

به نام خدا

روان‌شناسی رشد

جلد دوم

دکتر حمزه گنجی - مسعود بابازاده



نشر ساوالان

سرشناسه	: گنجی، حمزه؛ Hamzeh, Ganji
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی رشد، جلد دوم /تالیف حمزه گنجی ؛ مسعود بابازاده.
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۴۸۰ ص، مصور، جدول، نمودار
شابک	: 978-600-7432-17-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: روان شناسی رشد
شناسه افزوده	: گنجی، حمزه، (۱۳۲۱)، مولف
شناسه افزوده	: بابازاده، مسعود، ۱۳۶۴، مولف
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳، ۹ ر ۹ / BF۷۱۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵



روان شناسی رشد (جلد دوم)

مؤلفان: دکتر حمزه گنجی - مسعود بابازاده

صفحه بند: شادی اکبری

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۳

چاپ و صحافی: طیف نگار

ISBN: 978-600-7432-17-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۱۷-۴

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۴۸۰

آدرس: رویروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست

فصل نهم: ورود به دنیای بزرگسالی و جامعه. رشد اجتماعی - هیجانی در نوجوانی .. ۱	۱
۹-۱. هویت و عزت نفس	۱
در جستجوی هویت	۱
هویت قومی - نژادی	۶
عزت نفس در دوره نوجوانی	۹
عوامل تأثیرگذار بر عزت نفس نوجوانان	۱۱
طوفان دوره نوجوانی؛ واقعیت یا خیال؟	۱۲
۹-۲. روابط رمانتیک، و سکشوالیتی	۱۴
روابط رمانتیک	۱۴
رفتار جنسی	۱۴
بیماری‌های مقاربتی	۱۵
بارداری نوجوانان و پیشگیری از آن	۱۷
گرایش جنسی	۱۸
خسوت قبل از ازدواج	۱۹
۹-۳. کار	۲۰
فرآیند انتخاب شغل	۲۰
نظریه تیپ شخصیتی	۲۳
مشاغل باره وقت	۲۶
۹-۴. نیمه تاریک نوجوانی	۲۹
مصرف مواد مخدر	۳۰
الکل	۳۰
سیگار	۳۰
افسردگی	۳۱

۳۳	درمان افسردگی
۳۳	جلوگیری از خودکشی نوجوانان
۳۵	بزهکاری
۳۵	علل بزهکاری
۳۷	درمان و پیشگیری
۳۹	خلاصه فصل
۴۳	خودآزمایی
۴۹	کلید خودآزمایی فصل نهم
۵۱	فصل دهم: ورود به دوره بزرگسالی، رشد فیزیکی، شناختی، و شخصیتی
۵۱	۱۰-۱. آغاز بزرگسالی
۵۲	تغییر نقش
۵۲	تغییر نقش در کشورهای غیر غربی
۵۲	تغییر نقش در کشورهای غربی
۵۳	ورود به دانشگاه
۵۳	تغییرات رفتاری
۵۴	ایجاد صمیمیت
۵۵	نهایتاً، انسان‌ها چه زمانی وارد بزرگسالی می‌شوند؟
۵۶	۱۰-۲. رشد فیزیکی و سلامت جسمی
۵۶	رشد، قدرت بدنی، و عملکرد فیزیکی
۵۷	وضعیت سلامت
۵۸	سبک زندگی و عادات بد
۵۸	استعمال دخانیات
۶۰	مصرف الکل
۶۱	تغذیه
۶۴	عوامل اجتماعی، جنسیتی، و قومی در سلامت جسمی
۶۴	عوامل اجتماعی
۶۴	جنسیت
۶۵	قومیت
۶۵	۱۰-۳. رشد شناختی
۶۶	هوش بزرگسالان
۶۶	توانایی‌های ذهنی اولیه و ثانویه

