



ELÄMÄNKULKU

Krista Puustinen

KASO
2020

Elämänkulku/elämänkaaren vaiheet psykologiassa



Lapsuus

Lapsuudessa kehitys on nopeaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Lapsi oppii liikkumaan, puhumaan ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lapsen tärkein kasvuympäristö on perhe ja myöhemmin myös koulu



Nuoruus

Nuoruutta leimaa murrosikä, oman itsensä etsiminen sekä valintojen teko tulevaisuutta varten. Kasvuympäristö laajenee perheestä kaveripiireihin



Aikuisuus

Aikuisuutta kuvataan usein työn ja perheen sekä muiden ihmissuhteiden ja työnteon ajaksi



Vanhuus

Ikääntynyt on usein ja pois työelämästä mutta elää muuten aktiivista elämää. Ikääntynyt pohtii elettyä elämäänsä. Aika voi olla rauhallista, mutta ikääntymiseen liittyy myös paljon luopumista

Yksilö käsitetään fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalseksi kokonaisuudeksi

- Elämänkulun aikana kehitystä tapahtuu monilla osa-alueilla.

Fyysinen ja motorinen kehitys

- Esim. Fyysinen kasvu, hermoston ja aivojen kehittyminen, hormonitoiminta, motoriset taidot

Psyykinen kehitys

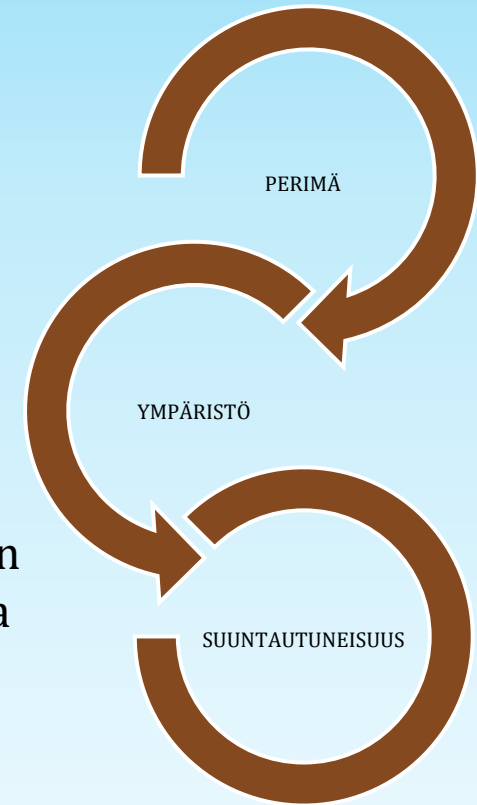
- Esim. Havaintojen, ajattelun, kielen, oppimisen ja muistin kehitys, persoonallisuuden kehitys, tunteiden ja motivaation kehittyminen

Sosiaalinen kehitys

- Esim. Kiintymyssuhteet, sosiaalistuminen, moraal

FYYSINEN, PSYKKINEN JA SOSIAALINEN IHMISKÄSITYS

Yksilön kehitys on tulosta perimän, ympäristön ja oman suuntautuneisuuden vuorovaikutuksesta. Perimä antaa aikataulun kypsymiselle ja yksilö oppii ympäristön palautteen perusteella.



Perheeseen syntyy lapsi





Raskaus

- Hedelmöittyminen (munasolun ja siittiösolun perintötekijät sulautuvat yhteen)
 - Tapahtuu munanjohtimessa
 - 40 h hedelmöittymisen jälkeen nelisoluinen alkio
- Raskauden kesto n. 40 viikkoa eli 280 vuorokautta
 - Ennenaikainen ennen rv 37 käynnistyvä
 - Yliaikainen rv 42
 - Keskonen alle 2500 g ja pieni keskonen syntynyt ennen rv32 tai syntymäpaino alle 1500 g
- Raskausviikko (RV) kestää seitsemän vuorokautta
- Raskausoireita
 - Mielialan herkistyminen
 - Pahoinvointi
 - Väsymys
 - Tihentynyt virtsaamisen tarve
 - Rintojen pingottuminen ja aristaminen
 - Ulkosynnyttimien muuttuminen pehmeämmiksi ja limakalvojen muuttuminen sinipunertaviksi

