

ع ۱۶۳، ۱۶۴

۱۳۸۵، ۱

# روان شناسی رشد

(ویراست ششم)

نوجوانی : انتقال به بزرگسالی

(جلد ۲)

تألیف :

لورا برک

ترجمه :

یحیی سید محمدی

www.ketab.ir

**اربابان**  
نشر اربابان

روان‌شناسی رشد (ویراست ششم) (نوجوانی : پایان عمر) (جلد ۲) / تألیف : لورا پرک، ترجمه : یحیی سیدمحمدی. - تهران: نشر ارسباران، ۱۴۰۰.  
چهارده - ۶۱۸ ص: مصور، جدول.

ISBN : 978-600-7385-21-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.  
یادداشت : عنوان اصلی : Development through the lifespan, 6th. ed, 2014  
مندرجات: جلد ۱ (لقاح تا کودکی)، جلد ۲ (نوجوانی : پایان عمر)  
موضوع : روان‌شناسی رشد  
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۴ ر ۴ ب ۷۱۳ / BF  
رده‌بندی دیویی : ۱۵۵  
شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۶۳۵۷۵

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین‌ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتنایی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت  
www.Ravabook.ir

اربابان  
نشر ارسباران

پست الکترونیکی  
panahir91@yahoo.com

روان‌شناسی رشد

نوجوانی : پایان عمر - ویراست ششم

جلد ۲

مؤلف : لورا پرک

مترجم : یحیی سیدمحمدی

ناشر : ارسباران

نوبت چاپ : چهل و ششم، زمستان ۱۴۰۰

لیتوگرافی : طیف‌نگار صحافی : چاوش چاپ : شاهین

شمارگان : ۳۳۰۰ تعداد صفحات : ۶۳۲ صفحه

قیمت : ۱۶۰،۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-7385-21-0

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۲۱-۰

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخلر، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ ۸۸۹۶۷۷۰۴ ۸۸۹۶۵۲۲۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

# فهرست

## بخش هشتم: نوجوانی: انتقال به بزرگسالی

۳	فصل ۱۱: رشد جسمانی و شناختی در نوجوانی
۵	رشد جسمانی.....
۵	برداشت‌هایی از نوجوانی.....
۵	دیدگاه زیستی.....
۶	دیدگاه اجتماعی.....
۷	دیدگاهی متعادل.....
۷	بلوغ: انتقال جسمانی به بزرگسالی.....
۸	تغییرات هورمونی.....
۹	رشد بدن.....
۱۰	رشد حرکتی و فعالیت بدنی.....
۱۲	رشد جنسی.....
۱۴	تفاوت‌های فردی در رشد بلوغ.....
۱۶	رشد مغز.....
۱۹	تغییر حالت‌های پرانگیختگی.....
۱۹	تأثیر روان‌شناختی رویدادهای بلوغ.....
۱۹	واکنش‌هایی به تغییرات بلوغ.....
۲۱	تغییر بلوغ، هیجان، و رفتار اجتماعی.....
۲۳	زمان‌بندی بلوغ.....
۲۷	مسائل تندرستی.....
۲۷	نیازهای غذایی.....
۲۸	اختلالات خوردن.....
۳۱	تمایلات جنسی.....
۳۴	بیماری‌های آمیزشی.....

