

<p>نکته مهم ۱:</p> <p>نظریه پردازانی که بر ثبات تاکید می‌کنند عقیده دارند افرادی که در یک خصوصیت بالا یا پایین هستند در سنین بعدی نیز به همین صورت می‌مانند. این نظریه پردازان بر اهمیت وراثت تاکید می‌کنند.</p>
<p>نکته مهم ۲:</p> <p>نظریه پردازانی که محیط را مهم می‌دانند عقیده دارند که تجربیات اولیه الگوی دائمی رفتار را تعیین می‌کنند.</p>
<p>نکته مهم ۳:</p> <p>رویدادهایی که قویا با سن ارتباط دارند و بنابراین می‌توان پیش بینی کرد که چه موقعی اتفاق می‌افتند و چه مدت ادامه می‌یابند تأثیرات سن نامیده می‌شوند.</p>
<p>نکته مهم ۴:</p> <p>جان لاک کودک را به صورت لوح سفید در نظر داشت. در دیدگاه جان لاک کودکان در شکل دادن سرنوشت خود که دیگران آن را روی لوح سفید حک می‌کنند نقش کمی دارند و نقش کودک منفعل در نظر گرفته شده است.</p>
<p>نکته مهم ۵:</p> <p>روسو کودکان را به صورت وحشی‌های اصیل در نظر داشت. او عقیده داشت کودکان به طور طبیعی از موهبت درک درست و غلط و برنامه‌ای فطری برای رشد منظم و سالم برخوردار هستند. فلسفه روسو فلسفه‌ای کودک محور است.</p>
<p>نکته مهم ۶:</p> <p>هال و گزل رویکرد هنجاری را مطرح کردند. در رویکرد هنجاری از تعداد زیادی افراد ارزیابی‌های رفتاری به دست می‌آید و برای نشان دادن رشد عادی میانگین‌های مربوط به سن محاسبه می‌شوند.</p>
<p>نکته مهم ۷:</p> <p>آلفرد بینه روانشناس فرانسوی با استفاده از رویکرد هنجاری اولین آزمون هوش را ساخت.</p>
<p>نکته مهم ۸:</p> <p>نظریه فروید اولین نظریه‌ای بود که روی تأثیر رابطه اولیه والد-فرزند بر رشد تاکید کرد.</p>
<p>نکته مهم ۹:</p> <p>در نظریه فروید خود، قسمت هشیار و منطقی شخصیت است.</p>



<p>نکته مهم ۱۰:</p> <p>مهم‌ترین امتیاز دیدگاه روانکاوی تاکید آن بر تاریخچه زندگی منحصر به فرد شخص است که بررسی کردن آن و آگاه شدن از آن ارزشمند است. روش مورد استفاده در این دیدگاه روش بالینی یا مورد پژوهی است.</p>
<p>نکته مهم ۱۱:</p> <p>پنج مرحله اول نظریه اریکسون شبیه مراحل رشد روانی-جنسی فروید است ولی اریکسون ۳ مرحله بزرگسالی را نیز به نظریه خود اضافه کرده است.</p>
<p>نکته مهم ۱۲:</p> <p>واستون هماهنگ با لوح سفید جان لاک نتیجه گرفت که محیط نیروی برتر در رشد است. رشد از نظر واتسون فرایندی پیوسته است که از افزایش تدریجی تعداد و نیرومندی ارتباط‌های محرک-پاسخ تشکیل می‌شود.</p>
<p>نکته مهم ۱۳:</p> <p>نظریه آلبرت بندورا بر سرمشق‌گیری به عنوان منبع قدرتمند رشد تاکید دارد که به تقلید یا یادگیری مشاهده‌ای نیز معروف است.</p>
<p>نکته مهم ۱۴:</p> <p>نظریه پیازه بر انسان فعال تاکید دارد. به عقیده پیازه کودکان ۴ مرحله را طی می‌کنند که از الگوهای عمل حسی-حرکتی کودک تا سیستم استدلال انتزاعی نوجوان گسترش دارند.</p>
<p>نکته مهم ۱۵:</p> <p>کردارشناسی به ارزش سازگارانه یا بقای رفتار و تاریخ تکامل آن مربوط می‌شود. شالوده کردارشناسی بر اساس نظریات کنراد لورنز و نیکو تین برگن است.</p>
<p>نکته مهم ۱۶:</p> <p>دوره بحرانی، مدت زمان محدودی است که در آن فرد از لحاظ زیستی آمادگی دارد تا رفتارهای سازگارانه خاصی را فراگیرد اما به حمایت محیط تحریک کننده نیاز دارد.</p>
<p>نکته مهم ۱۷:</p> <p>نظریه اجتماعی-فرهنگی ویگوتسکی بر نحوه ای که فرهنگ و ارزش‌ها و عقاید به نسل بعدی انتقال می‌یابد تمرکز میکند.</p>