۶۶	توانایی های ذهنی اولیه
۶۷	توانایی های ذهنی ثانویه
۶۷	هوش سیال و هوش متبلور
۶۸	تحقیقات نوروساینسی در باره هوش
۶۹	تفکر در بزرگسالی
۷۱	ادغام احساس و منطق در مشکلات زندگی
۷۲	نقش کلیشه ها در تفکر
۷۳	باورهای اجتماعی انعطاف ناپذیر
۷۴	۱۰-۴. شخصیت در جوانی
۷۴	ستاریوها و داستان های زندگی
۷۶	انواع «من» های ممکن
۷۷	احساس کنترل شخصی
۷۸	خلاصه فصل
۸۱	خودآزمایی
۸۱	کلید خودآزمایی فصل دهم
۸۹	فصل یازدهم: با دیگران بودن. تشکیل روابط میان فردی در جوانی و میانسالی
۹۰	۱۱-۱. روابط میان فردی
۹۰	روابط دوستانه
۹۱	روابط دوستانه در بزرگسالی
۹۲	تفاوت های زنان و مردان در دوستی
۹۴	نقش فرهنگ در همسرگزینی
۹۵	جنبه تاریک روابط میان فردی: بدرفتاری
۹۶	۱۱-۲. مجرد ماندن یا ازدواج کردن
۹۶	مجردی
۹۹	تأهل
۱۰۰	عوامل مؤثر در ازدواج موفق
۱۰۳	آیا رضایت زوجین از زندگی زناشویی به مرور زمان تغییر می کند؟
۱۰۵	سالهای اول ازدواج
۱۰۶	زندگی زناشویی در میانسالی
۱۰۷	زوجهای سالمند
۱۰۷	روابط عاشقانه

..... ۱۰۸	عشق در دورهٔ بزرگسالی
..... ۱۰۹	عاشق شدن
..... ۱۱۲	۱۱-۳. چرخهٔ زندگی خانوادگی
..... ۱۱۲	تصمیم‌گیری دربارهٔ بچه‌دار شدن
..... ۱۱۴	نقش پدر-مادری
..... ۱۱۶	فرزندپروری و تفاوت‌های قومی-نژادی
..... ۱۱۷	والدین مجرد
..... ۱۱۸	پدر/مادر خوانده‌ها
..... ۱۲۰	۱۱-۴. طلاق و ازدواج مجدد
..... ۱۲۱	طلاق
..... ۱۲۱	علل طلاق
..... ۱۲۵	اثر طلاق بر زندگی زوجین
..... ۱۲۶	روابط با کودکان خردسال
..... ۱۲۷	روابط با کودکان بزرگتر
..... ۱۲۹	ازدواج مجدد
..... ۱۳۰	خلاصهٔ فصل
..... ۱۳۴	خودآزمایی
..... ۱۴۰	کلید خودآزمایی فصل یازدهم
..... ۱۴۱	فصل دوازدهم: کار و اوقات فراغت، شغل و سبک زندگی در دوره‌های
..... ۱۴۲	۱۲-۱. انتخاب شغل و پیشرفت شغلی
..... ۱۴۲	اهمیت کار در زندگی انسانها
..... ۱۴۶	نظریهٔ انتخاب شغلی هالند
..... ۱۴۷	پیشرفت شغلی
..... ۱۴۸	انتظارات شغلی
..... ۱۴۹	نقش معلمان و مربیان
..... ۱۴۹	تفاوت‌های جنسیتی در انتخاب شغل
..... ۱۵۰	موانع ساختاری در انتخاب شغلی زنان
..... ۱۵۰	سقف شیشه‌ای و صخرهٔ شیشه‌ای
..... ۱۵۱	کار برابر حقوق نابرابر
..... ۱۵۲	رضایت شغلی
..... ۱۵۳	بیگانگی و سندروم فرسودگی شغلی

