

7th Edition

ADULT DEVELOPMENT AND AGING



John C. Cavanaugh
Fredda Blanchard-Fields



၇ ရက်နေ့ စော

အရယ်ရောက်ပြီသ ဖဲ ပြုံးတုံးတကရေး AND အမင်္ဂလင်္ဂ

ယော ဂ ကာဗာနား

လုပ်ငန်းစု ၏ တက္ကသိုလ်များ ၏ အဆိုပါ ဝါရှင်တန် မြို့တော် ဧရိယာ

ဖရန်ဒါ Blanchard- လယ်ကွင်းများ

သြစတြေးလျ • ဘရာဇီး • မက္ကဆီကို • စင်ကာပူ • ယူနိုက်တက် နိုင်ငံတော် • ယူနိုက်တက် တိတ်

၎င်းသည် ပုံနှိပ်စာအုပ်၏ အီလက်ထရွန်းနစ်ဗားရှင်းဖြစ်သည်။ အီလက်ထရွန်းနစ်အခွင့်အရေး
ကန့်သတ်ချက်အချို့ကြောင့် တတိယ ပါတီ အကြောင်းအရာ မေ ဖြစ် ဖိနှိပ်ထားသည်။
အယ်ဒီတာ့အဘော် သုံးသပ်ချက် ရှိသည်။ သူတို့ ၊ အဲဒါ တစ်ခုခု ဖိနှိပ်ထားသည်။
အကြောင်းအရာသည် အလုံးစုံ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ထိခိုက်မှုမရှိပါ။
နောက်ဆက်တွဲအခွင့်အရေးကန့်သတ်ချက်များ လိုအပ်ပါက ထုတ်ဝေသူသည် ဤခေါင်းစဉ်မှ
အကြောင်းအရာများကို အချိန်မရွေး ဖယ်ရှားပိုင်ခွင့်ကို လက်ဝယ်ရှိပါသည်။ ဈေးနှုန်း၊
ယခင်တည်းဖြတ်မှုများ၊ လက်ရှိထုတ်ဝေမှုများမှ အပြောင်းအလဲများနှင့် အခြားဖော်မတ်များအတွက်
အဖိုးတန်အချက်အလက်များအတွက်၊ ကျေးဇူးပြု အလည်အပတ် www.cengage.com/highered ရန်
ရှာဖွေ အားဖြင့် ISBN#၊ စာရေးသူ၊ ခေါင်းစဉ်၊ သို့မဟုတ် အဓိကစကားလုံး သင်စိတ်ဝင်စားသော
နယ်ပယ်များရှိ ပစ္စည်းများအတွက်။

လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် အိုမင်းခြင်း၊ ၇
ရက်နေ့ စော

ယောဂ ကာဗာနား နှင့် Fredda

Blanchard-Fields

ထုတ်ကုန် ဒါရိုက်တာ ဂျန်-ဒေးဗစ် ဂ်ထုတ်ကုန်

မန်နေဂျာ- ကလေးတန် အော်စတင်

အကြောင်းအရာ ပြုစုသူ- နီကိုလ် တံတား

အကြောင်းအရာ ညှိနှိုင်းရေးမှူး- ဂျက်စီကာ

တိုင်းမှူး

ထုတ်ကုန် လက်ထောက်/တွဲဖက် မီဒီယာ

ပြုစုသူ- Audrey Espey

အကြောင်းအရာ ပရောဂျက်

မန်နေဂျာ- Charlene

လက်သမား

အနုပညာ ဒါရိုက်တာ ဂျနီဖာ Wahi

ထုတ်လုပ်ရေး စီစဉ်သူ- ကရင် အမဲလိုက်

အခွင့်အရေး ဝယ်ယူမှု အထူးကု-

Roberta အကျိုးဆောင်

ထုတ်လုပ်မှု ဝန်ဆောင်မှု- Integra

ဓာတ်ပုံ/စာသား သုတေသီ- PreMedia Global

Copy တည်းဖြတ်သူ- ဟိုက် ပန်းခြံ ထုတ်ဝေခြင်း။

ဝန်ဆောင်မှု သရုပ်ဖော်သူ- Integra

စာသား/ကာဗာ ဒီဇိုနာ- ဂျက်ဖ် Bane

ကာဗာ ပုံ-

အားလုံး ဓာတ်ပုံများ- ThinkStock

စင်များ- 75626928—ဓာတ်ပုံဆရာ- ULTRA

F/Photodisc/Thinkstock

လူတွေ ခွံ ဘောင်- 126534041—

ဓာတ်ပုံဆရာ- ထိပ်တန်းဓာတ်ပုံ

ကော်ပိုရေးရှင်း/ထိပ်တန်း ဓာတ်ပုံ အဖွဲ့/

Thinkstock

လူတွေ ခွံ ဘောင်- 81177503—

ဓာတ်ပုံဆရာ- Valueline/Thinkstock

လူတွေ ခွံ ဘောင်- 86518704—

ဓာတ်ပုံဆရာ- Jupiterimages/

Stockbyte/Getty ပုံများ

တေးရေးဆရာ- Integra

© ၂၀၁၅၊ ၂၀၁၁ Cengage သင်ယူခြင်း။

WCN- ၀၂-၂၀၀- ၂၀၃

အားလုံး

ရပိုင်ခွင့်များ

သီးသန့်။ မရှိ

အပိုင်း ၏ ဒီ

အလုပ်

ဖုံးထားသည်။

အားဖြင့်

အဆိုပါ

ဤနေရာတွင်

မူပိုင်ခွင့် မေ ဖြစ်

မပါမဖြစ်၊

ကူးစက်၊

သိမ်းထား၊

သို့မဟုတ်

သုံးတယ်။ ဤ

တစ်ခုခု ပုံစံ

သို့မဟုတ်

အားဖြင့်

တစ်ခုခု

ဆိုလိုသည်။

ဂရပ်ဖစ်၊

အီလက်ထရွန်

နံနက်၊

သို့မဟုတ်

စက်ပိုင်းဆိုင်

ရာ၊

အပါအဝင်

ဒါပေမယ့်

အကန့်အသတ်

တံမရှိ ရန်

မိတ္တူကူးခြင်း

၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ စတင်နှိပ်ဖော်ခြင်း၊ အစုံတင်ပို့ခြင်း၊ တိပ်နှိပ်ခြင်း၊ ဝဘ် ဖြန့်ဖြူးမှု၊

သတင်းအချက်အလက်ကွန်ရက်များ သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်

သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရယူသည့် စနစ်များ၊ မူလ အဖြစ် ခွင့်မပြု အောက်မှာ

အပိုင်း ၁၀၇ သို့မဟုတ် ၁၀၈ ၏ အဆိုပါ ၁၉၇၆ ယူနိုက်တက် တိတ် မူပိုင်ခွင့် အက်၊

မပါဘဲ အဆိုပါ ကြိုတင် ရေးသားခဲ့သည်။ ခွင့်ပြုချက် ၏ ထုတ်ဝေသူ။

For product information and technology assistance, contact us at
Cengage Learning Customer & Sales Support, 1-800-354-9706.

For permission to use material from this text or product,
submit all requests online at www.cengage.com/permissions.

Further permissions questions can be e-mailed to
permissionrequest@cengage.com.

ကွန်ဂရက်လွှတ်တော် ထိန်းချုပ်ရေးကြည့်တိုက်

နံပါတ်- 2013956199 ISBN-13- ၉၇၈-၁-၂၈၅-၄၄၄၉၁-

၈

ISBN-10- ၁-၂၈၅-၄၄၄၉၁- ၄

Cengage သင်ယူခြင်း။

၂၀၀ ပထမ စတန်းဖို့ဒ် နေရာ၊ 4th

ကြမ်းပြင် Stamford, CT 06902

ယူအက်စ်အေ

Cengage Learning သည် ရုံး နှင့်အတူ စိတ်ကြိုက်သင်ယူမှုဖြေရှင်းနည်းများကို

ဦးဆောင်ပံ့ပိုးပေးသူဖြစ်သည်။ နေရာများ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ကမ္ဘာလုံး၊ အပါအဝင်

စင်ကာပူ၊ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ဘုရင်နိုင်ငံ၊ သြစတေးလျ၊ မက္ကဆီကို၊ ဘရာဇီး နှင့် ဂျပန်။

နေရာချပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း ရုံး www.cengage.com/global တွင်

Nelson မှ ကနေဒါတွင် ကိုယ်စားပြုပါသည်။ ပညာရေး၊ Ltd.

ရန် လေ့လာပါ။ နောက်ထပ် အကြောင်း Cengage သင်ယူခြင်း။ ဖြေရှင်းနည်းများ၊ အလည်အပတ် www.cengage.com ။

ဝယ်ယူပါ။ တစ်ခုခု ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထုတ်ကုန်များ မှာ သင်၏ ပြည်တွင်း ကောလိပ်

စတိုးဆိုင် သို့မဟုတ် မှာ ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်သက်သော အွန်လိုင်း စတိုးဆိုင်

www.cengagebrain.com ။

ပုံနှိပ်သည်။ ။ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ်
၏ အမေရိက 1 2 3 4 5 6 7 18 17 16 15

14

၌ မှတ်ဉာဏ် ၏ ဖရက်ဒါ Blanchard-Fields၊ သူငယ်ချင်း နှင့်
ကျောင်းသားတွေကို ပညာပေးဖို့ သူ့ဘဝကို မြှုပ်နှံထားတဲ့
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ။

ရန် ခရစ်

အကျဉ်းချုပ် အကြောင်းအရာများ

အခန်း ၁ လေ့လာနေတယ်။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် အိုမင်းခြင်း _____ ၁

အခန်း ၂ အာရုံကြောသိပ္ပံ အဖြစ် a အခြေခံ အတွက် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် အသက် _____ ၃၂

အခန်း ၃ ရူပ ပြောင်းလဲခြင်း _____ ၅၇

အခန်း ၄ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း _____ ၉၂

အခန်း ၅ ဘယ်မှာလဲ။ လူတွေ တိုက်ရိုက်လွှင့်သည်- လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ _____ ၁၂၇

အခန်း ၆ အာရုံ နှင့် ဉာဏ် _____ ၁၅၇

အခန်း ၇ ထောက်လှမ်းရေး၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးမှု၊ နှင့် ဉာဏ်ပညာ _____ ၁၈၅

အခန်း ၈ လူမှုရေး သိမှု _____ ၂၁၆

အခန်း ၉ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး _____ ၂၄၅

အခန်း ၁၀ လက်တွေ့ အကဲဖြတ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန် _____ ၂၇၄

အခန်း ၁၁ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး _____ ၃၁၀

အခန်း ၁၂ အလုပ်၊ အားလပ်၊ နှင့် အငြိမ်းစား _____ ၃၄၂

အခန်း ၁၃ သေလုမြှောပီး နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း _____ ၃၇၅

အခန်း ၁၄ အောင်မြင်တယ်။ အသက် _____ ၄၀၅

- လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိပါသလား။

CONTENTS

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်

13 သုတေသန နည်းလမ်းများ

အတိုင်းအတာ IN လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး AND အိုမင်းခြင်း။ သုတေသန အတွေ့ထွေ ဒီဇိုင်းများ FOR သုတေသန ဒီဇိုင်းများ FOR စာကျက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သိနိုင်သနည်း။- ကဏ္ဍခွဲများကြား ပဋိပက္ခ နှင့် အလျားလိုက် ဒေ

ပေါင်းစည်းခြင်း။ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများ မှ မတူပါ။ လေ့လာမှု

ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ သုတေသန ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် လုပ်ဆောင်မှု
- လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှု

အနှစ်ချုပ်

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

သော့ စည်းမျဉ်း

အရင်းအမြစ်များ

အခန်း ၂

အာရုံကြောသိပ္ပံ အဖြစ် a အခြေခံ အတွက် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် အသက်

အခန်း ၁

လေ့လာနေတယ်။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ ၁

1.1 အမြင်များ on လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ ၃

- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- ဒဏ္ဍာရီများနှင့် ပြောရိုးစကားများ အကြောင်း ဇရာ ၄

THE သက်တမ်း အမြင် ၄

THE ဒီမိုကရေစီ ၏ အသက်ကြီးခြင်း ၅

- လုပ်ဆောင်ချက် ၁

၁

1.2 ကိစ္စတွေ ဌ လေ့လာနေတယ်။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် အသက် ၁

၁

THE တပ်ဖွဲ့များ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၁

၁

အပြန်အလှန်ဆက်စပ်မှုများ အနက် THE တပ်ဖွဲ့များ- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လွှမ်းမိုးမှုများ ၁

၁

ယဉ်ကျေးမှု AND လူမျိုးစု ၁၂

THE အဓိပ္ပါယ် ၏ အသက် ၁

၃

အူတိုင် စာစောင်များ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၁

2.1 ဟိ အာရုံကြောသိပ္ပံ ချဉ်းကပ်မှု ၃၄

NEUROIMAGING နည်းပညာများ ၃၄

အာရုံကြောသိပ္ပံ အမြင်များ ၃၅

- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- လူတွေက ဘာကို ယုံကြည်ကြသလဲ။ အကြောင်းဦးနှောက် ကြံ့ခိုင်ရေး? ၃၆
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၃၆

2.2 အာရုံကြောသိပ္ပံ နှင့် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် အသက် ၃၇

ဘယ်လိုလဲ IS THE ဦးနှောက် စည်းရုံးမလား။ ၃၇

ဘာလဲ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပွားသည်။ IN နျူရွန်များ? ၃၈

ဘာလဲ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပွားသည်။ IN နျူရိုထရန်မစ်တာများ? ၃၉

ဘာလဲ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပွားသည်။ IN ဦးနှောက် အဆောက်အအုံများ? ၃၉

ဘာလဲ ရှောင်ပါ။ တည်ဆောက်ပုံ ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ ဆိုလိုချင်တာလား။ ၄၀

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား၊ ဟိ ဇရာ စိတ်ခံစားမှု ဦးနှောက် ၄၁

- လှုပ်ရှားမှု ၄၅

2.3 လုပ်နေပါတယ်။ အသိ ၏ အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန- ရှင်းပြခြင်း။ အပြောင်းအလဲများ ခွဲ ဦးနှောက်- အပြုအမူ ဆက်ဆံရေး ၄၅

THE PARIETO-FRONTAL ပေါင်းစည်းရေး သီအိုရီ ၄၆

နိုင်သလား ပိုကြီးသည်။ လူကြီးများ လျော်ကြေးပေးပါ။ FOR အပြောင်းအလဲများ IN THE ဦးနှောက်? ၄၆

သီအိုရီများ ၏ ဦးနှောက်အပြုအမူ အပြောင်းအလဲများ တစ်ဖက်မှာ သက်ကြီးရွယ်အို ၄၇

- လုပ်ဆောင်ချက် 50 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

2.4 အာရုံကြော ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ နှင့် အဆိုပါ ဇရာ ဦးနှောက် ၅၀

- လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- အာရုံကြော ပင်မဆဲလ်များ အဆိုပါ ဖြေရှင်းချက် ရန် ဦးနှောက် ဇရာ? ၅၁

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ AND ဦးနှောက် သက်ကြီးရွယ်အို ၅၁

အာဟာရ AND ဦးနှောက် သက်ကြီးရွယ်အို ၅၂

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၅၂

- လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ ၅၂

အနှစ်ချုပ် ၅၃

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ ၅၄

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၅၅

သော့ စည်းကမ်းချက်များ ၅၅

အရင်းအမြစ်များ ၅၆

အခန်း ၃

ရှုပ ပြောင်းလဲခြင်း ၅၇

3.1 ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်? ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများ

၏ အသက် ၅၈ နှစ်

- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- လူအများစု ဘာကြောင့်လုပ်တာလဲ။ စဉ်းစားပါ။ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်? ၅၉

နေထိုင်မှုနှုန်း သီအိုရီ ၅၉
ဆဲလ်လူလာ သီအိုရီ ၅၉
ပရိုဂရမ်-ဆဲလ်-သေ သီအိုရီ ၆၀
သက်ရောက်မှုများ ၏ THE ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အင်အား ၆၀

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၆၁

3.2 အသွင်အပြင် နှင့် ရွှေ့လျားနိုင်မှု ၆၁

အပြောင်းအလဲများ IN အရေပြား၊ ဆံပင်၊ AND အသံ ၆၂
အပြောင်းအလဲများ IN ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ခြင်း ၆၃
အပြောင်းအလဲများ IN မိုဘိုင်းဖုန်း ၆၃
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ ၆၇

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၆၉

3.3 ပဿာဒ စနစ်များ ၆၉

အမြင်အာရုံ ၆၉
ကြားနာခြင်း ၇၁
ချို့ယွင်းချက် AND လက်ကျန် ၇၃

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား၊ ဟန့်တားခြင်း။ ရေတံခွန် ရှောက် Tai Chi ၇၄

အရသာခံပါ။ AND အနံ့ ၇၅

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၇၆

3.4 အရေးကြီးတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်များ ၇၆

နှလုံးသွေးကြော စနစ် ၇၆
အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ် ၈၀

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၈၁

3.5 ဟိ မျိုးပွားခြင်း။ စနစ် ၈၁

အမျိုးသမီး ပြန်လည်ထုတ်လုပ်သည်။ စနစ် ၈၂

- လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- Menopausal Hormone ကုသုံး ၈၂

ယောက်ျား ပြန်လည်ထုတ်လုပ်သည်။ စနစ် ၈၃

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ ၈၄

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၈၄

3.6 ဟိ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြော စနစ် ၈၄

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ အာရုံကြော စနစ် ၈၅

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ ၈၆

- လုပ်ဆောင်ချက်တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို စတင်ပါ- လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၌ လုပ်ဆောင်ချက် ၈၆

- လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ ၈၇

အနှစ်ချုပ် ၈၈

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ ၉၀

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးရေး ၉၀

သော့ စည်းကမ်းချက်များ ၉၀

အရင်းအမြစ်များ ၉၁

အခန်း ၄

အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း

4.1 ဘယ်လိုလဲ ရှည်သည်။ ပေးမည်။ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်လား?

- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- အသက်ရှည်ခြင်း စမ်းသပ်မှု လုပ်ပါ။ ၉၄ ကို

ပျမ်းမျှ AND အများဆုံး အသက်ရှည်ခြင်း ၉၄
မျိုးရိုးဗီဇ AND သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းရင်းများ IN ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း ၉၅
တိုင်းရင်းသားများ ကွဲပြားမှုများ IN ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း ၉၆
GENDER ကွဲပြားမှုများ IN ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း ၉၇
နိုင်ငံတကာ ကွဲပြားမှုများ IN ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း ၉၈

- အက်ရှင် ၉၉

4.2 ကျန်းမာရေး နှင့် ဖျားနာမှု ၉၉

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း။ ကျန်းမာရေး AND နာမကျန်းမှု ၉၉
အရည်အသွေး ၏ LIFE 100
အပြောင်းအလဲများ IN THE ကိုယ်ခံစွမ်းအား စနစ် 100
နာတာရှည် AND စူးရှသည်။ ရောဂါ ၁၀၂
THE အခန်းကဏ္ဍ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု ၁၀၃

- ကြံ့ခိုင်မှုတို့ဘယ်လိုသိသလဲ- အဆိုးမြင်ဘဝဖြစ်ရပ်များနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု ၁၀၆

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၁၀၇

4.3 အဖြစ်များသည်။ နာတာရှည် အခြေအနေများ နှင့် သူတို့ရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု ၁၀၇

အထွေထွေ စာစောင်များ IN နာတာရှည် အခြေအနေများ 107
အဖြစ်များသည်။ နာတာရှည် အခြေအနေများ 108

- လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအကျပ်ရိုက်မှု ၁၁၁

စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ဝေဒနာ ၁၁၃

- လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၁၁၄

4.4 ဆေးဝါးပေး နှင့် ဆေးသောက်တယ်။ လိုက်နာမှု ၁၁၄

ပုံစံများ ၏ ဆေးဝါး 114 ကို သုံးပါ။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အပြောင်းအလဲများ IN ဘယ်လိုလဲ ဆေးဝါးများ အလုပ် ၁၁၄
ဆေးဝါး ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ AND အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ

လိုက်နာမှု TO ဆေးဝါး စည်းမျဉ်းများ ၁၁၅
၁၁၆

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁၇

4.5 အလုပ်လုပ်တယ်။ ကျန်းမာရေး နှင့် မသန်စွမ်းမှု ၁၁၇

တစ် မော်ဒယ် ၏ မသန်စွမ်းမှု IN နောက်ကျ ၁၁၀
ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ၁၁၉
ဘာလဲ အကြောင်းရင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကန့်သတ်ချက်များ နှင့် မသန်စွမ်းမှု IN ပိုကြီးသည်။ လူကြီးများလား? ၁၂၀

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂၁

- လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ ၁၂၂

အနှစ်ချုပ် ၁၂၂

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ 124

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၁၂၅

သော့ စည်းမျဉ်း ၁၂၅

အရင်းအမြစ်များ ၁၂၆

အခန်း ၅

Where People Live: Person-Environment Interactions

5.1 Describing Person-Environment Interactions 128

COMPETENCE AND ENVIRONMENTAL PRESS 129

■ Discovering Development: What's Your Adaptation Level? 131

PREVENTIVE AND CORRECTIVE PROACTIVITY (PCP) MODEL 131

STRESS AND COPING FRAMEWORK 132

COMMON THEORETICAL THEMES AND

နေ့တိုင်း အရည်အချင်း

၁၃

၃

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်

၄

၅.၂ ADULT DAY CARE အိုမင်းခြင်း- ရပ်ရွာ ရွေးချယ်စရာများ 137

CONGREGATE HOUSING 139

၄

အိုမင်းခြင်း။ IN နေရာ

၁၃

၅

ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖွင့်ထားသည်။ THE အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု

၁၃

၆

ပင်မ ပြုပြင်မွမ်းမံမှု

၁၃

၇

ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း

၁၃၉

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်

၁၄

၁

၅.၃ နေထိုင်ခြင်း။ ဌာနပြု အိမ်ခြေ

၁၄

၁

အမျိုးအစားများ ၏ နှိုင်းယှဉ်။ နေအိမ်

အရှိန် ၏ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

၁၆၀

စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း အရင်းအမြစ်များ

၁၆၁

■ Discovering Development: How Good Are Your Notes? 162

AUTOMATIC AND EFFORTFUL PROCESSING 162

■ Adult Development in Action 163

6.2 Memory Processes 163

WORKING MEMORY 163

IMPLICIT VERSUS EXPLICIT MEMORY 164

LONG-TERM MEMORY 164

AGE DIFFERENCES IN ENCODING VERSUS RETRIEVAL 166

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် အရေးယူမှု ၁၆၇

၆.၃ ဉာဏ် ဌာနဆက်စပ် ၁၆၇

အလားအလာ မှတ်ဉာဏ်

၁၆၇

၁၃

■ ငါတို့ဘယ်လိုသိလဲ- ငါဘာလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မမှတ်မိတော့ဘူး။

ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယူဆချက် ရန် 168 လုပ်ပါ။

အရင်းအမြစ် မှတ်ဉာဏ် AND စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း OF MISINFORMATION 170

FACTORS THAT PRESERVE MEMORY 171

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် အရေးယူမှု Long-Term Care	142	ကဏ္ဍများ ၏ မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း	၁၇၃
6.၄ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ။ ဘယ်စဉ်များ	143	အသက် ကွဲပြားမှုများ IN မက်မောမိရီ	173
■ WHO IS LIKELY TO LIVE IN NURSING HOMES?	144	AND MEMORY MONITORING	174
■ CHARACTERISTICS OF NURSING HOMES	144	Adult Development in Action	174
■ SPECIAL CARE UNITS	145	6.5 Memory Training	174
■ CAN A NURSING HOME BE A HOME?	146	TRAINING MEMORY SKILLS	174
		Adult Development in Action	176
<hr/>			
အာရုံ နှင့် ဉာဏ်			
6.၁ သတင်းအချက်အလက် ဆောင်ရွက်နေသည်။ နှင့် အာရုံ			
သတင်းအချက်အလက် - စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း ပုံစံ			
သတိပြုရန်- THE အခြေခံအချက်			
ဆက်သွယ်ခြင်း။ အတူ နေထိုင်သူများ			
?	၁၄		
■ ကြံ့ခိုင်မှုတိုးတက်မှုသိသလဲ:			
မတူညီသောအမျိုးအစားများကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။			
၏ လူကြီးစကား စင်ကာပူတွင် ၁၄၈			
ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ စွမ်းရည် AND			
တစ်ဦးချင်း ရွေးချယ်မှုများ	၁၅		
၀			
အသစ် လမ်းညွှန်ချက်များ FOR နို့စို့သည်။ နေအိမ်	၁၅၂		
■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် အရေးယူမှု	၁၅		
၃			
■ လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ	၁၅		
၃			
အနှစ်ချုပ်	၁၅၄		
သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ	155		
ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	၁၅		
6			
သော စည်းမျဉ်း	၁၅		
6			
အရင်းအမြစ်များ	၁၅		
6			



6.6 လက်တွေ့ကိစ္စတွေ နှင့် ဉာဏ်စမ်းသပ်ခြင်း ၁၇၆

သာမန် နှင့် မူမမှန်ပါ။ မှတ်ဉာဏ် သက်ကြီးရွယ်အို ၁၇၇
မှတ်ဉာဏ် AND ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ AND စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ၁၇၈

■ လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- ထိတ်လန့်မှုနှင့် အားကစားသမား ၁၇၈

မှတ်ဉာဏ် AND အာဟာရ ၁၇၉

■ လုပ်ဆောင်ချက် 180 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

■ လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှု ၁၈၀

အနှစ်ချုပ် ၁၈၀

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ 182

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၁၈၃

သော့ စည်းမျဉ်း ၁၈၃

အရင်းအမြစ်များ ၁၈၄

အခန်း ၇

ထောက်လှမ်းရေး၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးမှု၊
နှင့် ဉာဏ်ပညာ ၁၈၅

7.1 သတ်မှတ်ခြင်း။ ထောက်လှမ်းရေး ၁၈၇

ထောက်လှမ်းရေး IN နေ့တိုင်း အသက် ၁၈၇



THE အကြီးကြီး ပုံ- တစ် သက်တမ်း မြင်ကွင်း	၁၈၇
သုတေသန ချဉ်းကပ်မှုများ TO ထောက်လှမ်းရေး	၁၈၉
■ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ လူတွေ ရှိ ထောက်လှမ်းရေးလား?	၁၉၀
■ လုပ်ဆောင်ချက် ၁၉၀ တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	

7.2 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ခေတ်ရေစီးကြောင်း ဌ

Psychometric ထောက်လှမ်းရေး	၁၉၀
THE အတိုင်းအတာ ၏ ထောက်လှမ်းရေး	၁၉၀
မူလတန်း AND အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ	၁၉၁
အရည် AND အအေးခံထားသည်။ ထောက်လှမ်းရေး	၁၉၂
အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန AND ထောက်လှမ်းရေး IN လူငယ် AND အလယ်တန်း သက်ကြီးရွယ်အို ကြီးကြပ်သူများ ၏ ဉာဏ ပြောင်းလဲခြင်း	၁၉၄
■ လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- ပညာရေးကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် ပြဿနာများ နှင့် ဘဝ စတိုင် သက်ရောက်မှု on ဉာဏ လုပ်ဆောင်ခြင်း	၁၉၆
ပြင်ဆင်ခြင်း။ မူလတန်း စွမ်းရည်များ	၁၉၇
■ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	၁၉၉၀

7.3 အရည်အသွေးကောင်း ကွဲပြားမှုများ ဌ လူကြီး၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု

PAGET ၏ သီအိုရီ	၂၀၀
သွားနေသည်။ လွန် ဘာများဝင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ- တွေးစရာ IN သက်ကြီးရွယ်အို	၂၀၁
ပေါင်းစည်းခြင်း။ EMOTION AND LOGIC	203
■ လုပ်ဆောင်ချက် 205 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	

7.4 နေ့တိုင်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ နှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း

ဆုံးဖြတ်ချက် ရေးဆွဲခြင်း	၂၀၅
■ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌ သတင်းအချက်အလက်	
ရှာရန် နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက် ဖော်ဆောင်မှု	၂၀၆
ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း	၂၀၇
ကျွမ်းကျင်မှု	၂၀၉
တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း AND ဉာဏ်ပညာ	၂၁၀
■ လုပ်ဆောင်ချက် 212 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	

■ လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ	၂၁၂
အနှစ်ချုပ်	၂၁၂
သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ	214
ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး သော့ စည်းမျဉ်း	၂၁၄
အရင်းအမြစ်များ	၂၁၅

အခန်း ၈

လူမှုရေး သိမှု ၂၁၆

8.1 ပြောရိုးစကားများ နှင့် အသက် ၂၁၇

အကြောင်းအရာ ၏ စတီရီယိုအမျိုးအစားများ	၂၁၈
အသက် စတီရီယိုအမျိုးအစားများ AND ရိပ်မိသည် အရည်အချင်း ၂၁၉	
အသက်သွင်းခြင်း။ ၏ စတီရီယိုအမျိုးအစား	၂၂၀
စတီရီယိုအမျိုးအစား ခြိမ်းခြောက်မှု	၂၂၁
■ လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- အိုမင်းခြင်း၏ပုံစံများ ဆက်စပ် အတူ အောက်ပိုင်း သိမြင်မှု စွမ်းဆောင်ရည်?	၂၂၁

■ လှုပ်ရှားမှု 222 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

8.2 လူမှုရေး ဗဟုသုတ ဖွဲ့စည်းပုံများ နှင့် ယုံကြည်ချက် ၂၂၃

နားလည်မှု အသက် ကွဲပြားမှုများ
IN လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်များ ၂၂၃
မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက် AND လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်များ ၂၂၄

■ လုပ်ဆောင်ချက် 225 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

■ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌
Self- Perception ၂၂၅

8.3 လူမှုရေး တရားစီရင်ခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်များ ၂၂၆

IMPRESSIon ပုံစံ ၂၂၆
အသိပညာ သုံးစွဲနိုင်မှု
AND လူမှုရေး စီရင်ချက် ၂၂၈
တစ် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း စွမ်းရည် ရှင်းလင်းချက် FOR
အသက် ကွဲပြားမှုများ IN လူမှုရေး စီရင်ချက် ၂၂၉
ရည်ညွှန်းချက် ဘက်လိုက်မှု ၂၃၀

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက် ၂၃၂

8.4 စေ့ဆော်မှု နှင့် လူမှုရေး ဆောင်ရွက်နေသည်။ ပန်းတိုင် ၂၃၂

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပန်းတိုင် ၂၃၃
EMOTION AS တစ် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း ပန်းတိုင် ၂၃၃
သိမြင်မှု စတိုင်လ် AS တစ် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း ပန်းတိုင် ၂၃၄

■ လုပ်ဆောင်ချက် 235 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

8.5 ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု ၂၃၅

MultidimenSIONALITY ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု ၂၃၅

■ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- သင်မည်မျှ ထိန်းချုပ်နိုင်သနည်း။
ရှိသည် ကျော် မင်းရဲ့ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်နေပါသလား။ ၂၃၆

ထိန်းချုပ်မှု နည်းဗျူဟာ ၂၃၆
တချို့က ဝေဖန်ချက် ပတ်သက်
မှုလတန်း ထိန်းချုပ်မှု ၂၃၇

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် အရေးယူမှု ၂၃၈

8.6 လူမှုရေး အခြေအနေများ နှင့် လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ ၂၃၈

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အသိတရား ၂၃၈
လူမှုရေး အကြောင်းအရာ ၏ MEMORY 240

■ လုပ်ဆောင်ချက် 240 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

■ လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှု ၂၄၀

အနှစ်ချုပ် ၂၄၁

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ ၂၄၂

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၂၄၃

သော့ စည်းမျဉ်း ၂၄၃

အရင်းအမြစ်များ ၂၄၄

အခန်း ၉

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၂၄၅

9.1 စိတ်နေစိတ်ထား လက္ခဏာရပ်များ ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း ၂၄၇

THE ကိစ္စ FOR တည်ငြိမ်မှု-
THE FIVE-FACTOR Model 248
ဘာလဲ ဖြစ်နေမယ်။ TO နေရာဒေသ စရိုက်များ
တစ်ဖက်မှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူလား? ၂၅၀

CONCLUSIONS ABOUT DISPOSITIONAL TRAITS	251	AREAS OF MULTIDIMENSIONAL ASSESSMENT	279
■ Current Controversies: Intraindividual Change and the Stability of Traits	251	FACTORS INFLUENCING ASSESSMENT	280
■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်	252	ASSESSMENT METHODS	281
9.2 အရွယ်ရောက်ပြီးစ တွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစိုးရိမ်မှုများနှင့် အရည်အသွေးအဆင့်များ 252		ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး စာစောင်များ IN ကုထုံး	၂၈၁
ဘာလဲ မတူပါ။ အကြောင်းစုံ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုများ?	၂၅၅	■ သက်ကြီးဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးယူမှု	၂၈၂
Jung'S သီအိုရီ	၂၅၇	၁၀.၃ ဟိ ကြီးတယ်။ သုံး- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ Delirium၊ နှင့် Dementia	၂၈၂
ERIKSON ၏ အဆင့်များ ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	၂၅၄	စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း	၂၈၂
သီအိုရီများ အခြေခံ ဖွင့်ထားသည်။ မသိဘူးနော်။ ကူးပြောင်းမှုများ	၂၅၈	DELIRIUM	၂၈၇
ကောက်ချက် အကြောင်းစုံ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုများ	၂၆၀	DEMENTIA	၂၈၇
■ လုပ်ဆောင်ချက် 260 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး		■ လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- အတွက် ရောဂါရှာဖွေရေး သတ်မှတ်ချက်အသစ် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ	၂၉၃
9.3 ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းများ၊ အထောက်အထား၊ နှင့် အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို	၂၆၀	■ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သိနိုင်သနည်း။ Dementia ရန် ဖြစ်ပါစေ။ အဖွဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ခေါင်းဆောင်	၂၉၇
■ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- သင် မည်သူကို အလိုရှိသနည်း။ ဖြစ်ပါစေ။ ဘယ်တော့လဲ မင်း “ကြီးပွား တက်”?	၂၆၁	■ လုပ်ဆောင်ချက် 301 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	
MCADAMS ဘဝ-ဇာတ်လမ်း မော်ဒယ်	၂၆၁	၁၀.၄ တခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမှန် နှင့် စိုးရိမ်စိတ်	၃၀၁
WHITBOURNE ၏ IDENTITY သီအိုရီ	၂၆၂	စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရောဂါများ	301
ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ AND ချမ်းသာခြင်း ၂၆၄		PSYCHOTIC ရောဂါများ	၃၀၂
■ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သိနိုင်သနည်း။ ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်ချက် ၌ စိတ်ခံစားမှု နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း	၂၆၅	ပစ္စည်း အလွဲသုံးစားမှု	၃၀၄
ဖြစ်နိုင်တယ်။ SELVES	၂၆၈	■ ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- ဘာလဲ ပစ္စည်း အလွဲသုံးစားမှု ကုသမှု ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင်ပါသည်။	
ဘာသာတရား AND ဝိညာဉ်ရေးရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု	၂၆၈	၌ မင်းရဲ့ဧရိယာ?	၃၀၅
ကောက်ချက် အကြောင်းစုံ ဇာတ်ကြောင်းများ၊ IDENTITY၊ AND THE မိမိကိုယ်ကို	၂၇၀	■ လုပ်ဆောင်ချက် 305 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	
■ လုပ်ဆောင်ချက် 270 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး		■ လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှု	၃၀၅
■ လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှု	၂၇၀	အနှစ်ချုပ်	၃၀၆
အနှစ်ချုပ်	၂၇၀	သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ	308
သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ	၂၇၂	ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးရေး	၃၀၈
ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	၂၇၂	သော့ စည်းမျဉ်း	၃၀၈
သော့ စည်းကမ်းချက်များ	၂၇၃	အရင်းအမြစ်များ	၃၀၉
အရင်းအမြစ်များ	၂၇၃	အခန်း ၁၁	
		ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	၃၁၀
		11.1 ဆက်ဆံရေး အမျိုးအစားများ နှင့် စာစောင်	၃၁၁