نکته مهم ۱۸:

به عقیده ویگوتسکی تعامل اجتماعی و مخصوصاً گفت و گوهای یاری بخش با اعضای آگاهتر جامعه برای این که کودکان شیوه‌های تفکر و رفتار کردن را که فرهنگ جامعه را تشکیل می‌دهد فراگیری کنند ضروری هستند.

نکته مهم ۱۹:

نظریه سیستم‌های بوم شناختی برونفن برنر: این نظریه فرد را به صورتی در نظر می‌گیرد که درون سیستم پیچیده روابطی رشد می‌کند که چندین سطح از محیط پیرامون بر او تاثیر می‌گذارند. این نظریه شامل ۴ سطح است: ریزسیستم، میان سیستم، برون سیستم و کلان سیستم.

نکته مهم ۲۰:

تیپ‌های پدیداری، خصوصیتی که مستقیماً قابل مشاهده هستند تیپ‌های پدیداری نامیده می‌شوند. این خصوصیات تا اندازه‌ای به تیپ ارثی بستگی دارند و همین طور تحت تاثیر یک عمر تاریخچه تجربیات هر فرد نیز قرار می‌گیرند.

نکته مهم ۲۱:

اگر آلل‌های حاصل از پدر و مادر متفاوت باشند کودک هتروزیگوس است. در این صورت روابط بین آلل‌ها صفتی را که آشکار خواهد شد تعیین می‌کنند.

نکته مهم ۲۲:

در تعدادی از جفت‌های هتروزیگوس وراثت بارز-نهفته روی می‌دهد. در وراثت بارز-نهفته فقط یک آلل بر خصوصیات کودک تاثیر می‌گذارد و این آلل بارز نامیده می‌شود. آلل دوم که تاثیری ندارد نهفته نامیده می‌شود.

نکته مهم ۲۳:

در برخی شرایط هتروزیگوس رابطه بارز-نهفته به طور کامل برقرار نمی‌شود و با غلبه ناقص رو به رو هستیم. غلبه ناقص نوعی وراثت است به موجب آن هر دو آلل جلوه گر می‌شوند و به صفتی مرکب یا صفتی بینابین این دو منجر می‌شود. صفت سلول داسی شکل نمونه‌ای از غلبه ناقص است.

نکته مهم ۲۴:

مردان و زنان به احتمال برابری اختلال‌های نهفته را که توسط کروموزوم‌های غیر جنسی منتقل می‌شوند را به ارث می‌برند. اما در وراثت مرتبط با کروموزوم X مردان به احتمال بیشتری مبتلا می‌شوند زیرا کروموزوم‌های جنسی آنها همانند نیستند.



نکته مهم ۲۵:

نشانگان داون، شایع‌ترین اختلال کروموزومی است. این بیماری در ۹۵٪ موارد از ناتوانی جفت بیست و یکم کروموزوم‌ها در جدا شدن به هنگام میوز ناشی می‌شود. فرد جدید به جای دو تا کروموزوم طبیعی سه تا از آنها را به ارث می‌برد. خطر به دنیا آوردن کودک مبتلا به نشانگان داون با افزایش سن مادر بیشتر می‌شود.