Synnytys

- Synnytystä ennakoivat merkit
 - Ennustavat supistukset
 - Lapsen pää painuu lantiossa alaspäin – kiinnittyminen synnytyskanavaan
 - Lapsen vartalon työntyminen eteenpäin – muuttuu äidin vartalon muotoa
 - Kohdun suun avautuminen – limatulpan irtoaminen
- Synnytyksen vaiheet
 - Avautumisvaiheet
 - Säännöllisten supistusten alkamisesta – kohdunsuun täydelliseen avautumiseen
 - Ponnistusvaihe
 - Edellisen vaiheen loppumisesta – lapsen syntymiseen
 - Jälkeisvaihe
 - Lapsen syntymästä siihen saakka, että istukka, napanuora ja kalvot ovat syntyneet

Vastasyntynyt



Vastasyntyneen kehitysheijasteet

- Moron heijaste
- Etsimis- ja imemisheijaste
- Tarttumisheijasteet
- Kävelyheijaste
- Asymmetrinen tooninen niskaheijaste

- Punakka, itkee ja liikuttelee raajoja
- Apgarin pisteet (syke, hengitys, ärtyvyys, lihasjänteisyys, ihon väri) 0-2 pistettä
- Vastasyntynyt voi hyvin, jos hän hengittää, on terveen värinen ja itkee
- Imetys
- D-vitamiini valmiste
- Imeväisikäisen suojeluheijasteet
 - 6 kk suojeluheijaste eteen
 - 9 kk suojeluheijaste sivulle
 - 12 kk suojeluheijaste taakse