- ۳۵ ..... مصرف و سوء مصرف مواد
- ۳۹ ..... رشد شناختی
- ۴۰ ..... نظریه پیاژه: مرحله عملیات صوری
- ۴۱ ..... استدلال فرضی - قیاسی
- ۴۲ ..... تفکر گزاره‌ای
- ۴۳ ..... پژوهش پیگیری درباره تفکر عملیات صوری
- ۴۵ ..... دیدگاه پردازش اطلاعات درباره رشد شناختی نوجوانان
- ۴۶ ..... استدلال علمی: هماهنگ کردن نظریه با شواهد
- ۴۸ ..... چگونه استدلال علمی رشد می‌کند؟
- ۵۰ ..... پیامدهای تغییرات شناختی نوجوانان
- ۵۰ ..... خودآگاهی و تمرکز بر خود
- ۵۳ ..... آرمان‌گرایی و انتقاد
- ۵۳ ..... تصمیم‌گیری
- ۵۵ ..... تفاوت‌های جنسی در توانایی‌های ذهنی
- ۵۵ ..... توانایی‌های کلامی
- ۵۶ ..... توانایی‌های ریاضی
- ۵۹ ..... زیست‌شناسی و محیط تفاوت‌های جنسی در توانایی‌های فضایی
- ۶۱ ..... یادگیری در مدرسه
- ۶۱ ..... تغییرات مدرسه
- ۶۴ ..... پیشرفت تحصیلی
- ۶۵ ..... به کار بردن آنچه می‌دانیم کمک به پیشرفت زیاد در نوجوانی
- ۶۷ ..... مسائل اجتماعی: آموزش رسانه‌های چندکاره، توجه و یادگیری را مختل می‌کنند
- ۷۱ ..... ترک تحصیل
- ۷۴ ..... خلاصه
- ۷۸ ..... اصطلاحات و مفاهیم مهم

## فصل ۱۲: رشد هیجانی و اجتماعی در نوجوانی

- ۸۱ ..... نظریه اریکسون: هویت در برابر سردرگمی نقش
- ۸۲ ..... خودآگاهی
- ۸۲ ..... تغییرات در خودپنداره
- ۸۳ ..... تغییرات در عزت نفس
- ۸۴ ..... راه‌هایی به سوی هویت
- ۸۶ ..... وضعیت هویت و سلامت روان‌شناختی

۸۷	عواملی که بر تشکیل هویت تأثیر می‌گذارند.....
۸۹	☛ به کار بردن آنچه می‌دانیم کمک به تشکیل هویت سالم.....
۹۰	رشد اخلاقی.....
۹۱	نظریه رشد اخلاقی کلبیگ.....
۹۷	آیا در استدلال اخلاقی تفاوت‌های جنسی وجود دارد؟.....
۹۸	هماهنگ کردن مسائل اخلاقی، اجتماعی - عرفی، و شخصی.....
۹۹	عوامل تأثیرگذار بر استدلال اخلاقی.....
۱۰۲	استدلال و رفتار اخلاقی.....
۱۰۳	اعتقاد مذهبی و رشد اخلاقی.....
۱۰۴	چالش‌های بیشتر برای نظریه کلبیگ.....
۱۰۵	دسته‌بندی جنسیتی.....
۱۰۷	خانواده.....
۱۰۷	روابط والد - فرزند.....
۱۰۹	شرایط خانوادگی.....
۱۱۰	همسیرها.....
۱۱۱	روابط همسالان.....
۱۱۲	روابط دوستی.....
۱۱۶	دارو دسته‌ها و جماعت‌ها.....
۱۱۷	مشکلات رشد.....
۱۱۷	افسردگی.....
۱۲۰	خودکشی.....
۱۲۳	بزهکاری.....
۱۲۴	☛ زیست‌شناسی و محیط دو راه به سمت بزهکاری نوجوان.....
۱۲۹	خلاصه.....
۱۳۱	اصطلاحات و مفاهیم مهم.....
۱۳۲	رشد در نوجوانی.....

رویدادهای مهم

## بخش هفتم: اوایل بزرگسالی (جوانی)

### فصل ۱۳: رشد جسمانی و شناختی در اوایل بزرگسالی (جوانی) \_\_\_\_\_ ۱۳۷

۱۳۹	رشد جسمانی.....
۱۳۹	پیری زیستی در اوایل بزرگسالی در شرف وقوع است.....
۱۴۰	پیری در سطح DNA و سلول‌های بدن.....

