



ELÄMÄNKAAAREN ERI VAIHEET

Virva-Liisa Pekkarinen

7.9.2007

Osaamistavoitteet:

Opiskelija

- tietää nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyvät psykososiaaliset kehitysvaiheet
- tunnistaa ja ymmärtää eri ikävaiheisiin liittyviä ohjaustarpeita
- osaa kohdata opiskelijansa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa opiskelupolun eri vaiheissa

7.9.2007



*OPINTO-OHJAUS ELÄMÄN ERI VAIHEISSA /
OPINTOJAKSON SISÄLTÖ*

- ihmisen psykososiaalinen kehitys
- elämän eri vaiheet ja niihin liittyvät kehitystehtävät
- yksilölliset ohjaustarpeet nuoruudessa ja aikuisuudessa

7.9.2007



" Lähetän lapseni elämään
kuin laivan merelle.
Ompelen purjeet,
neuvon väylät
parhaan taitoni mukaan
- mutta tuulille en voi mitään."

7.9.2007



SISÄLTÖ

1. Elämänkaari ja elämänkulku
2. Elämänkaaripsykologia
3. Elämäkaaren eri vaiheet
4. Elämänkaaren kahdeksan kehityskriisiä (Erikson)

7.9.2007

**”Jokainen käy läpi yksilöllisellä tavalla
kaikille yhteiset elämänvaiheet”**

7.9.2007



ELÄMÄNKAARI JA ELÄMÄNKULKU

ELÄMÄNKAARI

= elämäнкаaripsykologiassa keskitytään tarkastelemaan ihmisen kehitystä kokonaisuudessaan kuvaten ja selvittäen kaikille yhteisiä, elämäнкаaren eri vaiheisiin liittyviä muutoksia.

ELÄMÄNKULKU

= jokaisen ihmisen oma kokemuksellinen elämäнкerta, jossa korostuu ainutlaatuisuus

7.9.2007



ELÄMÄNKAARIPSYKOLOGIA

- tarkastelee ihmisen kehitysvaiheissa tapahtuvia psyykkisiä muutoksia ja niiden taustatekijöitä
 - yritetään selvittää ihmisen koko kehitys ja kaikki ikäkaudet
 - Elämänkaaritutkimuksen (Dunderfelt) mukaan ihmisen kehitystä, elämänkaarta voidaan lähestyä
1. **biologisesta** eli elimistön kasvun, kehityksen ja rappeutumisen lähtökohdasta
 2. **yhteiskunnallisesta lähtökohdasta** eli ihmisen ja kulttuurin vuorovaikutuksesta

7.9.2007

3. **psykososiaalisesta** lähtökohdasta eli lapsuuden lähi-ihmisten merkityksestä persoonallisuuden muodostumiselle
4. **individuaation** näkökulmasta eli ihmisen persoonallisuuden ja ydinminuuden kehittymisestä eri ikävaiheissa läpi koko elämän.



ELÄMÄNKAAREN ERI VAIHEET

1. Lapsuus
2. Nuoruus
3. Aikuisuus
4. Vanhuus

7.9.2007



LAPSUUS

- Ikävuodet syntymästä 10 / 12 vuotiaaksi
- Irtautuminen vanhemmista
- Oman yksilöllisyyden hahmottaminen
- Fyysinen kehitys on edellytys sille, että lapsi pystyy toimimaan aiempaa itsenäisemmin.
- Puheen kehityksen ja mielikuvituksen kehittymisen kautta mahdollistuu entistä monimutkaisempien ajatusten ilmaiseminen ts. käsitteellinen ajattelu.

7.9.2007



LAPSUUS

- Vuorovaikutus persoonallisuuden rakennusaineena
- Positiivisen käsityksen muodostuminen omasta osaamisesta ja selviytymisestä koulussa, kotona ja toveripiirissä on tärkeä merkitys lapsen kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.
- **Myönteinen minäkäsitys** sekä **tavoitteellisuus** ja **toiveikkaus oppimisessa** suojaavat lasta myöhemmiltä käyttäytymisongelmilta.

7.9.2007



LAPSUUS

- Hyväksyntä ja onnistumisen kokemukset lapsuudessa rakentavat hyvän itsetunnon. Itsetunto on ihmisen sisäinen tunne itsestään. Päällepäin on vaikea päätellä, kenellä on hyvä itsetunto.
- Itsetunto on osa minäkuva, joka kattaa niin itsearvostuksen kuin itsevarmuudenkin. Se muokkautuu pala palalta ympäristöstä tulleesta palautteesta.
- Vanhemmilla on suuri vastuu lapsen itsetunnon kehityksessä.
”Itsetunnon kasvattaminen tarkoittaa lapsen itsensä hyväksymistä, vaikka hänen käytöstään pyrittäisiinkin kasvatuksen keinoin muuttamaan”, Liisa Keltinkangas-Järvinen kertoo.