Lapsen kasvu

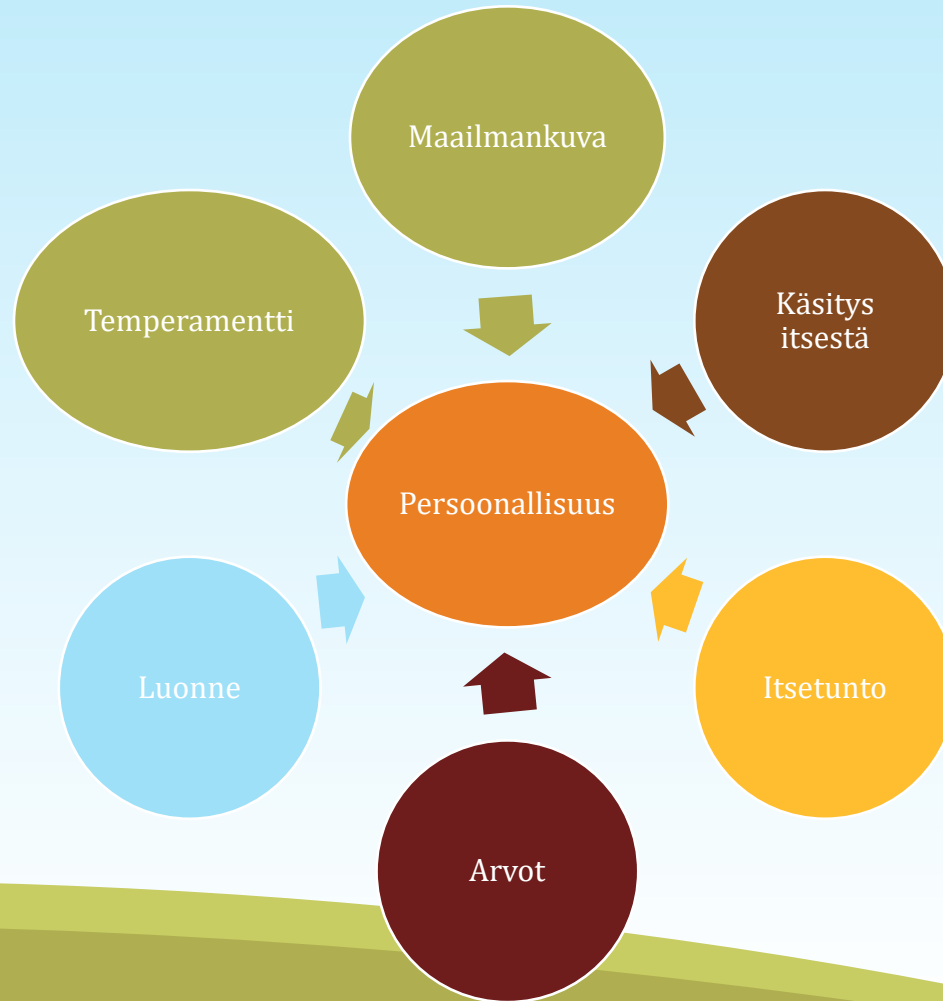




Persoonallisuuden kehitys

- Kehittyy koko yksilön elinajan yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa
 - Persoonallisuus määrittää mm.
 - Miten yksilö käyttäytyy
 - Mistä pitää
 - Miten ilmaisee tunteensa
 - Persoonallisuus muodostuu temperamentin, ympäristön ja kasvatuksen pohjalta
 - Aikuisena (kasvattajana) meidän tulisi nähdä jokaisen lapsen yksilöllisyys ja tukea niitä asioita, joista lapsi luontaisesti pitää ja nauttii
- 
- 
- 
- 

Persoonallisuus koostuu ihmisen psyykkisistä ominaisuuksista





Temperamentti

- Todella laaja käsite
 - Melko pysyvä osa ihmisen persoonallisuutta
 - Temperamenttia voidaan kuvata esim. yhdeksän temperamenttipiirteen avulla
 - Temperamentti ei ole koskaan hyvä tai huono
 - Jokaisessa piirteessä on vahvuuksia ja heikkouksia
 - Temperamentti näkyy ihan vastasyntyneiltä lähtien
- 
- 
- 
- 

Aktiivisuus

Aktiivisuus on sitä voimaa ja nopeutta, jolla yksilö liikkuu ja tekee asioita. Aktiivisuus vaihtelee suuresti yksilöittäin: toinen pomppaa aamulla ylös sängystä valmiina päivän toimintoihin, kun taas toisella ylösnouseminen ja asioiden aloittaminen kestävät kauemmin.

Sinnikkyys

Sinnikäs yksilö vie aloittamansa asian loppuun asti. Kyseessä on hyvä ominaisuus, mutta joskus se myös tarkoittaa liikaa jäykkyyttä ja kykenemättömyyttä luovuttaa silloin, kun se olisi tarpeen. Toinen ulottuvuus on lyhytjännitteisyys, jolloin yksilö vaihtaa tehtävästä toiseen nopeasti. Hän voi siis luovuttaa helposti mutta on toisaalta joustava.

Sopeutuvuus

Sopeutuva yksilö ei säikähdä muutosta päivän rutiineissa ja sopeutuu uusiin tilanteisiin vaivatta. Heikosti sopeutuva taas ei pidä rutiinien muuttumisesta ja vastustaa kaikkea uutta.

Lähestyminen ja vetäytyminen

Helposti lähestyvä yksilö pitää uusista kokemuksista ja uusien ihmisten tapaamisesta ja menee vaivattomasti juttelemaan uusille ihmisille. Vetäytyvä yksilö taas on mieluummin yksin tai tuttujen seurassa eikä nauti uusiin ihmisiin tutustumisesta.

Yhdeksän

temperamenttipiirrettä:

jokaisella on nämä kaikki piirteet, mutta ne näkyvät eri vahvuisina jokaisen synnynnäisen temperamentin mukaan ja sen mukaan, miten ympäristö ja kasvatusta ovat temperamenttiämme muokanneet.

