

Yaşam Boyu Gelişim



İÇERİK

1

Yaşam Boyu Gelişimin İlkeleri

2

Yaşam Boyu Gelişim Dönemleri

3

Yaşam Boyu Gelişim Kuramları

4

Psikolojik Danışmanlara Öneriler

5

**Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımının
Kariyer Gelişimine Katkıları**





Yaşam Boyu Gelişimin Temel İlkeleri

Temel İlkeler

Gelişim yaşam boyudur.

Gelişim çok yönlüdür.

Gelişim çok boyutludur.

Gelişim bağlamsaldır.

Gelişim esnektir.

Gelişim çok disiplinlidir.



Gelişimle İlgili Tartışmalı Konular



Tartışmalı Konular

- **Gelişimin Sürekliliği ve Süreksizliği?**
- **Durağanlık ve değişim?**
- **Kalıtım mı çevre mi?**
- **Aktif ya da pasif olma?**





YAŞAM BOYU GELİŞİM KURAMLARI



Çocukluk Dönemi

Gençlik Dönemi

Orta Yaş Dönemi

Yaşlılık Dönemi

Krize Ne Kadar Hazırız?



Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri

Güvene karşı güvensizlik (0-1 yaş)

Özerkliğe karşı utanç ve kuşku (1-3 yaş)

Girişimciliğe karşı suçluluk (3-6 yaş)

Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu (6-12 yaş)

Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası (12-18 yaş)

Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (20-30'lar)

Üretkenliğe karşı durağanlık (40-50'ler)

Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (60 yaş ve sonrası)

Gelişimsel Görevler



Gelişimsel Görevler

Yaşam Dönemleri	Gelişimsel Görevler
Bebeklik (0-2 yaş)	<ul style="list-style-type: none">· Duyusal/algısal ve motor fonksiyonların olgunlaşması· Bilginin işlenmesi, düzenlenmesi ve kullanılması· İletişim· Bağlanma· Duygusal gelişim
İlk çocukluk (2-3 yaş)	<ul style="list-style-type: none">· Hareketlerin detaylandırılması· Dil gelişimi· Hayali oyun· Öz kontrol
Erken çocukluk (4-6 yaş)	<ul style="list-style-type: none">· Cinsiyet tanımlama· Erken ahlaki gelişim· Benlik varsayımı· Akran oyunları

Gelişimsel Görevler

Yaşam Dönemleri	Gelişimsel Görevler
Erken ergenlik (12-18 yaş)	<ul style="list-style-type: none">· Fiziksel olgunlaşma· Formel işlemler· Duygusal gelişim· Akran grubuna üyelik· Romantik ve cinsel ilişkiler
Geç ergenlik (18-24 yaş)	<ul style="list-style-type: none">· Ebeveynlerden özerklik· Cinsiyet kimliği· İçselleştirilmiş ahlak· Kariyer seçimi
Erken yetişkinlik (24-34 yaş)	<ul style="list-style-type: none">· Yakın ilişkileri keşfetme· Doğurganlık· İş· Yaşam

Gelişimsel Görevler

Yaşam Dönemleri	Gelişimsel Görevler
Orta yetişkinlik (34-60 yaş)	<ul style="list-style-type: none">· Bir kariyer yönetme· Yakın bir ilişkiyi besleme· Önem verdiği ilişkileri arttırma· Ev yönetimi
İleri yetişkinlik (60-75 yaş)	<ul style="list-style-type: none">· Kendi hayatını kabul etmek· Enerjiyi yeni rollere ve faaliyetlere yönlendirmek· Entelektüel gücü teşvik etmek· Ölüm hakkında bir bakış açısı geliştirmek
Yaşlılık (75 yaş ve üstü)	<ul style="list-style-type: none">· Yaşlanmanın fiziksel değişiklikleri ile başa çıkma· Psiko tarihsel bir bakış açısı geliştirmek· Keşfedilmemiş yerlere seyahat etmek

Yaşam Mevsimleri



Yaşam Akışı, Döngüsü, Yapısı



Dönüşüm gerçekten gerekli mi?



