



● به اسم خدا

دوره نوجوانی

نوجوانی به پهنه سالهایی اطلاق می گردد که کودکی را به بزرگسالی پیوند می دهد.
شروع نوجوانی را زیست شناختی و پایان آن را فرهنگی می شناسند.
ریشه لغت نوجوانی **teenager= thirteen** مربوط به دوره نوجوانی
عموماً از سن یازده دوازده سالگی که فرد دایماً در حال تغییر است قرار می گیرد. و آماده
برای ادامه زندگی می گردد.
تغییر در راه رفتن ، تغییر لهجه ایستادگی در برابر والد ، آهسته قدم به دنیای درون می گذارد،
بحران هویت ، بازسازی عاطفی



وسیع بودن دامنه بلوغ اما متوسط بلوغ در دختران ۱۲ سال ۹ ماه و
عموما در پسران ۲ سال دیرتر است.
ترشح مواد شیمیایی به نام عوامل رها ساز گونادوتروپین توسط هیپوفیز و
باعث فعال سازی غدد جنسی می گردد.



مراحل نوجوانی

۱- مرحله پیش نوجوانی : جدا نشدن مولفه های عقلی و عاطفی از دوران کودکی و آغاز گسستن

۲- مرحله در خود فرو رفتن : با ایجاد روش زندگی خاص خود و پذیرفتن رفتارهای معین

۳- مرحله از خود برآمدن : گشایش در تمرکز حالت قبلی ، فعال و مثبت شدن او و روی آوردن به دیگران

تبیین نوجوانی

۱- بهبود و سازماندهی ضرباهنگهای عصبی که براساس نمو عمومی مغز می باشد.

۲- امتداد دوره کودکی و تکرار و گسترش عقده ادیپ و جنگ بین بن ، من ، فرامن و حرکت بسوی سازش جدید که در صورت عدم تسلط به کشاننده ها تبدیل به فردی غیر اخلاقی ، سازش نیافته ، بزهکار و اگر تابع زیاد فرامن گردد تبدیل به روان آزردگی می گردد.

۳- بنا نمودن مقیاسی از ارزشها ، احساس تعلق به گروه ، نمایش آزادی فرد

۴- یکسان دانستن خود با بزرگسال

۵- رابطه مثلی الف : پیازه « بروز فکر انتزاعی یا عملیات صوری »

ب: نظام فروید « پهنه اجتماعی »

ج: نظام اریکسن : « بحران دستیابی به هویت »

۶- مارشیا : شکل گیری هویت الف: هویت در راه تحقق

ب: هویت از دست رفته

ج: هویت مغشوش

د: هویت معوق

۷- تعارض و درگیری بین استقلال خواهی و احساس درجه ی وابستگی به والدین



دوره بزرگسالی

معمولا بین ۱۸ تا ۲۱ سالگی می باشد.

بین نوجوانی و وهله پیری می باشد.

۱ - اوایل بزرگسالی: ۲۰ الی ۴۰ سالگی بزرگسال

جوان

دوره بزرگسالی

۲ - اواسط بزرگسالی: ۴۰ الی ۶۰ سالگی بزرگسال میانسال

۳ - اواخر بزرگسالی: از ۶۵ سالگی تا پایانی بزرگسال سالخورده

اوایل بزرگسالی « بزرگسال جوان »

الف : نظریه عملیاتی پیاژه : دستیابی به عملیات صوری جهت یک تعادل پایانی و تحول شناختی در نوجوان بنام نرم ساختار و در بزرگسالی بنام سخت ساختار ، دوره پایداری ساختهای عملیاتی ، پرداختن به مولفه های اخلاقی ، اجتماعی و عاطفی

ب: شنی

۱- دست یافتن به اکتساب یا تصاحب شناخت توسط کودک و نوجوان
۲- شناخت به منزله تحقق و ابراز صلاحیت در محدوده ۱۸ الی دهه ۳۰ سالگی

۳- شناخت به حسب مسئولیت و مبتنی به تعهد نسبت به دیگران اواخر ۳۰ الی ۶۰ سالگی

۴- گستره تعمد اجتماعی، مسئولیت های خانوادگی و اجتماعی و سازمان دادن به روابط پیچیده سطوح مختلف از ۳۰ الی ۴۰ سالگی