نکته مهم ۲۶:

نشانگان کلایین فلتر، در پسرها رخ می‌دهد. یک کروموزوم X بیشتر دارند: XXY. باعث رشد جنسی ناقص و مشکلات کلامی و عقب ماندگی ذهنی می‌شود.

نکته مهم ۲۷:

برآوردهای توارث پذیری به ارزیابی این موضوع می‌پردازند که تفاوت‌های فردی در صفات پیچیده در جمعیتی خاص تا چه اندازه ای ناشی از عوامل ژنتیکی هستند. برآوردهای توارث پذیری از تحقیقات خویشاوندی حاصل می‌شوند که خصوصیات اعضای خانواده را مقایسه می‌کنند.

نکته مهم ۲۸:

دامنه واکنش، پاسخ منحصر به فرد هر کس به محیط که به صورت ژنتیکی تعیین شده است. دامنه واکنش نشان می‌دهد که چون هر یک از افراد ساخت ژنتیکی منحصر به فردی دارند به محیط یکسان به صورت متفاوتی پاسخ می‌دهند.

نکته مهم ۲۹:

هدایت کردن، گرایش وراثت به محدود کردن رشد برخی خصوصیات به فقط یک یا چند پیامد است.

نکته مهم ۳۰:

رفتاری که قویا هدایت شده است در انواع محیط‌ها به صورت مشابه رشد می‌کند و فقط نیروهای محیطی قوی می‌توانند آن را تغییر دهند. رشد ادراکی و حرکتی کودک قویا هدایت شده است. اما هوش و شخصیت کمتر هدایت شده هستند.

نکته مهم ۳۱:

گرایش به انتخاب کردن فعال محیط‌هایی که وراثت ما را تکمیل می‌کنند موقعیت‌گزینی نامیده می‌شود.



<p>نکته مهم ۳۲:</p> <p>در همبستگی انفعالی، کودک بر این نوع از همبستگی ژنتیک - محیط کنترلی ندارد. والدین محیط‌هایی را تأمین می‌کنند که تحت تأثیر وراثت خودشان قرار دارند.</p>
<p>نکته مهم ۳۳:</p> <p>در همبستگی فراخوانشی، کودکان پاسخ‌هایی را فراخوانی می‌کنند که تحت تأثیر وراثت آنها قرار دارند و این پاسخ‌ها نیز شیوه پاسخ دهی اولیه آنها را تقویت می‌کنند.</p>
<p>نکته مهم ۳۴:</p> <p>همبستگی فعال، در سنین بالاتر همبستگی ژنتیک - محیط فعال شایع‌تر می‌شود. هنگامی که کودکان آزادی انتخاب بیشتری دارند فعالانه محیط‌هایی را جست و جو می‌کنند که با گرایش‌های ژنتیکی آنها سازگار باشند.</p>
<p>نکته مهم ۳۵:</p> <p>در صورتی که مادر RH منفی باشد و پدر RH مثبت امکان دارد کودک گروه خون RH مثبت پدر را به ارث ببرد. این مغایرت می‌تواند باعث عقب ماندگی ذهنی و سقط و صدمه قلبی و مرگ کودک بشود.</p>
<p>نکته مهم ۳۶:</p> <p>برای ارزیابی سریع وضعیت جسمانی نوزاد از مقیاس آپگار استفاده می‌شود. این ارزیابی ۱ دقیقه و دوباره ۵ دقیقه بعد از تولد صورت می‌گیرد.</p>
<p>نکته مهم ۳۷:</p> <p>مناطق مغزی که دوره بسیار طولانی رشد دارند قطعه‌های پیشانی هستند. قطعه‌های پیشانی مسئولیت تفکر را بر عهده دارند مخصوصاً هشیاری و بازداری تکانه‌ها و ادغام کردن اطلاعات و تنظیم رفتار از طریق برنامه ریزی.</p>
<p>نکته مهم ۳۸:</p> <p>تخصصی شدن دو نیمکره جانبی شدن نامیده می‌شود. فرایند یادگیری زبان و مهارت‌های دیگر به جانبی شدن کمک می‌کند. هر چه یک تکلیف دشوارتر باشد ارتباط بین دو نیمکره اهمیت بیشتری دارد.</p>
<p>نکته مهم ۳۹:</p> <p>ناتوانی در رشد کردن غیر ارگانیک، نوعی اختلال رشد ناشی از فقدان محبت والدین است.</p>