۱۵۶	۱۲-۲. مباحث مرتبط با جنسیت، قومیت و تبعیض
۱۵۷	تفاوت‌های جنسیتی در انتخاب شغل
۱۵۷	مشاغل سنتی و غیرسنتی
۱۵۸	زنان و پیشرفت شغلی
۱۵۸	مزاحمت جنسی
۱۶۰	تبعیض سنی
۱۶۲	۱۲-۳. تغییر شغل و مباحث مرتبط با آن
۱۶۴	عدم امنیت شغلی
۱۶۵	از دست دادن شغل
۱۶۸	۱۲-۴. کار و خانواده
۱۶۹	مراقبت از سایر اعضای خانواده
۱۶۹	چالش‌ها
۱۷۱	پیامدهای اشتغال
۱۷۲	کارفرمایان
۱۷۳	نقشهای متعدد
۱۷۳	تقسیم کارهای خانه
۱۷۶	عدم برقراری تعادل بین کار و زندگی
۱۸۰	۱۲-۵. اوقات فراغت: فعالیت‌های تفریحی
۱۸۰	انواع فعالیت‌های تفریحی
۱۸۲	تغییر مراحل رشدی و تغییر فعالیت‌های تفریحی
۱۸۳	نتیجه فعالیت‌های تفریحی
۱۸۵	خلاصه فصل
۱۸۹	خودآزمایی
۱۹۵	کلید خودآزمایی فصل دوازدهم
۱۹۷	فصل سیزدهم: میانسالی. چالش‌های ویژه میانسالی
۱۹۷	۱۳-۱. تغییرات جسمی و وضعیت سلامت
۱۹۹	تغییر در قیافه
۲۰۱	تغییر در استخوانها و مفاصل
۲۰۶	تغییر در دستگاه‌های تولید مثل
۲۰۶	یائسگی
۲۱۰	تلاش برای کاهش یا رفع نشانه‌های یائسگی

۲۱۱.....	تغییر در دستگاه تولید مثل مردان.....
۲۱۲.....	استرس و سلامت.....
۲۱۴.....	استرس چیست؟.....
۲۱۷.....	رابطه استرس با سلامت جسمی.....
۲۱۸.....	رابطه استرس با رفتار و سلامت روانی.....
۲۱۹.....	ورزش.....
۲۲۱.....	۲-۱۳. رشد شناختی.....
۲۲۲.....	هوش عملی.....
۲۲۴.....	موارد استفاده از هوش عملی.....
۲۲۵.....	کسب تخصص.....
۲۲۸.....	یادگیری دایمی یا مادام‌العمری.....
۲۳۰.....	۳-۱۳. شخصیت.....
۲۳۱.....	ثبات، اصل است. مدل پنج عاملی شخصیت.....
۲۳۳.....	شواهد درباره ثبات ویژگی‌های شخصیتی.....
۲۳۵.....	تغییر اجتناب ناپذیر است: تغییر اولویت‌ها در میانسالی.....
۲۳۶.....	صفات افراد سازنده.....
۲۳۸.....	نظریه‌های گذر زندگی و بحران میانسالی.....
۲۴۱.....	۴-۱۳. رابطه میانسالان با فرزندان، والدین و نوه‌ها.....
۲۴۲.....	رابطه میانسالان با فرزندان.....
۲۴۴.....	رابطه میانسالان با والدین.....
۲۴۴.....	مراقبت از والدین مسن.....
۲۴۸.....	استرس‌ها و پاداش‌های رسیدگی به والدین سالمند.....
۲۵۱.....	پدربزرگ / مادربزرگ شدن.....
۲۵۲.....	رابطه متقابل پدربزرگ / مادربزرگ‌ها و نوه‌ها.....
۲۵۳.....	معنادار بودن نقش پدربزرگ / مادربزرگ.....
۲۵۴.....	تفاوت‌های قومی - نژادی.....
۲۵۶.....	خلاصه فصل.....
۲۶۱.....	خودآزمایی.....
۲۶۷.....	کلید خودآزمایی فصل سیزدهم.....
۲۶۹.....	فصل چهاردهم: ویژگی‌های فردی در دوره سالمندی، سلامت جسمی،.....
۲۷۰.....	۱-۱۴. اطلاعات کلی درباره سالمندان.....