အခန်း ၁၀

လက်တွေ့အကဲဖြတ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊

နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန်

J၇၄

10.1 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် အဆိုပါ လူကြီး ဘဝ
သင်တန်း

၆

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
AND စိတ်ရောဂါဗေဒ

တစ် ဘက်စုံ သက်တမ်း ချဉ်းကပ်ပါ။

TO စိတ်ရောဂါဗေဒ

လူမျိုးစု၊ GENDER၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊

AND စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

■ သက်ကြီးဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးယူမှု

10.2 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကိစ္စတွေ ဌ အကဲဖြတ်ခြင်း။
နှင့် ကုထုံး

J၇

J၇၆

J၇၇

J၇၈

J၇၉

J၇

၉

ချစ်ကြည်ရေး

၃၁၁

အချစ် ဆက်ဆံရေး

၃၁၄

■ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား၊ ပုံစံများ နှင့် တစ်လောကလုံး
၏ အချစ်ရေး သမုဒယ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ကမ္ဘာ

၃၁၅

အကြမ်းဖက်မှု IN ဆက်ဆံရေး

၃၁၆

■ လုပ်ဆောင်ချက် 318 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

11.2 နေထိုင်မှုပုံစံများ နှင့် အချစ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

၃၁၈

SINGLEHOOD

၃၁၉

ပေါင်းသင်းနေထိုင်ခြင်း

၃၁၉

ဂေး AND ယောက်ျားလျာ စုံတွဲ

၃၂၀

အိမ်ထောင်ရေး

၃၂၁

အိမ်ထောင်ကွဲ

၃၂၁

■ လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- အိမ်ထောင်ရေးပညာပေးလုပ်ပါ။ အစီအစဉ်များ အလုပ်လား?	၃၆
အိမ်ထောင်ပြုခြင်း	၃၇
WIDOWHOOD	၃၈
■ လုပ်ဆောင်ချက် 328 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	
11.3 မိသားစု Dynamics နှင့် အဆိုပါ ၁၀ သင်တန်း	၃၈
THE မိဘ ရာထူး	၃၉
အလယ်တန်း စာစောင်များ- လူကြီး ကလေးများ AND ဂရုစိုက်ခြင်း။ FOR အိုမင်းခြင်း။ မိဘများ	၃၃၂
■ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	335
မိဘအုပ်ထိန်းမှု	၃၃၅
■ လုပ်ဆောင်ချက် 337 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	
■ လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှု	၃၃၇
အနှစ်ချုပ်	၃၃၈
သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ	၃၄၀
ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	၃၄၀
သော့ စည်းမျဉ်း	၃၄၀
အရင်းအမြစ်များ	၃၄၁

အခန်း ၁၂

အလုပ်၊ အားလပ်၊ နှင့် အငြိမ်းစား	၃၄၂
12.1 လုပ်ငန်းခွင် ရွေးချယ်မှု နှင့် ဖြိုး	၃၄၃
THE အဓိပ္ပါယ် ၏ အလုပ်	၃၄၄
လုပ်ငန်းခွင် ရွေးချယ်မှု ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး	၃၄၄
လုပ်ငန်းခွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	၃၄၅
အလုပ် ကျေနပ်မှု	၃၄၇
■ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား။ Cross-Cultural ဘက်ပေါင်းစုံက	
၏ ဆရာမများ၊ အလုပ် ကျေနပ်မှု	၃၄၈
■ Action 350 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	
12.2 ကျား၊ လူမျိုးရေး၊ နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။ စာစောင်	၃၅၀

GENDER ကွဲပြားမှုများ IN လုပ်ငန်းခွင် ရွေးချယ်မှု	၃၅၁
အမျိုးသမီး AND လုပ်ငန်းခွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	၃၅၂
လူမျိုးစု AND လုပ်ငန်းခွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	၃၅၃
BIAS AND ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း	၃၅၃
■ လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- အမျိုးသမီးများသည် မည်သည့်အချိန်တွင် ရုန်းထွက်နိုင်သနည်း။ သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ပိန်တယ်။ ခွံ?	၃၅၄
■ 356 အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	
12.3 လုပ်ငန်းခွင် အကူးအပြောင်းများ	၃၅၆
ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း။ အလုပ်သမား	၃၅၇
လုပ်ငန်းခွင် မလုံခြုံမှု	၃၅၇
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ အလုပ်လက်မဲ့	၃၅၈
■ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- အလုပ်လက်မဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ခွံ မင်းရဲ့ ဧရိယာ?	၃၅၈
■ Action 360 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	

12.4 အလုပ် နှင့် မိသားစု

၃၆၀

THE မှီခို ဂရုစိုက်ပါ။ DILEMMA

360

ကုန်ခြင်း။ အများအပြား ROLES

၃၆၁

■ အက်ရှင်

၃၆၃

12.5 အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ

၃၆၃

အမျိုးအစားများ ၏ အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ

၃၆၄

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အပြောင်းအလဲများ IN အပန်းဖြေ

၃၆၄

အကျိုးဆက်များ ၏ အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ

၃၆၅

■ အက်ရှင်

၃၆၆

12.6 အငြိမ်းစားယူ နှင့် အလုပ် ၌ နောက်ကျတယ်။ ဘဝ

၃၆၆

ဘာလဲ ပြီးသည်နှင့် ဖြစ်ခြင်း။ အငြိမ်းစား ဆိုလိုချင်တာလား။

၃၆၆

ဘာကြောင့်လဲ။ ရှောင်ပါ။ လူများ အငြိမ်းစား?

၃၆၇

ညှိနှိုင်းမှု TO အငြိမ်းစား

၃၆၈

အလုပ်အကိုင် AND စေတနာ့ဝန်ထမ်း

၃၆၉

■ Action 370 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

■ လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှု ၃၇၀

အနှစ်ချုပ် ၃၇၁

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ ၃၇၂

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၃၇၃

သော့ စည်းမျဉ်း ၃၇၃

အရင်းအမြစ်များ ၃၇၄

အခန်း ၁၃

သေလုမြှောပါး နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း

၃၇၅

13.1 အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် နှင့် ကျင့်ဝတ် စာစောင်

၃၇၆

လူမှုရေး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ၏ ယမမင်း

၃၇၆

တရားဝင် AND ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

၃၇၇

ကျင့်ဝတ် စာစောင်များ ၃၇၈

■ လက်ရှိ အငြင်းပွားဖွယ်ရာများ- Terri Schiavo Case 380

THE PRICE ၏ ဘဝရပ်တည်မှု စောင့်ရှောက်မှု ၃၈၂

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် အရေးယူမှု ၃၈၃

13.2 စဉ်းစားနေသည်။ အကြောင်း သေခြင်း- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ရှုထောင့် ၃၈၃

■ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း- မိမိကိုယ်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်သော လေ့ကျင့်ခန်း on သေဆုံးသူ ၃၈၃

တစ် ဘဝသင်တန်း ချဉ်းကပ်ပါ။ TO သေခြင်း ၃၈၃

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ ONE'S ကိုယ်ပိုင် ယမမင်း ၃၈၄

မရဏ စိုးရိမ်စိတ် ၃၈၅

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် အရေးယူမှု ၃၈၇

13.3 ဘဝ၏အဆုံး စာစောင် ၃၈၇

ဖန်တီးခြင်း။ တစ် နောက်ဆုံး ဇာတ်လမ်း ၃၈၇

THE HOSPICE ရွေးစရာ ၃၈၈

ဖော်ဆောင်ခြင်း။ သင်၏ ဘဝအဆုံးသတ် ရည်ရွယ်ချက်များ သိပြီးသား ၃၉၀

■ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် အရေးယူမှု ၃၉၂

13.4 ရှင်သန်ခြင်း။ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု- ဟိ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်

THE ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်
သာမန် ဝမ်းနည်းခြင်း တုံ့ပြန်မှုများ
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ ဝမ်းနည်းခြင်း

၃၉

၃၉

၃၉၄

၃၉၅

- ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သိနိုင်သနည်း။
၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် နှင့် တရုတ်

၃၉၆

ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့မဟုတ် ရှည်သည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း ရောဂါဝေဒနာ

၃၉၇

လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ကဏ္ဍများ ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း
နိဂုံး

၃၉၈

၄၀၀

- Action 400 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- လူမှုရေးမူဝါဒ သက်ရောက်မှု ၄၀၀

အနှစ်ချုပ်

၄၀၁

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

403

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးရေး

၄၀၃

သော့ စည်းမျဉ်း

403

အရင်းအမြစ်များ

၄၀၄

14.2 ကျန်းမာရေး ကိစ္စတွေ နှင့် အရည်အသွေး ၏ ဘဝ

၄၁၄

ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း AND အရည်အသွေး ၏ ဘဝ

၄၁၄

တစ် ဘောင် FOR ထိန်းသိမ်းခြင်း။

AND မြှင့်တင်ခြင်း။ အရည်အချင်း

၄၁၅

ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း AND ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး

၄၁၆

ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ အချက်

၄၁၈

- လုပ်ဆောင်ချက် 422 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

14.3 အောင်မြင်သော သက်ကြီး

၄၂၂

- ဖွံ့ဖြိုးမှုကိစ္စဖွေခြင်း- အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။ ၄၂၂

ချဉ်းကပ်မှုများ TO အောင်မြင်ပါစေ။ ဇရာ

၄၂၂

ဝေဖန်ချက်များ ၏ THE အောင်မြင်ပါစေ။ အိုမင်းခြင်း။

ဘောင်
EPILOGUE

၄၂၃

424

အနှစ်ချုပ်

၄၂၄

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

၄၂၅

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးရေး

၄၂၅

သော့ စည်းမျဉ်း

၄၂၅

အရင်းအမြစ်များ

၄၂၆

အခန်း ၁၄

အောင်မြင်တယ်။ အသက်

၄၀၅

14.1 လူဦးရေစာရင်း ခေတ်ရေစီးကြောင်း နှင့် လူမှုရေး မူဝါဒ ၄၀၆

ဒီမိုကရေစီ ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ- ၂၀၃၀

၄၀၇

လူမှုရေး လုံခြုံရေး AND ဆေး

၄၀၉

- လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- လူမှုဖူလုံရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာလုပ်ရမည်နည်း။
နှင့် Medicare 413

- လုပ်ဆောင်ချက် 414 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

REFERENCES

R-1

NAME INDEX

I-1

GLOSSARY/SUBJECT INDEX

I-9

PREFACE

လူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံများ ကြီးထွားလာသည်။ အသက်ကြီးသည်။ ဌ အဆိုပါ ၂၁ရက် ရာစုနှစ်သည် မိဘဘိုးဘွားများနှင့် သိသိသာသာ ကွာခြားပါသည်။ အတွေ့အကြုံ။ ဟိ ရှုပ်ထွေးသည်။ ကိစ္စများ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ လူတစ်ဦးချင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့် သီအိုရီများတွင် ခိုင်မာသော အခြေခံအကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ သည် မရှိမဖြစ် အတွက် ပင် နားလည်မှု သတင်း အဖြစ်အပျက်များ။ ဟိ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အချေအတင် ဆွေးနွေးမှုများ ထံမှ ၂၀၀၉ ရန် အဆိုပါ ပစ္စုပ္ပန် အများကြီးယူဆောင်လာ ကိစ္စများ ရန် အဆိုပါ ရှေ့တန်း၊ အပါအဝင် Medicare၊ ဘဝ၏ အဆုံး ကိစ္စတွေ၊ နှင့် အသက်ရှည်ခြင်း။ နှင့် အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏ အဓိပ္ပါယ် မရှိသော မျိုးရိုးစဉ်ဆက် မူဝါဒ ကိစ္စများ။ တခြား သတင်း ပုံပြင်များ အကြောင်း မျိုးရိုး အောင်မြင်မှုများ၊ ပင်စည် ဆဲလ် သုတ၊ ဦးနှောက်ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းနည်းပညာများနှင့် ကုသရာတွင် နောက်ဆုံးပေါ် အောင်မြင်မှုများ dementia ဖြစ်ပျက် ပုံမှန် ရန် နားလည် ဒါတွေ ဘာကြောင့်လဲ။ ကိစ္စများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြား၊ တစ်ခု ရမယ်။ နားလည် အိုမင်းခြင်း။ တစ် ဌ ပိုမိုကျယ်ပြန့်၊ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲခြင်း။ စကားစပ်။ အဲဒါ သည် ဘာကြောင့်လဲ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ သည် ယခု ဌ ၎င်း၏ သတ္တမ ထုတ်ဝေမှု။

ဤရာစုနှစ်၏ ပထမဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်သည်

လူဦးရေ၏မျက်နှာစာတွင် အခြေခံကျသောပြောင်းလဲမှုကို သက်သေပြလိမ့်မည်— စာသားအတိုင်းဖြစ်သည်။ လျှောက်တယ်။ အတူ အများကြီး နိုင်ငံတွေ ဌ အဆိုပါ စက်မှုထွန်းကားသော ကမ္ဘာ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အသက်အရွယ်ကြောင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူဦးရေ သိသိသာသာ တိုးလာမည်ဖြစ်သည် ။ အဆိုပါ baby-boom မျိုးဆက်။ ထို့ အပြင်၊ အဆိုပါ အချိုးအစား ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ အာဖရိကန် အမေရိကန်၊ Latino၊ Asian American နှင့် Native American တို့သည် လျင်မြန်စွာ တိုးလာပါမည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အလုပ်အကိုင်များစွာရှိသူများ ပေါင်းစပ်ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် ချဉ်းကပ်မှုအသစ်များ ဖန်တီးရန် လိုအပ်သည်—ပညာရှင်၊ ဂေရွန်တိုလိုဂျီများ၊ လူမှုရေးလုပ်သားများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများ၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ၊ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ မားကတ်တင်း ပညာရှင်များ၊ ဆရာမများ၊ စက်ရုံအလုပ်သမားများ၊ နည်းပညာပညာရှင်များ၊ အစိုးရဝန်ထမ်းများ၊ လူသားဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ အာဟာရပညာရှင်များ၊ အနည်းငယ်မျှသာ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တိုင်း၊ စာဖတ်သူ ၏ ဒီ

စာအုပ်၊ မသက်ဆိုင် ၏ သို့ သို့မဟုတ်
နေထိုင်မှုအနုပညာကို ကျွမ်းကျင်ဖို့အတွက်
သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။

ဒီ သတ္တမ ထုတ်ဝေမှု ၏ လူကြီး
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့်
အသက်ကြီးခြင်းသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ
စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အဓိကပြဿနာများကို
နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လွှမ်းခြုံပေးပါသည်။
သတ္တမအကြိမ်ထုတ်ဝေမှုတွင် ခေါင်းစဉ်များစွာကို
ထည့်သွင်းပြီး အစောပိုင်းထုတ်ဝေမှုများတွင်
ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အကြောင်းအရာအများအပြားကို
တိုးချဲ့ဖော်ပြသည်။

အပြောင်းအလဲများ ဌ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ သတ္တမ စော

လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွင်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည်
စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်သည်။ ကျောင်းသား၊ ရန် တွေးပါ။
ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါ။ အကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ သူတို့
ဖြစ်နိုင်တယ်။ လုပ်ပါ။ အဖြစ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
ပညာရှင်များ အဲဒီလို အဖြစ် ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများ၊ ဘူမိဗေဒပညာရှင်နှင့်
လူပုဂ္ဂိုလ်များအဖွဲ့အစည်းများ။

ကျွန်တော်တို့ ကိုလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ နောက်ထပ်
ခက်ဆစ် အသုံးအနှုန်းများ ဝင်ရောက်နိုင်မှု တိုးမြှင့်ရန်နှင့်
နောက်ထပ် လေ့လာရေးကိရိယာများ ပံ့ပိုးပေးရန်
အခန်းတစ်ခန်းချင်းစီတွင် မီးမောင်းထိုးပြထားသည်။

တစ်ခန်းပြီးတစ်ခန်း ထပ်လောင်း နှင့် မြှင့်တင်မှုများ

အခန်း ၁

- မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်နှင့်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူကြားကာလဖြစ်သော
“ပေါ်ထွက်လာသောအရွယ်ရောက်ခြင်း” ကို
မိတ်ဆက်ပေးသည်။

အခန်း ၂

- “Neuroimaging Techniques” သည်
သက်ရှိလူသားများ၏ ဦးနှောက်အတွင်း
မြင်နိုင်စွမ်းကို အဘယ်ကြောင့်နည်းနှင့် ဦးနှောက်နှင့်
ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူတို့ကြား ဆက်ဆံရေးကို
နားလည်မှုကို တော်လှန်ပြောင်းလဲစေကြောင်း
ရှင်းပြသည်။

- ထူးထူးခြားခြားရှင်းပြချက် structural neuroimaging နှင့် functional neuroimaging အကြား။
- ဖော်ပြချက် ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖွဲ့စည်းပုံ ပါဝင်သည်။ နျူရွန် များ၊ dendrites၊ axon၊ neurofibers၊ terminal branch၊ အာရုံကြောဓာတ်၊ နှင့် synapse
- နျူရွန်တစ်ခု၏ ပုံအသစ်တစ်ခုသည် dendrites၊ axon၊ neurofibers နှင့် terminal အကိုင်အခက်များကို သရုပ်ဖော်သည်။
- "ဘာလဲ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ဟုတ်သလား ။ ဤ နျူရွန်?" ဦးနှောက် ကျဆင်းလာသည်နှင့်အမျှ နျူရွန်များ ကျဆင်းလာမှုကို ဆွေးနွေးသည် ။
- အထူးသဖြင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားလူနာများတွင် အာရုံကြောဓာတ်ထုတ်လွှတ်မှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများ၊ ဦးနှောက်လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ပတ်သက်မှုနှင့် သိမြင်မှု အိုမင်းရင့်ရော်မှုတို့ကို တိုးမြှင့်စေပါသည်။
- ဟိ အပိုင်း on “အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ အပြောင်းအလဲများ ။ ဦးနှောက် ဖွဲ့စည်းပုံ ” သည် မြှင့်တင်ထားသည်။ ဒါကြောင့် အဲဒါ ယခု ပါဝင်သည်။ a ဆွေးနွေးခြင်း။ အဖြူရောင် ကိစ္စ နှင့် အဆိုပါ လေ့လာပါ။ ၏ ၎င်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံ ကျန်းမာရေး။

- အသစ် ရန် အဆိုပါ အခန်း သည် “ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ဖွဲ့စည်းပုံ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆောင်တာဖြင့် အပြောင်းအလဲများ” သက်ကြီးရွယ်အိုများကို စစ်ဆေးခြင်း စွမ်းရည် ရန် အာရုံစိုက်မှု on သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက် သူတို့ရဲ့ အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ် ပါ ။
- “ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ အတူ မှတ်ဉာဏ်” မြင့် □ မေးခွန်း ၏ ရှိမရှိ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား သည် တစ်ခု သီးခြားဖြစ်စဉ်ထက် အိုမင်းရင့်ရော်မှု အရှိန် ။
- နောက်ထပ်အပိုင်းကို ထပ်ထည့်ထားသည်။ “ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို စိတ်ခံစားမှုနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း”
- "ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား?: ဟိ ဇရာ စိတ်ခံစားမှု ဦးနှောက်” သည် Wineoff ကို လေ့လာသည်။ သုတေသန တွေ့ရှိချက်။
- “ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ အတူ လူမှုစီးပွားဆိုင်ရာ သိမြင်မှု” သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆန်းစစ်သည်။ ရှုပ်ထွေးသည်။ အခြေအနေများ အဲဒီလို အဖြစ် အဲဒါတွေ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တရားစီရင်ခြင်း ပါဝင်သည်။
- “ရှုပ်ထွေးတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၌ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex” သည် လူသားတို့၏အပြုအမူအပေါ်တွင် တည်ရှိနေသော ရှေ့မျက်နှာစာ ကော်တက်စ်၏ အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍကို ဆန်းစစ်သည်။

- စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး ၏ ဘယ်လိုလဲ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကြိုးစားမှု ရန် အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတယ်။
- “The Parieto-Frontal Integration Theory” စာမေးပွဲများ အဆိုပါ အယူအဆ အဲဒါ ထောက်လှမ်းရေး လာပါသည်။ ထံမှ a ဦးနှောက်၏ parietal နှင့် frontal ဧရိယာများရှိ အာရုံကြောများ ဖြန့်ဝေပြီး ပေါင်းစပ်ထားသော ကွန်ရက်။
- "လူကြီးဘဝတစ်လျှောက် ဦးနှောက်-အမူအကျင့် ပြောင်းလဲမှုများ သီအိုရီများ" ပါဝင်သည်။ ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ အဆိုပါ HAROLD၊ CRUNCH၊ STAC နည်းလမ်းများ။
- အပိုင်း 2.4 တွင် “အာရုံကြော ပလပ်စတစ်နှင့် အိုမင်းသော ဦးနှောက်” ပါရှိသည် ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သိသိသာသာ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသည်။ ရန် ပါဝင်ပါတယ်။ အာဟာရသည် ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် မည်ကဲ့သို့ ဩဇာသက်ရောက်ကြောင်း သတင်းအချက်အလက်။
- “လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- ဖြစ်ကြပါသည်။ အာရုံကြော ပင်စည် ဆဲလ်များ ဦးနှောက်အိုမင်းခြင်းအတွက် ဖြေရှင်းချက် ။
- "လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ” ပြောသွားခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ၏အရေးပါမှု မူဝါဒချမှတ်သူများ ထောက်ခံသည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန။

အခန်း ၃

- နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုသည် အပြောင်းအလဲများကို မည်ကဲ့သို့အရှိန်မြှင့်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။ ၌ telomeres နေ့စဉ် အလယ်အလတ် လေ့ကျင့်ခန်း တကယ်လုပ်နိုင်တယ်။ နှေးတယ်။ အဆိုပါ နှုန်း မှာ ဘယ်ဟာ telomeres အတိုချုံးပါ။
- ဆွေးနွေးခြင်း။ နှင့် နှင့်အတူလိုက်ပါသည် ပုံ ၏ နှလုံးသွေးကြော ဆိုင်ရာရောဂါသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် သေဆုံးရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

- နှလုံးသွေးကြော ကျန်းမာရေး အဖြစ် အဲဒါ ပြောပြတယ်။ ရန် လူမျိုးစု။
- မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ ဆိုဒီယမ်စားသုံးခြင်း နှင့် အဝလွန်ခြင်း အပါအဝင် သွေးတိုးရောဂါကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ။
- သွေးဆုံးခြင်း။ ဟော်မုန်း ကုထုံး နှင့် ဘယ်လိုလဲ အီစထရိုဂျင် ပမာဏ လျော့ကျသွားခြင်းသည် အရိုးပွရောဂါ၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- မွမ်းမံထားသည်။ “လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- သွေးဆုံးခြင်း။ ဟော်မုန်း ကုထုံး” သည် ယခုအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးထားသည်။ ဘယ်ဟာ a သမားတော် တန်ခိုး အကြံပြုသည်။ HRT။
- အာရုံကြောစနစ်သည် အခန်း 2 တွင် ဆွေးနွေးထားသော အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုများအပေါ် တည်ဆောက်သည်။
- "လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ" ဆွေးနွေးသည်။ ပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း ။

အခန်း ၄

- အသစ် ဥပမာများ ၏ ဘယ်လိုလဲ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ ၏ ကျန်းမာရေး လူမှုစီးပွားရေးနောက်ခံကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။
- ကျန်းမာရေး ရလဒ်များကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် မူဘောင်တစ်ခုအဖြစ် psychoneuroimmuno-nology ကို မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုကြောင်း မြှင့်တင်ဆွေးနွေးခြင်း။
- အသစ် ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ အဆိုပါ နည်းလမ်း Verbrugge နှင့် Jette ရဲ့ မော်ဒယ် သည် ဖြစ်ခြင်း။ သုံးတယ်။ ရန် ဖော်ထုတ် မသန်စွမ်းမှု ဌာ တရုတ်။
- "ဘယ်လိုလဲ ပြောတာပဲ။ မသန်စွမ်း ဌာ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ကွဲပြားသည်။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာမိတ်?" ဆွေးနွေးသည်။ ဘယ်လိုလဲ လူကြီးများ အတူ မသန်စွမ်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင် နိုင်စွမ်း ကန့်သတ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ on အဆိုပါ မြင့်တက် ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ကမ္ဘာ။

အခန်း ၅

- အသစ် အပိုင်း ခေါင်းစဉ်တပ် “ကြိုတင်ကာကွယ်တယ်။ နှင့် Corrective Proactivity (PCP) ပုံစံ။”
- ထပ်လောင်း သော့ စကားလုံးများ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု နှင့် ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုများ။
- အသစ် ဆွေးနွေးခြင်း။ on နည်းပညာမြင့် ချဉ်းကပ်မှုများ ရန် "အဖွားအပေါက်များ" အပါအဝင် အိမ်မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်း။

■ တစ်ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏“လူကြီးစကား”
သုံးတယ်။ ဤသူနာပြုအိမ်များ။■
"ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား?:
ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ မတူဘူး။
အမျိုးအစားများ ၏
လူကြီးစကား ဤ စင်ကာပူ။”

အခန်း ၆

- အသစ် အခန်း ဖွင့်လှစ်ခြင်း။ မွမ်း
အကြောင်း Harry Lorayne ရဲ့စာအုပ်
“အသက်မပြည့်ဘူး။ မှတ်ဉာဏ်။”
- ထပ်လောင်း အလေးပေး on
အလိုအလျောက် နှင့် အားစိုက်
လုပ်ဆောင်ခြင်း။

- “ကုဒ်သွင်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရယူခြင်းဆိုင်ရာ အသက်ကွာခြားချက်များ” သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများ၏ အာရုံစိုက်မှုဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်များကို နှိုင်းယှဉ်သည်။
- “အာရုံကြောသိပ္ပံအထောက်အထား” သည် neuroimaging နှင့်သိမြင်မှုအာရုံကြောသိပ္ပံတွေ့ရှိချက်များကိုဆွေးနွေးထားသည်။ ကုဒ်သွင်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရယူခြင်းတွင် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများကို ပြသပါ။
- မြင့်တင်ထားသည်။ ဆွေးနွေးခြင်း။ on မှတ်ဉာဏ် ပါဝင်သည်။ a အနာဂတ်မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်၍ အသက်အရွယ်ကွာခြားမှုကို လေ့လာခြင်း၊ အထောက်အထား ၏ ဘယ်လိုလဲ မှတ်ဉာဏ် အပြောင်းအလဲများ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မှတ်ဉာဏ်ကို ထိန်းသိမ်းရန် နည်းလမ်းများနှင့် အချက်အလက်များ။
- “ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား? ပျက်ကွက်ခြင်း။ ရန် သတိရပါ။ ငါ ငါလုပ်သင့်တာကို လုပ်ခဲ့တာ။”
- ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို စွမ်းဆောင်ရည်၊ အဆိုပါ ယုံကြည်ချက် လူတစ်ဦးသည် သီးခြားလုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- မှတ်ဉာဏ်နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ခိုင်မာသော ဆွေးနွေးမှုတွင် ယာယီကမ္ဘာသတိမေ့ခြင်းကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ ပါဝင်သည်။
- “လက်ရှိ အငြင်းပွားဖွယ်ရာများ-

ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှုများနှင့် အားကစားသမားများ” အသစ်။

အခန်း ၇

- “အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန နှင့် ထောက်လှမ်းရေး ဌာန လူငယ် နှင့် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်။
- ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်ပေးသည့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ထိရောက်မှု အယူအဆဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးချက် ။
- “ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား? အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌာန သတင်းအချက်အလက် ရှာဖွေရေးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။”

အခန်း ၈

- “ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက် နှင့် လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်” ဆန်းစစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကို ခံယူချက်။
- “ရည်ညွှန်းချက် ဘက်လိုက်မှုများ” ဆန်းစစ်သည်။ ရှိမရှိ၊ ဟိုမှာ အသက်အရွယ် ကွာခြားချက်များသည် စိတ်နေသဘောထားဆိုင်ရာ ရည်ညွှန်းချက်များ၊ အခြေအနေဆိုင်ရာ ဂုဏ်ပုဒ်များ သို့မဟုတ် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သရုပ်ဖော်မှုများ ပြုလုပ်သည့်အခါ နှစ်ခုလုံး၏ ပေါင်းစပ်မှုအပေါ် ပိုမိုအားကိုးရန် သဘောထား ကွဲပြားမှုများဖြစ်သည် ။

အခန်း ၉

- “ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား?

သုခ ထင်ဟပ်သည်။ ဤ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများတွင်
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများတွင် လုပ်ဆောင်မှု။”

- Social Policy Implications သည် ယခုအခါ အစိုးရမူဝါဒနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အတွေ့အကြုံများကြား အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများ ရှိနေပါသည်။

အခန်း ၁၀

- ကိန်းဂဏန်းအသစ်- နျူရွန်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် ဘီတာအေမီလျိုက်နှင့် Tau ပရိုတင်းများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်။
- ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ အဆိုပြုသည်။ အသစ် ရောဂါရှာဖွေရေး သတ်မှတ်ချက် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါအတွက်။
- အသစ် ပုံ- ၁၂-လ ပုံနှိပ်မှု ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် အမေရိကန်နေထိုင်သူအားလုံးတွင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
- အသစ် ပုံ- လက်တွေ့ သန္တာန် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါသည် အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲမှုအမျိုးအစားများကို ပြသသည်။

အခန်း ၁၁

- အားနည်းချက်-စိတ်ဖိစီးမှု- လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပုံစံအသစ်တွင် ကိန်းဂဏန်းအသစ် ။
- အသစ် ပုံ- မိသားစု အသုံးစရိတ်များ on a ကလေး၊ ဝင်ငွေအဆင့်နှင့် ကလေးအသက်အလိုက်၊ 2011။
- "လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါအတွက် ရောဂါရှာဖွေရေး သတ်မှတ်ချက်အသစ်။"

အခန်း ၁၂

- “လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- လုပ်ပါ။ အမျိုးသမီးများ ပိန်တယ်။ ထွက် ဘယ်အချိန်မှာ မှီသင့်လဲ”
- မွမ်းမံထားသည်။ ဆွေးနွေးခြင်း။ အကြောင်း အလုပ်လက်မဲ့ စီးပွားပျက်ကပ်ကြီးအတွင်း/ အပြီး။

အခန်း ၁၃

- “ဦးနှောက်သေခြင်း” နှင့် မည်ကဲ့သို့ ချဲ့ထွင်ဆွေးနွေးခဲ့သည် ဆေးပညာမှာရော ဘာသာရေးမှာပါ ထင်မြင်ယူဆတယ်။
- "ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း- သေခြင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်သော လေ့ကျင့်ခန်း။"
- သေခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်ပူပန်မှုဆိုင်ရာ neuroimaging သုတေသနကို ဆွေးနွေးခြင်း ။
- နှင့် ပတ်သက်သော အာမခံ အကျုံးဝင်မှုကို ဆွေးနွေးခြင်း ။
- “လူနာ Self-Determination and Competency Evaluation” သည် လူနာ Self-Determination Act ကို ဖော်ပြပြီး ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လူနာများနှင့် တစ်ဦးချင်း သမားတော်၏ ဆွေးနွေးမှုအတွက် ငွေကြေးပြန်အမ်းရခြင်းအကြောင်း၊ ထုတ်ပြန်သည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မဟုတ်ဘူး ပါဝင်ပါသည်။ ၌ အဆိုပါ တတ်နိုင်ပါတယ်။ စောင့်ရှောက်မှုဥပဒေ 2010 ။

- "ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား: ပရီဒေဝ ဆောင်ရွက်နေသည်။ နှင့် အမေရိကန်နဲ့ တရုတ်မှာ ရှောင် ပါ။"
- အသစ် ဆွေးနွေးခြင်း။ အကြောင်း ကောလိပ် ကျောင်းသား၊ နှင့် ဝမ်းနည်းကြောင်းဖော်ပြခြင်း။

အခန်း ၁၄

- ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ အဆိုပါ မှီခိုမှု အချိုး
- လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ အဆိုပြုချက်များကို တိုးချဲ့ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။
- "လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare နှင့် ပတ်သက်၍ ဘာလုပ်ရမည်နည်း။"
- အသစ် ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ အဆိုပါ နည်းလမ်း အသက် သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ပျက်။ ■ "ချဉ်းကပ်မှု ရန် အောင်မြင်တယ်။ အိုမင်းခြင်း" နောက်ထပ် အလေးပေး- အရွယ်အစားများ Vaillant ရဲ့ မော်ဒယ်။

အရေးအသား စတိုင်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုတွင် ရှုပ်ထွေးသောပြဿနာများနှင့် ခက်ခဲသောအကြောင်းအရာများကို ခြုံငုံမိ သော်လည်း ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး နားလည်နိုင်သောဘာသာစကားကို ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုပါသည်။ အသုံးအနှုန်းများ အားလုံးသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ကြောင်း သေချာစေရန် စစ်ဆေးခဲ့ပါသည်။ မဟုတ်ရင် သူတို့ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။

ဟိ စာသား သည် ရည်ရွယ်သည်။ မှာ အထက်ပိုင်း ဘွဲ့ကြို ကျောင်းသားများ။ သို့ပေမယ့် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍

ကျောင်းသား၊ တစ်ခု ပြီးပါပြီ ။ မိတ်ဆက် စိတ်ပညာ သို့မဟုတ် သက်တမ်း လူသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး သင်တန်း၊ အဆိုပါ စာသား လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ယူဆ ဒီ နောက်ခံ။

သင်ကြားရေး အကူအညီများ

ဆဋ္ဌမအကြိမ်ထုတ်ဝေမှုတွင် သင်ကြားရေးဆိုင်ရာအကူအညီများစွာကို သတ္တမအကြိမ်ထုတ်ဝေမှုတွင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားပြီး တိုးမြှင့်ထားသည်။

- အခန်းစာသားရှိ သင်ယူမှုအကူအညီများ။ အခန်းတစ်ခန်းချင်းစီသည် အခန်းအကျဉ်းချုပ်ဖြင့် စတင်သည်။ အသစ် တိုင်းရဲ့အစမှာ အပိုင်း၊ သင်ယူမှု ရည်မှန်းချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တင်ပြသည်။ ဤ ရည်ရွယ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သော့ခတ်ထားသည်။ ရန် တစ်ခုစီ မူလတန်း ပုဒ်မခွဲ အောက်ပါအတိုင်း၊ နှင့် သူတို့ တိုက်ရိုက် အဆိုပါ ကျောင်းသားများ၏ အာရုံစူးစိုက်မှု ရန် အဓိက ဆွေးနွေးရမည့်အချက်များ ။ တစ်ခုချင်းစီ ရဲ့ နိဂုံးမှာ အဓိက အပိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အယူအဆ စစ်ဆေးမှုများ၊ တစ်ခု အတွက် အခြေခံ အပိုင်းခွဲ တစ်ခုစီသည် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ စစ်ဆေးမှုကို ထောက်ကူပေးသည်။ သင်ယူမှု၊ သော့ အသုံးအနှုန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတ်မှတ်သည်။ ဌ အကြောင်းအရာ၊ ဝေါဟာရ ကိုယ်တိုင် သည် ပုံနှိပ်သည်။ ဌ ရဲရင့်သောမျက်နှာ၊ အတူ အဆိုပါ ပါဝင်သောဝါကျ အဆိုပါ သက်တမ်း အဓိပ္ပါယ် ဌ စာလုံးစောင်း

- အခန်း၏အဆုံး သင်ယူခြင်း။ အကူအညီများ။ အခန်းတစ်ခန်းချင်းစီ၏ အဆုံးတွင် အဓိကအပိုင်းများနှင့် အဓိက အပိုင်းခွဲခေါင်းများဖြင့် စုစည်းထားသော အကျဉ်းချုပ်များဖြစ်သည်။ ဒီလိုရေးပါတယ်။ ကူညီသည်။ ကျောင်းသား၊ ပွဲစဉ် အဆိုပါ အခန်း ကောက်ကြောင်းနှင့်အတူ အဆိုပါ အနှစ်ချုပ်။ မြောက်မြားစွာ သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ၊

အဓိက ကဏ္ဍများနှင့် မူလတန်းခွဲများ
ပတ်လည်တွင်လည်း ဖွဲ့စည်းထားပြီး
ကျောင်းသားများကို အဓိကအချက်များ
ခွဲခြားသတ်မှတ်ရာတွင်
ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
ပေါင်းစပ်မေးခွန်းများဖြစ်ကြပါသည်။
ပါဝင်ပါသည်။ အဖြစ် a နည်းလမ်း
အတွက် ကျောင်းသား၊ ရန် လင့်ခ်
အပိုင်းများအတွင်းနှင့်
အခန်းများတစ်လျှောက် အယူအဆများ။
အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များပါသော
အဓိကအသုံးအနှုန်းများကို
ဖော်ပြထားပါသည်။

■ သေတ္တာများ။

ဘူးအမျိုးအစားသုံးမျိုးပါဝင်ပါသည်။
ခေါင်းစဉ်တပ်ထား သူတွေ ဘယ်လိုလဲ
လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား? ဆွဲ
အာရုံစူးစိုက်မှု ရန် သီးခြား သုတေသန
လေ့လာမှုများ အဲဒါ ခဲ့ကြသည်
ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အတိုချုံး ဌ
စာသား၏အဓိကကိုယ်ထည်။
လေ့လာမှု၏ဒီဇိုင်း၊ ပါဝင်သူများနှင့်
ရလဒ်များအကြောင်း
အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို
ကျောင်းသားများအတွက်
သတင်းအချက်အလက်ချိတ်ဆက်ရန်
နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် တင်ပြပါသည်။
အခန်း 1 တွင်
ဤပြဿနာများအကြောင်းကို

စာသားတစ်လျှောက်လုံးတွင်

တိကျသောသုတေသနပြုချက်နှင့် ပတ်သက်သည် ။
လက်ရှိ Controversies boxes များသည်
အငြင်းပွားဖွယ်ရာနှင့် ရန်စသော ပြဿနာများကို
ပေါ်ပေါက်စေသည်။ အကြောင်း
အကြောင်းအရာများ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ
အခန်း။ ဤသေတ္တာများ ရယူ ကျောင်းသား၊ ရန်
တွေ့ပါ။ အကြောင်း အဆိုပါ သက်ရောက်မှုများ
သုတေသန သို့မဟုတ် မူဝါဒ ကိစ္စများ နှင့် မေ ဖြစ်
သုံးတယ်။ ထိထိရောက်ရောက် အဖြစ် အမှတ်များ
၏ ထွက်ခွာ အတွက် အတန်း ဆွေးနွေးမှုများ။
ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး သေတ္တာများ
ပေးပါ။ ကျောင်းသား၊ a နည်းလမ်း ကြည့်ပါ။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေခံမှုများ နှင့် အယူအဆများ ၌
"အစစ်အမှန် ကမ္ဘာ" အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အချို့
အကြံပြုချက်များ on ဘယ်လိုလဲ အခြားသူများကို
ရှာရန် ။ ဤသေတ္တာများသည် လူတစ်ဦးချင်း
သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဆက်တင်များတွင်
အသုံးပြုထားသော ပရောဂျက်များအတွက်
အစမှတ်ကို ပေးဆောင်သည်။ နှင့် ကူညီကြပါ
ကျောင်းသား၊ နားလည် ဘယ်လိုလဲ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- opment ကို ဇီဝဗေဒ၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ပုံသွင်းခြင်း၊
လူမှုယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် ဘဝဖြစ်စဉ် တပ်ဖွဲ့များ

နည်းပြဆရာ အဖော် ဆိုက်

အရာအားလုံး သင် လိုပါတယ်။ အတွက် သင်၏ သင်တန်း
၌ တစ်ခု နေရာ! ဤစာအုပ်-သီးသန့် ဟောပြောချက်နှင့်
အတန်းတူကိရိယာများ စုစည်းမှုကို
www.cengage.com/login မှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းတွင်

ရရှိနိုင်ပါသည်။ ။ သင်တန်းဆရာ၏လက်စွဲ၊
စမ်းသပ်ဘဏ်နှင့် PowerPoint
ဆလိုက်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး
ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။

Cengage သင်ယူခြင်း။ စမ်းသပ်ခြင်း။ ဘုန်းဘုန်း အားဖြင့် Cognero

Test Bank ကို Cognero
ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်၊ အွန်လိုင်း စနစ် အဲဒါ
ခွင့်ပြုသည်။ သင် ရန် စာရေးသူ၊
တည်းဖြတ်ခြင်း နှင့် စီမံခန့်ခွဲ စမ်းသပ် ဘဏ်
အကြောင်းအရာ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ်
ဖန်တီးပါ။ အများအပြား
စမ်းသပ်စားရှင်းများကိုချက်ချင်း။ သင့် ထံမှ
စာမေးပွဲများ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ ကျောင်း
သင်ယူမှု စီမံခန့်ခွဲမှု စနစ်၊ သင်၏ class- room,
or wherever you want.