<p>نکته مهم ۴۰:</p> <p>براساس نظریه تمایز گیسون، نوباوگان به طور فعال ویژگی‌های تغییر ناپذیر محیط را در دنیای ادراکی دایمادر حال تغییر جست و جو می‌کنند (ویژگی‌هایی که ثابت می‌مانند)</p>
<p>نکته مهم ۴۱:</p> <p>پیاژه کودکان را به صورت کاوشگران فعال و با انگیزه‌ای در نظر داشت که وقتی مستقیماً روی محیط تاثیر می‌گذارند تفکر آنها رشد می‌کند.</p>
<p>نکته مهم ۴۲:</p> <p>وقتی که کودکان زیاد تغییر نکنند بیشتر درون سازی می‌کنند تا برون سازی که این وضعیت را پیاژه تعادل شناختی نامید.</p>
<p>نکته مهم ۴۳:</p> <p>مرحله حسی-حرکتی پیچیده‌ترین دوره رشد پیاژه است.</p>
<p>نکته مهم ۴۴:</p> <p>اولین طبقه‌بندی بچه‌ها ادراکی هستند، یعنی ادراک‌های آنها بر ظاهر کلی یا قسمت‌های برجسته شیء استوارند.</p>
<p>نکته مهم ۴۵:</p> <p>مفهوم خاص ویگوتسکی منطقه مجاور رشد (پتانسیل رشد) به دامنه‌ای از تکالیف اشاره دارد که کودک هنوز نمی‌تواند به تنهایی از پس آنها برآید ولی با کمک افراد ماهرتر می‌تواند آنها را انجام دهد.</p>
<p>نکته مهم ۴۶:</p> <p>نظریه رفتارگرایی رشد زبان را کاملاً ناشی از تاثیرات محیطی می‌داند.</p>
<p>نکته مهم ۴۷:</p> <p>هنگامی که کودکان نوپا ابتدا کلمات را یاد می‌گیرند گاهی آنها را خیلی محدود به کار می‌برند که خطای کم‌گسترانی مصداق نامیده می‌شود.</p>
<p>نکته مهم ۴۸:</p> <p>به عقیده جان بالبی دلبستگی در ۴ مرحله شکل می‌گیرد:</p> <p>(۱) مرحله پیش دلبستگی (تولد تا ۶ هفته)</p> <p>(۲) مرحله دلبستگی در حال شکل‌گیری (۶ هفته تا ۶-۸ ماهگی)</p>