۱۴۲	بیری در سطح بافت‌ها و اندام‌ها.
۱۴۳	❖ زیست‌شناسی و محیط طول تلومر: شاخص تأثیر شرایط زندگی بر پیری زیستی.
۱۴۵	تغییرات جسمانی.
۱۴۸	دستگاه‌های قلبی - عروقی و تنفسی.
۱۵۰	عملکرد حرکتی.
۱۵۱	دستگاه ایمنی.
۱۵۲	توانایی تولید مثل.
۱۵۴	سلامتی و برازندگی.
۱۵۶	تغذیه.
۱۶۰	ورزش.
۱۶۲	سوء مصرف مواد.
۱۶۶	استرس روانی.
۱۶۷	رشد شناختی.
۱۶۸	تغییرات در ساختار تفکر.
۱۶۹	نظریه پیری: شناخت معرفتی.
۱۷۲	نظریه لایبوی - ویف: تفکر عمل‌گرایانه و به‌جیدگی شناختی - عاطفی.
۱۷۴	کردانی و خلاقیت.
۱۷۷	تجربه دانشگاه.
۱۷۷	تأثیر روان‌شناختی وارد شدن به دانشگاه.
۱۷۸	ترک تحصیل.
۱۸۰	انتخاب شغل.
۱۸۰	انتخاب یک شغل.
۱۸۱	عوامل تأثیرگذار بر انتخاب شغل.
	❖ مسائل اجتماعی: آموزش مردانگی در کار: مردانی که مشاغل غیرستی را انتخاب می‌کنند.
۱۸۶	
۱۸۸	خلاصه.
۱۹۱	اصطلاحات و مفاهیم مهم.

## فصل ۱۴: رشد هیجانی و اجتماعی در اوایل بزرگسالی (جوانی) \_\_\_\_\_ ۱۹۳

۱۹۵	انتقال تدریجی: بزرگسالی نوظهور.
۱۹۵	کاوش بی‌سابقه.
۱۹۸	نظریه اریکسون: صمیمیت در برابر انزوا.

۱۹۹	..... نظریه‌های دیگر رشد روان‌شناختی بزرگسال
۱۹۹	..... مراحل زندگی لوینسون
۲۰۱	..... سازگاری با زندگی ویلانت
۲۰۲	..... زمان‌بندی اجتماعی
۲۰۴	..... روابط صمیمی
۲۰۴	..... عشق رمانتیک
۲۰۹	..... به کار بردن آنچه می‌دانیم زنده نگهداشتن رابطه رمانتیک
۲۱۰	..... روابط دوستی
۲۱۲	..... تنهایی
۲۱۳	..... مسائل اجتماعی: سلامت حالت‌های دل‌بستگی کودکی و روابط رمانتیک بزرگسال
۲۱۵	..... چرخه زندگی خانواده
۲۱۶	..... ترک خانه پدری
۲۱۸	..... پیوستن خانواده‌ها در زندگی زناشویی
۲۲۴	..... مسائل اجتماعی: سلامت بد رفتاری با همسر
۲۲۷	..... پدر - مادری
۲۳۴	..... تنوع سبک‌های زندگی بزرگسال
۲۳۴	..... تجرد
۲۳۶	..... زندگی مشترک بدون ازدواج
۲۳۸	..... بی‌فرزندگی
۲۳۹	..... طلاق و ازدواج مجدد
۲۴۳	..... انواع شیوه‌های پدر - مادری
۲۴۴	..... رشد شغلی
۲۴۴	..... برقراری شغل
۲۴۵	..... زنان و اقلیت‌های قومی
۲۴۷	..... ترکیب کار و خانواده
۲۴۹	..... به کار بردن آنچه می‌دانیم راهبردهایی که به زوج‌های دونان‌آور کمک می‌کنند تا نقش‌های کار و خانواده را ترکیب کنند
۲۵۰	..... خلاصه
۲۵۲	..... اصطلاحات و مفاهیم مهم
۲۵۳	..... رشد در اوایل بزرگسالی