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ခါတိုင်းလိုပဲ၊ ကျောင်းစာအုပ်တစ်အုပ်ထုတ်ဖို့
လူတော်တော်များများ ယူတယ်။ အဲဒီလို
သည် အဆိုပါ အမှုတွဲ အတူ အဆိုပါ သတ္တမ
ထုတ်ဝေမှု။ ဟိ Cengage ရှိ
အယ်ဒီတာအဖွဲ့သည်
အလွန်ကောင်းမွန်သည်။

ငါ ကိုလည်း လိုချင်တယ်။ ရန် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အဆိုပါ သုံးသပ်သူများ ၏ သတ္တမ ထုတ်ဝေမှု၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပေးထားသည်။ အလွန်အမင်း စာအုပ်ကို တိုးတက်စေသော အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သော မှတ်ချက်- Leslie Adams Lariviere၊ Assumption College; Sandra Arntz, Carroll တက္ကသိုလ်; Hallie Baker၊ Muskingum တက္ကသိုလ်၊ အန်နီတာ မင်္ဂလာပါ ဘာထရမ်၊ တက္ကသိုလ် ၏ အလယ်ပိုင်း Oklahoma; ဇီ ကလင်၊ တက္ကသိုလ် ၏ နီဗားဒါး-ရီနို; Lisa Connolly, Indianapolis တက္ကသိုလ်; Alissa Dark-Freudeman၊ UNC-Wilmington; Mary Dolan, CSU San Bernardino; Lisa Emery၊ Appalachian State တက္ကသိုလ်၊ Daniella Errett, Pennsylvania Highlands Community College; Carolyn Grasse-Backman, Penn State-Harrisburg; Regina Hughes၊ Collin ကောလိပ်၊ Bonnie Kin, Brenau တက္ကသိုလ်; Ryan Leonard၊ Gannon တက္ကသိုလ်; Donna မကော်ဝီကီ၊ သန့်ရှင်းသော မိသားစု

တက္ကသိုလ်- Philadelphia; Sara Margolin, SUNY-Brockport; George Martinez၊ Somerset Community College; Rick Scheidt, Kansas ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်; Gail Spessert၊ Frederick Community College၊ Carroll Community College၊ Virginia Tompkins၊ Ohio State University-Lima; Marcia Weinstein၊ Salem State တက္ကသိုလ်။

နောက်ဆုံး ရန် a အဖွဲ့ ရယ် မကြာခဏ သတိမမူမိ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များ။ မရှိရင် သင်၊ မရှိ ၏ ဒီ ပုံ ပေးချေမှုတစ်ခုခုရှိသည်။ သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် Cengage အယ်ဒီတာအဖွဲ့နှင့် ထုတ်လုပ်ရေးအဖွဲ့တစ်ခုလုံး၏ တိုးချဲ့တစ်ဦးဖြစ်သည်။ မင်းဟာ ဘယ်လောက် အလုပ်ကြိုးစားတဲ့ အုပ်စုကြီးလဲ။

ကျေးဇူးပါ။ ရန် သင် အားလုံး နေထိုင်ပါ။

ရှည် နှင့် ကောင်းစား! John C. Cavanaugh

အကြောင်းစုံ THE စာရေးသူ

Courtesy of John C. Cavanaugh



ယော ဂ ကာဗာနား

သမ္မတ ဖြစ်ပါတယ် ။ နှင့်
စီအီးအို ဧါ လုပ်ငန်း စု ဧါ
Washington
Metropolitan Area ဧါ
တက္ကသိုလ်များ။ လွန်စွာ၊
သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။
Pennsylvania ပြည်နယ်
အဆင့်မြင့်ပညာရေးစနစ်
ဧါ အဓိပတိနှင့် ဥက္ကဋ္ဌ
အဆိုပါ တက္ကသိုလ် ဧါ
အနောက်ဖလော်ရီဒါ။
တစ် သုတေသီ နှင့် ဆရာ
ဧါ လူကြီး
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်-

သက်တမ်းနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို
ဆယ်စုနှစ်သုံးစုကြာအောင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ နောက်ထပ်
ထက် ၈၀ ဆောင်းပါးများ နှင့် အခန်းများ နှင့်
ရေးသားခဲ့သည်။

ပူးတွဲရေးသားခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် ပူးတွဲတည်းဖြတ်သည်။
၁၉ စာအုပ်များ on ဇရာ၊ သတင်းနည်းပညာ နှင့်
အဆင့်မြင့်ပညာရေးမူဝါဒ။ သူသည်
ယခင်သမ္မတတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဧါ တပ်ခွဲ ၂၀ (လူကြီး
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ) အဆိုပါ အမေရိကန်
စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့ (APA) နှင့် a အဖော် ဧါ APA (
ကွဲပြားပါသည်။ ၁၊ ၂၊ ၃၊ နှင့် 20) နှင့် Gerontological
Society of America နှင့် Charter Fellow တစ်ဦး အဆိုပါ
အသင်းအဖွဲ့ အတွက် စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ။ သူ ရှိသည်။
အပါအဝင် ဤအသင်းအဖွဲ့များတွင်
ခေါင်းဆောင်မှုရာထူးများစွာကို ထမ်းဆောင်ခဲ့သည် ။
သဘာပတိ ဧါ အဆိုပါ ကော်မတီ on ဇရာ အတွက် APA
သူ့မှာ ရှိတယ်။ တာဝန်ထမ်းဆောင် on မြောက်မြားစွာ
ပြည်နယ် နှင့် အမျိုးသား သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာနှင့်
အဆင့်မြင့်ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများအတွက်
ကော်မတီများ။ ယော သည် a ရှင်းရှင်း ပန်ကာ ဧါ
ကြယ်ပွင့် ခရီး နှင့် a လေးနက်သည်။ ခရီးသွား၊
ဓာတ်ပုံဆရာ၊ ကျောပိုးအိတ်၊ ထမင်းချက်၊ နှင့်
chocoholic။ သူ ဒေါက်တာ Christine K. Cavanaugh နှင့်
လက်ထပ် သည် ။

CHAPTER 1

လေ့လာနေသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး AND အိုမင်းခြင်း။

1.1 အမြင်များ ဖွင့်ထားသည်။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး AND အိုမင်းခြင်း။

ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- အန္တရာယ်များနှင့် ပြောရိုးစကားများ
အကြောင်း ဇရာ • Life -Span ၊ အမြင် • ဟိ လူဦးရေစာရင်း ၏ ဇရာ

1.2 စာစောင်များ IN စာကျက် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး AND အိုမင်းခြင်း။

ဟိ တပ်ဖွဲ့များ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • ကူးလူးဆက်ဆံမှု တို့တွင် အဆိုပါ တပ်ဖွဲ့များ-
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု လွှမ်းမိုးမှု • ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမျိုးစု • ဟိ အဓိပ္ပါယ် ၏ အသက်
• ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် အဓိကပြဿနာများ • လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- ငယ်ရွယ်
စဉ်တွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိပါသလား။ အရွယ်ရောက်ပြီ။ ဆုံးဖြတ်ပါ။
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၌ အဟောင်း အသက်အရွယ်?

1.3 သုတေသန နည်းလမ်းများ

အတိုင်းအတာ ၌ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ သုတေသန • အထွေထွေ
ဒီဇိုင်းများ အတွက် သုတေသန • ဒီဇိုင်းများ အတွက် လေ့လာနေတယ်။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ လုပ်လား ။ သိလား ပဋိပက္ခများ အကြား
အပိုင်းခွဲနှင့် အလျားလိုက် ဒေ
• မတူညီသောလေ့လာမှုများမှ တွေ့ရှိချက်များကို ပေါင်းစပ်ခြင်း •
ကျင့်ဝတ်အရ သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း။

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ • ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် သဘောတရားများ ပေါင်းစပ်ခြင်း။

• သော့ စည်းမျဉ်း • အရင်းအမြစ်များ

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပင်ပန်းသည်။ AND တစ် BIT မတည်မငြိမ်၊ DIANA NYAD သည်



U.S. long-distance swimmer Diana Nyad is pictured before attempting to swim to Florida from Havana August 31, 2013. Nyad jumped into the calm, turquoise waters of Cuba on Saturday and began making her way towards home, Key West Florida, in pursuit of a dream that she says nearly cost her life during a previous attempt in 2012. Her biggest challenges during the 103 mile (166-km) swim, apart from fatigue, were the poisonous jelly fish that float through the Florida Straits, the sharks, the man o'wars, storms, waves and the powerful and unpredictable Gulf Stream, the mighty ocean current that flows west to east between Cuba and Florida

မလေးရှား၊ သည် ရှိ ဟုမူလ မဟုတ်ပါ။

ကြီးထွားလာသည်။ စာရင်း ၏ အောင်မြင်မှုများ အားဖြင့် လူတွေ မှာ a အမှတ် ဘဝ၌ တစ်ကြိမ် အတွေး ရန် ဖြစ် a အချိန် ၏ လေးနက်သည်။ ကျဆင်းခြင်း။

အရည်အချင်းများ။ မရှိတော့ပါ။

ထံမှ အားကစားသမား ရန် နိုင်ငံရေးသမားတွေ ရန် လူတွေ ၌ နေ့စဉ် ဘဝ၊ စည်းမျဉ်းတွေကို တွေးပြီး နေ့တိုင်း တွန်းပို့နေရတယ်။ 2008 ခုနှစ်ကတည်းက အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲမှာ ရေကူးဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဖူးသမျှ အသက်အကြီးဆုံး အမျိုးသမီး Dara Torres ကို အိုလံပစ်မှာ အနိုင်ရခဲ့တာကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ ။ ဆုတံဆိပ်များ မှာ အသက် ၄၁ ၌ ကျင်း၊ ဤသို့ ပြန်လည်သတ်မှတ်ခြင်း။ လူတွေရဲ့ယုံကြည်ချက် အကြောင်း ကမ္ဘာ့အဆင့်မှီ အားကစားသမား နှင့်မိခင်များ

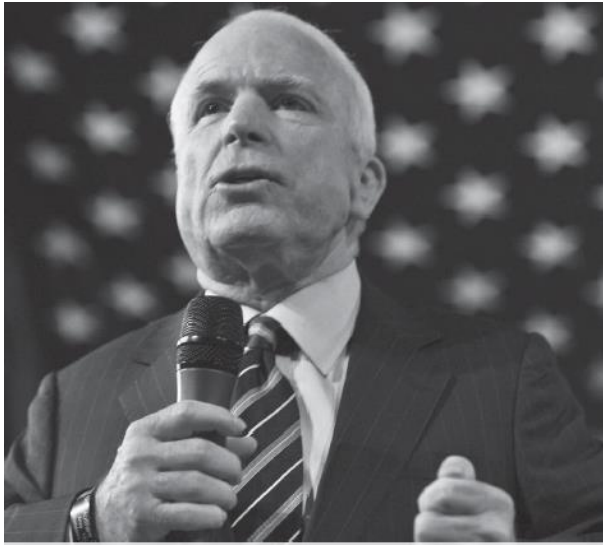
(သူမ သမီး ဖြစ်ခဲ့သည်။ အသက်ကြီးပြီ။ နှစ်ခု မှာ အဆိုပါ အချိန်)။ ရွှေတံဆိပ်တစ်ခု လွဲချော်ပြီး ငွေတံဆိပ် ၃ ခု ရရှိခဲ့သည်။ .ဝ၁ ဒုတိယ။ အပြိုင် ၌ သူမ၏ ပဉ္စမ အိုလံပစ် ဂိမ်းများ၊ တောရက်စ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သရုပ်ပြခဲ့သည်။ အဲဒါ a ပေါင်းစပ် ၏

ကြီးမားသော ဗီဇနှင့် ပြင်းထန်သော
 လေ့ကျင့်မှု စည်းမျဉ်းများက သူမအား
 ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ အားကစားတစ်ခုတွင်
 ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စေခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများ
 ရေကူးသမားများ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း
 ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော်
 အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်သောအချိန်တွင်၊
 ကျွန်တော်တို့ရှိသည် ကိုလည်း
 မြင်သည်။ အထက်လွှတ်တော်အမတ် ယော
 မက်ကိန်း၊ မှာ အသက် ၇၂၊ ဖြစ်လာ အဆိုပါ
 အသက်အကြီးဆုံး လူ ရန် ဖြစ်
 အမည်စာရင်းတင်သွင်းခဲ့သည်။
 တစ်ခုအတွက် ပထမ သက်တမ်း အဖြစ်
 သမ္မတ အားဖြင့် a အဓိက နိုင်ငံရေး ပါတီ။
 အထက်လွှတ်တော်အမတ် မက်ကိန်း
 ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ရှည်လျားသော၊
 ခွဲခြားထားသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း
 တစ်ခုအနေနဲ့ အရာရှိ၌ အဆိုပါ အမေရိကန်
 ရေတပ်၊ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a အကျဉ်းသား ၏ စစ်ပွဲ 5
 အတွက် နှစ်များ ကာလအတွင်း အဆိုပါ
 ဗီယက်နမ် ပဋိပက္ခ၊ နှင့် သွားတယ်။ on
 ရန် ဖြစ် ရွေးကောက်ခံ ရန် ကွန် ထံမှ
 အရီဇိုနားပြည်နယ်။ အားဖြင့် သူ့ကိုယ်ပိုင်
 ဝင်ခွင့်၊ မက်ကိန်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၌

ပိုကောင်းပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ထက် အခြား များစွာ
 လူတွေ ၏ သူ့ အသက် မှာ အဆိုပါ အချိန် ၏ သူ့
 မဲဆွယ်စည်းရုံးရေး။ ဘယ်တော့လဲ မေးခွန်းထုတ်သည်။
 အကြောင်း သူ့အသက်၊ သူ ထောက်ပြသည်။ ထွက်
 သူ့အသက် 96 နှစ် အမေ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အဖော်
 သူ့ကို on အများအပြား သူ့မဲဆွယ်စည်းရုံးရေး ခရီးများ။ သူ့
 (နှင့် သူ့မိခင်) စွမ်းအင် နှင့် သက်လုံ သရုပ်ပြခဲ့သည်။ အဲဒါ
 အချိန်နဲ့တပြေးညီ အသက်အရွယ် တစ်ခုတည်း သည် a
 အရမ်း ဆင်းရဲ အညွန့် ၏ လူတွေရဲ့စွမ်းရည်များ။
 ဒိုင်ယာနာ ညည၊ Dara တောရက်စ်၊ နှင့် ယော မက်ကိန်း
 အရမ်းကောင်းတယ် ။ ဥပမာများ ၏ ဘယ်လိုလဲ
 လူလတ်ပိုင်း နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြသည်
 ဖြစ်ခြင်း။ ကြည့်လိုက်တယ်။ မှာ မတူပါ။ ဒီနေ့ သူတို့ အဲဒါကို
 ပြတယ် ။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စွမ်းရည် ၏
 လုပ်နေတယ်။ အရာများ မထင်မှတ်ဘဲ သို့မဟုတ်
 မသင့်လျော် ရုံ a အနည်းငယ် နှစ်များ လွန်ခဲ့သော သူတို့
 ကိုလည်း ပုံဥပမာ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ ပုံမှန်
 အပြောင်းအလဲများ လူတွေရဲ့အတွေ့အကြုံ အဖြစ် သူတို့
 အသက် ကွဲပြားသည်။ ဖြတ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်များ နှင့် ငါတို့
 ဘာကြောင့်လဲ။ လိုပါတယ်။ ရန် ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဘုံ
 stereotypes အကြောင်း အသက်။
 ဒါပေမယ့် ဟိုမှာ သည် ကိုလည်း တစ်ခု တစ်ခုလုံး
 မျိုးဆက် အသက်ကြီးလာခြင်းကို အမှန်တကယ်
 အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသည်။



Dara Torres of the United States celebrates winning the silver medal in the women's 4 × 100-meter medley relay final during the swimming competitions in the National Aquatics Center at the Beijing 2008 Olympics in Beijing



Ap Images/Mary Altaffer

Sen. John McCain, R-Ariz at age 72 in 2008 was the oldest person to receive a nomination as a presidential candidate and date of a major political party.

၁၉၄၆ ခုနှစ်မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်အတွင်း မွေးဖွားသူများ ပါဝင်သော ကလေးငယ်များ ထွန်းကားသော မျိုးဆက်များသည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အသက်ကြီးမှ စတင်၍ အသက်ကြီးလာစေရန် အကျန်းမဆုံးနှင့် အတက်ကြွဆုံး မျိုးဆက်ဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် တာဝန်ပေးထားသော ရိုးရာ အခန်းကဏ္ဍများ ကစားခြင်းနှင့် ကျေနပ်ခြင်း မရှိကြပါ။ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေတယ်။ သူတို့ရဲ့အကောင်းဆုံး ရန် ပြောင်းလဲမှု အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို သိမြင်ဆက်ဆံပုံ၊ ဌာနီ အခန်း၊ ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ a ထင်ရသည်။ ရိုးရှင်းသော မေးခွန်း- အသက်ကြီးသူများကား မည်သူနည်း။ အဖြေက ထင်ထားတာထက် ပိုရှုပ်ထွေးတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ လေ့လာသည့်နည်းလမ်းများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ကြီးထွားလာပုံကို ကျွန်ုပ်တို့လည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသည်။

ဇရာ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- Gerontology ဆိုတာဘာလဲ။ ageism သည် အိုမင်းခြင်း၏ ပုံသေပုံစံများ နှင့် မည်သို့ဆက်စပ်သနည်း ။
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ သက်တမ်း အမြင်?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး သူ လူဦးရေ
- ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ များပါတယ်။ ရန် အပြောင်းအလဲလား?

Roberto ၏ အဖွား Maria သည် အသက် 89 နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ မာရီယာ ပြောထားတယ်။ ရောဘတ်တိုအဲဒါဘယ်တော့လဲသူမဖြစ်ခဲ့သည်။ a လူငယ် မိန်းကလေး ဌာ အယ်လ် ပါဆို၊ ဟိုမှာ ခဲ့ကြသည် အရမ်း အနည်းငယ် အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများ ဌာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူမ၏ မိသားစု

သို့မဟုတ် အဆိုပါ ရပ်ကွက်ထဲ။ ရောဘတ်တို့ သိတယ်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး လူကြီးတွေ ၊ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီး၊ ဤ သူ့ ကိုယ်ပိုင် ရပ်ကွက်ထဲ၊ အံ့ ဩစရာတွေပါ။ ဘယ်တော့လဲ နှင့် ဘာကြောင့်လဲ။ ဒီ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ကျော် သူမ၏ တစ်သက်တာ။

မီ သင် ဖတ်ပါ။ တစ်ခုခု နောက်ထပ်၊ ယူ a မိနစ် နှင့် သင့်ဘိုးဘွားများ သို့မဟုတ် အဘိုးအဘွားများအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ သင်နှင့် အခြားလူများက ၎င်းတို့ကို မည်သို့ဖော်ပြမည်နည်း။ အသက်အရွယ်ရလာတဲ့အခါ သူတို့လိုဖြစ်ချင်တာလား။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အသက်ကြီးခြင်းဆီသို့ ဦးတည်နေကြသည်။ ဘယ်လို လိုချင်လဲ။ ရန် ဖြစ် အတွေး ၏ နှင့် ကုသခဲ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ သင် ရယူ ဟိုမှာ? လုပ်ပါ။ သင် ကြည့် ရှေ့သို့ ရန် ဖြစ်လာခြင်း။ အဟောင်း၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် ကြောက်တယ် ။ ဘာလဲ မေ လိမ်တယ် ရှေ့လား? အများစု ၏ ငါတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် ပျော်ပျော်ပါးပါး ရှည်လျား သည်။ ဘဝ ကြိုက်တယ်။ မာရီယာ ဒါပေမယ့် မလုပ်နဲ့ တွေးပါ။ အများကြီး အကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်အသက်တာတွင် အသက်ကြီးလာသည် ။

ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ခြင်းအားဖြင့် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အခြေခံအချက်တွေကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုစုစည်းရမလဲဆိုတာ သင်ယူရမှာပါ။ အချက်အလက် အားဖြင့် ချပြီး သူတို့ကို ထဲသို့ နှစ်ခု အကြောင်းအရာများ- အဆိုပါ bio-စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမူဘောင်နှင့် life-span ချဉ်းကပ်မှု။ သင်ပြီးသွားသောအခါတွင်၊ သင်သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကွဲပြားခြားနားသော တွေးခေါ်မှုအသစ်တစ်ခု ရှိသင့်သည်။

မင်းနဲ့ယှဉ်ရင် အဓိက အားသာချက်တစ်ခု ခံစားနေပြီ။ မာရီယာ။ သူမ နှင့် တခြား လူတွေ သူမ၏ အသက် လုပ်ခဲ့တယ်။

မဟုတ်ဘူး ရှိသည် အခွင့်အလမ်း အဖြစ် လူငယ် ကျောင်းသား၊ ရန် လေ့လာပါ။ အများကြီး ဘာ အကြောင်းပါ လဲ သည် ပုံမှန် နှင့် ဘာလဲ သည် မဟုတ်ဘူး ပုံမှန် အကြောင်း အိုမင်းခြင်း။ သည်အထိ နောက်ဆုံး အနည်းငယ် ဆယ်စုနှစ်များ၊ အရမ်း နည်းနည်း အချက်အလက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူတို့ထင်မြင်ယူဆ သော အသက်ကြီးမှု ရရှိနိုင်သည် မရှိလို့ပါ။ သာ အားဖြင့် ကျဆင်းခြင်း။ ကျော် အဆိုပါ အတိတ် ၅၀ နှစ်များသော်လည်း၊ အဆိုပါ သိပ္ပံပညာ ၏ **Gerontology** ၊ ဘယ်ဟာ သည် အဆိုပါ လေ့လာပါ။ အိုမင်းခြင်း။ ထံမှ ရင့်ကျက်မှု မှတဆင့် အဟောင်း အသက်၊ ရှိသည်။ ထွန်းကားသည်။ မင်း အတိုင်းပဲ။ နိုင်သည် စိတ်ကူးပါ။ ထံမှ စာဖတ်ခြင်း။ အဆိုပါ မွမ်း အကြောင်း ဒါရာ တောရက်စံ နှင့် ယော မက်ကိန်း၊ နှင့် အဖြစ် သင် ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။ ဤ တစ်လျှောက်လုံး စာအုပ်၊ အိုမင်းခြင်း။ ထင်ဟပ်သည်။ အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ သင်မှာ ရှိသည် လာ ရန် မျှော်လင့် ဖြတ်ပြီး လူတွေ အဖြစ် သူတို့ ပြောင်းလဲမှု အချိန်နှင့်အမျှ။ တိုင်၊ အများကြီး ဒဏ္ဍာရီများ အကြောင်း အဟောင်း လူတွေ ဆက်နေပါ။ အိုမင်းခြင်း၏ဒဏ္ဍာရီများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အဆိုးမြင်ဝါဒများဆီသို့ ဦးတည်သွားစေသည် ၊ ဘယ်ဟာ မေ ရလဒ် ဌ **သက်ကြီးရွယ်အိုများ** ၊ a ပုံစံ ၏ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။ ဆန့်ကျင်ဘက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အခြေခံ on သူတို့ရဲ့ အသက်။ Ageism ရှိတယ် ။ ၎င်း၏ အုတ်မြစ်များ ဌ ဒဏ္ဍာရီများ နှင့် ယုံကြည်ချက် လူတွေ ယူ မထားဘဲ၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် ဌ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ဆက်ဆံရေး (မြောက်ဦး & Fiske 2012)။ အဲဒါ မေ ဖြစ် အဖြစ် ပြောင်ကျကျ အဖြစ် ယုံကြည်ခြင်း။ အဲဒါ အားလုံး ဟောင်း

လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။
မပါမဖြစ် ၏ လုပ်နေပါတယ်။ သူတို့ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့
ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ။ လူတွေက စိတ်မရှည်တဲ့အခါ
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အတူ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ၌ a
ကုန်စုံ စတိုးဆိုင် ငွေရှင်းလိုင်း။ သို့မဟုတ် အဲဒါ မေ ဖြစ် အဖြစ်
မသိမသာ အဖြစ် ထုတ်ပယ်ခြင်း။ တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။
တစ်ဦးချင်း၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျေနပ်ချက်များ အတူ အဆိုပါ
မေးခွန်း "ဘာလဲ မင်းအသက်အရွယ်
တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် မင်းမျှော်လင့်ထားလား" သင်ယူရမ
ယ့် အတိုင်းပါပဲ။ လုပ်နေတယ်။ အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုများ ၌ အဆိုပါ
ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အင်္ဂါရပ်၊
ထိုသို့သောပုံစံများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝန်းရံထားသည်။

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

ဒဏ္ဍာရီများ AND စတီရီယိုအမျိုးအစားများ
အကြောင်းစုံ အိုမင်းခြင်း။

ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝိုင်းရံထားသည်။ အားဖြင့် အထင်အမြင်လွဲခြင်း။ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ကျွန်တော်တို့ ရှိသည် အားလုံး မြင်သည်။ ကာတွန်းများ လုပ်နေပါတယ်။ ဟာသများ အကြောင်း မှတ်ဉာဏ်ညံ့ဖျင်းသော သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရှိသည် ငြင်းပယ်ခဲ့သည်။ အများစု ပျက်စီးစေသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စိတ်ကူးတွေကို ပုံဖော်ထားပါတယ်။ ၌ အဆိုပါ မီဒီယာ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ထွန်းသောဘဝများကို ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း နှင့် ကွဲပြားမှုတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ နှုတ်ခွန်းဆက်ကတ်များစွာသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကို မှတ်ဉာဏ်နည်းပါးခြင်း၊ သွားများမရှိခြင်းနှင့် ဆန္ဒမရှိခြင်းအဖြစ် ပုံဖော်ထားသည်။ အတွက် လိင်။ အမျှ a နည်းလမ်း ရန် ရှာဖွေတွေ့ရှိ တစ်ခုခု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်း၊ ကြိုးစားပါ။ ရန် ရှာပါ။ အများအပြား ဥပမာများ ၏ အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ဒဏ္ဍာရီများ သို့မဟုတ် စံနမူနာများ။ ထိုနှုတ်ခွန်းဆက် ကတ်များ၊ ကာတွန်းများ၊ ကြော်ငြာများနှင့် လူကြိုက်များသော ဆောင်းပါးများကို ကြည့် ပါ။ မဂ္ဂဇင်းများ၊ ရုပ်မြင်သံကြား ရှိ၊ နှင့် ဂီတ။ စုဆောင်းပါ။ တတ်နိုင်သလောက် များများလုပ်ပြီး သုတေသနနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး စစ်ဆေး ပါ ။ on အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ ဒီ စာသား။ အားဖြင့် အဆိုပါ ၏အ ဆုံး အဆိုပါ သင်တန်း၊ ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဒဏ္ဍာရီများ နှင့် သင်မှားကြောင်းပြသနိုင်သော stereotypes များ။

ဒီ စာအုပ် အပြစ်တင်သည်။ ဒါတွေ မှားယွင်းသော အတွေးအခေါ်များ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မ ပါဘူး။ အစားထိုးပါ။ သူတို့ကို အတူ စံပြ အမြင်များ ၏

အရွယ်ရောက်ခြင်း အဟောင်း အသက်။ ဟင်းဟင်း၊ အဲဒါ ဆေးသုတ်ခြင်း။ တစ်ခု တိကျသည်။ ပုံ ၏ ဘာလဲ ဆိုလိုသည် ။ ရန် ကြီးထွား အဟောင်း ဒီနေ့၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ အဲဒါ အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် တိုးတက်မှုနှင့် အခွင့်အလမ်းများကိုလည်း ယူဆောင်လာပါသည်။ အဖြစ် ဆုံးရှုံးမှု နှင့် ကျဆင်းခြင်း။ ရန် အစ၊ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ သက်တမ်း အမြင်၊ ဘယ်ဟာ ကူညီသည်။ နေရာ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အိုမင်းခြင်း။ ထဲသို့ အဆိုပါ စကားစပ် ၏ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး လူသား အတွေ့အကြုံ ။ နောက်တော့၊ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ အခြေခံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တပ်ဖွဲ့များ၊ အငြင်းပွားမှုများ၊ နှင့် မော်ဒယ်များ အဲဒါ ပုံစံ အခြေခံအုတ်မြစ် အတွက် လေ့လာနေပါတယ်။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်း။ ၌ အထူးသဖြင့်၊ ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ အဆိုပါ ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် ဘဝဖြစ်စဉ် တပ်ဖွဲ့များ၊ နှင့် အဆိုပါ သဘာဝ- ပြုစုပျိုးထောင်မှုနှင့် အဆက်မပြတ်-အဆက်ပြတ်မှု အငြင်းပွားမှုများ။ ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားပါတယ်။ အချို့ အခြေခံ အဓိပ္ပါယ်များ ၏ အသက်၊ နှင့် သင် ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ပါ ။ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ ၌ အများကြီး မတူဘူး။ နည်းလမ်းများ။ နောက်ဆုံး၊ စစ်ဆေးမှု အားဖြင့် အမျိုးမျိုး သုတေသန နည်းလမ်းများ ငါတို့ ရှိ၊ ဘယ်လိုလဲ ဤစာအုပ်တွင် တင်ပြထားသော အချက်အလက်များကို ရရှိခဲ့ပါသည်။

ဟိ သက်တမ်း အမြင်

ဘာကိုမှ မသိဘဲ နားလည်အောင် တွေးကြည့်ပါ။ အကြောင်း သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဘဝ၊ ဘာလဲ သင်၏ အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်း သည် ကြိုက်တယ်။ ကလေးဘဝနှင့် မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်တွင် ဖြစ်ခဲ့သောအရာကို တန်ဖိုးထားလေးမြတ်ခြင်းမရှိဘဲ လူကြီးများ၏အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်ုပ်တို့နားမလည်နိုင်ပါ။ ဤကျယ်ပြန့်သောအကြောင်းအရာတွင် အရွယ်ရောက်ခြင်းအား ထည့်သွင်းခြင်းသည် အဘယ်နည်း အဆိုပါ သက်တမ်း အမြင် သည်

အားလုံး အကြောင်း။ ဟိ **ဘဝ အမြင်** ပိုင်းခြားသည်။
လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ထဲသို့နှစ်ခု အဆင့်များ-

တစ်ခု စောစော အဆင့် (ကလေးဘဝ နှင့် ကြီးကောင်ဝင်စ)
နှင့် **a** နောက်ပိုင်း အဆင့် (လူရွယ်၊ လူလတ်ပိုင်းနှင့်
သက်ကြီးပိုင်း)။ အစောပိုင်းအဆင့်သည် လျင်မြန်သော
အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော တိုးများလာမှုဖြင့်
သွင်ပြင်လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ၌ လူတွေရဲ့ အရွယ်အစား
နှင့် အရည်အချင်းများ ကာလအတွင်း အဆိုပါ
နောက်ပိုင်းအဆင့်တွင်
အရွယ်အစားပြောင်းလဲမှုများသည် နှေးကွေးသော်လည်း
စွမ်းရည်များ ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အဖြစ် လူတွေ ဆက်ရန်
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်
(ဘောလ်တီး၊ Lindenberger & စတီးတိန်နာ၊ ၂၀၀၆)။

ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ ထံမှ အဆိုပါ သက်တမ်း အမြင်၊
လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- opment နှင့် အိုမင်းခြင်း။
ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဖြစ်ရပ်ဆန်း အဲဒါ
မဖြစ်ရပါဘူး။ နားလည်သည်။ အတွင်း အဆိုပါ
အတိုင်းအတာ ၏ a တစ်ခုတည်း စည်းကမ်းနည်းလမ်း။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ပြောင်းလဲပုံကို နားလည်ရန်
ကျယ်ပြန့်သော ရှုထောင့်မှ ထည့်သွင်းမှု လိုအပ်သည်။
ထို့အပြင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း။ သည် a တစ်သက်တာ
လုပ်ငန်းစဉ်၊ အဓိပ္ပါယ် အဲဒါ လူသား develop- opment
သည် ဘယ်တော့မှ မရပ်ပါ။

သက်တမ်းတိုးခြင်းဆိုင်ရာ
အရေးကြီးဆုံးရှုထောင့်တစ်ခုမှာ Paul Baltes (1987;
Baltes et အယ်လ်။ ၂၀၀၆)၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ လေး သော့ အင်္ဂါရပ်များ ၏ အဆိုပါ
သက်တမ်း ရှုထောင့်-

1. *Multidirectionality-* ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင်
တိုးတက်မှုနှင့် ကျဆင်းမှု နှစ်ခုလုံး ပါဝင်ပါသည်။

လူများသည် ဧရိယာတစ်ခုတွင် ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည် အခြားနေရာများတွင် ဆုံးရှုံးနိုင်ပြီး မတူညီသောနှုန်းထားဖြင့် ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ အဘို့ ဥပမာ၊ လူတွေရဲ့ ဝေါဟာရ စွမ်းရည် တတ်သည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တိုးလာသော်လည်း တုံ့ပြန်မှုအချိန်သည် နှေးကွေးသွားတတ်သည်။

2. ပလပ်စတစ်ဓာတ် တစ်မျိုး စွမ်းရည် သည် မဟုတ်ဘူး ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော သို့မဟုတ် အခိုင်အမာသတ်မှတ်ထားသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုများစွာကို ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင်ပင် လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်စေနိုင်သည်။ ရှိတယ်။ ကန့်သတ်ချက်များ ရန် အဆိုပါ ဘွဲ့ ၏ အလားအလာ သို့သော် နောက်ပိုင်းအခန်းများတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း တိုးတက်မှု။

3. သမိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းအရာ- ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည် ကျွန်ုပ်တို့မွေးဖွားလာခဲ့သည့် သမိုင်းဝင်အချိန်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ သတ်မှတ်သည့် သီးခြားအခြေအနေများအတွင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပါသည်။ ၌ ဘယ်ဟာ ငါတို့ ကြီးထွား တက် မာရီယာ

အတွေ့အကြုံများ တက္ကဆက်အနောက်တောင်ပိုင်းရှိ Chicano ရပ်ကွက်တွင် 20 ရာစုတွင် နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ပုံဖော်ထားသည်။ ။

4. အကြောင်းရင်းများစွာ- လူတို့သည် အမျိုးမျိုးသော စွမ်းအားများမှ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားသုံးသပ်သည့် ရလဒ်များ ၌ ဒီ အခန်း။ မင်း ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။ အဲဒါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘဝစက်ဝန်း အင်အားစုများဖြင့် ပုံဖော်ထားသည်။

လူ့ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပြီးမြောက်ရန် တစ်သက်တာ အချိန်ယူရမည့် ရှုထောင့်က အလေးပေးဖော်ပြသည်။ ဇာတ်ခုံအစုံပါပဲ။ အတွက် နားလည်မှု အဆိုပါ အများကြီး လွှမ်းမိုးမှုများ ငါတို့ အတွေ့အကြုံနှင့် ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသည် အခြားတစ်ခုထက် ပို၍ အရေးကြီးသည် သို့မဟုတ် နည်းပါးကြောင်း ထောက်ပြသည်။

ဤအခြေခံမူများအပေါ် ၎င်းတို့၏သီအိုရီများကို အခြေခံ၍ Baltes et al. (၂၀၀၆)၊ ငြင်းခုန်ပါ။ အဲဒါ သက်တမ်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပါဝင်ပါသည်။ ၏ ရွေ့လျားမှု အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ တို့တွင် ကြီးထွားမှု၊ ထိန်းသိမ်းမှု၊ နှင့်ဆုံးရှုံးမှု စည်းမျဉ်း။ ၌ သူတို့ရဲ့ အမြင်၊ လေး အချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးသည်-

1. အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည်

ဇီဝဗေဒအခြေခံအရင်းအမြစ်များ၏ ပမာဏနှင့် အရည်အသွေးကို လျော့ပါးစေကြောင်း ပြသကြသည်။

2. ဟိုမှာ သည် တစ်ခု အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ တိုးမြှင့်လာသည် ၌ အဆိုပါ ပမာဏ အရည်အသွေး ၏ ယဉ်ကျေးမှု လိုအပ်သည်။ ရန် generate စဉ်ဆက်မပြတ် မြင့်မား ကြီးထွားမှု။ အများအားဖြင့် ဒီ ရလဒ်များ ၌ a ပိုက်ကွန် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကြီးထွားမှု နှေးကွေးလာသည် ။

3. လူတွေ ရှိ တစ်ခု အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အဆိုပါ ယဉ်ကျေးမှု အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြု၍ ထိရောက်မှု ရှိ ၊

4. ဟိုမှာ သည် a မရှိခြင်း။ ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ “အသက်ကြီးပြီ။ ဖော်ရွေတယ်” ထောက်ပံ့ရေးဆိပ်ကမ်းအဆောက်အဦများ။

အသက်ကြီး လာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အရင်းအမြစ်များ ပိုမိုပြောင်းလဲလာရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ ထွက်ခွာ ပိုနည်းတယ်။ အရင်းအမြစ်များ ရန် ဖြစ် ရှင်းရှင်း ရန်

ဆက်လက်ကြီးထွား ။ ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ရသည့်အတိုင်း၊

ဤအရင်းအမြစ်များ ပြောင်းလဲမှုသည် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်စေရန်နှင့် အောင်မြင်စွာအသက်အရွယ်ရရန် နည်းလမ်းများကို ညွှန်ပြရန်အတွက် လေးနက်သောသက်ရောက်မှုများရှိပါသည်။

ဟိ လူဦးရေစာရင်း ၏ ရော

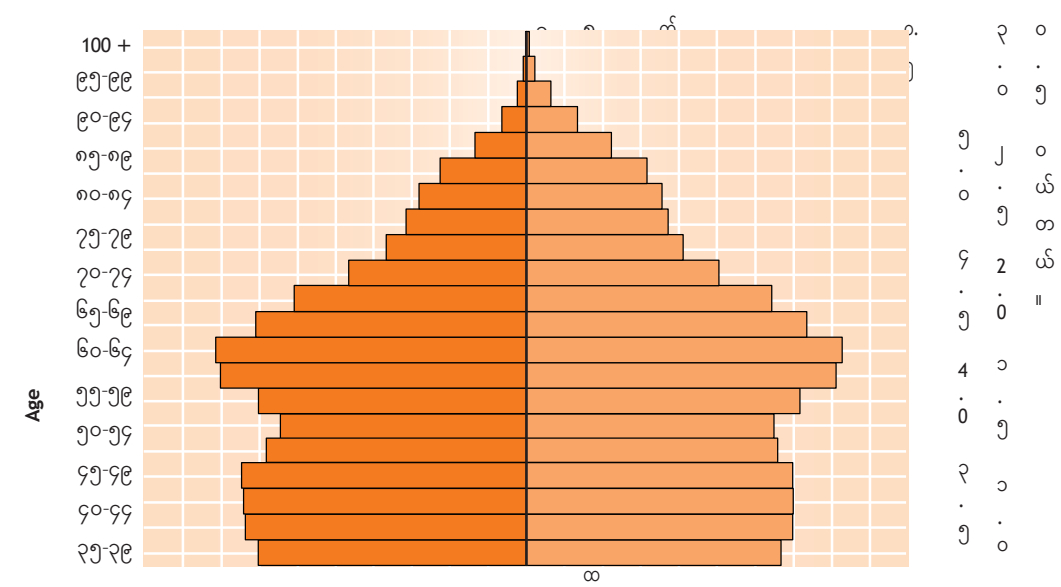
သင့်နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရတဲ့ လူတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပါ။ ၁၀ ၌ သင်၏ မွေးရပ်မြေ ဟိုမှာ ရှိသည် ဘယ်တော့မှ

ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဖြစ် အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဖြစ် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယခု အထူးသဖြင့် လူတွေ ကျော် အသက် ၈၅။ ဘာကြောင့်လဲ? အများစု အရေးကြီးတယ်၊ ကျန်းမာရေး 20 ရာစုအတွင်း စောင့်ရှောက်မှု တိုးတက်လာပြီး ကလေးမီးဖွားစဉ် အမျိုးသမီး အများအပြား သေဆုံးခဲ့သည်။ ဒါ့အပြင် အကြီးဆုံးတွေထဲက တစ်ခုပါ ။ မျိုးဆက်များ အမြဲ အဆိုပါ ကလေး boomers၊ စတင်ခဲ့သည်။ အသက် ၆၅ နှစ် ပြည့် သွားပါပြီ ။ အနီးကပ် လေ့လာကြည့်ရအောင်။

လူဦးရေ ခေတ်ရေစီးကြောင်း ဌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ်။ US လူဦးရေ 2000 အတွက် အသက် ခွဲဝေမှု နှင့် 2025၊ 2050 နှင့် 2100 အတွက် ခန့်မှန်းချက်များကို အနီးကပ် ကြည့်ပါ။ လူဦးရေ သည် အိုမင်းနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း ပြသသည် (ပုံကို ကြည့်ပါ။ 1.1၊ 1.2၊ 1.3 နှင့် 1.4)။ 2000 မှာ တခြားသူတွေထက် အသက် 30 နဲ့ 40 ကြား လူပိုများတယ်။ အသက် အဖွဲ့။ ခန့်မှန်းချက်များ အတွက် ၂၀၂၅ (ဘယ်တော့လဲ နီးပါး အားလုံး ကလေး boomers ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ရောက်တယ်။ အသက် ၆၅ ရှိ ဖြန့်ဖြူးမှုသည် သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မည်၊ ကလေး Boomers' အိုမင်းခြင်း။

ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ဂရပ် ကြည့် အများကြီး ပိုစတုဂံ။ အားဖြင့် ၂၀၅၀၊ အဆိုပါ ပုံသဏ္ဌာန် ၏ အဆိုပါ ဖြန့်ဖြူးခြင်း။ ဖြစ်လိမ့်မည်။ နောက်ထပ် ကြိုက်တယ်။ a ပျားအုံ၊ အဖြစ် နောက်ထပ် လူတွေ ဆက်ရန် ရန် နေထိုင် ပါ။ သူတို့ရဲ့ 80s၊ 90s၊ နှင့် 100s ဟိ အကြီးဆုံး ပြောင်းလဲမှု အားဖြင့် 2100 တွင် သက်ကြီးရွယ်အို အရေအတွက် များလိမ့်မည်။

ဟိ လာမည်။ သဘင် ပြောင်းလဲမှု ဌ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိသည်။ ပြီးပြီ။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ လေးနက်သည်။ ဆိုးကျိုးများ on လူတိုင်း၏ ဘဝ။ ရှောက် အဆိုပါ ပထမ အနည်းငယ် ဆယ်စုနှစ်များ ၏ အဆိုပါ ၂၁ရက် ရာစု ၊ လူကြီးများ၊ မောင်းနှင် အားဖြင့် အဆိုပါ ကလေး boomers၊ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် a အဓိကစီးပွားရေး နှင့် နိုင်ငံရေး အင်အား ဟိုမှာ သည် တရားဝင် စိုးရိမ်စရာ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ရပိုင်ခွင့် အစီအစဉ်များ အဲဒါ ထောက်ခံမှု သက်ကြီးရွယ်အိုများ ၊ အဲဒီလို အဖြစ် လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် တခြားပင်စင်စနစ်များ



2.0 J.၅ ၃. ၃. ၅.
 ၀ ၅ ၀
 4.
 ၀
 ၄.
 ၅

ရဲခိုင်းနှင်း

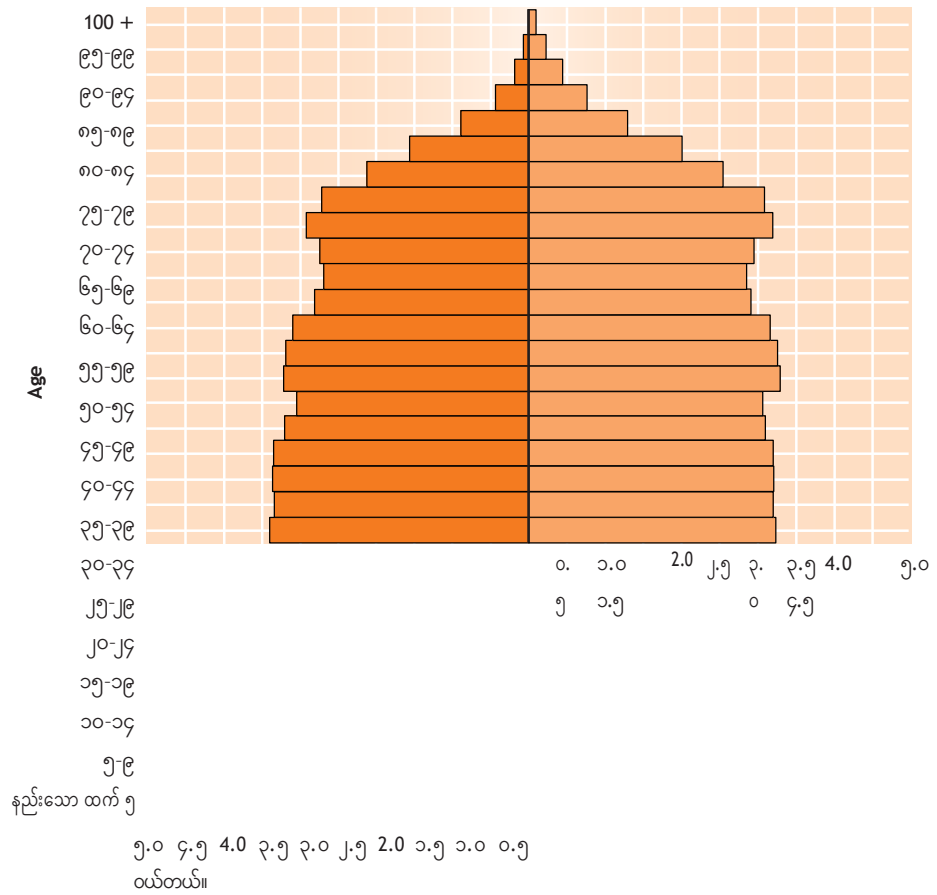
MALE

FEMALE

ပုံ 1.2

ခန့်မှန်းထားသော
နေထိုင်သူ လူဦးရေ
၏ အဆိုပါ
ယူခိုက်တက် တိတ် အဖြစ်
ဇူလိုင်လ ၁၊ ၂၀၂၅။

အရင်းအမြစ် အမျိုးသား
ခန့်မှန်းချက်များ အစီအစဉ်၊ လူဦးရေ
တိုင်း၊ အမေရိကန်
သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရှီ၊ ဝါရှင်တန်ဒီစီ
၂၀၂၃။



ရာခိုင်နှုန်း

MALE

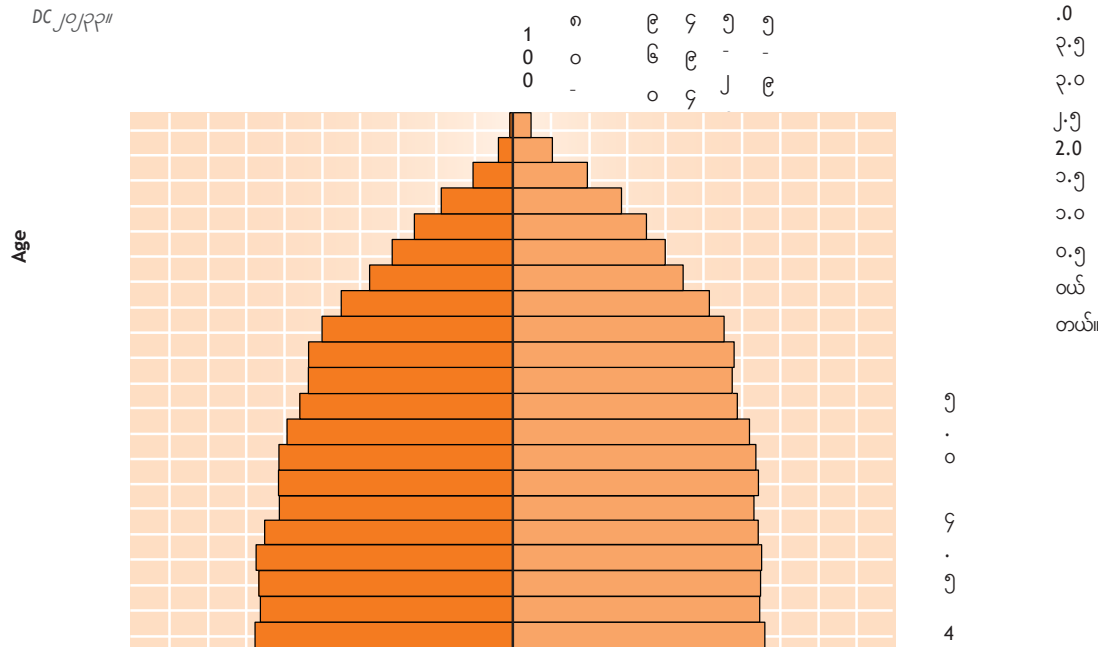
FEMALE

ပုံ 1.3

ခန့်မှန်းထားသော
နေထိုင်သူ လူဦးရေ
၏ အဆိုပါ
ယူခိုက်တက်
ပြည်နယ်များ အဖြစ်
ဇူလိုင်လ ၁၊
၂၀၅၀။

အရင်းအမြစ် အမျိုးသား
ခန့်မှန်းချက်များ အစီအစဉ်၊ လူဦးရေ
တိုင်း၊ အမေရိကန်
သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရှီ၊
ဝါရှင်တန်

DC ၂၀၂၃။



2.0 ၂.၅ ၃. ၃. ၅.
၀ ၅ ၀
4.
0
၄.
၅

ရာခိုင်နှုန်း

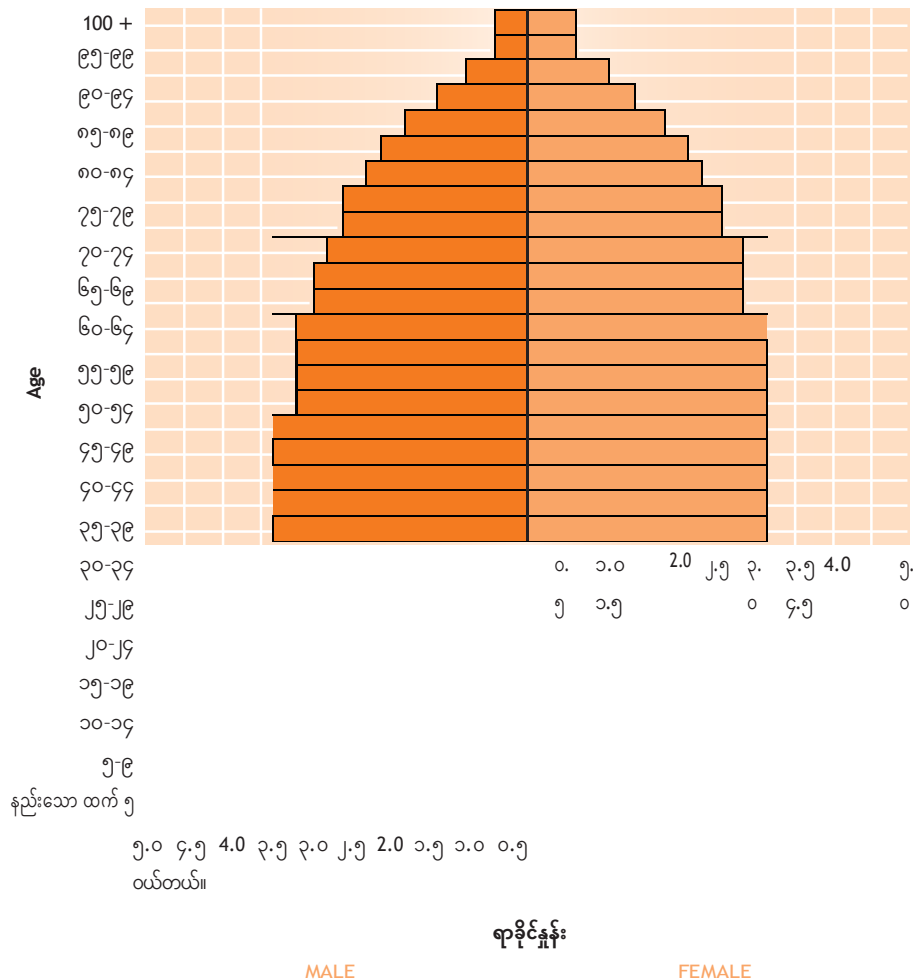
MALE

FEMALE

ထို့အပြင် Medicare သည် အကြီးမားဆုံး အသုံးစရိတ်များ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည် ။ အဆိုပါ ဖက်ဒရယ် နှင့် ပြည်နယ်များ ဘတ်ဂျက်များ၊ အတင်းအကျပ် မျိုးဆက်များ ပဋိပက္ခ ကျော် ကျုံ့သွားသည်။ အများသူငှာ အရင်းအမြစ်များ။ ဟိ ကုန်ကျစရိတ် အစီအစဉ်များ အဲဒါ ထောက်ခံမှု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဘွား သေးငယ်သည်။ အဖွဲ့များ ၏ အခွန်ထမ်း ၌ ငယ်သည်။ မျိုးဆက်များ။

ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများတွင် တင်းမာမှုများ ပိုမိုဆိုးရွားလာ မည်ဖြစ်သည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ အများဆုံး လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာသည်။ အပိုင်း အဆိုပါ အမေရိကန် လူဦးရေ သည် လူတွေ ကျော် အသက် ၈၅။ ၌ အဟီး၊

အဆိုပါ နံပါတ် ၏ အဲဒီလို လူတွေ ပါလိမ့်မယ်။ တိုးမြှင့်လာသည် ကျော် သုံးဆ ကြား 2010 နှင့် ၂၀၅၀ (ထံမှ အကြောင်း ၅.၇ သန်း ရန် 19 သန်းကျော်) နှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက အလွန်သေးငယ်သော ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာသည်။ ၌ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ ၂၀ ရန် အသက် ၂၉ နှစ် ကာလအတွင်း အတူတူ ကာလ (ထံမှ အကြောင်း ၄၂ သန်း ရန် ကျော် ၅၆ သန်း) (အမေရိကန် သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရို၊ 2012a)။ အမျှ ငါတို့ ဆွေးနွေးပါ။ ၌ အခန်း ၄၊ လူ ကျော် အသက် ၈၅ ယေဘုယျအားဖြင့် လိုပါတယ်။ နောက်ထပ် အကူအညီ အသက် ၈၅ နှစ်အောက် လူတွေထက် နေ့စဉ်နေထိုင်မှု ။



ပုံ 1.4
ခန့်မှန်းထားသော
နေထိုင်သူ လူဦးရေ
၏ အဆိုပါ
ယူနိုက်တက် တိတ် အဖြစ်
ဧပြီလ ၁၊ ၂၀၀၀။

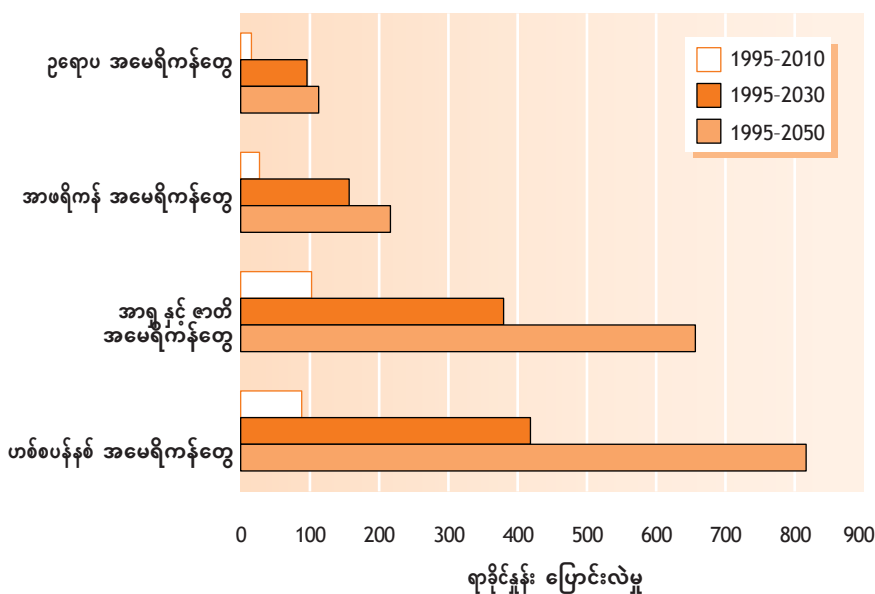
အရင်းအမြစ် အမျိုးသား
ခန့်မှန်းချက်များ အစီအစဉ်၊ လူဦးရေ
တိုင်း၊ အမေရိကန်
သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရို၊ ဝါရှင်တန်ဒီစီ
၂၀၂၃။

ကွဲပြားမှု ၏ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ဌ အဆိုပါ
ယူနိုက်တက် တိတ်။ ကြိုက် ရှိပါ။ လူတွေ သင်၏
အသက်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။
မဟုတ်ဘူး အားလုံး အတူတူပါ။
တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများကြားတွင်
သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေသည်
ဥရောပအမေရိကန်များထက် တိုးများလာနေသည်။
ဥပမာအားဖြင့်၊ မကြာသေးမီဆယ်စုနှစ်များအတွင်း
Native American သက်ကြီးရွယ်အိုအရေအတွက်သည်
သုံးပုံနှစ်ပုံနီးပါး တိုးလာခဲ့သည်။ အာရှနှင့်
ပစိဖိတ်ကျွန်းသား သက်ကြီးရွယ်အိုများ လေးဆ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်
အာဖရိကန်အမေရိကန်လူဦးရေ၏
ကြီးထွားမှုအလျင်မြန်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။
လက်တင်နို အမေရိကန် သက်ကြီးရွယ်အို
အရေအတွက်လည်း လျင်မြန်စွာ တိုးများလာသည်
(US သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရို၊ 2012a)။
ခန့်မှန်းချက်များ အတွက် အဆိုပါ အနာဂတ်

ကွဲပြားမှု ၏ အဆိုပါ အမေရိကန် လူဦးရေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြသထားသည်။ ဌာန ၁.၅။ မင်း လုပ်သင့်တယ်။ မှတ်ချက် အဆိုပါ အရမ်း ကြီးမားသော တိုးလာသည်။ ဌာန အဆိုပါ အရေအတွက် အာရှ၊ ဇာတိ၊ နှင့် ပိုချက်တီနို အမေရိကန် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဥရောပနှင့် အာဖရိကန် အမေရိကန် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် သက်ဆိုင်သည် ။ အနာဂတ် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပိုကောင်းပါတယ်။ ပညာတတ်။ 2010 ခုနှစ်၊ a နည်းနည်း

နောက်ထပ် ထက် တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ လူတွေ ကျော် အသက် ၆၅ ရှိသည်။ သာ a မြင့်မားသော ကျောင်း ဒီပလိုမာ သို့မဟုတ် အချို့ ကောလိပ်၊ နှင့် ပတ်သက် 25% ရှိသည် a လူပျိုကြီး ဘွဲ့သို့မဟုတ် ပိုမြင့်တယ်။ အားဖြင့် ၂၀၃၀ ဒါဟာ ခန့်မှန်း အဲဒါ ၈၅% ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် a မြင့်မားသော ကျောင်း ဒီပလိုမာ၊ နှင့် 75% ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် a ကောလိပ် ဘွဲ့ (အမေရိကန် သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရို၊ 2012a)။ ဒါတွေ သဘင် အပြောင်းအလဲများ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပေးဆပ်ခြင်း အဓိကအား ဖြင့်



ပုံ ၁.၅

ခန့်မှန်းထားသည်။
တိုးတက်မှု လူနည်းစု ၏
လူဦးရေ အသက်ကြီး၏ ။
လူကြီးများ ဌာန အဆိုပါ ယူ
အက်စ် ၁၉၉၅-၂၀၅၀။

အရင်းအမြစ်- ဒေတာ အမေရိကန် သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရို။

ပိုကောင်းပါတယ်။ ပညာရေး အခွင့်အလမ်းများ အတွက် နောက်ထပ် ကျောင်းသား၊ နှင့် တရားဝင်ကျောင်းပညာရေး (အထူးသဖြင့် ကောလိပ်) အတွက် ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ ရှာပါ။ a ကောင်းတယ် အလုပ်။ ထို့အတူ၊ ပညာတတ် လူတွေ တတ်သည်။ အသက်ရှင်ရန် ကြာကြာ၊ အများအားဖြင့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ရှိသည် ပိုမြင့်တယ်။ ဝင်ငွေ ၊ ပေးပါ။ သူတို့ကို ပိုကောင်းပါတယ်။ ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ကောင်းတယ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ရန် လိုက်နာပါ။ ပိုကျန်းမာ နေထိုင်မှုပုံစံများ။ ကျွန်တော်တို့ ဆန်းစစ်ပါ။ ဤ ပြဿနာများကို အခန်း ၄ တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်တတ်တဲ့ သက်ကြီးရွယ်အို တစ်ချို့ကို သင်သိကောင်းသိနိုင်ပါတယ်။ လွတ်လပ်သော၊



This Latina older woman represents the changing face of older adults in the United States

John Lund/Sam Diephuis/Blend Images/Getty Images

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အမြင် အဆိုပါ စိန်ခေါ်မှုများ ၏ ဇရာ အဖြစ် တစ်ခုခု သင် မျက်နှာ အဓိကအားဖြင့် တစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် အတူ ကူညီကြပါ ပညာရှင် များထံမှ မင်း ကိုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သိသည်။

အခြားသူများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကြည့် အဖြစ် အပိုင်း ၏ a ပိုကြီးတယ်။ ယူနစ်၊ ပုံမှန်အားဖြင့် မိသားစု၊ ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို အတူတူမြင်ရမှာပါ။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ အဖြစ် a အဖွဲ့။ ဤ နောက်ထပ် တရားဝင် အသုံးအနှုန်းများ ၊ ပထမ အဖွဲ့ ၏ လူတွေ ကိုယ်စားပြုသည်။ တစ်သီးပုဂ္ဂလဝါဒ၊ နှင့် ဒုတိယ အဖွဲ့ ထင်ဟပ်သည်။ စုပေါင်းဝါဒ (Ajrouchi 2008; Phillips၊ Ajrouchi & Hillcoat-Nalletamby၊ 2010)။

တိုင်းရင်းသား လူနည်းစု သက်ကြီးရွယ်အို အရေအတွက် အတိုင်းပဲ ဆက်နေတယ် ။ ရန် တိုးမြှင့်လာသည်၊ တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ ထွန်းသစ်စ ထုတ်ပြန်သည် ဤအမြင်များတွင် ကွဲပြားမှုများ ရှိ လိမ့်မည် ။ စွက်ဖက်မှုပြုလုပ်သည့်နည်းလမ်းများသည် များစွာကွာခြားသောကြောင့် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်သီးပုဂ္ဂလဝါဒကို အလေးပေးသူများအတွက်၊ အလေးထားမှုနှင့် ချဉ်းကပ်မှုသည် မေးခွန်းမေးသူကိုသာ အာရုံစိုက်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ စုပေါင်းဝါဒနှင့် ကိုက်ညီသော ချဉ်းကပ်သူများနှင့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆိုပါ ပိုကျယ်တယ်။ မိသားစု သို့မဟုတ် ပင် ခင်မင်မှု ကွန်ရက်။ အမျှ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် မျိုးစုံ၊ ဒါတွေ တစ်ကမ္ဘာလုံးက မတူညီတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို ထင်ဟပ်စေတဲ့ အမြင်တွေ တိုး များ လာမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ယူထားသည်။ ထဲသို့အကောင့် အားဖြင့် အားလုံးအဖွဲ့အစည်းများ။

လူဦးရေ ခေတ်ရေစီးကြောင်း ပတ်ပတ်လည်

ကမ္ဘာ။ ဟိ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူဦးရေလမ်းကြောင်းများသည် ထူးခြားမှုမရှိပါ။ မင်းအတိုင်းပဲ။ နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ ဌ ကိန်းဂဏန်းများ ၁.၆ နှင့် ၁.၇ အဆိုပါ နံပါတ်၏ လာမည့်ဆယ်စုနှစ်များစွာအတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ကမ္ဘာ့နေရာအားလုံးနီးပါးတွင် သိသိသာသာ တိုးပွားလာမည်ဖြစ်သည်။ (2000 နှင့် 2030 ကြားတွင် မျှော်မှန်းထားသော အပြောင်းအလဲများကို ပြသပါသည်။) ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ကမ္ဘာ့ "ရှေးအကျဆုံး" ဧရိယာသည် ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရန် ဖြစ် ဥရောပ။ ဟိ "အငယ်ဆုံး" ဧရိယာ ပါလိမ်မယ်။ ဆက်ရန် ရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လက်လှမ်းမီမှု အလုံးစုံညံ့ဖျင်းသော အာဖရိကနိုင်ငံဖြစ်ပါစေ။ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားမှု မြင့်မားခြင်းနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် တို့သည် အသက်ကို သိသိသာသာ တိုစေသည် (US Census Bureau, 2012b)။

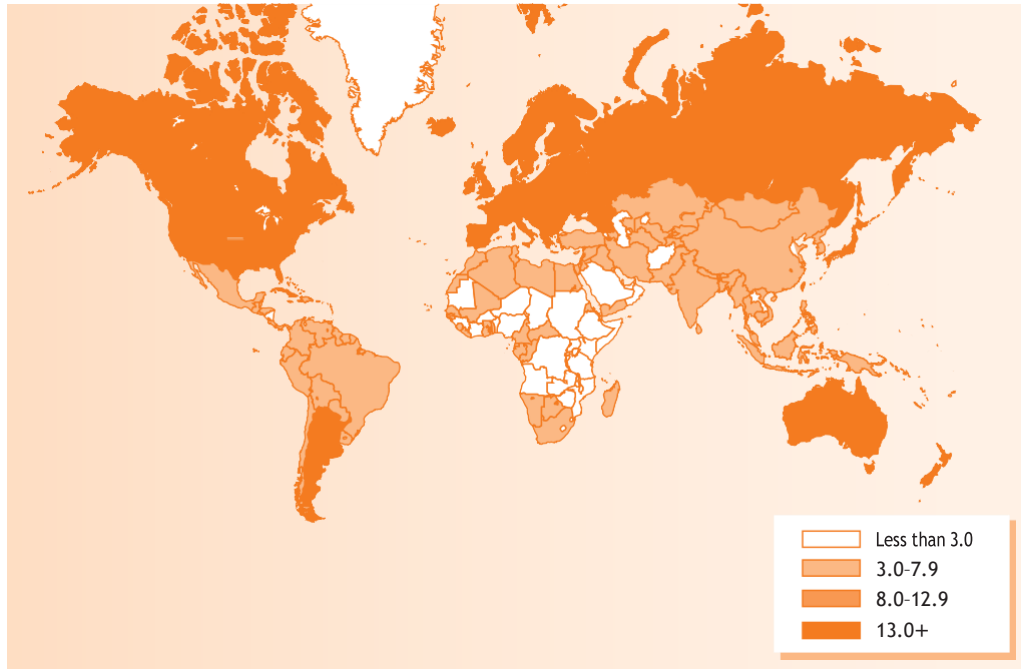
ကမ္ဘာတဝှမ်းက စီးပွားရေးအရ အင်အားကြီးနိုင်ငံတွေလိုမျိုးပေါ့။ အဖြစ် တရုတ်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ တိုးလာသည်။ နံပါတ်များ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဲဒါ strain အဆိုပါ တိုင်းပြည် အရင်းအမြစ်များ။ ကြောင့်ပါ ။ တရုတ်ရဲ့

