

Kehityn

Avaintermi: jatkuva kehittyminen

Avainlause: ”Ihminen kehittyy haasteiden kohtaamisen kautta.”

Uraan liittyvät valinnat vaihtelevat ihmisestä toiseen, mutta myös kunkin ihmisen elämänkaaren aikana. Oman elämän ja uran prioriteettien, henkisen kehityksen, elämänvaiheiden ja kokemusten tunteminen on tärkeää oman kehittymisen kannalta.

Elämänkaaripsykologia tutkii ihmisen elämänkaarta, jolla tarkoitetaan ihmisen kasvua kokonaisuudessaan. On hyvä kartoittaa, minkälainen polku on johtanut nykytilanteeseen.

Elämänkaaripsykologian mukaan ihmisen elämänvaiheissa on erilaisia kehitystehtäviä eli haasteita, joista selviytyminen vie kehitystä eteenpäin ja edistää järkeviä elämän ja uran valintoja.

Psykologi Tony Dunderfelt (1999) jakaa ihmisen elämänkaaren vaiheet seuraavasti:

1. Kehityksen perusvaihe (0-20 -vuotiaana)
2. Jäsentymisen vaihe (20–40 -vuotiaana)
3. Yksilöllisten päämäärien vaihe (40–60/65-vuotiaana)
4. Kypsyysikä vaihe (60/65-vuotiaana ja siitä eteenpäin).

Kehityksen perusvaiheen tehtävänä on mm. löytää ja hyväksyä oma identiteetti ja kehittää oma elämäkatsomus. Jäsentymisen vaiheen tehtävänä on mm. oman paikan löytäminen työelämässä ja perheen perustaminen. Yksilöllisten päämäärien vaiheessa ihmisellä on mahdollisuus uusiin, luoviin ratkaisuihin, mm. uranvaihtoon, mutta toisaalta tähän vaiheeseen liittyy lamaantumisen ja passivoitumisen vaara. Kypsymisen ikävaiheessa ihminen voi parhaimmillaan toteuttaa itseään vapaasti. Tämän vaiheen keskeisiä haasteita on suhtautuminen erilaisiin luopumisiin ja kuolemaan. Dunderfelt painottaa, että hänen käyttämänsä ikäjako on viitteellinen. Ihmisen siirtymävaiheilla ja kehitystapahtumilla on hyvin yksilöllinen rytmi.

[Yksilön ajankäytön haasteet ja mahdollisuudet elämänkaaren eri vaiheissa](#)

[Työelinkaari](#)

[Harjoituksia](#)

[Lisätietoa](#)