## بخش هشتم: میان‌سال‌ها

## فصل ۱۵: رشد جسمانی و شناختی در میان‌سال‌ها \_\_\_\_\_ ۲۵۷

۲۵۹	.....	رشد جسمانی
۲۶۰	.....	تغییرات جسمانی
۲۶۰	.....	بینایی
۲۶۲	.....	شنوایی
۲۶۳	.....	پوست
۲۶۴	.....	ترکیب عضله - چربی
۲۶۵	.....	استخوان‌بندی
۲۶۶	.....	دستگاه تولید مثل
۲۶۷	.....	❖ زیست‌شناسی و محیط    تأثیرات ضدپیری محدودیت کالری رژیم غذایی
۲۷۲	.....	❖ تأثیرات فرهنگی    باشکگی به عنوان رویدادی زیستی - فرهنگی
۲۷۵	.....	سلامتی و پرازندگی
۲۷۵	.....	تمایلات جنسی
۲۷۷	.....	بیماری و معلولیت
۲۸۱	.....	❖ به کار بردن آنچه می‌دانیم    کاستن از شیوع سرطان و مرگ در اثر آن
۲۸۴	.....	❖ به کار بردن آنچه می‌دانیم    کاستن از خطر بیماری قلبی
۲۸۶	.....	خصوصیت و خشم
۲۸۸	.....	سازگار شدن با مشکلات جسمانی میان‌سال‌ها
۲۸۸	.....	مدیریت استرس
۲۹۰	.....	❖ به کار بردن آنچه می‌دانیم    مدیریت استرس
۲۹۱	.....	ورزش
۲۹۲	.....	نگرش خوشبینانه
۲۹۳	.....	جنسیت و پیری: معیاری دوگانه
۲۹۵	.....	رشد شناختی
۲۹۵	.....	تغییرات در توانایی‌های ذهنی
۲۹۶	.....	اثر همدوره
۲۹۷	.....	هوش متبلور و سیال
۳۰۰	.....	تفاوت‌های فردی و گروهی
۳۰۲	.....	پردازش اطلاعات
۳۰۲	.....	سرعت پردازش
۳۰۵	.....	توجه



۳۰۷	حافظه
۳۱۰	حل مسئله عملی و کاردانی
۳۱۲	خلاقیت
۳۱۲	بردازش اطلاعات در زمینه
۳۱۳	زندگی شغلی و رشد شناختی
۳۱۴	یادگیرنده‌های بزرگسال : دانشجو شدن در میانسالی
۳۱۵	ویژگی‌های دانشجویان بازگشتی
۳۱۶	کمک به دانشجویان بازگشتی
۳۱۸	خلاصه
۳۲۱	اصطلاحات و مفاهیم مهم

## فصل ۱۶: رشد هیجانی و اجتماعی در میانسالی

۳۲۵	نظریه اریکسون: زاینده‌گی در برابر رکود
۳۲۸	نظریه‌های دیگر رشد روانی-اجتماعی در میانسالی
۳۲۸	مراحل زندگی از نظر لوینسون
۳۳۰	سازگاری با زندگی از نظر ویلان
۳۳۰	آیا بحران میانسالی وجود دارد؟
۳۳۲	رویکرد مرحله‌ای یا رویدادهای زندگی
۳۳۴	ثبات و تغییر در خودپنداره و شخصیت
۳۳۴	خودهای ممکن
۳۳۶	خودپذیری، استقلال، و تسلط بر محیط
۳۳۶	مقابله با عوامل استرس‌زای روزمره
۳۳۸	هویت جنسی
۳۴۰	تفاوت‌های فردی در صفات شخصیت
۳۴۰	☛ زیست‌شناسی و محیط چه عواملی در میانسالی به سلامت روانی کمک می‌کنند؟.....
۳۴۵	روابط در میانسالی
۳۴۶	ازدواج و طلاق
۳۴۹	تغییر روابط والد-فرزند
۳۵۱	پدر بزرگ-مادر بزرگی
	☛ به کار بردن آنچه می‌دانیم روش‌هایی که والدین میانسالی می‌توانند به کمک آنها روابط مثبت با فرزندان بزرگسال خود را تقویت کنند
۳۵۲	
۳۵۴	فرزندان میانسالی و والدین سالخورده آنها
۳۶۱	☛ به کار بردن آنچه می‌دانیم کاهش دادن استرس مراقبت کردن از والد سالخورده