<p>(۳) مرحله دلبستگی واضح (۶-۸ ماهگی الی ۲ سالگی)</p> <p>(۴) تشکیل رابطه متقابل (۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی و بعد از آن)</p>
<p>نکته مهم ۴۹:</p> <p>کودکان بین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی برای اولین بار قادر به اطاعت می‌شوند. آنها نشان می‌دهند که از امیال و انتظارات مراقبت کنندگان آگاه هستند و می‌توانند از درخواست‌ها و دستورات ساده پیروی کنند.</p>
<p>نکته مهم ۵۰:</p> <p>بازی وانمود کردن نمونه‌ای دیگر از رشد بازنمایی ذهنی در اوایل کودکی است. پیازه اعتقاد داشت کودکان خردسال از طریق وانمود کردن طرحواره‌های بازنمایی ذهنی را که به تازگی فراگرفته‌اند تمرین و نیرومند می‌کنند.</p>
<p>نکته مهم ۵۱:</p> <p>از نظر پیازه اساسی‌ترین نارسایی تفکر پیش عملیاتی خودمحوری است. خودمحوری ناتوانی در تشخیص دادن نقطه نظرهای نمادی دیگران از نقطه نظرهای خویش است.</p>
<p>نکته مهم ۵۲:</p> <p>مهم‌ترین ویژگی غیر منطقی تفکر پیش عملیاتی برگشت ناپذیری است. برگشت ناپذیری یعنی ناتوانی در طی کردن یک سری از مراحل در یک مسئله و بعد تغییر جهت دادن و برگشتن به نقطه شروع.</p>
<p>نکته مهم ۵۳:</p> <p>روش فرزند پروری مقتدرانه موفق‌ترین روش فرزند پروری است. این روش پذیرش، روابط نزدیک و روش‌های کنترل سازگارانه و استقلال دادن مناسب را شامل می‌شود.</p>
<p>نکته مهم ۵۴:</p> <p>تفکر عملیات عینی، نقطه عطفی در رشد شناختی است. در این مرحله تفکر خیلی منطقی و انعطاف‌پذیر و منظم‌تر از گذشته است. کودکان در این مرحله توانایی نگهداری ذهنی را کسب می‌کنند. آنها برگشت پذیری را نیز نشان می‌دهند.</p>
<p>نکته مهم ۵۵:</p> <p>تفکر عملیات عینی یک محدودیت خیلی مهم دارد: کودکان فقط در صورتی می‌توانند به طور منظم و منطقی فکر کنند که با اطلاعات عینی سروکار داشته باشند که بتوانند مستقیماً آنها را مشاهده کنند.</p>



<p>نکته مهم ۵۶:</p> <p>خودگردانی شناختی به معنای فرایند کنترل کردن مداوم پیشرفت به سمت هدف و واریسی کردن پیامدها و تغییر جهت دادن تلاش‌های ناموفق است.</p>
<p>نکته مهم ۵۷:</p> <p>در کلاس‌های سازه نگر دانش آموزان ترغیب می‌شوند دانش خود را بسازند. بسیاری از این کلاس‌ها بر نظریه پیازه استوار هستند و کودکان را به صورت عوامل فعال در نظر می‌گیرند.</p>
<p>نکته مهم ۵۸:</p> <p>کلاس‌های اجتماعی-سازه نگر، براساس نظریه اجتماعی-فرهنگی ویگوتسکی استوار هستند. در این کلاس‌ها از بستر اجتماعی غنی برای کمک به یادگیری کودکان استفاده می‌شود.</p>
<p>نکته مهم ۵۹:</p> <p>براساس دیدگاه مارگارت مید محیط اجتماعی کاملاً مسئول تجربیات نوجوانان است، از تجربیات آشفته و پریشانی گرفته تا تجربیات آرامش بخش و بدون استرس.</p>
<p>نکته مهم ۶۰:</p> <p>اولین نشانه بیرونی بلوغ افزایش سریع قد و وزن است که جهش رشد نامیده می‌شود.</p>
<p>نکته مهم ۶۱:</p> <p>تهدید شدن سلامت هیجانی به بلوغ شتاب می‌بخشد در حالی که تهدید شدن سلامت جسمانی آن را به تعویق می‌اندازد.</p>
<p>نکته مهم ۶۲:</p> <p>افراد مبتلا به پراشتهایی عصبی مانند افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی در مورد افزایش وزن نگرانی بیمارگون دارند ولی والدین آنها به جای این که کنترل کننده باشند از لحاظ عاطفی بی‌اعتنا هستند.</p>
<p>نکته مهم ۶۳:</p> <p>کودکان در مرحله عملیات عینی می‌توانند طبق واقعیت عمل کنند اما نوجوانان در مرحله عملیات صوری قادر هستند طبق عملیات عمل کنند. آنها به عنوان موضوعات تفکر دیگر به اشیا و رویدادهای عینی نیاز ندارند.</p>
<p>نکته مهم ۶۴:</p> <p>تحریف‌های شناختی در دوران نوجوانی: تماشاگران خیالی و افسانه شخصی.</p>