Evr e	Yaklaşık yaş aralığı	Özellikler
1	16-18	Ebeveyn denetiminden kurtulma isteği
2	18-22	Aileden ayrılma, yaşıt gruba yönelimi
3	22-28	Yetişkin dünyasına giriş/Bağımsızlık geliştirme; bir mesleği ve çocukları yüklenim
4	29-34	Sorgulama ve yeniden inceleme; benliği soruşturma; rol karışıklığı; evlilik ve meslek doyumsuzluğu kırılganlığı
5	35-43	Yaşamın amaçlarına ulaşmada ivedilik dönemi; zamanın sınırlılığını fark etme; yaşam amaçlarını yeniden düzenleme
6	43-53	Alışma, uzlaşma ve olgunlaşma; yaşamı kabullenme
7	53-60	Daha fazla hoşgörü; geçmişi kabullenme; daha az olumsuzluk; genel bir olgunluk

Yetişkin Yaşam Krizleri



Aşama	Özellikleri
Kökleri Durdurma (18-22 yaş)	Ebeveynlerden uzaklaşmak, kendi inançları doğrultusunda hareket etmek, yeni heveslere kapılmak, akran grupları ve mesleklerinde benliklerini bulmak, daha güçlü bir kişiye bağlanmak, ne yapmak istediği konusunda kararsız olmak.
20'li Yaşların Çabaları (22-28 yaş)	Yetişkin dünyasını ele geçirmek, istekleri uygulamaya koymanın yollarını bulmak, yardım istemek, bir akıl hocası bulmak, yaşam hayallerini şekillendirmek, yapılması gerekeni yapmak.

Yetişkin Yaşam Krizleri



Aşama	Özellikleri
30'ları Yakalama (28-32 yaş)	Daralmış ve kısıtlanmış hissetmek, diğerlerini suçlamak, yirmili yaş seçimlerinden vazgeçmek, değişim, kargaşa ve çeşitli konularda krizler yaşamak, kendisi için daha büyük bir endişe duymak ve yeni yetkinlikler kazanmak.
Köklenme ve Büyüme (32-35 yaş)	Kariyer basamaklarını tırmanmaya hevesli olmak, bunu yapmak için kaygılanmak, hayalleri somut hedeflere ve kariyer planlarına dönüştürmek, meslek grubunda kabul görmek ve dışsal hedeflere sınırlı bir şekilde odaklanmak.

Yetişkin Yaşam Krizleri gerçekten var mı?



Aşama	Özellikleri	Kadın/Erkek deneyimleri
Son On Yıl (35-45 yaş)	Rehabilitasyon olmayı dikkate almak, zamanın sıkıştırmaya başladığını düşünmek, kalıplaşmış rollerin zayıflaması, mutlak cevaplardan yoksunluk, otantiklik (özgünlük) krizi yaşamak, yeniden değerlendirmek, bastırılmış tarafları dışa vurmak, başarılı olmak için son şansı olduğunu düşünmek, etik bir benlik geliştirmeye odaklanmak.	Yaşamın sonlu olduğunu ve yaşamak için sadece belirli sayıda yıllarının kaldığını kabul eden yetişkinler bu dönemde yoğun bir iç gözlem, sorgulama ve değerlerin ve hedeflerin yeniden incelenmesi aşamasına geçerler. Kadınlar bu krizi erkeklerden biraz daha erken yaşarlar.
Uzatma ve Çekilme (45-50 yaş)	Dengeyi yeniden kazanmak, amacı yenilemek, sıcaklık ve yumuşaklık, ikincil ilgilerin ciddi işlere dönüşmesi, kendini etik ve ahlaki açıdan onaylamak ve kendi hayatına şükretmek.	Yetişkinler önceki aşamada kendilerini yeniden değerlendirerek gerçekçi hedefler ve beklentiler belirleyebildiyse, bu dönem istikrar ve memnuniyet dönemi olacaktır. Hayatlarını incelemeyi reddedenler ise büyük olasılıkla belirsiz bir vazgeçme duygusu ve belki de memnuniyetsizlik yaşayacaklardır.

KAYNAKÇA

Kuzgun, Y.(2014). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. Ankara: Nobel Yayınları.

Siyez, D. M. & Mutlu aykuř, T. (Edt.) (2020). *Yaşam Boyu Kariyer Gelişimi*. Ankara: PEGEM Yayıncılık.

Yeřilyaprak, B.(2019). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı* (Ed.). Ankara: Pegem Akademi.





Teşekkürler