۳۶۲	.....	همشیرها
۳۶۳	.....	روابط دوستی
۳۶۴	.....	زندگی شغلی
۳۶۵	.....	رضایت شغلی
۳۶۷	.....	رشد شغلی
۳۷۰	.....	تغییر شغل در میانسالی
۳۷۰	.....	بیکاری
۳۷۱	.....	برنامه‌ریزی برای بازنشستگی
۳۷۳	.....	به کار بردن آنچه می‌دانیم عناصر برنامه‌ریزی مؤثر برای بازنشستگی
۳۷۴	.....	خلاصه
۳۷۷	.....	اصطلاحات و مفاهیم مهم
۳۷۸	.....	رشد در میانسالی

رویدادهای مهم

## بخش نهم: اواخر بزرگسالی (پیری)

### فصل ۱۷: رشد جسمانی و شناختی در اواخر بزرگسالی (پیری) \_\_\_\_\_ ۳۸۳

۳۸۵	.....	رشد جسمانی
۳۸۶	.....	امید زندگی
۳۸۷	.....	تفاوت‌ها در امید زندگی
۳۸۸	.....	امید زندگی در اواخر بزرگسالی
۳۹۱	.....	حداکثر عمر
۳۹۱	.....	تغییرات جسمانی
۳۹۲	.....	زیست‌شناسی و محیط از افراد صد ساله درباره پیری چه می‌توانیم بیاموزیم؟
۳۹۵	.....	سیستم عصبی
۳۹۷	.....	سیستم‌های حسی
۴۰۲	.....	سیستم‌های قلبی - عروقی و تنفسی
۴۰۳	.....	سیستم ایمنی
۴۰۴	.....	خواب
۴۰۶	.....	ظاهر جسمانی و تحرک
۴۰۷	.....	سازگاری با تغییرات جسمانی اواخر بزرگسالی
۴۱۲	.....	سلامتی، پرازندگی، و ناتوانی

۴۱۴	تغذیه و ورزش
۴۱۶	تمایلات جنسی
۴۱۷	ناتوانی‌های جسمانی
۴۲۴	ناتوانی‌های ذهنی
۴۳۴	❖ مسائل اجتماعی: سلامت مداخله‌هایی برای مراقبت‌کنندگان از افراد سالخورده مبتلا به زوال عقل
۴۳۸	مراقبت بهداشتی
۴۴۱	رشد شناختی
۴۴۴	حافظه
۴۴۵	حافظه ارادی در برابر خودکار
۴۴۶	حافظه تداعی
۴۴۸	حافظه دور
۴۵۰	حافظه مربوط به آینده
۴۵۲	پردازش زبان
۴۵۳	حل مسئله
۴۵۵	خردمندی
۴۵۷	عوامل مربوط به نگهداری و تغییر شناختی
۴۵۹	مداخله‌های شناختی
۴۶۱	خلاصه
۴۶۵	اصطلاحات و مفاهیم مهم

## فصل ۱۸: رشد هیجانی و اجتماعی در اواخر بزرگسالی (پیری) \_\_\_\_\_ ۴۶۷

۴۶۹	نظریه اریکسون: انسجام خود در برابر ناامیدی
۴۷۰	نظریه‌های دیگر رشد روانی-اجتماعی در اواخر بزرگسالی
۴۷۱	تکالیف انسجام خود از نظر پک و فراتر رفتن از خود از نظر ژوان اریکسون
۴۷۲	خبرگی هیجانی از نظر لایبوی-ویف
۴۷۳	یادآوری گذشته‌ها
۴۷۵	ثبات و تغییر در خودپنداره و شخصیت
۴۷۵	خودپنداره ایمن و چندوجهی
۴۷۷	تطبیق‌پذیری، پذیرش تغییر، و تجربه‌پذیری (گشودگی به تجربه)
۴۷۸	معنویت و دینداری
۴۸۰	تأثیرات موقعیتی بر سلامت روانی
۴۸۰	کنترل در برابر وابستگی
۴۸۳	سلامت جسمانی