<p>نکته مهم ۶۵:</p> <p>جیمز مارسیا با ارزیابی هویت و با استفاده از روش مصاحبه بالینی براساس دو ملاک کاوش و احساس تعهد، ۴ وضعیت هویتی را مشخص شده است: کسب هویت، وقفه هویت، ضبط هویت و پراکندگی هویت.</p>
<p>نکته مهم ۶۶:</p> <p>کسب و وقفه هویت از لحاظ روانشناختی مسیرهای سالمی به سمت هویت پخته هستند. در مقابل ضبط و پراکندگی هویت بلند ناسازگارانه هستند.</p>
<p>نکته مهم ۶۷:</p> <p>اوایل نوجوانی دوره تشدید جنسیت است. یعنی افزایش کلیشه‌سازی جنسیت نگرش‌ها و رفتار و پیشروی به سمت هویت جنسی سنتی‌تر.</p>
<p>نکته مهم ۶۸:</p> <p>در مرحله تناسلی فروید (نوجوانی) تکانه‌های جنسی دوباره برانگیخته می‌شوند و تعارض روانشناختی و رفتار بی‌ثبات را به وجود می‌آورند.</p>
<p>نکته مهم ۶۹:</p> <p>در طول بلوغ روند سری-پایی رشد نوباوگی و کودکی برعکس می‌شود در ابتدا رشد دست‌ها و پاها و بعد رشد تنه شتاب می‌گیرد.</p>
<p>نکته مهم ۷۰:</p> <p>نوجوانان از معیار عدالتی به نام مقابله به مثل ایده آل استفاده می‌کنند: به همان اندازه که به رفاه خود اهمیت می‌دهند برای رفاه دیگران اهمیت قایل هستند.</p>
<p>نکته مهم ۷۱:</p> <p>نوجوانان مقررات را به صورت ثابت در نظر نمی‌گیرند بلکه به صورت انعطاف پذیری می‌انگارند که در مورد آنها توافق اجتماعی صورت گرفته است و در صورت لزوم می‌توانند تغییر کنند. آنها در این مرحله قصدها و نه فقط پیامدها را مبنای قضاوت قرار می‌دهند.</p>
<p>نکته مهم ۷۲:</p> <p>افسردگی شایع‌ترین مشکل روانشناختی در دوره نوجوانی است. افسردگی در دخترها شایع‌تر است.</p>