۲۷۰	ویژگیهای جمعیت‌شناختی
۲۷۳	ترکیب جمعیتی در آینده
۲۷۴	طول عمر
۲۷۵	تأثیر عوامل ژنتیک و عوامل محیطی در طول عمر
۲۷۸	تفاوت‌های قومیتی و جنسیتی در طول عمر
۲۷۹	امید زندگی در سطح بین‌المللی
۲۸۰	نسل سوم و نسل چهارم سالمندان
۲۸۱	«خبرهای خوب»: نسل سوم (سالمندان جوان)
۲۸۱	«خبرهای بد»: نسل چهارم (سالمندان سالمند)
۲۸۱	من چند سال زندگی خواهم کرد؟
۲۸۲	۲-۱۴. تغییرات جسمی و وضعیت سلامت جسمی
۲۸۲	فرآیند پیر شدن و نظریه‌های زیست‌شناختی
۲۸۶	تغییرات فیزیولوژیک
۲۸۶	تغییر در نورونها
۲۸۷	دستگاه قلبی - عروقی و دستگاه تنفسی
۲۸۹	بیماری پارکینسون
۲۹۰	تغییرات حسی
۲۹۱	برخی عوامل تأثیرگذار در سطح سلامت سالمندان
۲۹۸	خواب
۲۹۹	تغذیه
۲۹۹	سرطان
۳۰۰	مهاجرت
۳۰۱	۳-۱۴. فرآیندهای شناختی
۳۰۱	پردازش اطلاعات
۳۰۲	سرعت حسی - حرکتی
۳۰۶	حافظه کاری (فعال)
۳۰۷	حافظه
۳۰۷	کدام تغییرات؟
۳۱۰	باورهای کلیشه‌ای و تأثیر آنها بر حافظه
۳۱۰	تغییر حافظه چه زمانی ناهنجار محسوب می‌شود؟
۳۱۱	روش‌های کمک به حافظه

۳۱۳.....	خلاقیت و خردمندی.....
۳۱۳.....	خلاقیت.....
۳۱۶.....	خردمندی.....
۳۱۸.....	۱۴-۴. سلامت روان و مداخلات.....
۳۱۹.....	افسردگی.....
۳۲۰.....	افسردگی سالمندان چگونه تشخیص داده می‌شود؟.....
۳۲۱.....	کدام عوامل به ایجاد افسردگی منجر می‌شوند؟.....
۳۲۲.....	درمان افسردگی سالمندان.....
۳۲۴.....	اختلالات اضطرابی.....
۳۲۵.....	بیماری آلزایمر.....
۳۲۶.....	نشانه‌های آلزایمر.....
۳۲۷.....	نحوه تشخیص آلزایمر.....
۳۲۹.....	علت بیماری آلزایمر.....
۳۳۰.....	چگونه می‌توان به بیماران آلزایمری کمک کرد؟.....
۳۳۱.....	خلاصه فصل.....
۳۳۶.....	خودآزمایی.....
۳۴۱.....	کلید خودآزمایی فصل چهاردهم.....
۳۴۳.....	فصل پانزدهم: جنبه‌های اجتماعی دوره سالمندی. روانی - اجتماعی، ۱۵-۱
۳۴۴.....	نظریه‌های مرتبط با مسائل روانی - اجتماعی دوره سالمندی.....
۳۴۵.....	نظریه پیوستگی.....
۳۴۷.....	نظریه توانمندی و فشار محیطی.....
۳۵۰.....	۱۵-۲. شخصیت، رضایت درونی و اعتقادات مذهبی.....
۳۵۱.....	کمال در مقابل یأس و سرخوردگی.....
۳۵۳.....	رضایت درونی.....
۳۵۴.....	اعتقادات مذهبی در دوره سالمندی.....
۳۵۷.....	۱۵-۳. زندگی در دوره بازنشستگی.....
۳۵۸.....	بازنشستگی به چه معناست؟.....
۳۶۰.....	چرا افراد بازنشسته می‌شوند؟.....
۳۶۰.....	تفاوت‌های جنسیتی و قومی - نژادی.....
۳۶۱.....	سازگاری با بازنشستگی.....
۳۶۴.....	۱۵-۴. دوستان و خانواده در دوره سالمندی.....