Rytmiisyys

Joillekuille rytmi on tärkeä osa päivää, ja he esimerkiksi menevät nukkumaan ja ruokailevat järjestelmällisesti aina samaan aikaan päivästä. Toisille taas vapaampi rytmi sopii paremmin, ja he toimivat enemmän ennakoimattomasti mutta toisaalta joustavasti.

Herkkyys

Herkkyys kertoo, kuinka herkkä yksilö on sisäisille ja ulkoisille häiriötekijöille. Herkkyys on myös sosiaalista eli sitä, kuinka herkästi yksilö aistii toisten tunnetilat.

Keskittymiskyky

Helposti häiriintyvä yksilö ei voi keskittyä, jos usea asia kilpailee hänen huomiostaan. Toiset taas keskittyvät vaikkapa lukemiseen niin täydellisesti, etteivät kuule mitään ympäriltään. Tämäkin ominaisuus voi olla hyödyksi, mutta toisinaan tulee myös pystyä keskittymään useaan asiaan yhtä aikaa.

Intensiivisyys

Ihmiset näyttävät tunteensa eri tavoin: toiset hyvin intensiivisesti eli voimakkaasti ja dramaattisesti ja toiset eivät juuri lainkaan.

Mieliala

Jokaisella ihmisellä on perusluonteellensa ominainen mieliala. Jotkut ovat pessimistisiä ja hymyttömiä, kun taas toisilla on lähes aina hymy kasvoillaan.

Psykososiaalinen kehitys

- Erik H. Erikson (1902-1994)
- Kehityopsykologian ”isä”
- Elämänkaariteoria
 - Kahdeksan kehityskriisiä
 - Kehityksen etenemiseen vaikuttaa ihmisen biologinen kehitys sekä yhteiskunnan odotukset
 - Jatkuu läpi ihmiselämän
- Teorian mukaan ihminen kohtaa kehityksessään kehityshaasteita, jotka on ratkaistava, jotta kehitys voi edetä suotuisasti seuraavassa vaiheessa



Tehtävä:

Piirrä viiva, joka kuvaa
elämäntapasi tähän
päivään asti. Merkitse
viivalle tärkeät
elämäntapahtumasi.

Jatka viivaa
tulevaisuuteen.





Kehityskriisit Erik H. Eriksonin mukaan



Vanhuus:
minän eheys ↔ epätoivo

• Vanhuudessa on aika hyväksyä eletty elämä. Eriksonin mukaan tämän kriisin onnistunut ratkaisu tuottaa viisauden tunteen. Epäonnistunut ratkaisu tuottaa kuolemanpelkoa ja ahdistusta menneisyydestä, jonka olisi voinut elää toisinkin.

Keski-ikä:
tuottavuus ↔ lamaantuminen tai
huolenpito ↔ käpertyminen

• Kriisin epäonnistunut ratkaisu tuottaa itseensä käpertyneen ihmisen, jonka on vaikea välittää muista, ja josta tuntuu, ettei kukaan välitä hänestä. Kriisin onnistuneesti ratkaissut ihminen sen sijaan pystyy pitämään huolta toisista ja tuntemaan rakkautta.

Varhaisaikuisuus:
läheisyys ↔ eristäytyminen

• Onnistunut eläminen toisen ihmisen kanssa ja onnistunut perheen perustaminen vahvistavat rakkauden kokemista.

Nuoruusikä:
identiteetti ↔ roolien hajaannus

• Erikson lanseerasi identiteettikriisin käsitteen. Mikäli nuori ei kykene tekemään päätöksiä omasta elämästään, hänestä voi tuntua, ettei hän tiedä kuka on. Kriisin onnistunut ratkaisu tuottaa oman identiteetin aitouden tunteen.