<p>نکته مهم ۷۳:</p> <p>طبق نظریه رویدادهای تصادفی، DNA در سلول‌های بدن از طریق جهش‌هایی که به طور خودانگیخته یا به صورت بیرونی ایجاد می‌شوند به تدریج آسیب می‌بینند. وقتی اینها متراکم می‌شوند کارآمدی و ترمیم و جایگزینی سلول‌های بدن کاهش می‌یابد.</p>
<p>نکته مهم ۷۴:</p> <p>طبق نظریه شناخت معرفتی پری، دانشجویان از تفکر دوگانه نگر (یعنی اطلاعات و ارزش‌ها و صاحبان قدرت را به درست و غلط و خوب و بد و ما و آنها تقسیم کردن) به سمت تفکر نسبیت گرا (کل دانش را در چارچوب تفکر در نظر گرفتن و آگاه بودن از تنوع عقاید و رها کردن احتمال حقیقت مطلق و اعتقاد داشتن به واقعیت‌های متعدد هر یک نسبت به موقعیت آن) پیش روی می‌کنند.</p>
<p>نکته مهم ۷۵:</p> <p>براساس نظریه اریکسون، تعارض روانشناختی اوایل بزرگسالی صمیمیت در برابر انزوا است که در افکار و احساسات جوانان در مورد احساس تعهد دایمی به یک همسر صمیمی انعکاس می‌یابد.</p>
<p>نکته مهم ۷۶:</p> <p>در نظریه زمان بندی اجتماعی، نیوگارتن عقیده دارد زمان بندی اجتماعی تاثیر فرهنگی و نسلی مهمی است که بر رشد بزرگسالان تاثیر دارد.</p>
<p>نکته مهم ۷۷:</p> <p>نظریه عشق مثالی رابرت استرنبرگ، ۳ عنصر عشق را مشخص می‌کند: صمیمیت - شهوت - تعهد</p>
<p>نکته مهم ۷۸:</p> <p>خصوصیت یکی از مولفه‌های الگوی رفتاری تیپ A است که بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامتی را عمدتاً به خاطر برانگیختگی فیزیولوژیکی مرتبط با خشم پیش بینی می‌کند.</p>
<p>نکته مهم ۷۹:</p> <p>کنار آمدن مشکل مدار، بزرگسالانی که از این روش استفاده می‌کنند موقعیت را به صورت تغییر پذیر ارزیابی کرده و مشکل را مشخص کرده و تصمیم می‌گیرند درباره آن چه کاری انجام دهند.</p>
<p>نکته مهم ۸۰:</p> <p>کنار آمدن هیجان مدار، این روش درونی و شخصی است و هدف آن کنترل کردن ناراحتی در زمانی است که کار چندانی نمی‌توان در مورد موقعیت انجام داد.</p>



<p>نکته مهم ۸۱:</p> <p>هوش متبلور، به مهارت‌هایی اشاره دارد که به دانش و تجربه انباشته شده و قضاوت خوب و مهارت در آداب اجتماعی بستگی دارند (توانایی‌هایی که چون فرهنگ برای آنها ارزش قائل است فراگیری شده‌اند)</p>
<p>نکته مهم ۸۲:</p> <p>هوش سیال، بیشتر به مهارت‌های اساسی پردازش اطلاعات وابسته است.</p>
<p>نکته مهم ۸۳:</p> <p>هوش متبلور به طور پیوسته تا میانسالی افزایش می‌یابد. هوش سیال در ۲۰ تا ۳۰ سالگی رو به کاهش می‌رود.</p>
<p>نکته مهم ۸۴:</p> <p>خودهای ممکن یعنی بازنمایی‌های آینده‌گرای آنچه که فرد امیدوار است بشود و آنچه که می‌ترسد که بشود. خودهای ممکن جنبه موقتی خودپنداره هستند (چیزی که فرد برای آن تلاش می‌کند و می‌کوشد از آن اجتناب ورزد)</p>
<p>نکته مهم ۸۵:</p> <p>طبق نظریه لوینسون هویت جنسی در میانسالی بیشتر دو جنسیتی است (آمیزه‌ای از خصوصیات مردانه و زنانه)</p>
<p>نکته مهم ۸۶:</p> <p>نظریه تکاملی پدر-مادری الزام آور اعلام می‌دارد که همانندسازی با نقش‌های جنسی سنتی در طول سال‌های فعال فرزند پروری ادامه می‌یابد تا بقای فرزندان را تضمین کند. مردان هدف گراتر می‌شوند در حالی که زنان بر مهرورزی تاکید می‌کنند بعد از این که فرزندان به بزرگسالی می‌رسند والدین برای ابراز کردن جنبه جنسیت دیگر شخصیت خود آزاد می‌شوند.</p>
<p>نکته مهم ۸۷:</p> <p>تعداد سال‌هایی که یک فرد متولد شده در سال بخصوصی می‌تواند انتظار داشته باشد که عمر کند، امید به زندگی نامیده می‌شود.</p>
<p>نکته مهم ۸۸:</p> <p>تعداد سال‌های عمر نیرومند و سالمی که یک فرد متولد شده در سال بخصوصی می‌تواند انتظار داشته باشد، عمر فعال نامیده می‌شود.</p>