တစ်ခ□ ကလေး မူဝါဒ၊ အားဖြင့် ၂၀၃၀ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခန့်မှန်းထားသည် ။ ဖြစ် အကြောင်း ၂၀ သန်း နောက်ထပ် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ထက် အောက်ကလေးများ ၁၅။ ဟိ စီးပွားရေး ထိခိုက်မှု ပါလိမ်မယ်။ ဖြစ် သိသိသာသာ တရုတ်နိုင်ငံအတွက် ၊ နှင့် ဌ အထွေထွေ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ၏ လုပ်သားအင်အား နှင့် လူဦးရေ ဌ အထွေထွေ ပါလိမ်မယ်။ ရှိသည် သိသိသာသာ အပေါ် သက်ရောက်မှု အဆိုပါ ကမ္ဘာ စီးပွားရေး (ခရူဂါ & လူဒ်ဝစ်၊ ၂၀၀၇; Tyers & ရှိ၊ 2012)။ အဘို့ ဥပမာ၊ ပင်စင် နှင့် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ကုန်ကျစရိတ်များမည်။ တိုးမြှင့်လာသည် သိသိသာသာ၊ နှင့် ဟိုမှာ ပါလိမ်မယ်။ ဖြစ် ပိုနည်းတယ်။ စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံအများအပြားတွင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေသော အလုပ်သမားများ ။ ကနေဒါ ဦးဆောင်သည်။ အဆိုပါ စက်မှုလုပ်ငန်း ကမ္ဘာ ဌ အဆိုပါ နှုန်း တိုးမြှင့်လာသည် ဌ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး လူဦးရေ- အကြား 2000 နှင့် ၂၀၃၀၊ အဲဒါ ပါလိမ်မယ်။ တိုးမြှင့်လာသည် အားဖြင့် ၁၂၆%။

ဒါပေမယ့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ လူဦးရေ တိုးမြှင့်လာမှုနဲ့ ယှဉ်ရင် ဒါဟာ ဘာမှမဟုတ်ပါ (US Census Bureau, 2012b)။ အဘို့ဥပမာ၊ အီဂျစ်၊ မလေးရှား၊ နှင့် စင်္ကာပူ ပါလိမ်မယ်။ a ကြည့်ပါ။ ငါးဆ တိုးမြှင့်လာသည် ဌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အားဖြင့် ၂၀၅၀၊ အတူ ဘရာဇီးကဲ့သို့သော အခြားနိုင်ငံအများအပြား (လေးဆ) သည်လည်း အလွန်သိသာထင်ရှားသော တိုးမြှင့်မှုကို ကြုံတွေ့နေရသည်။

စီးပွားရေး အခြေအနေများ ဌ မတူဘူး။ နိုင်ငံတွေ ရှိသည် အားကောင်းသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု on

အိုမင်းခြင်း။ တစ်မျိုး နည်းလမ်း ရန် ကြည့်ပါ။
ဒီ သည် ရန် ဖွံ့ ဖြိုးဆဲနိုင်ငံရှိ
အိမ်ထောင်စုများမှ လူကြီးမိဘများ
အသက်ရှင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။ မိဘတွေ
ဆုံးသွားပြီလို့ ပြောတယ်။ အသက် ၅၀
(အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
အသက်ရှင်လျက်) အဆိုပါ ဆက်ဆံရေး
စီးပွားရေးကြား အခြေအနေ နှင့် အသက်
ဖြစ်လာသည်။ ပိုရှင်းတယ်။ Banerjee နှင့်
Duflo (၂၀၁၀) တွေ့တယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ
လေးလေးနက်နက် ၏ ရှိခြင်း။ a
အသက်ရှင်သောမိဘသည်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းအတွက်
အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဦးခေါင်း
အသုံးစရိတ်များ ခွဲကြသည် \$4 သို့မဟုတ်
နည်းသော၊ နှင့် တစ်နေ့တာအသုံးစရိတ်တွေ
များလေလေ မှန်မှန်တိုးလေပါပဲ။
ဥပမာအားဖြင့်၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအတွက်
အသက်ရှင်သော မိဘရှိခြင်း၏ ဖြစ်နိုင်ခြေ
ဘယ်သူလဲ။ နေ့စဉ် အသုံးစရိတ်များ
ခွဲကြသည် အကြား ၆ ဒေါ်လာ နှင့်
\$10 သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများထက် ၃၆
ရာခိုင်နှုန်း ပိုများသည်။ a နေ့စဉ် အသုံးစရိတ်
၏ \$1 သို့မဟုတ် \$2 ထို့ အပြင်၊ အတွက်



ပုံ ၁.၆

ရာခိုင်နှုန်း ၏ လူတွေ မှီခိုခံတွေ တစ်ကမ္ဘာလုံး အသက်ကြီးပြီ။ ၆၅ နှင့် ကျော်၊ ၂၀၀၀။

အရင်းအမြစ်- အမေရိကန် သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရှို 2000a



ပုံ ၁.၇

ရာခိုင်နှုန်း ၏ လူတွေ မှ နိုင်ငံတွေ တစ်ကမ္ဘာလုံး အသက်ကြီးပြီ။ ၆၅ နှင့် ကျော်၊ ၂၀၃၀။

အရင်းအမြစ်- အမေရိကန် သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရှ်၊ 2000a

လူတွေ နေထိုင်သည်။ ဤ အိန္ဒိယ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ သို့မဟုတ် ဗီယက်နမ်၊ အဆိုပါ နေ့စဉ်အသုံးစရိတ် \$1 သို့မဟုတ် \$2 ရှိသော အသက် 50 ကျော်သူများသည် 5-7 နှစ်အတွင်း သေဆုံးရမည်ဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်အသုံးစရိတ် \$6-10 ရှိသောသူများထက် အနည်းဆုံး သုံးဆပိုများသည်။ ရှင်းနေသည်မှာ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှုသည် တာရှည်အသက်ရှင်ခြင်း၏ မသာမယာများနှင့် အလွန်ဆက်စပ်နေပါသည်။

ဤလူဦးရေအပြောင်းအရွှေ့၏ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း သက်ရောက်မှုများမှာ ကြီးမားလှသည်။ ပထမဦးစွာ၊ ဂျပန်ကဲ့သို့ နိုင်ငံများနှင့် ဥရောပတိုက်အများစုတွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အပြောင်းအလဲများကို

1.2 တင်လူဦးရေ ဖြစ်ပေါ်စေမည့် အပြောင်းအလဲများကို သုံးသပ်ပါ။ လျော့နည်းသည်။ ဘာကြောင့်လဲ? ဟိ အဓိက အကြောင်းပြချက် ဒါတွေ နိုင်ငံတွေဖြစ်ပါတယ်။ "အိုမင်းခြင်း" သည် a သိသိသာသာ အောက်ပိုင်း မွေး နှုန်း။ တခါ ကြီးမားသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို လူဦးရေ သေတယ်၊ လူဦးရေ လျော့ကျ ခြင်းများ မလွဲမရှောင်သာ။ အဘို့ သူတို့ကို၊ အဲဒါ လက်ဆောင်များ အဆိုပါ ပြဿနာ ၏ သူတို့ ဘယ်လိုလဲ။ စီးပွားရေး ပါလိမ့်မယ်။ ကိုင်တွယ် a ကျုံ့သွားသည်။ ထောက်ပံ့ရေး ၏ အလုပ်သမား (နှင့် စားသုံးသူ)။ ဤ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အဆိုပါ သဘင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ (ယေဘုယျအားဖြင့် လူဦးရေ) တိုးလာသည်။ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ လက်ဆောင်များ အဆိုပါ မျိုးစုံ ပြဿနာများ မလုံလောက်၍ တင်းမာနေသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်များတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား စောင့်ရှောက်မှုကို ဘဏ္ဍာငွေထောက်ပံ့ခြင်းအပြင်

စီးပွားရေးမခိုင်မာသောနိုင်ငံများတွင် သက်ကြီးလုပ်သားများကို ပိုမိုစုပ်ယူရန် ကြိုးစားခြင်း၊ (လွိုက်၊ 2012; ဖီးလစ် & Siu၊ 2012)။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်လို့ သင် ခဲ့ကြသည် a ဝန်ထမ်း အဖွဲ့ဝင် အတွက် သင်၏ လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်ကရော ဘာများ အကြံပေးချင်ပါသလဲ ဆရာ အမေရိကန်လူဦးရေရဲ့ လူဦးရေစာရင်း အပြောင်းအလဲတွေကို ပေးခဲ့တဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ လူမှုရေး ပေါ်လစီအရ လား။

ကိစ္စတွေ ဌ လေ့လာနေတယ်။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ လေး အဓိက တပ်ဖွဲ့များ ပုံသဏ္ဌာန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု? ■
ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ စံနှုန်း အသက်အရွယ်အလိုက် လွှမ်းမိုးမှု၊ စံနှုန်းများ သမိုင်းအဆင့် လွှမ်းမိုးမှုများ၊ နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှု?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် လူမျိုးစု လွှမ်းမိုးမှု အိုမင်းခြင်း? ■ အသက်အရွယ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဘာလဲ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သဘာဝ-ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု-ပြောင်းလဲမှု၊ အဆက်မပြတ်-အဆက်ပြတ်မှု၊ နှင့် "စကြာဝဠာနှင့် ဆက်စပ်မှုဆိုင်ရာ သီးသန့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု" အငြင်းပွားမှုများ။

လေ့လာ ဂျန်ဆင် ပြုံးတယ်။ ကျယ်ပြန့်သည်။ အဖြစ် သူ ကျင်းပသည်။ သူ့ မွေးကင်းစ မြေးမလေး အတွက် အဆိုပါ ပထမ အချိန်။ ဒါကြောင့် အများကြီး အတွေးများ

အပြေးအလွှား ထဲသို့ သူ့ စိတ်။ သူ နိုင် သာ
စိတ်ကူးပါ။ အဆိုပါ အမျိုးအစားများ အရာများ
Devonna ပါ အတွေ့အကြုံ ကြီးထွားလာသည်။
တက် သူ မျှော်လင့် သည်။ သူမ ပါ ရှိသည် a
ကောင်းတယ် ရပ်ကွက်ထဲ ၌ ဘယ်ဟာ
ကစားရန်နှင့်သူမ၏ကမ္ဘာကိုစူးစမ်းရန်။ အ
မွေဆက်ခံ ဖို့ သူမျှော်လင့်တယ်။ အဆိုပါ
မိသားစု မျိုးဗီဇ အတွက် ကောင်းတယ်
ကျန်းမာရေး။ သူ သိချင်သည် Devonna
ဘယ်လိုလဲ။ ဘဝ ကြီးထွားလာသည်။ တက်
အဖြစ် တစ်ခု အာဖရိကန် အမေရိကန် ၌
ယူနိုက်တက် တိတ် ပါ ဖြစ် မတူဘူး။ ထိုမှ သူ
အတွေ့အကြုံများ။

ကြိုက်တယ်။ အများကြီး
အဘိုးအဘွားများ၊ လေဗာ အံ့ဖွယ်များ ဘာလဲ
အနာဂတ်သည် သူ့မြေးအတွက်ဖြစ်သည်။
သူစဉ်းစားတဲ့မေးခွန်းတွေက
စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပေမယ့် အဲဒါတွေက
သူတို့ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ အရေးကြီးတယ်။
အတွက် နောက်တစ်ခု အကြောင်းပြချက်-
သူတို့ ရယူ ရန် အဆိုပါ နှလုံး အထွေထွေ
ကိစ္စများ ၏ လူသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဲဒါ
စိတ်ဝင်စားကြပြီ ။ ဒဿနပညာရှင်များ နှင့်
သိပ္ပံပညာရှင်များ အတွက် ရာစုနှစ်များ။ သင်
မှာ ရှိသည် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သိချင်သည်
အကြောင်း အများကြီး အလားတူ ကိစ္စများ။
လူအချို့သည် ပိန်နေအောင်
မည်သို့စီမံကြသနည်း၊ အခြားလူများက
ကြည့်ရုံဖြင့်
ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာပုံရသည်။

အစားအသောက်မှာလား? လူအချို့သည် အဘယ်ကြောင့်
အလွန်တက်ကြွပြီး နောက်ပိုင်းဘဝတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကောင်းမွန်စွာ ဆက်လက်တည်ရှိနေသနည်း။
ဘယ်လိုကြီးပြင်းလာတာလဲ ။ စပိန်စကားပြော
ယဉ်ကျေးမှု ထိခိုက်သည်။ တစ်ဦး၏ အမြင်များ ၏
မိသားစု စောင့်ရှောက်မှု ဤမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုရန်
ကျွန်ုပ်တို့ကို စဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။ အဆိုပါ အမျိုးမျိုး
တပ်ဖွဲ့များ အဲဒါ ပုံသဏ္ဌာန် ငါတို့အဖြစ် ငါတို့
ရင့်ကျက်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသမားများ နေရာ
အထူး အလေးပေး on အင်အား လေးခု ဇီဝဗေဒ၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် ဘဝ ဖြစ်စဉ်။
ဒါတွေ တပ်ဖွဲ့များ တိုက်ရိုက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အများကြီး အဖြစ် အနုပညာရှင် တစ် ဦး
လက် တိုက်ရိုက် အဆိုပါ သင်တန်း ၏ a ပန်းချီ သို့မဟုတ်
ပန်းပု။ အရွယ်ရောက်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်
အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ပုံဖော်ပေးသည့် တွန်းအားများမှ
နောက်တွင် ဆွေမျိုးဟူသည် အဘယ်နည်း အရေးပါမှု
၏ မျိုးရိုးဗီဇ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လူတွေ့ရဲ့အပေါ်
အပြုအမူ? လုပ်ပါ။ လူတွေ ပြောင်းလဲမှု တဖြည်းဖြည်း၊
သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် ပိုပြောင်းလာသလား။
လူတွေအားလုံး အပြောင်းအလဲရှိလား။ အတူတူပါပဲ။
နည်းလမ်း ဒါတွေ မေးခွန်းများ ရောင်ပြန်ဟပ်
လူဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ လေ့လာမှုကို
သမိုင်းကြောင်းအရ နောက်ခံပြုထားသည့်
အငြင်းပွားမှုများ (Lerner, 2001)- သဘာဝ-
ပြုစုပျိုးထောင်မှုဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုများ၊
ပြောင်းလဲခြင်း-တည်ငြိမ်မှု အငြင်းပွားမှု၊ အဆိုပါ
continuity- အဆက်ပြတ်ခြင်း။ အငြင်းပွားမှု၊ နှင့်
အဆိုပါ "တစ်လောကလုံး နှင့်
အကြောင်းအရာအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု" အငြင်းပွားမှု။

တပ်ဖွဲ့များနှင့် အငြင်းပွားမှုများကို
အခိုင်အမာ ဆုပ်ကိုင်ထားသည်။ ၎င်း၏
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သည် အရေးကြီးတယ်။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ
ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အကြောင်းအရာ တစ်ခု
အတွက် နားလည်မှု ဘာကြောင့်လဲ။
သုတေသီများ နှင့် သီအိုရီတွေ
ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သေချာပါတယ်။
အရာများ အကြောင်း အိုမင်းခြင်း။ သို့မဟုတ်
ဘာကြောင့်လဲ။ အချို့
အကြောင်းအရာများရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။
လေ့လာခဲ့သည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။
သဘောတူညီချက် နှင့် အခြားသူများ ရှိသည်
လုံးဝမလေ့လာခဲ့ပါဘူး ။ ဥပမာအားဖြင့်၊
ယုံကြည် သူ a ကျဆင်းခြင်း။ ၌ ဉာဏ် စွမ်းရည်
သည် တစ်ခု မွေးရာပါ နှင့် inevi- ဇယား အပိုင်း
၏ အိုမင်းခြင်း။ သည် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ရန် ရှာဖွေ
အတွက် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရန် စွက်ဖက်မှု
နည်းပညာများ။ ယုံကြည်
သူတစ်ယောက်လည်း အလားတူပါပဲ။ အဲဒါ
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လက္ခဏာများ
ပြောင်းလဲမှု လူကြီးဘဝတစ်လျှောက် ပါ ဖြစ်
များပါတယ်။ ရန် ရှာဖွေ အတွက် ဘဝ
အကူးအပြောင်းများ

I ဟိ တပ်ဖွဲ့များ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ မှတ်မိခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်များ— လူကြီးများသည် အဘယ်ကြောင့် ဤအရာများနှင့် အခြားအရာများပေါ်တွင် များစွာကွာခြားသနည်း။ ဒီမေးခွန်း လိုအပ်သည်။ ငါတို့ ရန် နားလည် အဆိုပါ အခြေခံ တပ်ဖွဲ့များ အဲဒါက ငါတို့ကို ပုံသွင်းတယ်။ Developmentalists များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်သော အင်အားစုလေးခုကို စဉ်းစားကြသည် (ပုံ 1.8 တွင် ပြထားသည်)။

1. ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ စွမ်းအားများတွင် မျိုးရိုးဗီဇနှင့်

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု အားလုံး ပါဝင်သည်။ အချက်များသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပြုမူမှုများ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ တပ်ဖွဲ့များ ပါဝင်သွေးဆုံးခြင်း၊ များစွာအကြောင်းအရာများ အဓိကကုသမှုတွင် များစွာပါဝင်သည်။



2. စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်အားစုများ

အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ အင်အားစုများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အချက်များ သက်ရောက်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ စုပေါင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်အားစုများ ပေးသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ငါတို့ သတိပေးချက် တစ်ဦးချင်းဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့လူတွေအကြောင်း။

3. လူမှုယဉ်ကျေးမှု အင်အားစုတွေ ပါဝင်ပါတယ် ။

လူအချင်းချင်း၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် တိုင်းရင်းသား အချက်များ အဲဒါ ထိခိုက်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ လူမှုယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ ပေးသည်။ အဆိုပါ ခြုံငုံ အကြောင်းအရာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသော အရာ။

4. ဘဝဖြစ်စဉ် တပ်ဖွဲ့များ ကွဲပြားမှုများကို

ထင်ဟပ်စေသည်။ ဘယ်လို ပွဲ မျိုးမှာလဲ။ သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ် ၏ ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ လူတွေ မှာ သူတို့ဘဝမှာ မတူညီတဲ့ အချက်တွေ Life-cycle force သည် ဆက်စပ်အကြောင်းအရာကို ပေးပါသည်။ အတွက် အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကွဲပြားမှုများ ၏ အရွယ်ရောက်ပြီး ကြီးထွားမှုနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို စိတ်ဝင်စားသည်။

ဇီဝဗေဒ တပ်ဖွဲ့များ

စိတ်ဓာတ် တပ်ဖွဲ့များ

လူမှုယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ

ပုံ ၁.၈

ဟိ ဇီဝရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး မူဘောင် ရှိ အဲဒါ လူသားတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုသော အင်အားစုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

တစ်မျိုး အသုံးဝင်သည်။ နည်းလမ်း ရန် စည်းရုံး အဆိုပါ ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ on လူသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတူ ရှိနေသည် ။ အဆိုပါ ဇီဝရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး မူ ဘောင် အတူတူ

life-cycle forces၊ biopsychosocial framework သည် လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဌာန်များ၏ ပြီးပြည့်စုံသော ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ အသီးသီး ၏ ငါတို့သည် a ထုတ်ကုန် ၏ a ထူးခြားသော ပေါင်းစပ်ခြင်း။ ၏ ဒါတွေ တပ်ဖွဲ့များ ပင် ထပ်တူထပ်မျှ အမွှာ ကြီး ပြင်းလာသည် ၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ မိသားစု နောက်ဆုံးတော့ ရှိသည် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ထူးခြားသော သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အလုပ်အကိုင်များ၊ စသည်ဖြင့်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ အားလုံးသိဖို့ ဒါတွေ တပ်ဖွဲ့များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်၊ စိတ်ကူးပါ။ အဲဒါ ငါတို့ လိုချင်တယ်။ သိရန် ဘယ်လိုလဲ လူတွေ ခံစားပါ။ အကြောင်း မေ့လျော့ခြင်း။ ကျွန်တော်တို့ ပါ့ လိုအပ်တယ် ။ စဉ်းစားပါ။ အများအပြား ဇီဝဗေဒ အချက်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဟုတ်မဟုတ် မေ့လျော့ခြင်း။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် တစ်ခု အရင်းခံ ရောဂါ။ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တယ်။ ရန် သိသည်။ အကြောင်း အဲဒီလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ ဘာလဲ အဆိုပါ လူ၏ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးနှင့် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မှတ်ဉာဏ်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများနှင့်ပတ်သက်သည့် သူ၏ယုံကြည်ချက်များအကြောင်း။ လူမှုရေး ယဉ်ကျေးမှု အစရှိတဲ့ အချက်တွေကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ အဆိုပါ လွှမ်းမိုးမှု ၏ လူမှုရေး stereotypes အကြောင်း မေ့လျော့ခြင်း။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့အသက်ကို သိဖို့လိုတယ်။ ဘယ်တော့လဲ a မေ့လျော့ခြင်း။ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အာရုံစိုက် သာ တစ်ခု (သို့မဟုတ် ပင် နှစ်ခု

သို့မဟုတ် သုံး) ၏ အဆိုပါ တပ်ဖွဲ့များ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်ကို မပြည့်စုံတဲ့ အမြင်ကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဟိ ဇီဝရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး မူဘောင်၊ တစ်လျှောက် အတူ ဘဝသံသရာအင်အားစုများ၊ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးသည်။ a နည်းလမ်း ရန် နားလည် အားလုံး အဆိုပါ ဤစာသားတွင် သင်တွေ့ကြုံရမည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ရလဒ်များ။

ကူးလူးဆက်ဆံမှု တို့တွင် အဆိုပါ အင်အားစုများ- ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများ

ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးထားတဲ့ အင်အားစုတွေ အားလုံး ပေါင်းပြီး လူတွေရဲ့ ဖန်တီးမှုပါ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတွေ့အကြုံများ။ တစ်မျိုး နည်းလမ်း ရန် ဤပေါင်းစပ်မှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်မှာ ၎င်းတို့သည် အသက်အရွယ်အလိုက် လူများအတွက် သာမန် သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့်အတိုင်းအတာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။ ဤချဉ်းကပ်မှုတွင် အရေးကြီးသော အယူအဆမှာ အစုအဝေးဖြစ်သည်။ တစ်**အမျိုးအစား** သည် a အဖွဲ့ ၏လူတွေ မွေး မှာ အဆိုပါ တူညီသောအချက် သို့မဟုတ် အတိအကျ အချိန် ထာ ဌ် သမိုင်းဆိုင်ရာ အချိန်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်း မွေး ဌ် ၁၉၉၅ ပါ ဖြစ် အဆိုပါ ၁၉၉၅ အစုအဖွဲ့ အလားတူပင် မွေး အကြား ၁၉၄၆ နှင့် ၁၉၆၄ ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ baby-boom အမျိုးအစား။ ဤချဉ်းကပ်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ Baltes (1987; Baltes et အယ်လ်။ ၂၀၀၆) ဖော်ထုတ်သည်။ သုံး အစုံ ၏ လွှမ်းမိုးမှုများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပြောင်းလဲမှု ကျော် အဆိုပါ သက်တမ်း : စံနှုန်း အသက်အရွယ်အလိုက် လွှမ်းမိုးမှုများ၊ စံနှုန်း စံနှုန်းမဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှုများ၊

သာမန်အသက်အရွယ် အဆင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ လွှမ်းမိုးမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတွေ့အကြုံများ ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တွန်းအားပေးမှုများ ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ရန်

အများဆုံး လူတွေ ၏ a အထူးသဖြင့် အသက် . ယင်းတို့အနက် အချို့မှာ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်းနှင့် သွေးဆုံးခြင်းကဲ့သို့သော ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာများဖြစ်သည်။ ဤစံသတ်မှတ်ထားသော ဇီဝဖြစ်စဉ်များသည် များသောအားဖြင့် လူတစ်ဦး၏ဘဝတွင် ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကို ညွှန်ပြပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သွေးဆုံးခြင်း။ သည် ဘစ်ခု ညွှန်ပြချက် အဲဒါ a မိန်းမ နိုင်သည်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုမရှိဘဲ
ကလေးမမွေးတော့ပါ။ အချို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှု ပါဝင်သည်။
စိုးရိမ်မှုများ မှာ မတူဘူး။ အမှတ်များ ဌ
အရွယ်ရောက်ပြီး၊ လူလတ်ပိုင်းတစ်ဦး၏
မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင်
အလေးထားမှုကဲ့သို့သော၊ အခြားသော
စံသတ်မှတ်ချက်များတွင် အသက်အရွယ်အလိုက်
လွှမ်းမိုးမှုများတွင် ပထမအိမ်ထောင်ပြုချိန်နှင့်
တစ်စုံတစ်ဦးမှ အနားယူသည့်အသက်ကဲ့သို့သော
လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တွန်းအားပေးမှုများ ပါဝင်သည်။
ပုံမှန်အားဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် လွှမ်းမိုးမှုများသည်
ပုံမှန်အားဖြင့် အချိန်သတ်မှတ်ထားသော ဖြစ်ရပ်များနှင့်
သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ
ထုံးတမ်းစဉ်လာ။ အဘို့ဥပမာ၊ အများကြီး ငယ်ရွယ်သော
လူကြီးများ တရားဝင် ဆင်နွှဲ အလှည့် ၂၁ အဖြစ် အဆိုပါ
တရားဝင် အရွယ်ရောက်ခြင်းသို့ ကူးပြောင်းခြင်း ၊
အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် အများအားဖြင့်
အခမ်းအနားများစွာဖြင့် ဝိုင်းရံထားပြီး
အငြိမ်းစားယူခြင်းများ စတင်လေ့ရှိသည်။ အတူ a ပါတီ
ဆင်နွှဲခြင်း။ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အလုပ်အကိုင်။ ဒါတွေ
အဖြစ်အပျက်များ ပေးသည်။ အဆိုပါ အများဆုံး
အဆင်ပြေတယ်။ နည်းလမ်း ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည်
ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုရေးနာရီပေါ်တွင်
ကျွန်ုပ်တို့ရှိနေသည့်နေရာကို စီရင်ပါ ။

ပုံမှန် သမိုင်းအဆင့် လွှမ်းမိုးမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။
အဖြစ်အပျက်များ
အဲဒါ အများဆုံး လူတွေ ဌ a အတိအကျ ယဉ်ကျေးမှု
အတွေ့အကြုံ မှာ တစ်ချိန်တည်း ၊ ဤဖြစ်ရပ်များသည်
ဇီဝဗေဒ (ကူးစက်ရောဂါများကဲ့သို့)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

(အထူးသဖြင့် စတီရီယိုအမျိုးအစားများကဲ့သို့) သို့မဟုတ်
လူမှုယဉ်ကျေးမှု (လိင်စိတ်အပေါ် သဘောထားများ
ပြောင်းလဲခြင်းကဲ့သို့သော) ဖြစ်နိုင်သည်။
စံချိန်စံညွှန်းသတ်မှတ်ထားသော လွှမ်းမိုးမှုများသည်
မျိုးဆက်တစ်ခုအား ၎င်း၏ထူးခြားသောအမှတ်အသားဖြစ်သည့်
ကလေး-စန်းပွင့်မျိုးဆက်၊ မျိုးဆက် X (မွေးဖွားသူများ၊ အကြမ်းဖျင်း
အကြား ၁၉၆၅ နှင့် ၁၉၇၅)၊ နှင့် အဆိုပါ ထောင်ပေါင်းများစွာသော
မျိုးဆက် (တခါတရံ Echo Boomers ဟုခေါ်သည်။ မျိုးဆက် Y မွေး
အကြား ၁၉၇၉ နှင့် ၁၉၉၄)။ ဤလွှမ်းမိုးမှုများသည်
မျိုးဆက်အားလုံးတွင်
လေးနက်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ အဘို့ ဥပမာ၊
အဆိုပါ တိုက်ခိုက်မှုများ on အဆိုပါ ကမ္ဘာ ကုန်သွယ်ရေး စင်တာ on
စက်တင်ဘာ ၁၁၊ ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ အခြေခံကျကျ ဆယ်စုနှစ်များစွာကြာ
ထိန်းသိမ်းထားခဲ့သော လုံခြုံရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ
သဘောထားများကို ပြောင်းလဲခဲ့သည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျပန်း
သို့မဟုတ် ရှားပါး ဖြစ်ရပ်များအဲဒါ မေ ဖြစ် အရေးကြီးတယ်။ အတွက်
a အတိအကျ တစ်ဦးချင်း ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အတွေ့အကြုံရှိ အားဖြင့်
အများဆုံး လူတွေ။ ဒါတွေ မေ ဖြစ် မျက်နှာသာပေးသည်။
ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အနိုင်ရ အဆိုပါ ထီ သို့မဟုတ်
တစ်ခု ရွေးကောက်ပွဲ သို့မဟုတ် အဆင်မပြေဘူး။ မထင်ပါနဲ့၊ အဲဒီလို
အဖြစ် တစ်ခု မတော်တဆ သို့မဟုတ် အလုပ်မှဆင်းခြင်း။ အစိုးမရ
၏ ဒါတွေ အဖြစ်အပျက်များ ပြုလုပ်သည်။ သူတို့ကို ထူးခြားသော။
အဲလို အဖြစ်အပျက်များ နိုင်သည် အလှည့် တစ်ဦး၏ ၁၀ ဇောက်ထိုး
ဆင်း ညတွင်းချင်း ၁၀စက်ဝန်းစွမ်းအားများသည် အထူးသဖြင့်
နားလည်သဘောပေါက်ရန် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။
အသက်အရွယ်အလိုက်၊ စံသတ်မှတ်ချက်၏ အရေးပါမှု
သမိုင်းအဆင့်၊ နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှုများ။ ဥပမာအားဖြင့်၊
သမိုင်းအဆင့် လွှမ်းမိုးမှုများ မေ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မျိုးရိုးလိုက်သော
ကွဲပြားမှုများ နှင့် ပဋိပက္ခ၊ မိဘတွေရဲ့ နှင့် အဖိုး-မိဘများ

အတွေ့အကြုံများ အဖြစ် လူငယ် လူကြီးများ ၌ အဆိုပါ
၁၉၆၀ ခုနှစ်များ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ
(အေဒ်စ်မတိုင်မီ၊ စမတ်ဖုန်းများနှင့်
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု)၊ မေ ရှိသည် နည်းနည်း
ရန် လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ ရှုပ်ထွေးသည်။ ကိစ္စများ
ရင်ဆိုင်တယ်။

ယနေ့ခေတ်လူငယ်များအနေဖြင့် တစ်ဖန်၊
ဤအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများသည် မတူညီမှုများကို
နားလည်ရန် အရေးကြီးသောသက်ရောက်မှုများရှိသည်။
အဲဒါ ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် အသက် ဆက်စပ်။ အဲဒါ က၊
ကွဲပြားမှုများရှိနိုင်သည်။ ဖြစ် ရှင်းပြသည်။ ၌
အသုံးအနှုန်းများ ၏ မတူဘူး။ ၁၁၀
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏
အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ
အတွေ့အကြုံများ (ပုံမှန်အားဖြင့်
သမိုင်းအဆင့်သတ်မှတ်ထားသော လွှမ်းမိုးမှုများ)။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနတွင်
ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်၊ အစုအဝေးနှင့်
အချိန်အတိုင်းအတာ သက်ရောက်မှုများကို
ဆွေးနွေးသည့်အခါ ဤပြဿနာကို ပြန်သွားပါမည်။

ယဉ်ကျေးမှု နှင့် လူမျိုးစု

ယဉ်ကျေးမှု နှင့် လူမျိုးစု ပူးပေါင်း ပေးသည်။
အဆင့်အတန်း၊ လူမှုရေး လူ များအတွက်
သတ်မှတ်ချက်များ၊ နေထိုင်မှုအခြေအနေများနှင့်
ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများ ၏ အားလုံး အသက်အရွယ်၊
နှင့် သူတို့ လွှမ်းမိုးမှု နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ က လွှမ်းမိုး
ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် ဘဝဖြစ်စဉ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
တပ်ဖွဲ့များ ယဉ်ကျေးမှု နိုင်သည် ဖြစ် သတ်မှတ်သည်။
အဖြစ် မျှဝေသည်။ အခြေခံ တန်ဖိုး ဦးတည်ချက်များ၊
စံနှုန်းများ၊ ယုံကြည်ချက်၊ နှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်း
အလေ့အထ နှင့် နည်းလမ်းများ ၏ နေထိုင်သည်။
ယဉ်ကျေးမှု ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ
လောကအမြင် ၏ လူ့အဖွဲ့အစည်း ၌ အဲဒါ အဲဒါ ပေးသည်။

အဲဒါ အဆိုပါ အခြေခံ ရှင်းလင်းချက် နေ့စဉ်ဘဝ၏ အဓိပ္ပါယ်များနှင့် ပန်းတိုင်များအကြောင်း (Matsumoto & Juang, 2013)။ ယဉ်ကျေးမှုက ဒီလောက် သြဇာကြီးနေလို့ အဲဒါ ချိတ်ဆက်သည်။ ရန် ဇီဝဗေဒ တပ်ဖွဲ့များ မှတဆင့် မိသားစုမျိုးရိုး၊ တခါတရံတွင် အဖွဲ့ဝင်များ ၏ နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ၏ a အထူးသဖြင့် ယဉ်ကျေးမှု ဖြစ်ကြပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှု ပုံသဏ္ဌာန်များ လူတွေရဲ့ အူတိုင် ယုံကြည်ချက်များ၊ ၌ အချို့ အမှုတွဲများ ဒီ နိုင်ပါတယ်။ ရလဒ် ၌ လူမျိုးစုပါတီ၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါ ယုံကြည်ချက် အဲဒါ တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင် ယဉ်ကျေးမှု သည် သာလွန်သည်။ ရန် အခြားသူများ။ ဖြစ်ခြင်း။ လူမှုဆက်ဆံရေး အဖြစ် a အထဲမှာ ကလေး a ယဉ်ကျေးမှု များသောအားဖြင့် ရှိသည်။ a နောက်ထပ် လေးနက်သည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု လူ့ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုကို လက်ခံကျင့်သုံးသောအခါထက် လူတစ်ဦးအပေါ်၌ ရလဒ်ထွက်သည် ။ ၌ သိသိသာသာ ဘဝဖြစ်စဉ် အချိန်ကိုက် ဆိုးကျိုးများ။ ယဉ်ကျေးမှု သည် ဘူမိဗေဒပညာတွင် အလွန်အရေးကြီးသောကြောင့် လူတို့မည်သို့ပင်ဖြစ်သနည်း။ သတ်မှတ်သည်။ အခြေခံ အယူအဆများ အဲဒီလို အဖြစ် လူ ၊ အသက် ၊ နှင့်