۳۶۵.....	دوستان و خواهر- برادرها.....
۳۶۶.....	روابط دوستی.....
۳۶۷.....	روابط خواهر- برادری.....
۳۶۹.....	زندگی زناشویی.....
۳۷۱.....	مراقبت از همسر.....
۳۷۳.....	بیوگی.....
۳۷۵.....	۱۵-۵. سالمندی و زندگی در خانه سالمندان.....
۳۷۶.....	زندگی در آسایشگاه یا خانه سالمندان.....
۳۷۷.....	خانه سالمندان خوب چه ویژگیهایی دارد؟.....
۳۸۱.....	سالمندآزاری و غفلت.....
۳۸۱.....	تعریف سالمندآزاری و غفلت از سالمندان.....
۳۸۲.....	نرخ شیوع سالمندآزاری.....
۳۸۲.....	ویژگی‌های قربانیان سالمندآزاری.....
۳۸۳.....	علل سالمندآزاری.....
۳۸۴.....	خلاصه فصل.....
۳۸۷.....	خودآزمایی.....
۳۹۳.....	کلید خودآزمایی فصل پانزدهم.....
۳۹۵.....	فصل شانزدهم: آخرین سفر. مرگ و عزای.....
۳۹۶.....	۱۶-۱. تعاریف و مباحث اخلاقی.....
۳۹۶.....	مرگ و تعاریف اجتماعی- فرهنگی.....
۳۹۹.....	تعاریف حقوقی و پزشکی.....
۴۰۱.....	مباحث اخلاقی.....
۴۰۲.....	اوتانازی فعال.....
۴۰۴.....	اوتانازی منفعل.....
۴۰۵.....	مطلع کردن دیگران از تصمیم خود برای پایان زندگی.....
۴۰۶.....	۱۶-۲. فکر کردن درباره مرگ: جنبه‌های شخصی.....
۴۰۷.....	افراد چگونه با مرگ خود کنار می‌آیند؟.....
۴۰۸.....	نظریه کوبلر- راس.....
۴۱۰.....	سایر نظریه‌ها.....
۴۱۱.....	اضطراب مرگ.....
۴۱۳.....	نحوه کنار آمدن با اضطراب مرگ.....

۴۱۵	تنظیم وصیت‌نامه
۴۱۶	۳-۱۶. ادامه حیات پس از مرگ عزیزان: فرایند سوگ
۴۱۷	فرایند ماتم
۴۱۹	عوامل خطر در ماتم
۴۲۱	واکنش‌های عادی به هنگام ماتم
۴۲۳	ماتم در طول زمان
۴۲۶	کنار آمدن با ماتم
۴۲۶	مدل چهار عنصری
۴۲۸	مدل پردازش دوگانه
۴۲۹	واکنش‌های طولانی مدت در مقابل داغدیدگی
۴۳۰	۴-۱۶. کنار آمدن با پدیده مرگ در دوره‌های رشدی مختلف
۴۳۱	کودکی
۴۳۴	نوجوانی
۴۳۶	جوانی و میانسالی
۴۳۷	مرگ فرزند در دوره جوانی و میانسالی
۴۳۹	مرگ والدین
۴۴۰	سالمندی
۴۴۱	مرگ فرزند یا نوه در دوره سالمندی
۴۴۱	مرگ همسر
۴۴۵	جمع‌بندی
۴۴۵	خلاصه فصل
۴۴۹	خودآزمایی
۴۵۹	کلید خودآزمایی فصل شانزدهم
۴۶۱	پیوست
۴۶۲	شعر «ای وای مادر» از استاد محمدحسین شهریار
۴۶۵	منابع