Varhainen kouluikä:
ahkeruus ↔ alemmuuden tunne

• Lapsi harjoittelee yhteiskunnassa toimimista esimerkiksi koulun ryhmätöissä. Onnistuminen sosiaalisessa työskentelyssä tuottaa lapselle pystyvyyden tunteen

Myöhäinen leikki-ikä:
aloitteellisuus ↔ syyllisyys

• Kyselyiässä muodostuu lapsen yliminän ja omatunnon perusta. On tärkeää, että lapsen kysymyksiin ja ehdotuksiin suhtaudutaan asiallisesti. Lapsi voi saavuttaa näin tarkoituksen tunteen, eli tunteen siitä, että voi toimia omasta halustaan omia tarkoituksiaan varten. Mikäli lapsi saa kuulla olevansa lapsellinen ja hänen kysymyksiään pidetään typerinä, henkilö saattaa tuntea toimivansa vain muiden painostuksesta eikä osaa luoda omia tavoitteitaan

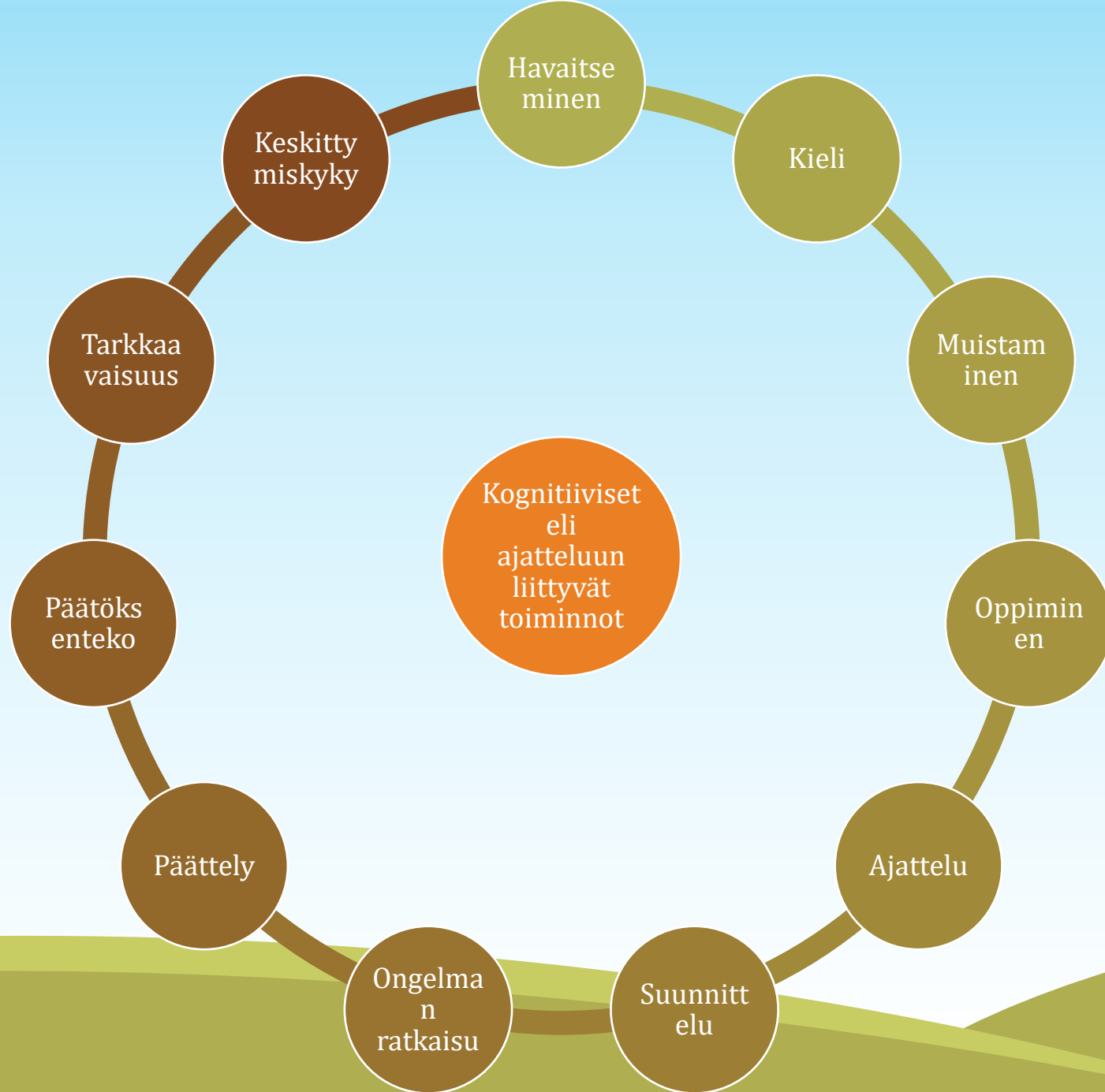
Varhainen leikki-ikä:
itsenäisyys ↔ epäily, häpeä