ဘဝလမ်းစဉ် ကွဲပြား a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ဖြတ်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုများ။ တန်းတူရည်တူအရေးကြီးသည်မှာ လူမျိုးရေးအယူအဆဖြစ်သည်။ သည် တစ်ခု တစ်ဦးချင်း နှင့် စုပေါင်း သဘော ၏ သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့တွင် အသင်းဝင် နှင့် အထောက်အထားများ ဆက်စပ် အပြုအမူများ နှင့် ယုံကြည်ချက် (မဆုမိတို & Juang, 2013)။ နှိုင်း အတူ ယဉ်ကျေးမှု၊ တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့ အထောက်အထားများရှိသည်။ နှစ်ခုလုံး အစိုင်အခဲ နှင့် အရည် သတ္တိ၊ ထင်ဟပ်သည်။ အဆိုပါ လူမျိုးရေးဝိသေသလက္ခဏာအတွက် မပြောင်းလဲသောအခြေအနေနှင့် အခြေအနေအလိုက် အသွင်အပြင် နှစ်မျိုးလုံးရှိသည်ဟူသောအချက် (Jaspal & Cinnirella, 2012)။ တစ်ခု ဥပမာ ၏ ဒါတွေ ဂုဏ်သတ္တိများ သည် အဲဒါ အဆိုပါ အသုံးအနှုန်းများ ရည်ညွှန်း သံ ရန် တစ်ခု တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့ နိုင်သည် ပြောင်းလဲမှု ကျော် အချိန်၊ အတွက် ဥပမာ - အဆိုပါ အသုံးအနှုန်းများ ရောင်စုံ လူတွေ ၊ နီဂရိုးများ ၊ အနက်ရောင် အမေရိကန်များ ၊ နှင့် အာဖရိကန်အမေရိကန်များ အားလုံးကို အမေရိကန်လူမျိုးများအား ဖော်ပြရန်အတွက် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ၏ အာဖရိကန် မျိုးရိုး။ တိုင်းရင်းသားများ အထောက်အထား သည် ပထမဆုံး လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ အားဖြင့် ဇီဝဗေဒ မှတဆင့် မိဘများ သို့သော်၊



© iStockphoto.com/Kali Nine LLC

As the population demographics of the United States changes to reflect the minority older adults, the impact of culture and ethnicity on development will be even more apparent

လူမျိုးရေးလက္ခဏာကို ဘယ်လိုပေါင်းစပ်မလဲဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်တွေအပြင် အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမျိုးရေး နှစ်ခုစလုံးသည် အဓိကကျသော ကဏ္ဍများဖြစ်သည်။ ဘယ်ဟာ လူကြီးများ ကွဲပြားသည်။ သို့သော်၊ ငါတို့ သိသည်။ အရမ်း နည်းနည်းလောက် ဘယ်လိုလဲ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် လူမျိုးစု အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေ အသက်ကြီးမှ အတွေ့အကြုံ ။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ကျန်တဲ့တလျှောက်လုံး စူးစမ်းလေ့လာတယ်။ ဒေသများ ၌ ဘယ်ဟာ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် လူမျိုးစု ရှိသည် စနစ်တကျ လေ့လာခဲ့သည်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ သုတေသနအများစုသည် အာရုံစိုက်သည်။ သာ ဝေ ဥရောပ အမေရိကန်တွေ။ ပေးထားတယ်။ အဆိုပါ ဒီမိုဂရပ်ဖစ် ခေတ်ရေစီးကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ စောစောက၊ ဒီ အာရုံစူးစိုက်မှု ရမယ်။ ဒီလို ပြောင်းပါ ။ ငါတို့ နိုင်သည် နားလည် အဆိုပါ အတွေ့အကြုံ ၏ ကြီးထွားလာသည်။

လာမည့်ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်အတွင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အသက်ကြီးသည်။

ဟိ အဓိပ္ပါယ် ၏ အသက်

ဘယ်တော့လဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ မေးတယ်။ အဆိုပါ မေးခွန်း "ဘယ်လိုလဲ အဟောင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ မင်း?" မင်း စိတ်ထဲဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ အဆိုပါ နေ့ ၏ သင်၏ မွေး? ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ ဘယ်လိုလဲ အဟောင်း သင် ခံစားပါ။ မှာ ထိုအချိန် ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ သတ်မှတ်သည်။ နောက်ထပ် ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ဘယ်မှာလဲ။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ bio-ယုတ္တိဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ် လူမှုရေးအရ ထက် ၌ အသုံးအနှုန်းများ ပြကွဒိန်၏ အချိန်? မင်း မေ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် အတွေး အကြောင်း အဲဒါ၊ ဒါပေမယ့် အသက် သည် မဟုတ်ဘူး a ရိုးရှင်းသော ဆောက်လုပ်ရေး (နှင့် ၌ အဆိုပါ အမှုတွဲ ၏ .Kung လိုမျိုးလူတွေက အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး)။

အလားတူပင် အိုမင်းခြင်းသည် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါ။ ယင်းအစား၊ ၎င်းတွင် အနည်းဆုံး ကွဲပြားသော လုပ်ငန်းစဉ်သုံးမျိုး ပါဝင်သည်- မူလ၊ အလယ်တန်း၊ နှင့် အဆင့်တန်း အိုမင်းခြင်း (Birren & Cunningham, 1985)။ **မူလတန်း အိုမင်းခြင်း** သည် သာမန်၊ ရောဂါကင်းသည်။ အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ။ ဇီဝကမ္မ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် မူလအိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်များတွင် ပြောင်းလဲမှုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ မလွဲမရှောင်သော

အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်၊ ဥပမာများ ပါဝင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးခြင်း၊ ကျဆင်းခြင်း။

တုံ့ပြန်ချိန်နှင့် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ ဆုံးရှုံးသည်။ ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်အများစုသည် အသက်ကြီးခြင်းကို ကိုယ်စားပြုသည်။ **ဆင့်ပွား အိုမင်းခြင်း** ဖြစ်၏။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဲဒါကို ပြောင်းတယ် ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆက်စပ် ရန် ရောဂါ၊ လူနေမှုပုံစံ၊ နှင့် တခြား ပတ်ဝန်းကျင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး မလွဲမရှောင်သာ (ဥပမာ- လေထုညစ်ညမ်းမှု)။ ဟိ တိုးတက်သော ဆုံးရှုံးမှု ၏ ဉာဏ် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိ စွမ်းရည်များနှင့် ဆက်စပ်သော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းပုံစံများသည် အလယ်တန်းအိုမင်းခြင်း၏ ဥပမာများဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး **အဆင့် ရော** သည် အဆိုပါ မြန်သည်။ ဆုံးရှုံးမှု အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မကြာမီ မီ သေခြင်း။ တစ်ခု ဥပမာ ၏ တတိယတန်း အိုမင်းခြင်း။ သည် a ဖြစ်ရပ်ဆန်း အဖြစ်လူသိများသည်။ ဂိတ် တစ်စက်၊ ဌ ဘယ်ဟာ ဉာဏ် အရည်အချင်းများ ရှိ၊ မသေဆုံးမီ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း သိသိသာသာ ကျဆင်းခဲ့သည်။

လူတိုင်းသည် ထိုနည်းအတိုင်းပင် အသက်မကြီးကြပေ။ လူအများစုသည် သာမန် သို့မဟုတ် စံနှုန်းအရ အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲမှုများကို ထင်ဟပ်သည့် အိုမင်းခြင်း၏ ပုံမှန်ပုံစံများကို ပြသလေ့ရှိသော်လည်း အခြားလူများသည် ပြောင်းလဲမှုအနည်းငယ်သာရှိသော လက္ခဏာရပ်များတွင် အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်းကို ပြသလေ့ရှိကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူအများစုသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ နာတာရှည်ရောဂါများ ခံစားရတတ်သော်လည်း အချို့သောသူများသည် ဘယ်သောအခါမှ မလုပ်တတ်ပေ။ ဘယ်အရာက

လူတွေကို ဖြစ်စေတာလဲ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အသက်
အောင်မြင်စွာ မတူဘူးလား? မှာ ဒီ အမှတ်၊ ငါတို့ လုပ်တယ်။
မဟုတ်ဘူး သိသည်။ အတွက် သေချာတယ်။ အဲဒါ မေ ဖြစ် a
ထူးခြားသော ပေါင်းစပ် မျိုးရိုးဗီဇ၊ အကောင်းဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်၊
ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ၌ ဆက်ဆံခြင်း။ ၁၀ အခြေအနေတွေ၊ a
ခိုင်မာတယ်။ သဘော ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု၊ နှင့်
ဖြစ်နိုင်စရာ a နည်းနည်း ၏ ကံတရား။ အဘို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
ပစ္စုပ္ပန် ဆွေးနွေးခြင်း၊ မှတ်သားထားရမည့် အဓိကအချက်မှာ
လူတိုင်း၏ အသက်ကြီးလာမှု အတွေ့အကြုံသည် အနည်းငယ်
ကွဲပြားပါသည်။ အများကြီးရှိပေမယ့် လူတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်
အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ဘယ်လိုလဲ တစ်ခုစီ လူ
ရင်ဆိုင်တတ်တော့ ထူးခြားတယ်။

ဘယ်တော့လဲ အများဆုံး ၏ ငါတို့ တွေးပါ။ အကြောင်း အသက်၊
ငါတို့ များသောအားဖြင့် တွေးပါ။
၏ ဘယ်လိုလဲ ရှည် ငါတို့ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပတ်ပတ်လည်
ကတည်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မွေးဖွား၊ ဤအသက်ကို
သတ်မှတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို *chronological age* ဟုခေါ်သည်။
Chronological age သည် အများအားဖြင့် နားလည်နိုင်သော
စံနှုန်းတစ်ခု- ပြက္ခဒိန်အချိန်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်
အချိန်အညွှန်းနှင့် အဖြစ်အပျက်များနှင့် ဒေတာများကို
စုစည်းရန် အတိုကောက်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
Chronological age သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုတွင် အသုံးပြုသည့် တစ်ခုတည်းသော
လက်တိုအညွှန်းကိန်းပြောင်းလဲမှုမဟုတ်ပါ။ ကျား၊မ၊လူမျိုးနှင့်
လူမှုစီးပွားအဆင့်အတန်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ *index variable*
ကိုယ်တိုင် မရှိပါ။ အမှန်တကယ် အကြောင်းတရားများ
အပြုအမူ၊ ၌ အဆိုပါ အမှုတွဲ ၏ ကျား၊ ဥပမာ အားဖြင့်
လူတစ်ဦးသည် အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ
မဟုတ်ပါ။ *se* အဲဒါ ဆုံးဖြတ်သည်။ ဘယ်လိုလဲ ရှည် သူ
သို့မဟုတ် သူမ ပါလိမ့်မယ်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့်

အသက်ရှင်နေထိုင်ကြသော်လည်း
စစ်မှန်သောအကြောင်းတရားများဖြစ်သည့်
ဟော်မုန်းသက်ရောက်မှုများကဲ့သို့သော
အရင်းခံစွမ်းအားများဖြစ်သည်။ ဒီအချက်
အသက်အရွယ်သည်
အညွှန်းကိန်းပြောင်းနိုင်သောအခါတွင် မကြာခဏ
မေ့လျော့နေတတ်သည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ
သည် ဒါကြောင့် ရင်းနှီးသည်။ ရန် ငါတို့ နှင့် ဒါကြောင့်
တွင်ကျယ်စွာ သုံးတယ်။ သို့သော်၊ အသက် (သို့မဟုတ်)
အချိန်သည် အရာများကို
တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေသည်မဟုတ်ပေ။ မိုးရေထဲမှာ ကျန်ခဲ့တဲ့
သံချေးတွေ၊ ဒါပေမယ့် သံချေး သည် မဟုတ်ဘူး
ဖြစ်ပေါ်လာသော အချိန်အားဖြင့်ရိုးရှင်းစွာ။ ဟင်းဟင်း၊
သံချေး သည် a

အချိန်ကာလသည် သံချေးတက်သည့်နှုန်းကို
တိုင်းတာသည့် ဓာတ်တိုးမှုပါဝင်သော
အချိန်ကိုမူတည်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။
အလားတူပင် လူသားတို့၏ အပြုအမူသည်
အတွေ့အကြုံများမှ သက်ရောက်မှုရှိသည်။
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အတူ အဆိုပါ ကျမ်းပိုဒ် ၏ အချိန်၊
မဟုတ်ဘူး အားဖြင့် အချိန် ကိုယ်တိုင်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အိုမင်းမှုတွင်
ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာခဲ့ရာသည်
အသက်အရွယ်၏ရလဒ်မဟုတ်ဘဲ အချိန် သို့မဟုတ်
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ၏
ရလဒ်ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ အသက်ကို ဖော်ပြခြင်းသည်
အတော်လေး ရှုပ်ထွေးပါသည်။ ဒါကတော့ ဘာကြောင့်လဲ။
ရှိပ်မိသည် အသက် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ
မင်းအသက် တွေးပါ။ ၏ သင်ကိုယ်တိုင် အဖြစ်။ ဟိ
ပြောနေသည်။ “ခင်ဗျား သာ အဖြစ် အသက်ကြီး
သလောက် သင် ခံစားရတယ်” ဖမ်းယူမှုများ ရိပ်မိ
အသက်။ ဘယ်မှာလဲ။ လူတွေ ၎င်းတို့နေထိုင်နိုင်သည့်
အများဆုံးနှစ်အရေအတွက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက
၎င်းတို့၏ဇီဝအသက်ဖြစ်သည်။ ဇီဝအသက်ကို
နှလုံးသွေးကြောစနစ်ကဲ့သို့သော အရေးကြီးသော
သို့မဟုတ် အသက်ကန့်သတ်ထားသော
အင်္ဂါစနစ်အမျိုးမျိုး၏ လုပ်ဆောင်မှုကို တိုင်းတာခြင်းဖြင့်
အကဲဖြတ်သည်။

စိတ်ပညာခေတ် ကို ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ
အလုပ်လုပ်တဲ့ အဆင့် ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အရည်အချင်းများ လူတွေ အသုံးပြု ရန်
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန်
ပတ်ဝန်းကျင်တောင်းဆိုမှုများ ပြောင်းလဲခြင်း ။

ဤစွမ်းရည်များတွင် မှတ်ဉာဏ်၊ ဉာဏ်ရည်၊ ခံစားချက်၊ လှုံ့ဆော်မှုနှင့်
အခြားစွမ်းရည်များ ပါဝင်သည်။ အဲဒါ မွေးစား နှင့် ထိန်းသိမ်းပါ။
မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု။

နောက်ဆုံး၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှု အသက် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန်
အဆိုပါ အတိအကျ အစုံ အခန်းကဏ္ဍများ ပုဂ္ဂိုလ်များ လက်ခံသည်။
၌ ဆက်စပ်မှု ရန် တခြား အဖွဲ့ဝင်များ အဆိုပါ လူ့အဖွဲ့အစည်း နှင့်
ယဉ်ကျေးမှု ရန် ဘယ်ဟာ သူတို့ပိုင်သည်။ လူမှု-ယဉ်ကျေးမှုခေတ်ကို
ဝတ်စားဆင်ယင်မှုပုံစံ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများ၊ လူအချင်းချင်း စတိုင်။
လူမှုယဉ်ကျေးမှု အသက် သည် အထူးသဖြင့်
ကျွန်ုပ်တို့ချမှတ်ထားသော မိသားစုနှင့် အလုပ်အခန်းကဏ္ဍများစွာကို
နားလည်သဘောပေါက်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။
အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အခါ၊ ကလေးယူမယ်၊
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်တွေလုပ်၊ အငြိမ်းစားယူမယ်၊
စသဖြင့် လွှမ်းမိုးမှုခံရတတ်ပါတယ်။ အားဖြင့် ဘာလဲ ငါတို့
တွေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုယဉ်ကျေးမှု အသက်။
ထိုသို့သောဆုံးဖြတ်ချက်များသည်
ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ
အခြားရှုထောင့်များကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင်လည်း အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှ
ပါဝင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍
အပျက်သဘောဆောင်ဆုံးသော စံနမူနာများ (ဥပမာ-
သက်ကြီးရွယ်အိုများ လိင်မဆက်ဆံသင့်သော) သည်
လူမှုယဉ်ကျေးမှုခေတ်၏ မှားယွင်းသောယူဆချက်များအပေါ်
အခြေခံထားသည်။

ခေတ်၏ရှုပ်ထွေးမှုများ၏ စံနမူနာကောင်းတစ်ခုမှာ
အရွယ်ရောက်ပြီးခြင်း၏ အယူအဆဖြစ်သည်။ အချို့သော
လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး - ဆန့်ကျင်ရေးသမားများ အမြင် အဆိုပါ
ကာလထဲမှ အဆိုပါ နောက်ကျ ဆယ်ကျော်သက်များ ရန်အလယ် - ရန်
20 နှောင်းပိုင်း ထွန်းသစ်စ အရွယ်ရောက်ခြင်း ၊ ကာလတစ်ခု
တစ်ဦးချင်းစီသည် ဆယ်ကျော်သက်မဟုတ်သော်လည်း
အရွယ်ရောက်ပြီးသူမဟုတ်သည့် အခါ (Arnett, 2012)။

ပေါ်ထွန်းလာတဲ့ အရွယ်ရောက်စအချိန်
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းများ၊ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားနှင့်
ကတိကဝတ်များကို ရှာဖွေရန်။ အချို့သော ဇီဝဗေဒနှင့်
ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ အချိန်အခါလည်း ဖြစ်သည်။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ခေတ်ရေစီးကြောင်း အထွတ်အထိပ်၊
နှင့် ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည်
မတူညီသောနည်းလမ်းများဖြင့်
ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော်
လူတစ်ယောက်၏အသက်သည် ရှုပ်ထွေးလှသည်။
သင့်ကိုယ်သင် စဉ်းစားပါ။ ပြက္ခဒိန်က သင်ဟာ
အသက်အရွယ်တစ်ခုလို့ ဆိုထားပေမယ့် သင့်မှာ
နေ့ရက်တွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ သင်၏
အမြတ်ထုတ်သည်။ အဆိုပါ နေ့ မီ ရလဒ် ၌ သင်၏
ခံစားခြင်း။ အများကြီး ငယ်သည်။ မှာ အဆိုပါ အချိန် နှင့်
အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ အဆိုပါ နောက်နေ့မနက်
"အသက်" မည်မျှရှိပြီနည်းဆိုသည်ကို တစ်ခဏမှ
နောက်တစ်ကြိမ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

အူတိုင် ကိစ္စတွေ ဌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

သင်မည်မျှ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ကြောင်း
ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် သင်၏ ဗီဇ သို့မဟုတ်
အတွေ့အကြုံများလား။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ
အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦး ထွက်သွားပါက၊ လုပ်တာ ဒီ
ဆိုလိုတာ သူမ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အထွက် ၌ နောက်ကျ
ဘဝ? လူချင်း အပြောင်းအလဲ၊ သည် အဲဒါ နောက်ထပ်
တဖြည်းဖြည်း သို့မဟုတ် ကြိုကြားကြိုကြား? ဖြစ်ပါ
တယ်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းမှာ ဒီလိုပဲ အိုမင်းနေပြီလား?
ဤမေးခွန်းများနှင့် အလားတူမေးခွန်းများ ရှိသည်
သိမ်းပိုက် အချို့ ၏ အဆိုပါ အကြီးမြတ်ဆုံး
အနောက်တိုင်း သမိုင်းထဲက
ဒဿနိကပညာရှင်ကြီးတွေဖြစ်တဲ့ Plato၊ Aristotle၊ René
Descartes၊ John Locke နဲ့ Ludwig Wittgenstein ၊
အဓိကပြဿနာလေးခုသည် ဆွေးနွေးမှုအများစုကို
သိမ်းပိုက်နိုင်သည်- သဘာဝနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊
တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှု၊ အဆက်ပြတ်မှုနှင့်
မတည်မငြိမ်မှု၊ နှင့် စကြာဝဠာနှင့် ဆက်စပ်မှုဆိုင်ရာ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။
ဤအကြောင်းအရာတစ်ခုစီသည်
ဤစာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးထားသော
အကြောင်းအရာများကို
ဖြတ်တောက်ထားသောကြောင့် တစ်ခုစီကို
အတိုချုံး သုံးသပ်ကြည့်ကြပါစို့။

ဟိ သဘာဝ-ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။

ထုတ်ပြန်သည်။ စဉ်းစားပါ။ အတွက် a မိနစ်
သင်နှင့်လူများစွာပါဝင် သည့်
သီးခြားလက္ခဏာတစ်ခု အကြောင်း သင်၏
မိသားစု ရှိသည်။ အဲဒီလို အဖြစ်
ထောက်လှမ်းရေး၊ ကောင်းတယ် ရုပ်ရည်၊
သို့မဟုတ် ဖော်ရွေပြီး ဖောက်ထွက်သော
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။

ဤဝိသေသလက္ခဏာသည်
အဘယ်ကြောင့် အလွန်ပျံ့နှံ့သနည်း။
မင်းမိဘတွေဆီက အမွေဆက်ခံလိုလား။
ဒါမှမဟုတ် မင်းနဲ့ မင်းရဲ့မိဘတွေ ဘယ်ကနေ
ဘယ်လိုကြောင့် ကြီးပြင်းလာတာလဲ။
ဤမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများသည်
မတူညီသော ရာထူးများကို ဖော်ပြသည်။ on

အဆိုပါ သဘာဝ-ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။

ထုတ်ပြန်သည် , ဘယ်ဟာ ပါဝင်တယ်။ ဘွဲ့ရန်
ဘယ်ဟာ မျိုးရိုး သို့မဟုတ် မျိုးရိုး လွှမ်းမိုးမှုများ
(သဘာဝ) နှင့် အတွေ့အကြုံ သို့မဟုတ်
ပတ်ဝန်းကျင် လွှမ်းမိုးမှု (ပျိုးထောင်မှု) တို့ကို
ဆုံးဖြတ်သည်။ အဆိုပါ ကြင်နာပါ။ ၏ လူ
သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ
မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို

ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် ဤမေးခွန်းများကို ဖြေရန်
မျှော်လင့်ခဲ့ဖူးသည်။
အသွင်အပြင်တစ်ခု၏အကြောင်းရင်း ၏
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ ဟိ ပန်းတိုင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် ဖြစ် နိုင်
ရန် ဥပမာအားဖြင့်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည်
မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် ယင်းကြောင့်
ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးဆပ်ခြင်း
ရန် အတွေ့အကြုံ၊ ဒီနေ့၊ သို့သော်လည်း၊ ငါတို့ သိသည်။
အဲဒါ နီးပါး မဟုတ်ဘူး အင်္ဂါရပ်များ ၏ သက်တမ်း
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးဆပ်ခြင်း သီးသန့်
ရန် ဖြစ်ဖြစ်၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်။
အစား၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သည် အမြဲတမ်း ပုံသဏ္ဌာန်
အားဖြင့် နှစ်ခုလုံး- သဘာဝ နှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။
ဖြစ်ကြပါသည်။ အပြန်အလှန်
အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသော လွှမ်းမိုးမှုများ။ အဘို့
ဥပမာ၊ အဲဒါ သည် လူသိများသည်။ အဲဒါ အချို့
ပုံစံများ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ရောဂါ ဖြစ်ကြပါသည်။
မျိုးဗီဇ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ သို့သော်၊

လူတစ်ဦးသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပွားခြင်း ရှိ၊ မရှိနှင့် ရောဂါ မည်ကဲ့သို့ ကြီးထွားလာမည်ကိုပင် ပတ်ဝန်းကျင်က လွှမ်းမိုးနိုင်သည် ။ အထူးသဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားရန် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခု လိုအပ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင်၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပံ့ပိုးပေးကြောင်း အထောက်အထားများက ဖော်ပြသည်။ တိုးတက်စေသည်။ သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် on သိမြင်မှု အလုပ်များ (Hunter၊ Ward၊ & Campi 2012)။

ဒါကြောင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ အနာဂတ်ကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ တပြိုင်နက်တည်း စဉ်းစားပါ။ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ မွေးရာပါ မျိုးရိုးအလိုက် လက္ခဏာများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်။ လုံလောက်သော အကောင့်တစ်ခုရရှိရန် အချက်နှစ်ချက်ကို အတူတကွ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ ၏ ဘာကြောင့်လဲ။ ငါတို့ ပြုမူပါ။ အဆိုပါ နည်းလမ်း ငါတို့ လုပ်ပါ။ ရန် ရှင်းပြပါ။ လူ၏ အပြုအမူ နှင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိ ဘယ်မှာလဲ။ ရန် အာရုံစူးစိုက်မှု ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သဘာဝနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်မှုကြားတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ထူးခြားသော အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြည့်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။

ဟိ တည်ငြိမ်မှု- ပြောင်းလဲခြင်း။ ထုတ်ပြန်သည်။ မေး သင်ကိုယ်တိုင် အဆိုပါ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်း- မင်းနဲ့ တော်တော်တူနေလား။ 10 နှစ်ရှိခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သော၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် မတူဘူးလား? ဘယ်လိုလဲ ဒါဆို? ကဲကဲ on ဘာလဲ ရှုထောင့် ၏ သင်ကိုယ်တိုင် သင် စဉ်းစားပါ ။ မေ ရှိသည် နိဂုံးချုပ်သည်။ အဲဒါ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လူတယ်။

အများကြီး □ တူညီသော (သင်ယူမှုပုံစံအရ ဖြစ်နိုင်သည်) သို့မဟုတ် သင်ဖြစ်သည်။ မတူဘူး။ (ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ။ အချို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထူးခြားချက် အဲဒီလို အလေးချိန်)။ ဟိ **တည်ငြိမ်မှု- ပြောင်းလဲမှု အရေး ကိစ္စများ အဆိုပါ ဒီဂရီမှ ဘယ်ဟာ လူတွေ ကျန်နေ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ကျော် အချိန်၊ အဖြစ် တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အဆိုပါ လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ ထူးခြားချက်။ တည်ငြိမ်မှု မှာ အခြေခံအချို့ အဆင့် သည် မရှိမဖြစ် အတွက် ငါတို့ (နှင့် အခြား) ရန် အဲဒါကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ တစ်ခု သည် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ တစ်ဦးချင်း အဖြစ် အချိန် သွား on. ဒါပေမယ့် ငါတို့လည်း ကြိုက်တယ်။ ရန် ယုံကြည် အဲဒါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး သတ်မှတ် ကွန်ကရစ်၊ အဲဒါ ငါတို့ နိုင်သည် ပြောင်းလဲမှု မိမိကိုယ်ကို အကယ်၍ ငါတို့ ဒါကြောင့် ဆန္ဒ (စိတ်ကူးပါ။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် လုပ်ပါ။ ဘာမဆို ရန် ပစ်ပယ် သင့်ကိုယ်သင် ဇာတ်ကောင်စရိုက် ချို့ယွင်းချက်အချို့ရှိနေသည်။)**

သို့ပေမယ့် ဟိုမှာ သည် နည်းနည်း အငြင်းပွားမှု အကြောင်း ကလေးတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြောင်းလဲမှု ၌ အချို့ နည်းလမ်းများ ထံမှ မွေး အသက်အရွယ်အားဖြင့် ၁၈၊ ဟိုမှာ သည် အများကြီး အငြင်းပွားမှု အကြောင်း ရှိမရှိ၊ လူကြီးတွေလုပ်တယ်။ အဖြစ် ကောင်းပြီ အများကြီး ၏ အဆိုပါ အငြင်းပွားမှု ကျော် တည်ငြိမ်မှု အပြောင်းအလဲ ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း ဖွဲ့ ထံမှ ဘယ်လိုလဲ အတိအကျ စရိုက်လက္ခဏာများ ကို သတ်မှတ်တိုင်းတာသည်။

ငါတို့ ဘယ်လောက်ကျန်သေးလဲ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နှင့် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ငါတို့ အပြောင်းအလဲ၊ ထို့နောက်၊ ထွက်လှ ည့် ရန် ဖြစ် a ခက်တယ်။ ထုတ်ပြန်သည် ရန် ဖြေရှင်းပါ။ ဌ တစ်ခု ရည်မှန်းချက် နည်းလမ်း။ အဘို့ အများကြီး Gerontologists များ၊ ရှိမရှိ၊ တည်ငြိမ်မှု သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲမှု သည် စည်းကမ်း မူတည်တယ်။ on ဘာလဲ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရှုထောင့်□□ သည် ဖြစ်ခြင်း။ ရှုမြင် သုံးသပ်သည် ။ နှင့် ဘာလဲ သီအိုရီအမြင် တစ်ခု သည် မွေးစားခြင်း။

ဟိ ဆက်တိုက်-အဆက်ပြတ်မှု အငြင်းပွားမှု။ တတိယ အဓိက ထုတ်ပြန်သည် ဌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ သည် a

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ-

အရွယ်တွင် Personality

ကိုလုပ်ဆောင်သည်။ ဆုံးဖြတ်ပါ။

သက်ကြီးရွယ်အိုတွင် Personality ?

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုများသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသော ငြင်းခုံမှုများကို ထင်ဟပ်စေမည်မဟုတ်ကြောင်း သင်ထင်မိမည်၊ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ အမှုတွဲ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဌ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။ လူတို့၏ အခြေခံကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်လုံး တူညီနေသလား သို့မဟုတ် အခြေခံကျသော ပြောင်းလဲခြင်းရှိမရှိ အစရှိသည့် အပြင်းအထန် ငြင်းခုံမှုများတွင် Gerontology တွင် အခြားအကြောင်းအရာများ မဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပေ ။ Chapter 9 တွင် အသေးစိတ်လေ့လာကြည့် သောအခါ ၊ ဤအကြောင်းအရာတစ်ခုအတွက် data များကိုထည့်သွင်းရန်အတွက် သီအိုရီများစွာကို တီထွင်ထားပါသည်။

ဆင်ခြင်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် တခြား လူကြီးများ သင် သိသည်။ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ လူ တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ "အတန်း လူရွှင်တော်" ဌ မြင့်မားသော ကျောင်းတက်ဖွယ်ရှိသည်။ ရန် ဖြစ် အဖြစ် အများကြီး ၏ a အပျော်နှစ်သက်သူ လူ ၁၀၊ နှစ် 20 ဒါမှမဟုတ် 30 အကြာမှာ? ရှက် တတ်တဲ့ သူ ရှိမှာလား။ မေး ဘယ်သူမဆို ရန် ကခုန်သည်။ ဖြစ် အဖြစ် ရုပ်သိမ်းမလား သို့မဟုတ် ဒီလူတွေကို သူတို့ရဲ့ လူတန်းစား အမျိုးမျိုးမှာ မှတ်မိသလောက် ရှား မှာလား ။ ပြန်လည်တွေ့ဆုံပွဲများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဌ သင်၏ အတွေ့အကြုံ ကြုံဖူးတယ်။ နှစ်ခုလုံး ရလဒ်များ; အဲဒါ က၊ အချို့ လူတွေထင်တာ။ ရန် ကျန်နေ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ တစ်နှစ် ပြီးနောက် တစ်နှစ်၊ အချို့ ကြရင်တော့ လူတွေ

ဘုန်းဘုန်း ရန် ခံရတဲ့ ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှု။
အဲဒီလိုဘာဖြစ်လို့?

အဘို့ တစ်ခု ဟိုဒင်း၊ အဲဒါ မူတည်တယ်။ on

ဘယ်လိုလဲ အတိအကျ လူတစ်ယောက်ရဲ့
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရဲ့ ရှုထောင့်တွေကို ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်

။ ရှက်ရှုံ့ခြင်းကဲ့သို့သော အလွန်တိကျသော

စရိုက်လက္ခဏာတစ်ခုတွင်၊

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက်လုံး တည်ငြိမ်မှုကို
သင်တွေ့မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ သင်

ကြည့် မှာ a နောက်ထပ် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရှုထောင့် အဲဒီလို

အဖြစ် လူတစ်ဦးသည် နောင်လာနောက်သားများနှင့်

ပတ်သက်သည့် အတိုင်းအတာအထိ အပြောင်းအလဲကို

တွေ့ရှိနိုင်ခြေ ပိုများသည် ။ ဒါဘာကိုဆိုလိုတာပါလဲ?