۵- وهله ایجاد وحدت و تمامیت و تمرکز بر اهداف و اعمال. بزرگسال سالخورده

نظریه های تحولی متعارف

- ۱- نظریه اریکسن: بحران روانی (صمیمیت در برابر انزوا) پیامد مطلوب (توان برقراری روابط صمیمی و انجام تعهدات شغلی)
- ۲- نظریه بوهرلر: مبین تحول هدفهای زندگی ، توانایی تدوین اصول و هدفهای زندگی و ایجاد برنامه ریزی
- ۳- بررسی وایلنت مبتنی بر طرح گرنت
الف: از ۱۸ الی ۳۰ سالگی دوره استقرار و آزاد شدن از قید والدین و به دست آوردن استقلال
ب: همسرگزینی و برقراری
پ: تعمیق دوستی ها
ت: مرحله گذار حدود ۴۰ سالگی یادگیری حرفه ای و اکتشاف جهان درون
- ۴- نظام لوینسن

ساخت نظام لوینسن

۱- جنبه برونی: شرکت در نظام های اجتماعی، فرهنگی، پرداختن به معنویت، مشارکت در میراث قومی و زندگی خانوادگی و رویدادهای اجتماعی و اقتصادی

۲- جنبه درونی: شامل ارزشها، خوابدیده ها، زندگی عاطفی فرد

نظام لوینسن گستره سنی ۱۷ تا ۶۵ سالگی دوره بزرگسالی

دوره میانسالی

الف: دوره بزرگسالی

۱- ۱۷ تا ۲۴ سالگی : ترک خانواده پدری، کسب استقلال اقتصادی و عاطفی

۲- ورود به دنیای بزرگسال ۲۲ الی ۳۸ سالگی: تعلق به جامعه بزرگسالان، ساخت زندگی خود

۳- از ۲۸ الی ۳۳ سالگی: نگاه جدید به زندگی

الف: رویایی برای زندگی بسازد

ب: با یک راهنما در ارتباط باشد

پ: زندگی حرفه ای خود را پی ریزی نماید

ت: ایجاد رابطه عشقی و تکمیل خانواده

۴- **وهله استقرار:** دومین ساخت زندگی بزرگسالی، پایدار شدن سبک زندگی ،
دل بستن به کار، خانواده و دیگر جنبه های زندگی ، تعیین هدف دقیق

۵- پایان دهه ۳۰

الف: پیشرفت در درون یک ساختار زندگی پایدار

ب: شکست یا فروریزی در داخل یک ساختار زندگی پایدار

پ: تغییر ساخت زندگی یا فروپاشی آن

ت: پیشرفتی که به دنبال آن یک تغییر ساختار حاصل می شود

ث: یک ساخت زندگی ناپایدار

الف: سن بزرگسال چیزی درباره تحول شخصیت به دست نمی دهد

ب: رویدادهای اساسی مورد تجربه و نحوه برداشت در ساخت شخصیت اثر گذارند.

پ: افراد نسبت به ضرباهنگ خود هوشیارند و در پشت سرگذاردن رویدادها

برخی پیشرس و برخی با تاخیر و برخی بهنگام قرار می گیرند

ت: ساعت اجتماعی: وقوع رویدادها تحت تاثیر محیط و براساس طبقه

اجتماعی می باشد فرضا در طبقه کارگر شتاب بیشتر از طبقه متوسط می

باشد مانند ازدواج و صاحب فرزند شدن

ث: تفاوت بین رویدادهای فردی « مانند ازدواج، حاملگی...» و رویدادهای

فرهنگی که چهارچوب زیستی فرهنگی بستر تحول فرد را می سازند «

مانند بحران اقتصادی ، زلزله، جنگ» فهم شناختی یک رویداد مهم

است که به نحوه واکنش درونی یا برونی برمی گردد.

رویه‌رویی: بررسی رفتار فرد را در یک موقعیت اجتماعی و بررسی عواملی که بر آن تأثیر می‌گذارد. این رویه‌رویی به بررسی رفتار فرد در یک موقعیت اجتماعی و عواملی که بر آن تأثیر می‌گذارد می‌پردازد. این رویه‌رویی به بررسی رفتار فرد در یک موقعیت اجتماعی و عواملی که بر آن تأثیر می‌گذارد می‌پردازد.

هایی که عنصر شناختی رفتار فرد را تشکیل می‌دهد بنابر نظر پیاژه پدید آمدن احساس‌هایی نسبت عدالت اجتماعی، واقعیت متافیزیکی مفاهیم زیبا شناختی ادبی حقوقی...

ب: الگوی بحران هنجاری، بحران همجوشی با دیگری یا انزواگرایی

پ: تقویم مهم رویدادهای زندگی ۱- هنجاری یا متعارف ۲- غیرهنجاری یا نا متعارف

۱- هنجاری یا متعارف: هنگام وقوع رویداد خود را نیز تعیین می‌کند

۲- غیرهنجاری یا نا متعارف: وقتی رویداد از تقویم متداول فاصله می‌گیرد فرد دستخوش تنیدگی می‌گردد.