• Lapsen tehtävänä on ks. iässä oppia muun muassa hallitsemaan ruumiintoimintojaan. Onnistuminen kriisissä tuottaa lapselle elämyksen omasta tahdosta ja itsenäisyydestä. Liiallinen kritiikki tai ylisuojelu voi aiheuttaa lapselle häpeän tunteita ja tunteen siitä, ettei pysty itsenäisesti vaikuttamaan asioihin.

Vauvaikä:
perusluottamus ↔ perusturvattomuus

• Kriisiin vaikuttaa se, kuinka hyvin hoitaja tyydyttää lapsen tarpeet, kuten nälän. Mikäli lapsen tarpeet tulevat tyydytetyiksi, lapsi kokee perusluottamusta maailmaan. Kriisin onnistunut ratkaisu tuottaa henkilölle toivon elämyksen. Epäonnistuminen aiheuttaa epäluottamuksen ja toivottomuuden tunteita.

Kognitiivinen kehitys



Ajattelun kehitys

- Jean Piaget'n (1896-1980)
- Kehittämässä teoriaa ajattelun kehittymisestä
- Teorian mukaan lapsuuden ajattelu kehittyy, kun lapsi saa virikkeitä ympäristöstään
- Lapsen saama kasvatus ja kulttuuriympäristö vaikuttaa
- Piaget'n mukaan ajattelun kehitys etenee neljän vaiheen kautta
 - Sensomotorinen kausi
 - Erioperationaalinen vaihe
 - Konkreettisten operaatioiden vaihe
 - Muodollisten operaatioiden vaihe





Kielen kehitys

- Kieli on lapselle väline jäsentää havaintojaan, tutkia ympäristöään ja hankkia tietoa
 - Mahdollistaa myös sosiaalisen vuorovaikutuksen
 - Lapsi tarvitsee kielen oppimiseen mallia, lähellä olevien ihmisten huomiota ja yhdessä tekemistä
 - Hoitajan pitää tuntea lapsen kielen kehityksen piirteet eri kehitysvaiheissa
- 
- 
- 
- 



Sosiaalinen kehitys

- Sosiaalisuus = halua olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa
 - Temperamenttipiirre ja siten synnynnäinen
 - Sosiaaliset taidot = kykyä tulla toimeen toisten kanssa
 - Opittuja taitoja
 - Sosiaalinen kehitys = lapsi oppii vuorovaikutustaitoja ja oppii ratkaisemaan arkipäivän ongelmia (esim. leikkiin mukaan pääseminen)
 - Sosiaalista kehitystä tapahtuu koko ihmisen elämänajan
 - Kokemukset siitä miten lapselle annetaan palautetta toiminnasta on yhteydessä siihen miten lapsen sosiaalinen kehitys rakentuu
- 
- 
- 
- 

Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

- Lapsen ensimmäiset vuodet ovat hänen koko kehitykselleen erittäin tärkeitä.
- John Bowlby (1907-1990) ja Mary Ainsworth (1913-1999) ovat tutkineet lapsen ja ensimmäistä ja tärkeintä ihmissuhdetta