သေချာပါတယ်၊ အဲဒါက ယေဘုယျထုတ်ပြန်ချက်တွေကို

သင်အရမ်းသတိထားရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ် ။ တည်ငြိမ်မှု

သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲမှု။ အဲဒါ ကိုလည်း ဆိုလိုသည်။ သင်

ရှိသည် ဖြစ်ရန် အတော်လေး အတိအကျ အကြောင်း

ဘာလဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ဝင်စား တိုင်းတာခြင်း ၌

နှင့် မှာ ဘာလဲ အဆင့် ၏ ရှုပ်ထွေးမှု။ ကျွန်တော်တို့

ကြုံတွေ့ရ မည်။ အများကြီး နောက်ထပ် ဥပမာများ ၏

နှစ်ခုလုံး တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှု တစ်ယောက်လုံး

အဆိုပါ စာအုပ် အဲဒါ ရောင်ပြန်ဟပ် နှစ်ခုလုံး

ဒါတွေ လိုအပ်ချက်များ။

လူတစ်ယောက်မှာ၊ ကြရင်တော့ အဆက်ပြတ်ခြင်း။

ချဉ်းကပ်မှုများ များသောအားဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှု ပေါ်မှာ

အမျိုးအစားများ ၏ လက္ခဏာများ a လူ ရှိသည်။ ဟိ

သင်တန်း၊ on

တည်ငြိမ်မှု-ပြောင်းလဲမှု အငြင်းပွားမှု၏ ဆင်းသက်လာသည်။

အ **ဆက်ပြတ်ခြင်း-အဆက်ပြတ်ခြင်း။ အငြင်းပွားမှု a**

ဟုတ်မဟုတ် စိုးရိမ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ဖြစ်ရပ်ဆန်း ကိုယ်စားပြုသည်။ ချောမွေ့ သည်။ တိုးတက်မှု

ကျော် အချိန် (အဆက်ပြတ်) သို့မဟုတ် a စီးရီး ရှုတ်ခြင်း

ပြောင်းခြင်း (အဆက်ပြတ်ခြင်း)။ အဆက်မပြတ် ချဉ်းကပ်

လေ့ရှိသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှု on အဆိုပါ ပမာဏ ၏ a ဝိသေသ a

a နေ့စဉ် အခြေခံ၊ အပြုအမူများ မကြာခဏ ကြည့် နီးပါး
idi- cal၊ သို့မဟုတ် စဉ်ဆက်မပြတ်။ ဒါပေမယ့်
ဘယ်တော့လဲ ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ ကျော် အဆိုပါ သင်တန်း
လများ သို့မဟုတ် နှစ်များစွာအတွင်း
တူညီသောအပြုအမူများ ပြောင်းလဲသွား နိုင်သည်။
သိသိသာသာ၊ ထင်ဟပ်သည်။ အဆက်မပြတ်
ပြောင်းလဲမှု။ တစ်လျှောက်လုံး ဒီ စာအုပ်၊ သင်
ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ ဥပမာများ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
ဘက်တွင် ပိုမိုထင်ရှားသော အပြောင်းအလဲများနှင့်
အဆက်ပြတ်မှုများတွင် ပိုမိုထင်ရှားသော
ပြောင်းလဲမှုများ၊ ဖွတ်။

တစ်ခု ဥပမာ ၏ အဆက်ပြတ်ခြင်း။ သည်
ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ အခန်း 6: တုံ့ပြန်မှုအချိန်။
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အရှိန်ရလာသည်။ သူတို့
နိုင်သည် တုံ့ပြန် နှေးတယ်။ ဆင်း ဒါပေမယ့် ၌ အခန်းများ
8 သင် ပါလိမ့်မယ်။ ဖတ်ပါ။ အကြောင်း တစ်ခု ဥပမာ ၏
အဆက်ပြတ်ခြင်း- အထူးသဖြင့် ရှုပ်ထွေးပြီး
မရေရာသောအသွင်အပြင်ရှိသော ပြဿနာများကို
လူတို့ချဉ်းကပ်ပုံသည် ငယ်ရွယ်သောအရွယ်မှ
လူလတ်ပိုင်းအရွယ်အထိ အခြေခံအပြောင်းအရွှေ့များကို
ကြုံတွေ့ရသည်။

အထဲမှာ အဆိုပါ အဆက်ပြတ်ခြင်း။ အမြင် မသား
အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် ၏ လူတွေဟာ
အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ
လိုက်လျောညီထွေရှိကြသလဲ။ Baltes နှင့်
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၁၉၉၈; Baltes et အယ်လ်။
၁၉၉၉)။ အသုံးပြု အဆိုပါ ပလတ်စတစ် ဟူသော
အသုံးအနှုန်း ရန် ဖော်ပြပါ။ ဒီ ၌ ဆက်စပ်မှု ရန် လူတွေရဲ့
စွမ်းရည်။ **Plasticity** ဆိုသည်မှာ စွမ်းရည်သည်
ပုံသေမဟုတ်သော်လည်း လက်တွေ့အသုံးချခြင်းဖြင့်



Members of the !Kung tribe experience development in ways very different from the way most Americans do

Peter Johnson/Corbis

သင်ယူနိုင် သို့မဟုတ် တိုးတက်နိုင်သည်ဟု
ယုံကြည်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဥပမာ၊ လူတွေက
သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကူညီဖို့ နည်းလမ်းတွေကို
သင်ယူနိုင်တယ်။ သတိရပါ။ အချက်အလက်၊ ဘယ်ဟာ
၌ အလှည့် မေ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
ရေတိုမှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် ကျဆင်းလာမှုကို
ကူညီဖြေရှင်းပေးသည်။
ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီကိုများစွာသောအားဖြင့်သရုပ်ပြနိုင်
သော်လည်း လုပ်ခဲ့ကြတယ်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။
ကန့်သတ်ချက်များ ရန် အဆိုပါ ဘွဲ့ ၏
နောက်ပိုင်းအခန်းများတွင် တွေ့ရသည့်အတိုင်း
တိုးတက်မှုအလားအလာ။

**ဟိ တစ်လောကလုံး နှင့် ဆက်စပ်မှု အတိအကျ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အငြင်းပွားမှု။ ဟိ တလောကလုံး နှင့်
အကြောင်းအရာအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အငြင်းပွားမှု**
ရှိမရှိ စိတ်ပူသည်။ တစ်ခု ပဲရှိတယ်။ လမ်းကြောင်း ၏
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သို့မဟုတ် အများအပြား။ ဆင်ခြင်ပါ။
အဆိုပါ ! အနောက်တောင်ဘက်ရှိ ဘော့ဆွာနာနိုင်ငံ
Kalahari သဲကန္တာရတွင် နေထိုင်သော Kung မျိုးနွယ်စု
အာဖရိက (လီး၊ တုတ်ကောက်၊ & Biesele ၂၀၀၂)။ သင်
ခဲ့ကြသည် ရန် မေး တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ !ကွန်
"ဘယ်လိုလဲ အဟောင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ မင်း?" မင်း
ကလား။ မြန်မြန် လေ့လာပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ မေးခွန်း
ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူး အဓိပ္ပါယ်။
သူတို့ နှစ်တွေရဲ့ အရေအတွက်ကို ခြေရာခံထားဘူး။
ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အသက်ရှင်လျက်၊ အဆိုပါ နံပါတ် ၏
ကလေးတွေ သူတို့ ရှိ၊ သို့မဟုတ် ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ
သူတို့ ရွှေ့။ !ကွန် မိခင်များ နိုင်သည် ဖော်ပြပါ။ အသေးစိတ်
တစ်ခုစီ ၏ သူတို့ရဲ့ ကလေးများ၏ မွေးဖွားခြင်း၊
ဒါပေမယ့် သူတို့ ထားခဲ့ပါ။ အဲဒါ တခြားသူတွေကို ရန် ပုံ
ထွက် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ကလေးတွေ ဒီ

ထပ်လောင်းသည်။ တက် ရန်။ ရန် အဆိုပါ !ကွန်၊ အသက် နှုန်း se
သည် အရေးမပါသော၊ ဘယ်တော့လဲ မေးတယ်။ ဖော်ပြရန် လူတွေ
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ "ငယ်" သို့မဟုတ်
“အသက်ကြီးပြီ” သူတို့ ပေးပါ ။ နာမည်များ ၏ အတိအကျ လူတွေ။
လူမှုရေး အခန်းကဏ္ဍများ တို့တွင် အဆိုပါ
!ကွန် ကိုလည်း လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ကွဲပြားသည်။ အားဖြင့် အသက်၊
အတွက် ဥပမာ၊ အမျိုးသမီးများ သူတို့ရဲ့ ထဲမှာ 20s နှင့် 60s အားလုံး
တတ်သည်။ ဥယျာဉ်များ၊ ဆွဲ ရေ ထံမှ ရေတွင်း၊ ကလေးတွေကို
ဂရုစိုက်ပါ။

ဘဝ တို့တွင် !ကွန် လူကြီးများ ဆန့်ကျင်ဘက်များ ချရန် အတူ ဘဝ တို့တွင် လူကြီးများ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ၊ ဘယ်မှာလဲ။ အသက် ကိစ္စ ကြီးသော သဘောတူညီချက် နှင့် လူမှုရေး အခန်းကဏ္ဍမ□□□ ကွဲပြားသည်။ လျော်စွာ နိုင်သလား သီအိုရီတစ်ခုက အုပ်စုနှစ်ခုစလုံးမှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှင်းပြသလား။ ဖြစ်နိုင်စရာ။ အချို့သော သီအိုရီ ပညာရှင်များက ထိုသို့သော ကွဲပြားမှုများသည် အမှန်တကယ်ထက် ပိုမိုထင်ရှားပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် လူတိုင်းအတွက် အခြေခံလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ထင်ဟပ်စေပါသည်။ ဤအတိုင်း အမြင်၊ ကွဲပြားမှုများ ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ ရိုးရှင်းစွာ အခြေခံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ်

ကွဲပြားမှုများ ၊ Hershey၊ နက်စ်လေ၊ တက်စ်ချာ၊ နှင့် Godiva ချောကလက်များ ထုတ်ကုန်အားလုံးသည် တူညီသော အခြေခံကုန်ထုတ်လုပ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ ဖြစ်သည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အမြင်မှာ လူများအကြား ကွဲပြားမှုများသည် ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုပေါ်တွင် ကွဲပြားမှုများမျှသာ ဖြစ်နိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ ဤအမြင်ကို ထောက်ခံသူများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အိုမင်းမှုတို့သည် ၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆက်စပ်အကြောင်းအရာနှင့် ရှုပ်ထွေးစွာ ရောယှက်နေကြောင်း ငြင်းခုံကြသည်။ လူတစ်ဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ထုတ်ကုန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၏ ရှုပ်ထွေးသည်။ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ အတူ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်၊ နှင့် ဤအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများသည် အခြေခံအားဖြင့် တူညီသည်မဟုတ်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်များ။ အသီးသီး ပတ်ဝန်းကျင် ရှိသည်။ ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးသည့် ထူးခြားသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကဲ့သို့ပင် "ချက်ပြုတ်နည်းများ" အတွက် ချောကလက်၊ ကွန်ပျူတာများ၊ နှင့် ဖောင်တိန် တူညီမှုအနည်းငယ်ရှိသည်။

ဟိ အမြင် မွေးစားသည်။ ၌ ဒီ စာအုပ် သည် အဲဒါ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- opment နှင့် အိုမင်းခြင်း။ ရမယ်။ ဖြစ် နားလည်သည်။ အတွင်း အဆိုပါ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းအရာများ။ အချို့ကိစ္စများတွင်၊ ဆိုလိုသည်မှာ၊ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုံလုံလောက်လောက် အလားတူ အဲဒါ အထွေထွေ ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ ဖြစ် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ၌ တခြားသူတွေ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ !ကွန် နှင့် အမေရိကန် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဒါတွေ ကွဲပြားမှုများ တားဆီး အများကြီး အထွေထွေ ထုတ်ပြန်ချက် ။ ၌ လီဗာ အမှုတွဲ အတူ သူ့ မြေး၊ အဲဒါ နှစ်ခု၏ ရောနှောမှု ဖြစ်နိုင်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

စွမ်းအားများနှင့် ပြဿနာများကို နားလည်ခြင်းက သင့်အား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတစ်ခု ဖြစ်လာစေရန် မည်သို့ကူညီပေးမည် နည်း။ အလုပ်သမား မှာ a ရပ်ကွက်ထဲ ဆေးခန်းလား?

1.3 သုတေသန နည်းလမ်းများ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ ချဉ်းကပ်မှုများ လုပ်ပါ။ သိပ္ပံပညာရှင်များ

အသုံးပြု ရန် အပြုအမူ တိုင်းတာ ၌ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသန

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အထွေထွေ ဒီဇိုင်းများ အတွက် လုပ်နေတယ်။ သုတေသန?
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတွက် ထူးခြားတဲ့ ဒီဇိုင်းတွေက ဘာတွေလဲ။ နှင့် အိုမင်းခြင်း။ သုတေသန?
- ဘာလဲ ကျင့်ဝတ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရမယ်။ သုတေသီများ လိုက်?

လေအာ နှင့် စာရာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခုလုံး ၇၅

နှစ်များ အဟောင်း နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ၌

တော်တော်ကောင်းပါတယ် ။ ကျန်းမာရေး။ သူတို့

ယုံကြည် သူတို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ် သည် မဟုတ်ဘူး။

အဖြစ် ကောင်းတယ်။ အဲဒါ တစ်ကြိမ် ဖြစ်ခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် သူတို့ နှစ်ခုလုံး အသုံးပြု အမျိုးမျိုး

မှတ်ဉာဏ် အကူအညီများ- လေအာ

ကြိုးစားတယ်။ ရန် တွေးပါ။ ၏ ပုံများ ၌ သူမ၏

စိတ် ရန် ဆာရာက သူ့ကုန်စုံစာရင်းကို မှတ်သားထား

ပေမဲ့ စာရာက သူတို့ကို ချရေးတယ်။ Leah နှင့်

Sarah သည် မည်သည့်နည်းပညာကို

မကြာသေးမီက ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

အလုပ်လုပ်တယ်။ ပိုကောင်းပါတယ်။

ခေါင်းစဉ်ကို Google နဲ့

အမျိုးအစားအားလုံးကို ရှာဖွေနိုင်တဲ့အခါ

သုတေသနနည်းလမ်းတွေအကြောင်း ဘာကြောင့်

သိဖို့လိုသလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးနေနိုင်ပါတယ် ။

ဒါကတော့ ဘာကြောင့်—အဲဒီမှာ သည်

ကောင်းတယ် သုတေသန နှင့် မကောင်းဘူး။

သုတေသန နှင့်အခြားအရာများအကြား။

တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းကိုပြောပြပါ။ ။ ကွာခြားချက်
သည် အားဖြင့် သိခြင်း။ ဘာလဲ ပြုလုပ်သည်။
ကောင်းတယ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော
အချက်အလက်များကို ရရှိစေမည့် သုတေသနပြုချက် ။

မည်သည့်လုပ်ငန်းခွင်တွင်မဆို gerontology တွင်
အချို့သောကိရိယာများရှိသည်။ ။ ။ အဆိုပါ ကုန်သွယ်မှု
အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ ရန် သေချာပါစေ။
ကောင်းတယ် သုတေသန။

အဲဒါ ဘာလဲ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် စဉ်းစားနေသည်။ ။ ဒီ
အပိုင်း— အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်များကို
ဖော်ထုတ်ရာတွင် ဘူမိဗေဒပညာရှင်များက
ဆယ်စုနှစ်များစွာ အသုံးပြုခဲ့သည့် ကိရိယာများ။

ဤအပိုင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသောကြောင့်
၎င်းကို အကြိမ်အနည်းငယ်ဖတ်ပြီးနောက်
အချက်အလက်များကို နားလည်ရန် အခက်အခဲရှိပါက
သင်၏ဆရာကို မေးပါ။

ထို့ကြောင့် သင်သည် အရွယ်ရောက်ပြီး
ကြီးထွားမှုနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆိုင်ရာ
သင်တန်းတက်နေကြောင်း Leah နှင့် Sarah တို့က
သိကြပြီး ယင်းကိစ္စကို ဖြေရှင်းရန်
တောင်းဆိုကြသည်ဆိုပါစို့။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ
ဘယ်သူရဲချဉ်းကပ်မှုက ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာကို
သုတေသနက ပြသနိုင်တယ်ဆိုတာ သင်သိပါတယ်။
ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုမျိုးလဲ။ Gerontologists များသည်
အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို လေ့လာရန်
ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် အဓိက ဆုံးဖြတ်ချက်များစွာကို
ချရပါမည်။ စိတ်ပါဝင်စားသည့်အကြောင်းအရာကို
မည်ကဲ့သို့ တိုင်းတာရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ပြီး၊
လေ့လာမှုအား ဒီဇိုင်းဆွဲရမည်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
လေ့လာရန် နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ရမည်၊
ပါဝင်မည့်သူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားရမည်၊
လေ့လာမှု၌။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ လေ့လာမှုသည်
လူမှုရေးသိပ္ပံ၏ အခြားနယ်ပယ်များနှင့်
ကွဲပြားစေသောအရာမှာ အပြုအမူအပေါ်

သက်ရောက်မှုများစွာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။
ior. ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ ရှင်းလင်းချက်တွင်
ကျွန်ုပ်တို့အစောပိုင်းက ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသော
အင်အားစုအားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် ပါဝင်သည်။
၎င်းသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုမှုမှလွဲ၍
အခြားအကြောင်းမရှိဘဲ ကိန်းရှင်များကို ဆန်းစစ်ခြင်းထက်
ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။

အတိုင်းအတာ ဌ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ သုတေသန

သုတေသီများသည် အများအားဖြင့်
စိတ်ဝင်စားသည့်အကြောင်းအရာကို မည်သို့တိုင်းတာရမည်ကို
ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြင့် စတင်ကြသည်။ ဥပမာ၊
သတိရခြင်းအကြောင်း Leah နှင့် Sarah
၏ဆွေးနွေးမှုကိုဖြေရှင်းရန် ပထမခြေလှမ်း ကုန်စုံ ပစ္စည်းများ
ပါ ဖြစ် ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ တိုင်းတာရန် သတိရခြင်း
Gerontologists များသောအားဖြင့် အသုံးပြု ချဉ်းကပ်မှု
သုံးခုအနက်မှ တစ်ခု- စနစ်တကျ စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အပြုအမူ
နမူနာယူရန် အလုပ်များကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် လူများအား
မိမိကိုယ်ကို အစီရင်ခံစာများ တောင်းဆိုခြင်း။ ထို့အပြင်၊
သုတေသီများသည် လေ့လာမှုတွင်ပါဝင်သူများသည်
မေးခွန်းပိုကြီးသောလူအုပ်စု၏
ကိုယ်စားပြုမည်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်ကို သုတေသီများက
အလေးထားရန်လိုသည်။

မသက်ဆိုင် ၏ အဆိုပါ ကြင်နာပါ။ ၏ နည်းလမ်း
ရွေးကောက်၊ သုတေသီများက ၎င်းသည် ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး
မှန်ကန်ကြောင်း ပြသရမည်ဖြစ်သည်။ ဟိ ယုံကြည်စိတ်ချရ မှ a
တိုင်းတာ သည် အဆိုပါ အတိုင်းအတာ ရန် ဘယ်ဟာ အဲဒါ

ထောက်ပံ့ပေးသည်။ a consis- တဲ အညွှန်း ၏ အဆိုပါ
အပြုအမူ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာ ၏ အကျိုးစီးပွား။
တစ် အတိုင်းအတာ မှတ်ဉာဏ် သည်
ယုံကြည်စိတ်ချရသော ရန် အဆိုပါ အတိုင်းအတာ အဲဒါ
အဲဒါ ပေးသည်။ a consis- တဲ ခန့်မှန်းချက် ၏
စွမ်းဆောင်ရည် တစ်ခုစီ အချိန် သင် စီမံပါ။
Gerontological သုတေသနတွင် အသုံးပြုသည့်
တိုင်းတာမှုအားလုံးကို ယုံကြည်စိတ်ချရကြောင်း
ပြသရမည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုနိုင်ပါ။
ဘာမှားဝင်မှု ၏ a တိုင်းတာ သည် အဆိုပါ အတိုင်းအတာ
ရန် ဘယ်ဟာ အဲဒါ အတိုင်းအတာများ

ဘာလဲ သုတေသီများ တွေးပါ။ အဲဒါ အတိုင်းအတာများ။ ဥပမာ mea- သေချာတယ် ။ ၏ မှတ်ဉာဏ် သည် တရားဝင် သာ အကယ်၍ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြသထားသည်။ ရန် အမှန်တကယ် မှတ်ဉာဏ်ကို တိုင်းတာခြင်း (ဥပမာ ဝေါဟာရစွမ်းရည် မဟုတ်ပါ။) တရားဝင်မှု မကြာခဏ သည် တည်ထောင်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ပြသခြင်း။ မေးခွန်းထုတ်သည့် အတိုင်းအတာသည် မှန်ကန်ကြောင်း သိရှိထားသော အခြားတိုင်းတာမှုတစ်ခုနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်နေပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချရသော်လည်း မှန်ကန်မှုမရှိသော အတိုင်းအတာတစ်ခု ရှိနိုင်သောကြောင့် (ပေတံသည် တစ်ခုဖြစ်သည်။ ယုံကြည်စိတ်ချရသော တိုင်းတာ ၏ အရှည် ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး a တရားဝင် တိုင်းတာ memory of memory) သုတေသီများသည် အစီအမံများသည် ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး မှန်ကန်ကြောင်း သေချာစေရမည်။

စနစ်တကျ လေ့လာရေး။ အမျှ အဆိုပါ နာမည် ဆိုလိုသည်မှာ၊ **စနစ် - thematic observation** တွင်လူများကိုကြည့်ရှုခြင်းနှင့်ဂရုတစိုက်ပါဝင်သည်။ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ ဘာလဲ သူတို့ ပြော သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ နှစ်ယောက် ပုံစံများ စနစ်တကျ ရှုမြင်ခြင်းမှာ အဖြစ်များပါသည်။ သဘာဝဆန်သော ရှုထောင့်၊ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ အဖြစ် သူတို့ ပြုမူပါ။ အချို့သော လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေများတွင် သူ့အလိုလိုနေပါ။ ဥပမာ၊ လေအာ နှင့် စာရာ နိုင် ဖြစ် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ဤအဆိုပါ ကုန်စုံ သူတို့ရဲ့ ပစ္စည်းတွေ ဝယ်တာကို မှတ်မိဖို့ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ ဆိုတာ စမ်းသပ်တဲ့ နည်းလမ်းအနေနဲ့ သိမ်းဆည်းပါ ။

ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော လေ့လာတွေ့ရှိချက်များသည် သုတေသီဖန်တီးသည့်

သတ်မှတ်ချက်များကြောင့် သဘာဝဆန်သော လေ့လာတွေ့ရှိမှုများနှင့် ကွဲပြားသည်။ သည် အထူးသဖြင့် များပါတယ်။ ရန် ထုတ်ယူသည်။ အဆိုပါ အပြုအမူ ၏ စိတ်ပါဝင်စားမှု ဖွဲ့စည်းပုံလေ့လာခြင်းများသည် သဘာဝအတိုင်းကြည့်ရှုရန်ခက်ခဲသောအပြုအမူများကိုလေ့လာခြင်း အတွက်အထူးအသုံးဝင်သည်။ အဘို့ ဥပမာ၊ ဘယ်လိုလဲ လူတွေ တုံ့ပြန်သည်။ ရန် အရေးပေါ်အခြေအနေများ ခက်တယ်။ ရန် လေ့လာပါ။ သဘာဝကျကျ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ယေဘုယျအားဖြင့် ရှားပါးပြီး မှန်းဆ၍မရသော အဖြစ်အပျက်များဖြစ်သည်။ သုတေသီတစ်ဦးသည် စင်မြင့်ထက်တွင် မနေနိုင် တစ်ခု အရေးပေါ် နှင့် စောင့်ကြည့် ဘယ်လိုလဲ လူတွေ တုံ့ပြန်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊ အဆင့်ဆင့်သော အခြေအနေများတွင် တွေ့ရှိရသော အပြုအမူများသည် သဘာဝအတိုင်း မကြာခဏ ဖြစ်ပျက်နေသကဲ့သို့ တူညီသည်ဖြစ်စေ၊ ဆုံးဖြတ်ရခက်ပြီး အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ဆက်တင်များမှ လက်တွေ့ကမ္ဘာအထိ ယေဘုယျသတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲစေသည်။

နမူနာယူပါ။ အနေအထိုင် အတူ အလုပ်များ။ ဘယ်တော့လဲ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးမှူးများ မရဘူး စောင့်ကြည့်ပါ။ a အပြုအမူ တိုက်ရိုက်၊ နောက်တစ်ခု လူကြိုက်များသော အခြားရွေးချယ်စရာမှာ စိတ်ပါဝင်စားသည့် အပြုအမူကို နမူနာယူရန် စိတ်ကူးထားသော အလုပ်များကို ဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မှတ်ဉာဏ်ကို စမ်းသပ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ၎င်းတို့အား လေ့လာမှတ်သားရန် ကုန်ခြောက်စာရင်းတစ်ခု ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အလားတူ၊ ရဲလေ့ကျင့်ရေးတွင် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းကို ပစ်မှတ်ထားသည့် အဆောက်အအုံတစ်ခုတွင် ထားပေးခြင်း ပါဝင်သည်။ ပေါ့ပဲ တက် အဲဒါ မေ ဖြစ် ဖြစ်ဖြစ်၊ ရာဇဝတ်ကောင်များ သို့မဟုတ် အပြစ်ကင်းသော ဧည့်သည်များ။ ဒီ ချဉ်းကပ် သည် နာမည်ကြီး အတူ

gerontologi- cal
သုတေသီများအတွက်ဒါကြောင့်အဆင်ပြေသည်။
ဤချဉ်းကပ်နည်း၏ အဓိကမေးခွန်းမှာ
၎င်း၏တရားဝင်မှုဖြစ်သည်- အလုပ်ဖြစ်ပါသလား။
ပေးသည်။ a လက်တွေ့ဆန်သော နမူနာ ၏ အဆိုပါ
အပြုအမူ ၏ စိတ်ဝင်စားလား? အဘို့ ဥပမာ၊
မေးပါတယ်။ လူတွေ ရန် လေ့လာပါ။ ကုန်စုံ စာရင်းများ

၎င်းတို့ အမှန်တကယ်အသုံးပြုသည့်
စာရင်းအမျိုးအစားများနှင့်
ကိုက်ညီသည့်အတိုင်းအတာအထိ
မှန်ကန်မှုရှိမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်သတင်းများ။ နောက်ဆုံးနည်းလမ်း၊
ကိုယ်တိုင်သတင်းပို့ခြင်းမှာ အထူး တစ်ခုဖြစ်သည်။
အမှုတွဲ ၏ သုံးပြီး အလုပ်များ ရန် နမူနာ လူတွေရဲ့
အပြုအမူ။ **ကိုယ်တိုင်သတင်းပို့တယ်။** ဖြစ်ကြပါသည်။
ရှိရှင်းစွာ လူတွေရဲ့ အဖြေများ ရန်
စိတ်ပါဝင်စားသောအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သော
မေးခွန်းများ။ ဘယ်တော့လဲ မေးခွန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။
နှုတ်ဖြင့်တင်ပြသော အစီရင်ခံစာသည် မေးခွန်းလွှာ၊
ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
စုစည်းတင်ပြထားပါတယ်။ ဝစီကံ၊ အဲဒါ သည် တစ်ခု
အင်တာဗျူး။ တစ်နည်းနည်းဖြင့်၊ မေးခွန်းများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖန်တီးခဲ့သည်။ အဲဒါ စုံစမ်းစစ်ဆေး
မတူဘူး။ ၏ရှုထောင့် အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏
အကျိုးစီးပွား။ အဘို့ ဥပမာ၊ အကယ်၍ သင် တွေးပါ။
ပုံရိပ်များနှင့် စာရင်းများသည် ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများကို
မှတ်မိရန် လူတို့အသုံးပြုလေ့ရှိသော
နည်းလမ်းများဖြစ်ပြီး မေးခွန်းလွှာတစ်ခုကို ဖန်တီးကာ
လူများစွာကို စစ်တမ်းကောက်ယူနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်တိုင် အစီရင်ခံစာများသည်
အလွန်အဆင်ပြေပြီး
စိတ်ပါဝင်စားသည့်အကြောင်းအရာကို
သတင်းအချက်အလက်ပေးသော်လည်း ၊ အမြဲတမ်း
ကောင်းတယ် အတိုင်းအတာများ ၏ လူတွေရဲ့ အပြုအမူ၊
မမှန်သော ကြောင့်ဖြစ်သည် ။ ဘာကြောင့်လဲ? လူတွေက
အတိအကျ မမှတ်မိကြဘူး။ ဘာလဲ သူတို့ လုပ်ခဲ့တယ်။ ဌ

အဆိုပါ အတိတ်၊ သို့မဟုတ် သူတို့ မေ
သုတေသီကြားလိုသည်များကို အစီရင်ခံပါ။

ကိုယ်စားလှယ် နမူနာယူပါ။ သုတေသီများ

များသောအားဖြင့် လူဦးရေဟုခေါ်သော

ကျယ်ပြန့်သောအုပ်စုများကို

စိတ်ဝင်စားကြသည်။ ။

လူဦးရေ၏ဥပမာများသည်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့်

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ

သင်တန်းတက်နေသည့်

ကျောင်းသားအားလုံး သို့မဟုတ်

အာရှအမေရိကန်မုဆိုးမများဖြစ်သည်။

လေ့လာမှုအားလုံးနီးပါးတွင် လူဦးရေ၏

အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့်

လူနမူနာတစ်ခုသာ ပါဝင်ပါသည်။

သုတေသီများ ရမယ်။ ဖြစ် သတိထားပါ။ ရန်

သေချာပါစေ။ အဲဒါ သူတို့ရဲ့

နမူနာဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်

ကိုယ်စားလှယ် ၏ အဆိုပါ လူဦးရေ ၏

အကျိုးစီးပွား။ ကိုယ်စားလှယ်မဲ့ နမူနာ

နိုင်သည် ရလဒ် ၌ မမှန်ပါ။ သုတေသန။ အဘို့

ဥပမာ၊ ဘာလဲ ပါ သင် တွေးပါ။ ၏ a

လေ့လာပါ။ ၏ နမူနာသည် မိဘနှစ်ပါးရှိ

အိမ်ထောင်စုများ လုံးလုံးလျားလျား

ပါဝင်ကြောင်း သင်သိရှိပါက

သက်လတ်ပိုင်းမိဘများ။ မင်းက

တော်တော်ဆိုးတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်၊

ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဲဒါ ဒီ နမူနာ သည် မဟုတ်ဘူး

ကိုယ်စားပြုသည်။ ၏ အားလုံး လူလတ်ပိုင်း

မိဘများ နှင့် မေးခွန်း ၎င်း၏ရလဒ်များသည် ကြင်ဖော်မဲ့

သက်လတ်ပိုင်းမိဘများနှင့် သက်ဆိုင်သလား။

အမျှ သင် ဖတ်ပါ။ on၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ မကြာမီ ရှာဖွေတွေ့ရှိ အဲဒါ

အများဆုံး

ဤစာပိုဒ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ယူဆထားသော သုတေသနကို

လူလတ်တန်းစား၊ ပညာတတ်ဥရောပ အမေရိကန်များမှ

ကောက်ယူထားပါသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါတွေ

နမူနာများ ကိုယ်စားလှယ် ၏ အားလုံး လူတွေ ၌ အဆိုပါ

ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ? ၌ အဆိုပါ ကမ္ဘာ?

တစ်ခါတစ်ရံ၊ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ပါဘူး။ အမြဲတမ်း

ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် ယူဆ အဲဒါ

တွေ့ရှိချက် ဒီကနေ အဖွဲ့ လျှောက်ထားပါ။ ရန် လူတွေ ၏

တခြား အဖွဲ့များ။ ၌ ထို့အပြင်

တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအားလုံးတွင်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာအချို့ကို

မလေ့လာရသေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊

အမေရိကန်အစိုးရသည် လူမျိုးစုအားလုံးအတွက်

စာရင်းဇယားများကို အမြဲအစီရင်ခံလေ့မရှိပါ။

ပြောင်းလဲရန် ဒါက အမေရိကန် အစိုးရ တစ်ချို့ပါ။

အေဂျင်စီများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ အမျိုးသား တက္ကသိုလ်များ ၏ ကျန်းမာရေး၊ ယခု လိုအပ်သည်။ နမူနာများ ရန် ဖြစ် ကိုယ်စားလှယ် အရှင် ၌ အဆိုပါ အနာဂတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အိုမင်းခြင်းအကြောင်းကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ နားလည်လာနိုင်ပါသည်။

အထွေထွေ ဒီဇိုင်းများ အတွက် သုတေသန

ရှိခြင်း။ ရွေးချယ်ထားသည်။ အဆိုပါ နည်းလမ်း ငါတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် တိုင်းတာ အဆိုပါ ခေါင်းစဉ် အတိုး၊ သုတေသီများ ရမယ်။ မြှုပ်ထားသည်။ ဒီ တိုင်းတာ အသုံးဝင်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ရလဒ်များကို ထုတ်ပေးသည့် သုတေသန ဒီဇိုင်းတစ်ခု။ Gerontologists များသည် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းကို စီစဉ်ရာတွင် အဓိကဒီဇိုင်းများကို မှီခိုသည်- စမ်းသပ်လေ့လာမှုများ၊ ဆက်စပ်လေ့လာမှုများနှင့် ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုများ။ သုတေသနအတွက် ရွေးချယ်ထားသော သီးသန့်ဒီဇိုင်းသည် သုတေသီများဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားနေသောမေးခွန်းများပေါ်တွင် များစွာမူတည်ပါသည်။

သမ္ဘာ ဒီဇိုင်း။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် ရှိမရှိ၊ လေအာ၏ သို့မဟုတ် စာရာ ချဉ်းကပ် ရန် သတိရခြင်း အလုပ်လုပ်တယ်။ ပိုကောင်းတယ်၊ ကြန့်ပျာ့တို့ ... နိဌာနတယျ စုဆောင်း အဖွဲ့များ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နှင့် ကြိုးစားပါ။ အဆိုပါ လိုက်နာခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်တန်းသားများကို အုပ်စုသုံးစုအဖြစ် ကျပ်ပန်းသတ်မှတ်နိုင်သည်- ပုံသဏ္ဌာန်ကို အသုံးပြုရန် သင်ကြားနေသူများ၊ စာရင်းများကို အသုံးပြုရန် သင်ကြားပေးသူများ၊ နှင့် မသက်ဆိုင်သူများ၊ သင်ပေးတယ်။ ရန် အသုံးပြု ဘာမဆို ပြီးနောက်

ပေးကမ်းခြင်း။ အားလုံး အဆိုပါ နည်းစနစ်အသစ်ကို လေ့လာရန် အဖွဲ့များ အချိန်ယူ (သင့်လျော်သောနေရာတွင်)၊ ဘယ်သူက ပိုကောင်းသလဲ ကြည့်ရန် ကုန်ခြောက်စာရင်းအသစ်တွင် အုပ်စုတစ်ခုစီကို စမ်းသပ်နိုင်သည်။

သည် အပြုအမူတစ်ခုအတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟု သုတေသီယုံကြည်သည့် အဓိကအချက်တစ်ချက်ကို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းနှင့် ပါဝင်သူများကို စမ်းသပ်မှုတွင် ကျပ်ပန်းတာဝန်ပေးအပ်ခြင်းပါဝင်သော ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သော စံနမူနာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ။ နှင့် ထိန်းချုပ်မှု အဖွဲ့များ။ ၌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမှုကိစ္စ၊ အဆိုပါ အဓိက ပြောင်းလဲနိုင်သော ဖြစ်ခြင်း။ ခြယ်လှယ်သည်။ (အခေါ်အဝေါ် အဆိုပါ လွတ်လပ်သော ကိန်းရှင်) သည် အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်များ အတွက် ဘယ်လိုလဲ ရန် လေ့လာပါ။ ၌ a လေ့လာခြင်း။ မှတ်ဉာဏ်၊ a ပုံမှန် အပြုအမူ အဲဒါ သည် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ (ဟုခေါ်သည် ။ မှီခို ပြောင်းလဲနိုင်သော) သည် အဆိုပါ ပမာဏ ၏ အချက်အလက်တွေကို တကယ်မှတ်မိတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ သုတေသီသည် စမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင် ဖြစ်သည်။ အုပ်စုများကြား ကွဲလွဲမှုများကို ဖော်ထုတ်ရန် စိတ်ပါဝင်စားဆုံးဖြစ်သည်။ ၏ လူတွေ။ တစ်မျိုး အဖွဲ့၊ အဆိုပါ စမ်းသပ်မှု အုပ်စုဖွဲ့ခြယ်လှယ်မှုကိုလက်ခံသည်၊ အခြားအုပ်စု၊ ထိန်းချုပ်မှုအုပ်စုက မပါဘူး။ ဤ အဆင့် သည် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို သတ်မှတ်သည်။ ၏

အဆိုပါ သော့ ပြောင်းလဲနိုင်သော ၏ အကျိုးစီးပွား
ကွဲပြားသည်။ ဖြတ်ပြီး အဖွဲ့များ။ ထို့အပြင်၊
စုံစမ်းစစ်ဆေးသူသည်
လေ့လာမှု၏အရေးကြီးသောကဏ္ဍများအားလုံးကို
စိတ်ဝင်စားမှုကွဲပြားမှု၊
ဆက်တင်နှင့်ပါဝင်သူများအပါအဝင်
တိကျသောထိန်းချုပ်မှုကို လုပ်ဆောင်သည်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါ သော့ ပြောင်းလဲနိုင်သော
သည် စနစ်တကျ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင်
ခြယ်လှယ်ထားသော သုတေသီများသည် ထိုကိန်းရှင်၏
အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု
ဆက်ဆံရေးကို တွက်ဆနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဥပမာတွင်၊
နိုင်သည် ကောက်ချက်ချ အဲဒါ အမျိုးအစား ၏
ညွှန်ကြားချက် (ဘယ်လိုလဲ လူတွေ

လေ့လာမှု) သည် မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုတွင် စွမ်းဆောင်ရည်
ပိုကောင်း သို့မဟုတ် ပိုဆိုးစေသည်။ စမ်းသပ်။
ဖော်ထုတ်ခြင်း။ အဲဒီလို အကြောင်းနှင့် အကျိုး
ဆက်ဆံရေး အရွယ်ရောက်ပြီး ကြီးထွားမှုနှင့်
အိုမင်းခြင်း၏ အရင်းခံ လုပ်ငန်းစဉ်များကို နားလည်ရန်
ဆိုလျှင် အရေးကြီးပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းကို
ခြယ်လှယ်၍မရသောကြောင့် အသက်အရွယ်သည်
အမှီအခိုကင်းသော ကိန်းရှင်မဖြစ်နိုင်ကြောင်း
သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်
စစ်မှန်သော စမ်းသပ်မှုများကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။
လူတစ်ယောက်၏ အပြုအမူအပေါ် အသက်အရွယ်၏
သက်ရောက်မှုများကို ဆန်းစစ်ရန်။ မှာ အကောင်းဆုံး၊
ငါတို့ နိုင်သည် ရှာပါ။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ
၏ အမှီအခိုကင်းသော ကိန်းရှင်တစ်ခု။