7.9.2007



LAPSUUS

- Tutkimusten mukaan auktoritatiivinen kasvatustyyli, jossa vanhemmat ovat ohjaavia, mutta samalla avoimia ja vastavuoroisia suhteessa lapseen, on yhteydessä motivoitumiseen ja hyvään selviytymiseen koulussa.
- Lapsen motivaatioon vaikuttaa myönteisesti lasten itsenäisyyttä ja pätevyyttä tukeva opettajan asenne, opettajan oppilaille suuntaama emotionaalinen tuki, vuorovaikutuksen lämminhenkisyys ja suorituksen korostamisen välttäminen.
- Kouluiässä tovereiden merkitys lapsen kehitykselle korostuu.

7.9.2007



LAPSUUS

- Vapaa-ajan vietto voi olla lapsen kehitystä tukeva voimavara. Se voi olla erityisen tärkeä lapselle, jonka kodissa on monenlaisia ongelmia ja joka on vaarassa syrjäytyä.
- Riittävä yöuni keskilapsuudessa on noin yhdeksän tuntia. Lyhyt yöuni on yhteydessä 7 – 12-vuotiaiden käyttäytymisoireiluun ja se voi heikentää ajattelukykyä.

7.9.2007



NUORUUS

- Nuoruudessa tapahtuu paljon fysiologisia ja hormonaalisia muutoksia; osalla nuorista myös ongelmakäyttäytyminen lisääntyy.
- Roolimuutokset (irrottautuminen omasta perheestä, aikuisiän roolit).
- Ikätovereiden merkitys korostuu nuoruuden kuluessa.
- Päätöksenteon harjoittelu
- Työnteon, ahkeruuden ja osaamisen perusvoimien muodostuminen.
- Tavoittelee itsenäisyyttä ja taistelee riippuvuuden kanssa.

7.9.2007



NUORUUS

- Yhteiskunta ja kulttuuri ja niihin liittyvät muutokset rajaavat nuorten kehitystä, toimintaa, ajattelua ja valintoja.
- Nuoruus on laajentunut nykyisellään jopa kahden vuosikymmenen mittaiseksi ajanjaksoksi. Esim. ensimmäisen lapsen saaminen ja ensimmäisen työsuhteen aloittaminen ovat siirtyneet koko ajan myöhemmälle iälle.
- Perheinstituutiossa on tapahtunut ja tapahtuu monia muutoksia (molempien vanhempien työssäkäynti on lisääntynyt, avioerot ja yksinhuoltajuus lisääntynyt).

7.9.2007



NUORUUS

- Koulutusajat pidentyneet: korkeammasta koulutuksesta valmistutaan vasta lähempänä 30. ikävuotta
- Suomalainen peruskoulu tuottaa hyviä oppimistuloksia, mutta toisaalta se johtaa hyvin myöhään tapahtuviin koulutusratkaisuihin.
- Uusimmat tutkimukset ovat osoittaneet, että valtaosa nuorista ei käy läpi mitään erityistä kriisiä. Sen sijaan kehitys on enemmänkin asteittaista ja jatkuvaa, jopa ennustettava.

7.9.2007



NUORUUS / MUUTTUVAT KEHITYSTEHTÄVÄT

- Havighurstin mukaan eri-ikäisiin ihmisiin kohdistuu normatiivisia odotuksia, joita hän kutsui kehitystehtäviksi.
- Nuoruuden keskeiset kehitystehtävät ovat:
 - Ø sukupuoli-identiteetin omaksuminen ja suhteiden luominen toiseen sukupuoleen
 - Ø koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työelämään
 - Ø valmistautuminen perhe-elämään
 - Ø ideologian omaksuminen.

7.9.2007



NUORUUS / MUUTTUVAT KEHITYSTEHTÄVÄT

- Myöhäisnuoruuden tai varhaisaikuisuuden kehitystehtäviä ovat:
 - Ø elinkumppanin tai puolison valinta
 - Ø perheen perustaminen
 - Ø työelämään siirtyminen
- Kehitystehtävien onnistunut ratkaisu luo Havighurstin mukaan pohjaa hyvinvoinnille ja myöhemmälle myönteiselle kehitykselle.