<p>نکته مهم ۸۹:</p> <p>در دوران پیری، کاهش نورون‌ها در سرتاسر قشر مخ روی می‌دهد و این کاهش در قطعه‌های پیشانی و جسم پینه‌ای بیشتر است. مخچه نیز نورون‌هایی را از دست می‌دهد.</p>
<p>نکته مهم ۹۰:</p> <p>بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است.</p>
<p>نکته مهم ۹۱:</p> <p>آلزایمر اغلب با مشکلات جدی حافظه شروع می‌شود تغییرات شخصیت، افسردگی و از دست دادن توانایی درک کردن و صحبت کردن و گسیختگی حرکات هدفمند و مرگ را به همراه دارد.</p>
<p>نکته مهم ۹۲:</p> <p>توانایی‌هایی که مبتکی به هوش سیال هستند زودتر رو به کاهش می‌روند اما توانایی‌های ذهنی که به هوش متبلور متکی هستند به مدت طولانی‌تری نگهداری می‌شوند.</p>
<p>نکته مهم ۹۳:</p> <p>بازشناسی در اواخر بزرگسالی کمتر از یادآوری صدمه می‌بیند زیرا نشانه‌های محیطی زیادی برای کمک به یادآوری آن وجود دارند.</p>
<p>نکته مهم ۹۴:</p> <p>سالخوردگان در تکالیف حافظه مربوط به آینده رویدادی بهتر از زمانی عمل می‌کنند.</p>
<p>نکته مهم ۹۵:</p> <p>لاووی-ویف عقیده دارد که سالخوردگان از نظر بهینه‌سازی عاطفه بهتر می‌شوند. بهینه‌سازی عاطفی یعنی توانایی به حداکثر رساندن هیجان‌های مثبت و تعدیل کردن هیجان‌های منفی.</p>
<p>نکته مهم ۹۶:</p> <p>به عقیده رابرت پک تعارض انسجام خود در برابر ناامیدی از ۳ تکلیف مجزا تشکیل می‌شود:</p> <ol style="list-style-type: none"> (۱) تمایز خود در برابر دل‌مشغولی به کار-نقش (۲) استعلا‌ی بدن در برابر دل‌مشغولی به بدن (۳) استعلا‌ی خود در برابر دل‌مشغولی به خود



نکته مهم ۹۷:

در تکلیف تمایز خود در برابر دل مشغولی به کار-نقش، سالخوردگانی که خود را شدیداً وقف مشاغل خود کرده‌اند باید از طریق خانواده و روابط دوستی و نقش‌های اجتماعی راه‌های دیگری را برای تأیید کردن احساسات ارزشمندی خود پیدا کنند.

نکته مهم ۹۸:

در تکلیف استعلا‌ی بدن در برابر دلمشغولی به بدن، سالخوردگان باید با تأکید کردن بر مزایای توانمندی‌های شناختی و هیجانی و اجتماعی از ضعف‌های جسمانی فراتر روند.

نکته مهم ۹۹:

در تکلیف استعلا‌ی خود در برابر دلمشغولی به خود، سالخوردگان برای دستیابی به انسجام خود باید به تلاش خود برای امن‌تر و معنی‌دار کردن و خشنود کننده‌تر ساختن زندگی برای دیگران بعد از مرگ خود ادامه بدهند.

نکته مهم ۱۰۰:

با انباشته شدن یک عمر خودآگاهی سالخوردگان خودپنداره امن‌تر و پیچیده‌تری نسبت به جوانان دارند.