ت: تفاوت‌های تحولی بین زن و مرد برای به دست آوردن هویت جنس‌گونه مرد بزرگسال جوان با جدایی از خانواده استقلال و هویت فرد را پیدا می‌نماید اما زن بررغم کسب موفقیت‌های حرفه‌ای رشته خانواده‌پداری را نمی‌گسلد و سعی در ایجاد رابطه خود با دیگری می‌باشد.

ث: تصمیم ازدواج و دوام آن بستگی به سن ازدواج ، سطوح طبقاتی یکسان ،
مذهب واحد ، شناخت قبلی

ج: ایجاد شخصیتی ثابت و پایدار و امتداد آن و نهایتاً کانون خانوادگی خود را به
گروههای اجتماعی ملحق می نماید.

اواسط بزرگسالی نیمرخ بزرگسال میانسال

الف : مه‌ار امور، طبقه اداره کننده جامعه بین سن ۴۰ تا ۶۰ سالگی

ب: وظایف تحولی جدید، حفظ کارآمدی حرفه ای ، حفظ رابطه با همسر و فرزندان
حفظ وابستگی با خویشاوندان مسن ، ایجاد سطح زندگی اجتماعی ، اقتصادی و
سیاسی بازگشت به درون بینی

پ: تغییرات در سطح بدنی: تقلیل جزئی ظرفیتهای حسی و نیروی بدنی مانند
یائسگی

ت: تحول شخصیتی و اجتماعی: متناسب با مرحله ۷ اریکسن بحران روانی
« باروری در برابر در خود فرورفتن » پیامد مطلوب (توجه به خانواده و نسلهای
آینده)

اواخر بزرگسالی نیمرخ بزرگسال سالخورده

- ۱- مرحله ۸ اریکسن بحران روانی « احساس انسجام در برابر یاس حرمان » پیامد مطلوب (احساس رضایت و اقناع از عمر مواجهه شجاعانه با مرگ)
 - ۲- تقلیل ظرفیتهای بدنی اما توانایی و میل مهار کردن محیط اطراف
 - ۳- پختگی پایان دوره بزرگسالی. معنای پیری را عمدتاً فرهنگ تعیین می کند « فرهنگ ژاپنی و آمریکایی » رسیدن به خردمندی و فرزاندگی. سن زدگی یا ادراک منفی به شخص بزرگسال ساخته و پرداخته رفتارها و عادات فرهنگی است
- چند شاخصه پیری

الف: سن تقویمی گویای سن بدنی است

ب: کهولت امری اجتناب ناپذیر است

پ: پیران فاقد بهره وری هستند

ت: پیران درمقابل تغییر مقاومت می کنند

۴- ظرفیت های جدید تحولی: دوره تکاملی فرد

الف: پذیرش واقعیت زندگی ضمن تصریح و تعمیق آن

ب: استفاده از تجارب قبلی برای مقابله با نارسائیها

پ: همساز کردن خود با تقلیل نیروها و سلامت بدنی

ت: پذیرفتن از دست دادن همسر «حکایت تصادف و همسر»

ث: همنا شدن با عدم لطافتها گیراییهای بدنی



۵- تغییرات در سطح تغییرات بدنی:

الف: ژنتیک بودن برنامه پیری مانند عدم تکثیرهای سلولهای بدن بیش از ۵۰ بار

ب: عدم باز سازی عناصر صدمه دیده

پ: از دست دادن رطوبت پوست

ت: از دست دادن موهای سر و رویدن مو روی چانه زنان

ث: باریک شدن شانه و پهن شدن لگن

ج: ضخیم شدن سرخرگها و فشار خون

چ: کاهش حجم ریه به سه پنجم

ب: همسان بودن ویژگی های شخصیتی دوره جوانی با سالخوردگی
(نیوگارتن)

ت: روی آورد فعالیت: سالخورده ای بهتر از همه پیر می شود که مثل
گذشته به زندگی خود ادامه دهد و به سرچشمه رضایت دست پیدا می کند
ث: روی آورد عدم تعهد: سالخورده فعالیتها و تعهدات خود را عمداً تقلیل
می دهد و جامعه این کناره گیری را ترغیب می نماید
ج: طرز پیر شدن: برحسب فرهنگ متغیر است

پیری آن نیست که بر سر بزند موی سپید هر جوانی که به
دل عشق ندارد پیر است



با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com