7.9.2007



NUORUUS / MINÄKUVA

- Nuoren kuva itsestään muodostuu sekä omasta toiminnasta saatavan palautteen pohjalta myös tietyn aseman edustajana -> Identiteetin muodostuminen
- Nuorten minäkuva muuttuu suhteellisen konkreettisista toiminnan kuvauksista abstraktimmiksi oman itsen määrittelyksi.
- Keskeisiä nuoren minäkuvaa määrittäviä tekijöitä ovat muiden ihmisten antama palaute esim. ulkonäöstä, ikätovereiden hyväksyntä, koulu- ja urheilumenestys. Myös erilaiset siirtymät (esim. yläkouluun siirtyminen) ja stressaavat elämäntapahtumat voivat vaikuttaa nuorten minäkäsitykseen.
- Minäkuva vaikuttaa siihen, millaisia toimintastrategioita nuoret käyttävät kohdatessaan haasteita ja joutuessaan vaikeisiin tilanteisiin.

7.9.2007



AIKUISUUS

- Jäsentymisen vaihe
- Vastuun ottaminen omasta itsestä, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys.
- Persoonallisuuden piirteillä voi olla suuri vaikutus aikuisiän kehityksen luonteeseen ja kulkuun.
- Aikuisiässä persoonallisuus muuttuu siten, että sosiaalinen sopeutuminen vahvistuu. Se näkyy tunne-elämän tasapainon voimistumisena.

7.9.2007



AIKUISUUS

- Suomalaisten naisten ja miesten tyytyväisyys elämänsä eri puoliin sekä menestyksen odotukset lisääntyvät keski-ikää lähestyttäessä (Pulkkinen ym, 2005).
- Kyky kiintymyssuhteeseen luo perustan ystävyyssuhteille.
- Aikuisiässä sosiaaliset verkostot kutistuvat, mutta toisaalta sosiaalinen tyytyväisyys ja sosiaalinen sopeutuminen lisääntyvät.
- Itsetuntemusprosessin läpikäyminen; Aikuiskasvatuksen motto ”auttaa ihmistä kasvamaan omaksi itsekseen”

7.9.2007



VANHUUS

- Usein ihminen suuntaa eläkkeelle siirtyessään huomionsa yhteiskunnallisista ja työelämän arvoista sisäisempiin arvoihin.
- Kehollisiin muutoksiin sopeutuminen keskeinen kehityshaaste.
- Muuttuneet roolit (eläkeläinen, isovanhempi) ja myös epävarmuutta rooleista.
- Ikääntyvien yliopistot.

7.9.2007



*PSYKOSOSIAALINEN KEHITYSTEORIA
E.H. ERIKSONIN MUKAAN*

- Tarkastellaan identiteetin eli yksilöllisyyden elämänmittaista kehitystä.
- Eriksonin mukaan lapsen minä on elinvoimainen, aktiivinen ja luova persoonallisuuden osa, jonka avulla lapsi on vuorovaikutuksessa kehitysympäristöönsä.
- Kasvuun liittyvät olennaisesti jatkuvat persoonalliset ja sosiaaliset kriisit. Kriisien onnistunut ”läpityöskentely” on avain kehitykselle.
- Persoonallisuus kehittyy 8 vaiheen, kriisin kautta.

7.9.2007



*PSYKOSOSIAALINEN KEHITYSTEORIA
E.H. ERIKSONIN MUKAAN*

- Kehityksessä yhdistyvät biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tapahtumat.
- Eri kehitysvaiheissa yksilö kohtaa erilaisia kehityshaasteita ja tehtäviä. Kehitys ei voi edetä ilman konflikteja, mutta niiden tarkoituksena on synnyttää yksilössä uusia kykyjä ja valmiuksia.
- Tärkeää kasvulle on, että lapsi saa onnistumisen ja epäonnistumisen tunnetta, jotta lapsi pääsee tasapainoon kriisissään.
- Eriksonin mukaan kehityskriisit ovat yleismaailmallisia.

7.9.2007

Vauvaikä (0 – 1,5 v):

Perusluottamus – epäluottamus -> toivo

- § Kaksi ensimmäistä ikävuotta ovat tärkeitä perusluottamuksen kannalta ja se syntyy lapsen ja häntä hoitavien aikuisten vuorovaikutuksessa.
- § Tärkeää lapsen tarpeiden tyydytys, huolenpidon laatu ja johdonmukaisuus; lapsi kokee olevansa turvassa
- § Varhaisessa vaiheessa syntynyt syvä epäluottamus elämää kohtaan ja perustarpeiden tyydyttymättömyys voivat johtaa traagiseen itseensä käpertymiseen
- § Kriisin onnistunut ratkaisu antaa yksilölle toivon elämyksen.

Varhaislapsuus (2 – 3 v):

Itsenäisyys – häpeä, epäily -> tahto

§ Jäljittely

§ Lapsi on vaativa, tahtova ja haluaa tehdä asiat omalla tavallaan.

