независимости;
- Пренебрежение к советам старших;
- Стремление к самоуправлению, происходит жизненное определение;
- Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников;
- Завершено половое созревание.
- Возникает первое чувство любви, дружбы.
- Недостаточное осознание последствий своих поступков.

# Юношеский возраст



- Завершается половое созревание, прекращается рост в длину, усиливается рост в ширину. Мышцы по объему и функциям достигают показателей взрослого человека.
- Происходит дальнейшее совершенствование ЦНС и ВНД, мыслительной функции, способности к обобщениям. Завершается формирование высших эмоций – эстетических, интеллектуальных, самосознания.
- Имеются возможности для совершенствования всех двигательных качеств, а для силы и выносливости- период наиболее благоприятный



# Психологические трудности юношеского возраста.



## Психофизиологический уровень

Незавершенность физического развития.  
Синдром дисморфофобии (физическая непривлекательность).  
Неустойчивость эмоциональной сферы.  
Высокий уровень личностной тревожности.  
Особенности высшей нервной деятельности

## Психологический уровень

Задержка развития теоретического мышления.  
Отсутствие навыков и приемов смысловой памяти, маленький объем оперативной памяти.  
Нереалистичность воображения.  
Несформированность волевой сферы

## Юношеский возраст:

- период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью;
- период взросления, содержанием которого является переход от детства к взрослости;
- самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности.





## **Физиологическая характеристика юношеского возраста**

После периода полового созревания юношеский возраст является следующим этапом развития организма на пути к зрелости. В соответствии с возрастной периодизацией к нему относят лиц 16—20 лет (девушки) и 17-21 года (юноши).

В юношеском возрасте почти заканчивается развитие, различных функциональных систем, начавшееся в подростковом периоде. Увеличивается толщина костей, укрепляется связочный аппарат, нарастает мышечная масса, которая к концу юношеского периода достигает 45% общей массы тела. В скелетных мышцах продолжается тонкая дифференцировка волокон, совершенствуется нервная регуляция мышц. ЧСС достигает уровня взрослого (66 уд./мин), увеличивается глубина дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), МОД. В конце юношеского возраста сердце приобретает размеры сердца взрослого человека, завершается перестройка структуры миокарда. В связи с утолщением стенки левого желудочка приобретает достаточную мощность миокарда, чтобы поддерживать нормальный уровень артериального давления (АД).

В юношеском возрасте ликвидируется рассогласованность в гормональной регуляции обмена веществ и физиологических функций, наступает период половой зрелости.

## Особенности юношеского возрастного периода:

стабильные и критические периоды X - пубертатный возраст (14-18 лет), кризис 17 лет, ранняя и зрелая юность студенческого возраста (18-25 лет), где каждый обучающийся обладает индивидуальными личностными и деятельностными особенностями, т.е. особенностями задатков (индивидуально-типологическими предпосылками), способностей, интеллектуальной деятельности, когнитивного стиля, уровня притязаний, самооценки, работоспособности, особенностями выполнения деятельности (планируемость, организация, точность и т.д.). Каждый обучающийся характеризуется собственным стилем деятельности, в частности, учебной, отношением к ней, обучаемостью.



## Общая характеристика



	<b>Подростковый возраст</b>	<b>Юношеский возраст</b>
<b>Возрастные границы</b>	от 11–12 до 16–17 лет	17-21 год - для юношей и 16-20 лет - для девушек
<b>Ведущий вид деятельности</b>	Интимно-личностное общение/общение со сверстниками	Учебно-профессиональная деятельность
<b>Социальная ситуация развития</b>	Находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком	Стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь
<b>Новообразования</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чувство взрослости.</li> <li>2. Развитие самосознания, формирование идеала личности.</li> <li>3. Склонность к рефлексии.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоопределение (профессиональное и личностное)</li> <li>2. Саморефлексия.</li> <li>3. Формирование жизненных планов</li> </ol>
<b>Кризис возраста</b>	Кризис возраста обусловлен половым созреванием, психологическими изменениями	Кризис идентичности обусловлен поиском «места в жизни»