۴۸۴	❖ مسائل اجتماعی خودکشی سالخوردگان
۴۸۷	تغییرات منفی زندگی
۴۸۸	حمایت اجتماعی
۴۹۰	دنیای اجتماعی در حال تغییر
۴۹۰	نظریه‌های اجتماعی پیری
۴۹۶	موقعیت‌های اجتماعی پیری: جوامع، محله‌ها، و مسکن
۵۰۲	روابط در اواخر بزرگسالی
۵۰۲	زندگی زن‌شویی
۵۰۵	طلاق و ازدواج مجدد
۵۰۶	بیوگی
۵۰۹	سالخوردگان ازدواج‌نکرده و بی‌فرزند
۵۱۰	❖ به کار بردن آنچه می‌دانیم کمک به سازگاری با بیوگی در اواخر بزرگسالی
۵۱۱	همشیرها
۵۱۲	روابط دوستی
۵۱۴	روابط با فرزندان بزرگسال
۵۱۶	روابط با نوه‌های بزرگسال و نتیجه‌ها
۵۱۷	بدرفتاری با سالخوردگان
۵۲۲	بازنشستگی
۵۲۳	تصمیم‌گیری برای بازنشستگی
۵۲۵	سازگاری با بازنشستگی
۵۲۷	فعالیت‌های اوقات فراغت و داوطلبانه
۵۲۹	پیری مطلوب
۵۳۲	خلاصه
۵۳۵	اصطلاحات و مفاهیم مهم
۵۳۶	رشد در اواخر زندگی

رویدادهای مهم

## بخش دهم: پایان عمر

## فصل ۱۹: مرگ، مردن، و داغ‌دیدگی

۵۴۱	چگونه می‌میریم
۵۴۳	تغییرات جسمانی
۵۴۵	تعریف مرگ

- مرگ با منزلت ..... ۵۴۶
- آگاهی از مرگ و نگرش‌ها نسبت به آن ..... ۵۴۷
- کودکی ..... ۵۴۸
- نوجوانی ..... ۵۵۱
- بزرگسالی ..... ۵۵۳
- ❖ به کار بردن آنچه می‌دانیم بحث کردن دربارهٔ مسائل مربوط به مرگ با کودکان و نوجوانان ..... ۵۵۴
- اضطراب مرگ ..... ۵۵۵
- تفکر و هیجان‌های افراد در حال مرگ ..... ۵۵۹
- آیا مردن مراحل دارد؟ ..... ۵۶۰
- تأثیرات موقعیتی بر سازگاری با مردن ..... ۵۶۳
- ❖ به کار بردن آنچه می‌دانیم ارتباط با افراد در حال مرگ ..... ۵۶۸
- مکان مردن ..... ۵۶۹
- خانه ..... ۵۶۹
- بیمارستان ..... ۵۷۰
- خانهٔ سالمندان ..... ۵۷۲
- رویکرد آسایشگاهی ..... ۵۷۳
- ❖ زیست‌شناسی و محیط موسیقی به عنوان مراقبت تسکین‌دهنده برای بیماران در حال مرگ ..... ۵۷۵
- حق مردن ..... ۵۷۷
- مرگ آسان منفعل ..... ۵۷۸
- مرگ آسان ارادی فعال ..... ۵۸۲
- ❖ مسائل اجتماعی: سلامت مرگ آسان ارادی فعال: درس‌هایی از استرالیا و هلند ..... ۵۸۴
- خودکشی یاری‌شده ..... ۵۸۵
- داغدیدگی: کنار آمدن با مرگ عزیزان ..... ۵۹۰
- فرایند سوگ ..... ۵۹۰
- تفاوت‌های شخصی و موقعیتی ..... ۵۹۳
- مداخله‌هایی برای داغدیدگی ..... ۵۹۸
- ❖ به کار بردن آنچه می‌دانیم توصیه‌هایی برای برطرف کردن سوگ بعد از مرگ فردی عزیز ..... ۶۰۰
- آموزش مرگ ..... ۶۰۱
- خلاصه ..... ۶۰۲
- اصطلاحات و مفاهیم مهم ..... ۶۰۴
- واژه‌نامه ..... ۶۰۵
- نمایه ..... ۶۱۳