§ Myönteinen itsenäisyys tarkoittaa sitä, että lapsi omaksuu myönteisen ympäristön tuella melko realistisen kuvan itsestään ja kyvyistään.

§ Jos lasta liiaksi kontrolloidaan ja kielletään, hän joutuu kokemaan häpeää epäonnistumisistaan ja erehdyksistään.

§ Kehityskriisin onnistunut läpikäynti mahdollistaa lapselle itsekontrollin ja tahdon kokemukset.

§ vastakohtana: pakonomaisuus

Leikki-ikä (4 – 7 v):

Aloitteisuus – syyllisyys -> tarkoitus

- § lapsi on oma-aloitteinen, kokeilunhaluinen ja utelias
- § hän haluaa kokeilla ja testata kykyjään, mutta huomattaessaan kokee vielä epäonnistumisia ja syyllisyyden tunteita, koska juuri saavutettu itsenäisyys osoittautuukin vielä rajoittuneeksi (ympäristön asettamat rajat tärkeitä)
- § Leikin avulla lapsi kehittyy, omaksuu yhteisönsä rooleja, arvoja ja asenteita.
- § voima: määrätietoisuus, omien päämäärien asettaminen
- § vastakohtana: estoisuus ja syyllisyyden tunteet

Kouluikä (8 – 12 v.):

Ahkeruus, pystyvyys – alemmuudentunne

- Olennaiseksi muodostuu hallinnan kokemus: hän osaa tiedoillaan ja taidoillaan ratkaista erilaisia tehtäviä ja tilanteita. Jos edellä mainitut kokemukset jäävät vähäisiksi tai niitä ei ole ollenkaan, lapselle kehittyy alemmuudentunne.
- Tovereiden hyväksyntä tärkeää.
- Voimakas läheisen ihmissuhteen tarve.
- Ihmisen perusasennoituminen työhön muodostuu kouluiässä.
- Perusvoimat: Kasvatus, oma oppiminen, pätevyys ja osaavuus.

Nuoruusikä:

Identiteetti – roolien hajaannus

- Tärkeää, että nuori hyväksyy oman muuttuneen kehonsa.
- Minäidentiteetin etsimisen ja löytämisen aikaa.
- Identiteetti tarkoittaa kykyä kokea ja ylläpitää sisäistä yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta.
- Kehitystä ylläpitäviä prosesseja ovat vertaisryhmän paine ja roolikokeilut.
- Erilaisten valintojen tekeminen (koulutus- ja ammatinvalinta, elämäntapa ja arvot jne.)
- Jos tämä kehityskriisi jää läpikäymättä, on seurauksena identiteetin hajanaisuus tai se, ettei identiteettiä pääse muodostumaan. Toisaalta negatiivinen identiteetti ja roolihajaannus voivat olla normaaleja nuoruuden kehitysvaiheita.

7.9.2007



Varhaisaikuisuus:

Läheisyys – eristäytyminen

- Vastavuoroisuus samanikäisten kanssa
- Sisäisen vastuullisuuden saavuttaminen
- Perusvoimia: rakkaus ja omistautuminen.
- Kehitystä ohjaavana prosessina ovat kontaktit omiin ikätovereihin. Niiden kautta opitaan ihmissuhteissa antamine, jakaminen ja saaminen.

7.9.2007

Keski-ikä (35 – 65 v.):

Luovuus, tuottavuus – lamaantuminen

- Tuottavuus tarkoittaa suuntautumista uusiin tehtäviin, harrastuksiin ja vastuuseen sekä huolehtimista siitä, mitä on tähän mennessä saanut aikaan.
- Lamautuminen tarkoittaa käpertymistä sisäänpäin omaan itseensä.
- Yksilöiden väliset erot kehityksessä ovat suuret.
- Uudet merkitykset tai henkisen kasvun pysähtyminen.

Vanhuus:

Minän eheys – epätoivo ja katkeruus

- Eletyn elämän arvioinnin aikaa.
- Voi kiinnostua aktiivisesti elämän merkityksestä tai lukkiutua kuolemanpelkoon.
- Ihminen, joka kohtaa vanhuuden siihen kuuluvine kokemuksineen ja kehitystehtävineen, saavuttaa minän integraation, eheyden.

7.9.2007



LÄHTEET

Dunderfelt, T. 1998. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY

Lerikkanen, J. (toim.). 2005. Opinto-ohjauksentarkoitus.
Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen,
L., Ruoppila, I. 2006, Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY

Turunen, K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Juva. WS Bookwell Oy

7.9.2007