ဆက်စပ်မှု ဒီဇိုင်း။ ဌာန ဆက်စပ်မှု လေ့လာ။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု
ကျားများ ဆန်းစစ်ပါ။ ဆက်ဆံရေး အကြား
ပြောင်းလဲနိုင်သော အဖြစ် သူတို့ လောကတွင်
သာသာအတိုင်း တည်ရှိနေပါသည် ။ အရိုးရှင်းဆုံး
ဆက်စပ်ဆက်စပ်လေ့လာမှုတွင် သုတေသီတစ်ဦးသည်
ကိန်းရှင်နှစ်ခုကို တိုင်းတာပြီးနောက် မြင်သည်။
ဘယ်လိုလဲ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆက်စပ်။ ဆိုပါစို့ ငါတို့
လိုချင်တယ်။ ရန် Sarah ဖန်တီးနိုင်သော ကုန်စုံစာရင်းကို
လေ့လာသည့်အချိန်သည် မည်သို့ဆက်စပ်မှုရှိမရှိကို
သိပါ။ အများကြီး ပစ္စည်းများ လူတွေ သတိရပါ။ မှာ
အဆိုပါ စတိုးဆိုင်။ ရန် ရှာတွေ့သည်၊ အဆိုပါ သုတေသီ
ပါ တိုင်းတာ နှစ်ခု အရာများ အတွက်
လေ့လာမှုရှိသူတစ်ဦးစီ- လေ့လာချိန်ကြာချိန်နှင့်
မှန်ကန်စွာဝယ်ယူသည့်ပစ္စည်းအရေအတွက်။

ဆက်စပ်လေ့လာမှုတစ်ခု၏ ရလဒ်များကို အများအားဖြင့် အတိုကောက်အားဖြင့် ဆက်စပ်ကိန်းကို တွက်ချက်ခြင်းဖြင့် တိုင်းတာသည်။ r ဆက်စပ်မှု နိုင်သည် အပိုင်းအခြား ထံမှ - ၁.၀ ရန် 1.0၊ လေ့လာမှုအချိန်နှင့် မှတ်မိသော ကုန်စုံဆိုင်အရေအတွက်အကြား ကွဲပြားသော ဆက်ဆံရေး အမျိုးအစားသုံးမျိုးကို ပေါ်လွင်စေသည်။

1. ဘယ်တော့လဲ $r = 0$ ၊ အဆိုပါ နှစ်ခု ပြောင်းလဲနိုင်သော ဖြစ်ကြပါသည်။ မသက်ဆိုင်သော- စာသင် ချိန်သည် ကုန်စုံပစ္စည်းများကို သတိရခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုမရှိပါ။
2. ဘယ်တော့လဲ $r > 0$ ၊ အဆိုပါ ပြောင်းလဲနိုင်သော ဖြစ်ကြပါသည်။ အပြုသဘော ဆက်စပ်- စာသင်ချိန် တိုးလာသည် နှင့် အမျှ အရေအတွက် များလာသည်။ မှတ်သားထားသော ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများသည်လည်း တိုးများလာ (သို့မဟုတ်) လျော့ပါးလာသည်။
3. ဘယ်အချိန်မှာ $r < 0$ ၊ ကိန်းရှင်များသည် ပြောင်းပြန်ဆက်စပ်နေသည်- လေ့လာမှုအချိန် တိုးလာသောအခါ (သို့မဟုတ်) လျော့နည်းသွားသောအခါ၊ မှတ်သားထားသော ကုန်စုံဆိုင်အရေအတွက် လျော့နည်းသွားသည် (သို့မဟုတ်) တိုးလာသည်။

အပြန်အလှန်ဆက်စပ်လေ့လာမှုများသည် အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ တိကျသေချာသော အချက်အလက်ကို မပေးပေ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ စာသင်ချိန်နှင့် ကုန်စုံပစ္စည်းအရေအတွက်ကြား ဆက်စပ်မှု သတိရမိသည်။ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ဆိုလိုတာ အဲဒါ တစ်ခု Relation သည် မည်မျှကြီးမားသည်ဖြစ်စေ အခြားတစ်ခုအား ပြောင်းလဲစေပါသည်။ သို့သော်၊ ဆက်စပ်မှု လေ့လာမှုများ လုပ်ပါ။ ပေးသည်။

အကြားဆက်နွယ်မှုအားကောင်းခြင်းအကြောင်း အရေးကြီးသောအချက်အလက်များ ပြောင်းလဲနိုင်သော၊ ဘယ်ဟာ သည် ထင်ဟပ်သည်။ ဤ အဆိုပါ ပကတိ

တန်ဖိုး ၏ အဆိုပါ ဆက်စပ်မှု ကိန်းဂဏန်း ထိုမှတစ်ပါး၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ သုတေသီများသည် မည်သို့ပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို စိတ်ဝင်စားကြသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆက်စပ် ရန် အချက်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ခက်ခဲသော၊ အကယ်၍ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ရန် ကြိုးကိုင်၊ ဆက်စပ်မှု နည်းပညာများ အသုံးပြုကြသည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက်။ ဤ အဟီး၊

အများဆုံး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတေသနသည် တစ်ဦးချင်းအတွင်း အသက်အရွယ်ကို ခြယ်လှယ်၍မရသောကြောင့် အချို့သောအဆင့်တွင် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြနိုင်သည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ အများကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်များ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေကို အများကြီး ရှင်းပြလို့ မရဘူး။

ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာမှုများ။ တခါတရံ သုတေသီများ မရနိုင်ပါ။ လူများထံမှ တိုင်းတာမှုများကို တိုက်ရိုက်ရယူ၍ ကြည့်ရှု နိုင်ရုံသာဖြစ်သည်။ သူတို့ကို ဂရုတစိုက်။ ဤ သေချာပါတယ်။ အခြေအနေတွေ၊ သုတေသီများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြစ် နိုင် ရန် လေ့လာပါ။ a တစ်ခုတည်း တစ်ဦးချင်း ဤ အရမ်းကောင်းတယ်။ အသေးစိတ် တစ် ဤ အမှုတွဲ လေ့လာပါ။ ဒီ နည်းပညာ သည် အထူးသဖြင့် အသုံးဝင်သည်။ သုတေသီများသည် အလွန်ရှားပါးသော ဖြစ်စဉ်များကို စူးစမ်းလိုသောအခါ၊ အဖြစ် အဆန်း ရောဂါများ သို့မဟုတ် လူတွေ အတူ အလွန်မြင့်မားသောစွမ်းရည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရောဂါအသစ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းသည် လူသိများသော ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် ကွဲပြားသည့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့် လူတစ်ဦးကို

ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုတစ်ခုမှ စတင်သည် ။ ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အရမ်း အဖိုးတန် အတွက် ဖွင့်လှစ်ခြင်း။ အသစ် ဒေသများ ၏ လေ့လာ၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ဖြစ် လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ပိုကြီးသော လေ့လာမှုများ သုံးပြီး တခြား နည်းလမ်းများ (ဥပမာ၊ စမ်းသပ်မှုများ)။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊ ၎င်းတို့၏ အဓိက ကန့်သတ်ချက်မှာ ၎င်းဟုတ်မဟုတ် အဖြေရှာခြင်းဖြစ်သည်။ အချက်အလက် ကောက်သည်။ ထံမှ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း ကိုင်သည်။ တခြားသူတွေအတွက်ရော။

ဒီဇိုင်းများ အတွက် လေ့လာနေတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

တခါ အဆိုပါ အထွေထွေ ဒီဇိုင်း သည် ရွေးကောက်၊ အများဆုံး Gerontologists များသည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ပြောင်းလဲမှုများ သို့မဟုတ် အသက် ကွာခြားမှုများကို မည်သို့တိုင်းတာရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဲဒါ ပေါ်ထွက်လာ အဖြစ် လူတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်။ အဘို့ ဥပမာ အားဖြင့်၊ ငါတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေ ဆက်ရန် (သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်) ရန် ပုံများကိုသုံးပါ။ သို့မဟုတ် စာရင်းများ ဤ သတိရခြင်း ကုန်စုံ ပစ္စည်းများ အဖြစ် သူတို့ ရ အသက်ကြီး၊ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် အသုံးပြု a ဒီဇိုင်း အဲဒါ သည် အထူးသတိထားပါ။ ရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကွဲပြားမှုများ။ အဲလို ဒီဇိုင်းများ အသက်၊ အပိုင်းနှင့် တိုင်းတာမှုအချိန်တို့အပေါ် အခြေခံထားသည် ။ တခါ ငါတို့ ရှိသည် စဉ်းစားသည်။ ဒါတွေ၊ ငါတို့ ဆန်းစစ် ပါမည် ။ အဆိုပါ အတိအကျ ဒီဇိုင်းများ အတွက် လေ့လာနေပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

အသက်အရွယ်၊ စနေ၊ နှင့် အချိန် ၏ အတိုင်းအတာ။ တိုင်း၊ လေ့လာခြင်း ။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်း။ သည် တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ on အဆိုပါ အသက်၊ အ စု နှင့် တိုင်းတာချိန် (Cavanaugh & Whitbourne 2003)။

အသက် ဆိုးကျိုးများ ရောင်ပြန်ဟပ် ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်

လူမှုရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကဲ့သို့သော အရင်းခံလုပ်ငန်းစဉ်များ အပြောင်းအလဲများ။ သို့ပေမယ့် များသောအားဖြင့် ကိုယ်စားပြုသည်။ ဤ သုတ အချိန်နဲ့ တပြေးညီ အသက်၊ အသက် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မွေးရာပါ အပြောင်းအလဲများ

အတွင်း အဆိုပါ လူ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အဆိုပါ ကျမ်းပိုဒ် အချိန်အလိုက်

အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အတွေ့အကြုံများ နှင့် အခြေအနေများ ထူးခြားသော ရန် အဆိုပါ မျိုးဆက် ရန် ဘယ်ဟာ တစ်ခု ပိုင်တယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ အမျိုးအစားအလိုက် အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသည်။ သမိုင်းအဆင့် လွှမ်းမိုးမှုများ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ စောစောက သို့သော် အစုအဖွဲ့တစ်ခုသတ်မှတ်ရန် လွယ်ကူမည်မဟုတ်ပါ။ တစ်မျိုးတည်းတွင် မွေးဖွားလာသူတိုင်းတွင် အမျိုးအနွယ်အလိုက် သီးသန့်ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်နှစ်၊ သို့မဟုတ် အထွေထွေ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ baby-boom အမျိုးအစား

အစောပိုင်းတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း၊ မျိုးဆက်တစ်ခုစီသည် မတူညီသောသမိုင်းဝင်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖြစ်ရပ်များ (ဥပမာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်၊ တက်ဘလက်ကွန်ပျူတာများ သို့မဟုတ် ကောလိပ်တက်ရန်အခွင့်အလမ်းများကဲ့သို့) နှင့် မျိုးဆက်တစ်ခုစီကို ထိတွေ့ခွင့်ရသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဤကဏ္ဍတွင် လေးနက်သော သက်ရောက်မှုများ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်သည်ဟူသော အထောက်အထားများကို သုံးသပ်ပါသည်။

အချိန်အတိုင်းအတာ ဆိုးကျိုးများ ရောင်ပြန်ဟပ် လူမှုယဉ်ကျေးမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ သမိုင်းဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ် ကွဲပြားမှုများမှ အရင်းခံသည်။ တခြား အဖြစ်အပျက်များ မှာ အဆိုပါ အချိန် အဆိုပါ ဒေတာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိခဲ့သည်။ ထံမှ ပါဝင် သူများ ။ ဥပမာအားဖြင့်၊

အထူးနှစ်တစ်ခုတွင်
ပေးသောလုပ်ခလစာတိုးခြင်းဆိုင်ရာ
အချက်အလက်များသည်
ထိုနှစ်၏စီးပွားရေးအခြေအနေများကြောင့်
လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်သည်။ စီးပွားရေးလုပ်ရင်
ဆိုးရွားသော စီးပွားရေးကျဆင်းမှုတွင်
လစာတိုးမှုသည် အနည်းငယ်သာ ရှိပေမည်။
ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် စီးပွားရေး
ဖွံ့ဖြိုးလာပါက လစာတိုးခြင်းသည်
ကြီးမားနိုင်သည်။ လေ့လာမှုတစ်ခု
ပြုလုပ်သလားဆိုတာ ရှင်းပါတယ်။
ကာလအတွင်း a ဆုတ်ယုတ်မှု သို့မဟုတ် a
စနစ် အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ဘာလဲ
လစာအပြောင်းအလဲများအကြောင်း
လေ့လာသိရှိရသည်။ အတိုချုပ်ပြောရလျှင်
အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း
အမှတ်ရနေပါသည်။ ဘယ်ဟာ a သုတေသီ
ဆုံးဖြတ်သည်။ ရန် လုပ်ပါ။ သုတေသန နိုင်
သူ့ကို ဦးဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ် သူမ၏ ရန်
မတူဘူး။ ကောက်ချက် အကြောင်း အဆိုပါ
ဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာသည်။

တည်ဆောက်မှု-ပိတ်ပင်မှု
ကိန်းရှင်သုံးမျိုး (အသက်၊ အမျိုးအစား၊ နှင့်
အချိန် ၏ တိုင်းတာခြင်း) နိုင်သည် ဖြစ်
ကိုယ်စားပြုသည်။ ၌ a ဇယား 1.1
တွင်ပြသထားသည့်အတိုင်း
တစ်ခုတည်းသောဇယား။ အစုအဝေးကို
ပထမကော်လံ၊ အချိန်ရှိ နှစ်များဖြင့်
ကိုယ်စားပြုသည်။ တိုင်းတာမှုအား
နှစ်အလိုက် ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ

ထိပ်တန်း၊ နှင့် အသက် သည် ကိုယ်စားပြုသည်။
အားဖြင့် အဆိုပါ နံပါတ်များ ၌ အဆိုပါ

စားပွဲ ၁.၁

သုံးမျိုး အခြေခံပညာ တည်ဆောက်ခြင်း။ Blocks ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတေသန				
TIME ၏ အတိုင်းအတာ				
အမျိုးအစား	၂၀၀၀	2010	2020 ခုနှစ်	၂၀၃၀
၁၉၅၀	၅၀	၆၀	၇၀	၈၀
၁၉၆၀	၄၀	၅၀	၆၀	၇၀
၁၉၇၀	၃၀	၄၀	၅၀	၆၀
၁၉၈၀	၂၀	၃၀	၄၀	၅၀
အမျိုးအစား သည် ကိုယ်စားပြုသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ နှစ်များ ၌ အဆိုပါ ပထမ ကော်လံ၊ အချိန် ၏ တိုင်းတာ- ထိပ်ပိုင်းရှိ နှစ်များအလိုက်၊ ဆဲလ်ရှိတန်ဖိုးများအားဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် တွက်ချက်သည်။				

တစ်ဦးချင်း ဆဲလ်များ။ မှတ်ချက် အဲဒါ အသက် သည် တွက်ချက်သည်။ အားဖြင့် တိုင်းတာသည့်အချိန်မှ အပိုင်းနှစ်ကို နုတ်ခြင်း။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနများ ပြုလုပ်ရာတွင်၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ ရှိသည် ကြိုးစားခဲ့သည်။ ရန် သက်ရောက်မှု သုံးခုကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

ဩဇာသုံးမျိုးလုံး အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသောကြောင့် ယင်းသည် လွယ်ကူသည်မဟုတ်ပေ။ အသက် ၄၀ အရွယ်တွေကို လေ့လာဖို့ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင်တော့ မဖြစ်မနေ လေ့လာသင့်ပါတယ်။ ရွေးချယ်ပါ။ အဆိုပါ အမျိုးအစား အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မွေး ၄၀ နှစ်များ လွန်ခဲ့သော ဤအခြေအနေတွင် ပါဝင်သူများသည် အသက် 40 ဖြစ်သောကြောင့် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရရှိထားသော သီးခြားဘဝအတွေ့အကြုံများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရှိမရှိကို မည်သူမှ မသိနိုင်သောကြောင့် အသက်အရွယ်နှင့် အမျိုးအစားအလိုက် အရှက်ကွဲစေပါသည်။ သမိုင်းကြောင်းတစ်ခုတွင် မွေးဖွားလာခြင်းကြောင့် cal ကာလ။ ယေဘုယျအားဖြင့် **ရှုတ်ချခြင်းသည်** မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို ဖြစ်သည်။ နှစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု ထက် ပိုသော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မည်သူက ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်နည်း။ သည် တာဝန်ရှိတယ်။ အတွက် အဆိုပါ အပြုအမူများ ဖြစ်ခြင်း။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။

ဤတွင်ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားနေသောအကျိုးသက်ရောက်မှု သုံးခုကို ရောထွေးနေခြင်းသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနတွင် အဆိုးရွားဆုံးပြဿနာဖြစ်သည်။

စိတ်ပညာ၏ အခြားသော နယ်ပယ်များတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ သုတေသီများအား ၎င်းတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ကွဲပြားစေသည်မှာ အဘယ်နည်း လူတွေရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို နားလည်ဖို့ အခြေခံကျတဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုပါ။ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ သုတေသီများသည် အချိန်ကာလတစ်လျှောက် လူတို့ ကွဲပြားသည့်နည်းလမ်းများကို ကြည့်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်ပြောင်းလဲမှုနှင့် အသက်ကွာခြားမှုအကြား ခြားနားချက်ကို သုတေသီများ နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ခု အသက် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဤ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း၏ အပြုအမူ အချိန်နှင့်အမျှ။ အသက် 75 နှစ်အရွယ် Leah သို့မဟုတ် Sarah ၏မှတ်ဉာဏ်သည် ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ပေ။ ကောင်းတယ် အဖြစ် အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှာ အသက် ၄၀။ ရန် ရှာဖွေတွေ့ရှိ တစ်ခု အသက် အပြောင်းအလဲ၊ တစ်ခု ရမယ်။ ဆန်းစစ်ပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ လူ (ဦး 3 အမှုကိစ္စ၊ Leah သို့မဟုတ် Sarah) အချိန်တစ်ခုထက်ပို၍ မတူကွဲပြားသော အသက်အရွယ် အနည်းဆုံး လူနှစ်ဦးကို နှိုင်းယှဉ်သောအခါတွင် အသက်ကွာခြားမှုကို ရရှိသည်။ လေအာနှင့် ဆာရာတို့သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူကဲ့သို့ ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများကို မမှတ်မိနိုင်ပေ။ ၄၀။ ပင် သို့သော်လည်း ငါတို့ မေ ဖြစ် နိုင် ရန် စာရွက်စာတမ်း sub-stantial အသက် ကွဲပြားမှု

ငါတို့ မရနိုင်ပါ။ ယူဆ သူတို့ ဆိုလိုရင်းတစ်ခု အသက် ပြောင်းလဲ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး သိသည်။ ရှိမရှိ၊ လေအာ သို့မဟုတ် Sarah သည်သူမအသက် 40 ကတည်းကပြောင်းလဲသွားခဲ့ပြီး 40

အရွယ်သည်မည်သည့်ထူးခြားသည်ဖြစ်စေကျွန်ုပ်တို့မသိ ပါ။ မှာ အသက် ၇၅။ ဌ အချို့ အမှုတွဲများ အသက် ကွဲပြားမှုများ ရောင်ပြန်ဟပ် အသက်အရွယ် အပြောင်းအလဲ ရှိပြီး အချို့ကိစ္စများတွင် ၎င်းတို့ မလုပ်ဆောင်ပါ။

အကယ်၍ ဘာလဲ ငါတို့ တကယ် လိုချင်တယ်။ ရန် နားလည် ဌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုတေသန သည် အသက် ပြောင်းလဲမှု (ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် အဖြစ် အသက်ကြီးလာသည်)၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏သုတေသနကို ဤရည်မှန်းချက်ဖြင့် ပုံဖော်သင့်သည်။ ထို့အပြင်၊ ကွဲပြားသော သုတေသနမေးခွန်းများ လိုအပ်ပါသည် ။ မတူဘူး။ သုတေသန ဒီဇိုင်းများ ကျွန်တော်တို့ နောက်တစ်ခု စဉ်းစားပါ ။ အများဆုံး ဘုံ နည်းလမ်းများ ဌ ဘယ်ဟာ သုတေသီများ စုဆောင်း

အသက်ကွာခြားမှုနှင့် အသက်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်- ကဏ္ဍခွဲ ၊ အလျားလိုက်၊ အချိန် အဲလိုဘဲ၊ နှင့် ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်းများ

အပိုင်းခွဲ ဒီဇိုင်းများ။ အပိုင်း ပိုင်း လေ့လာမှု ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း လူများ မတူဘူး။ အသက်အရွယ် မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန်။ တစ်ခုခု တစ်ခုတည်း ကော်လံဝင် စားပွဲ ၁.၂ ကိုယ်စားပြုသည်။ a အပိုင်း ဒီဇိုင်း။ ကဏ္ဍစုံ ဒီဇိုင်းများ ခွင့်ပြုပါ။ သုတေသီများ ရန် ဆန်းစစ်ပါ။ အသက် ကွဲပြားသော်လည်း အသက်အရွယ် မပြောင်းလဲပါ။

စားပွဲ ၁.၂

အပိုင်း-ဖြတ်ပိုင်း ဒီဇိုင်း

TIME ၏ အတိုင်းအတာ				
အမျိုးအစား	၂၀၀၀	2010	2020 ခုနှစ်	၂၀၃၀
စား				
၁၉၅၀	၅၀	၆၀	၇၀	၈၀
၁၉၆၀	၄၀	၅၀	၆၀	၇၀
၁၉၇၀	၃၀	၄၀	၅၀	၆၀
၁၉၈၀	၂၀	၃၀	၄၀	၅၀

အမျိုးအစား သည် ကိုယ်စားပြုသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ နှစ်များ ဌ အဆိုပါ ပထမ ကော်လံ၊ အချိန် ၏ တိုင်းတာ- ထိပ်ပိုင်းရှိ နှစ်များအလိုက်၊ ဆဲလ်ရှိတန်ဖိုးများအားဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် တွက်ချက်သည်။

ကဏ္ဍခွဲ သုတေသနပြုရာတွင် အားနည်းချက်များစွာရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် တစ်ကြိမ်သာ စမ်းသပ်ခံရသောကြောင့် ၊ ငါတို့ လေ့လာပါ။ ဘာမှ အကြောင်း အဆိုပါ အဆက်ပြတ်ခြင်း။ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု - opment ။ ထို့ကြောင့်

မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မပြောနိုင်ပါ။ မှတ်မိသည်။ ကုန်စုံ ပစ္စည်းများ ကောင်းပြီ မှာ အသက် ၅၀ (၌ ၂၀၀၀) ရှိသေး၏။ နိုင် ရန် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် မှာ အသက် ၈၀ (၌ ၂၀၃၀)၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ လူကို အသက် 50 သို့မဟုတ် 80 တွင် စမ်းသပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း နှစ်ခုလုံးမဟုတ်ပေ။ ကဏ္ဍခွဲလေ့လာမှုများသည်လည်း အမျိုးအစားအလိုက် သက်ရောက်မှုများ သက်ရောက်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ ကွဲပြားမှုများ အကြား အသက် အဖွဲ့များ (အုပ်စုများ) ရှိနိုင်သည်။ ရလဒ် အဖြစ် အလွယ်တကူ ထံမှ ပတ်ဝန်းကျင် အဖြစ်အပျက်များ အဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကနေ လုပ်ငန်းစဉ်များ။ ဘာကြောင့်လဲ? အပိုင်း လေ့လာမှုများ က ယူဆသည်။ အဲဒါ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ပါဝင်သူများ ခဲ့ကြသည် ငယ်ရွယ်သူတို့ ဆင်တူသည်။ အဆိုပါ လူတွေ ၌ အဆိုပါ ငယ်သည်။ အသက် အဖွဲ့များ ၌ လေ့လာပါ။ ဒီ မဟုတ်ဘူး အမြဲတမ်း မှန်၊ ၏ သင်တန်း၊ ဘယ်ဟာ ပြုလုပ်သည် ။ ခက်တယ်။ ရန် သိသည်။ ဘာကြောင့်လဲ။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့တယ်။ ၌ ဖြတ်ပိုင်း လေ့လာပါ။ ၌ တိုတို၊ အသက် နှင့် အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ ကဏ္ဍစုံ သုတေသနပြုရာတွင် ရှက်ရှုံ့နေကြသည် ။

ရှိခြင်းအံ့ အဆိုပါ အံ့ဩစရာ ၏ အသက် နှင့် အမျိုးအစား နှင့် အဆိုပါ ကန့်သတ်ချက် ၏ ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် ဖော်ထုတ် သာ အသက် ကွဲပြားမှုများ၊ အပိုင်းပိုင်းခွဲထားသော ဒီဇိုင်းများသည် Gerontology သုတေသနစာပေကို လွှမ်းမိုးထားသည်။ ဘာကြောင့်လဲ? အကြောင်းပြချက်က လက်တွေ့ဆန်တယ်။ တစ်ခု- အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အားလုံး အဆိုပါ တိုင်းတာမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွင်ရရှိခဲ့သည်။ တစ်ခု အချိန်၊ အပိုင်း သုတေသန နိုင်သည် ဖြစ် အခြားသုတေသနများကို အသုံးပြု၍ သုတေသနများထက် ပိုမိုမြန်ဆန်ပြီး ဈေးသက်သာပါသည်။ ဒီဇိုင်းများ ၌ ထို့အပြင်၊ တစ်ခု အထူးသဖြင့် ကွဲပြားမှု ၏

အပိုင်းဖြတ်ပိုင်းဒီဇိုင်းများကို အများဆုံးအသုံးပြုသည်- အလွန်အမင်းအသက်အရွယ်အုပ်စုများ ဒီဇိုင်း။

ဆိုပါစို့ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် စုံစမ်းပါ။ ရှိမရှိ၊ ကုန်စုံဆိုင်မှာ လူတွေရဲ့ မှတ်သားနိုင်စွမ်းက အသက်အရွယ်နဲ့ မတူပါဘူး။ သင်၏ ပထမဆုံး တွန်းအားမှာ အုပ်စုတစ်စုကို စုစည်းရန် ဖြစ်နိုင်သည်။ ငယ်သည်။ လူကြီးများ နှင့် နှိုင်းယှဉ် သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် အဲဒါနဲ့ ၏ a အဖွဲ့ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ပုံမှန်အားဖြင့်၊ အဲဒီလို လေ့လာမှုများသည် အဆင်ပြေသောနည်းလမ်းများဖြင့် ရရှိသော နမူနာများကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခြင်း၊ ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများ များသောအားဖြင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကောလိပ် ကျောင်းသား၊ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ များသောအားဖြင့် အကြီးတန်းစင်တာများ သို့မဟုတ် ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့များမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများဖြစ်သည်။

လွန်ကဲသောအသက်အရွယ်အုပ်စုများ၏ ဒီဇိုင်းသည် အလွန်အသုံးများသော်လည်း (ဤစာအုပ်တွင် ကိုးကားထားသော လေ့လာမှုအများစုမှာ ယင်းကို အသုံးပြုသည်။ ဒီဇိုင်း) အဲဒါ ရှိသည်။ အများအပြား ပြဿနာများ (ဟတ်ဇုတ် & Dixon၊ 1996)။ စိုးရိမ်စရာ သုံးခုက အဓိကပါ။ ပထမအချက်မှာ နမူနာများသည် ကိုယ်စားပြုမဟုတ်သောကြောင့် ရလဒ်များကို အလွန်အကျွံမဖတ်မိစေရန် အလွန်သတိထားရပါမည်။ လွန်ကဲသော အသက်အရွယ်အုပ်စုများဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများမှ တွေ့ရှိချက်များသည် ပါဝင်ခဲ့သူများကဲ့သို့ အခြားသူများထံ ယေဘုယျအားဖြင့် ယေဘုယျအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်မရှိပေ။ ဒုတိယအချက်မှာ အသက်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနိုင်သော ကိန်းရှင်အဖြစ် သဘောထားသင့်သည်။ အမျိုးအစား

("လူငယ်" နှင့် "အဟောင်း")။ ကြည့်နေသည်။ အသက် အဖြစ် a စဉ်ဆက်မပြတ် ကိန်းရှင်သည် သုတေသီများအား သတိပြုမိသော အသက် ကွာခြားချက်များ နှင့် မည်သို့ဆက်စပ်ကြောင်းကို သုတေသီများအား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်နိုင်စေပါသည်။ နောက်ဆုံး၊ အစွန်းရောက် အသက် အဖွဲ့ ဒီဇိုင်းများ အသုံးပြုထားသော အတိုင်းအတာများသည် အသက်အရွယ် နှစ်ခုလုံးတွင် တူညီသည်ဟု ယူဆပါ။ အဖွဲ့များ။ ဆောင်ရွက်ချက်များ မေ နှိပ်ပါ။ အတန်ငယ် မတူဘူး။ တည်ဆောက်မှုများ၊ ထို့ကြောင့် တိုင်းတာမှုတစ်ခုစီ၏ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုနှင့် တရားဝင်မှုကို အသက်အုပ်စုတစ်ခုစီတွင် စစ်ဆေးသင့်သည်။

ရှိပြီးအံ့ အဆိုပါ ပြဿနာများ အတူ အပိုင်း ဒီဇိုင်းများ ၌ အထွေထွေ နှင့် အတူ အစွန်းရောက် အသက် အဖွဲ့များ ဒီဇိုင်းများ ၌ အထူးသဖြင့် ဂရုတစိုက်အသုံးပြုပါက အသုံးဝင်သောအချက်အလက်များကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ၊ ၎င်းတို့သည် နောက်ဆက်တွဲ အလျားလိုက် သို့မဟုတ် ဆက်တိုက်လေ့လာမှုများအတွက် အသီးအနှံများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ကိစ္စရပ်များကို ထောက်ပြနိုင်သည်။ ယင်းအခြေအနေတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အလျားလိုက် ဒီဇိုင်းများ။ အလျားလိုက် **လေ့လာ** ၊ အတူတူ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ အကြိမ်ကြိမ် သူတို့ဘဝရဲ့ မတူညီတဲ့အချက်တွေထဲမှာ အမည်ဖော်ပြသည့်အတိုင်း၊ longitudinal study သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ ရှည်လျားသောအကောင့်တစ်ခုပါဝင်သည်။ နှင့် သည် အဆိုပါ အများဆုံး တိုက်ရိုက် နည်းလမ်း ရန် စောင့်ကြည့် ကြီးထွားမှု ဖြစ်ပေါ် တစ် အလျားလိုက် ဒီဇိုင်း သည် ကိုယ်စားပြုသည်။ အားဖြင့် တစ်ခုခု အလျားလိုက် အတန်း ၌ စားပွဲ ၁.၃။ တစ် အဓိက အားသာချက် ၏ အရှည် ဒီဇိုင်းများ သည် အဲဒါ အသက် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့သည် အချိန်နှင့်အမျှ တူညီသောလူများကို

လေ့လာနေပါသည်။

အများအားဖြင့် အဆိုပါ ထပ်ခါထပ်ခါ စမ်းသပ်ခြင်း၏ အလျားလိုက် လေ့လာမှုတွေ တင်မကပါဘူး။ ကျော် နှစ်၊ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အမြဲတမ်း **microgenetic လေ့လာမှု တစ်ခုတွင်** ၊ အထူး *longitudinal ဒီဇိုင်းအမျိုးအစား၊ ပါဝင်သူများ*

စားပွဲ ၁.၃

အလုံ ဒီဇိုင်း				
TIME ၏ အတိုင်းအတာ				
အမျိုးအစား	၂၀၀၀	၂၀၁၀	၂၀၂၀ ခုနှစ်	၂၀၃၀
၁၉၅၀	၅၀	၆၀	၇၀	၈၀
၁၉၆၀	၄၀	၅၀	၆၀	၇၀
၁၉၇၀	၃၀	၄၀	၅၀	၆၀
၁၉၈၀	၂၀	၃၀	၄၀	၅၀

အမျိုးအစား သည် ကိုယ်စားပြုသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ နှစ်များ ၌ အဆိုပါ ပထမ ကော်လံ၊ အချိန် ၏ တိုင်းတာ- ထိပ်ပိုင်းရှိ နှစ်များအလိုက်၊ ဆဲလ်ရှိတန်ဖိုးများအားဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် တွက်ချက်သည်။

ဖြစ်ကြပါသည်။ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ အကြိမ်ကြိမ် ကျော် ၁ ထွာ ၏ နေ့ရက်များ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်၊ ပုံမှန် အားဖြင့် အဆိုပါ ချဉ်းနီးချက် ၏ စောင့်ကြည့်နေသည်။ ပြောင်းလဲမှု တိုက်ရိုက် အဖြစ် အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ၊ သုတေသီများသည် အသက် ၁၂ လမှစတင်၍ ကလေးများကို အပတ်တိုင်း စမ်းသပ်နိုင်သည်။ ၁၈ လ Microgenetic လေ့လာမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူး အသုံးဝင်သည်။ ဘယ်တော့လဲ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ ရှိသည် ယူဆချက် အကြောင်း a သီး သန့် ကာလ ဘယ်တော့လဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပြောင်းလဲမှု လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည် (ဖလင်း၊ ထင်းရှူး၊ & လူးဝစ်၊ ၂၀၀၆)။ သို့မဟုတ် ၌ အမိန့် ရန် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အပြုအမူတစ်ခုကို အလေးအနက်ထားပြီး မှတ်တမ်းတင်ပါ (ဥပမာ၊ Boom၊ ၂၀၁၂)။

Microgenetic လေ့လာမှုများသည် စွက်ဖက်မှုကြောင့် အပြောင်းအလဲကို ခြေရာခံရာတွင် အထူးအသုံးဝင်ပါသည်။ ဥပမာ- သက်ကြီးရွယ်အိုများကို

အတိုင်းအတာများစွာ ပေးနိုင်သည်။
မှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည် နှင့် ထို့နောက် ဖြစ်
တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည်။ အကြောင်း
သူတို့ရဲ့အသုံးပြုမှု ၏ မှတ်ဉာဏ်
နည်းဗျူဟာများ။ တစ် စီးရီး ၏ လေ့ကျင့်ရေး
မှတ်ဉာဏ်ကို
မြှင့်တင်နည်းနှင့်ပတ်သက်သည့်
ဆက်ရှင်များကို
ထပ်လောင်းမှတ်ဉာဏ်စမ်းသပ်မှုများနှင့်
အင်တာဗျူးများ အပါအဝင်
သင်တန်းသားများအား
မည်မျှကောင်းမွန်ကြောင်း သိရှိရန်
ပို့စစ်စမ်းသပ်မှုဖြင့် နောက်တွင်
စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။
သင်ယူခဲ့သည်။ အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်မှု ၌
ဘယ်ဟာ သူတို့ ခဲ့ကြသည်
လေ့ကျင့်ထားသည်။ microgenetic method
သည် စွမ်းဆောင်ရည်ကို
အသေးစိတ်ကြည့်ရှုမည်ဖြစ်သည်။ ၏
အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
သင်ယူခဲ့သည်။ နှင့် တိုးတက်
လေ့ကျင့်မှုအပြီးတွင် မလုပ်ဖူးသူများနှင့်
နှိုင်းယှဉ်ကာ စွမ်းဆောင်ရည်ပုံစံတွင်
ကွဲပြားမှုများကို ရှာဖွေပါ။ မှတ်ဉာဏ်
စမ်းသပ်မှုများ သို့မဟုတ် ၌ အဆိုပါ
အသေးစိတ် ၌ အဆိုပါ အင်တာဗျူးများ
အချို့သောသူများသည်
တိုးတက်ခဲ့သော်လည်း အခြားသူများ
မတိုးတက်ရခြင်း၏

အကြောင်းရင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဒီ ပုံ ပေးသည်။ a
ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပုံတူ ၏ ပြောင်းလဲမှု
စွက်ဖက်မှု၏ကာလအတွင်း။
အကယ်၍ အသက် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့တယ်။ ၌
အလျားလိုက် လေ့လာမှုတွေ နိုင်သည်
ငါတို့ ပြော ဘာကြောင့်လဲ။ သူတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသလား?
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သာ တစ်ခု အမျိုးအစား
လေ့လာသည်။ အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။
ဖယ်ထုတ်ထားသည်။ အဖြစ် တစ်ခု ပြောင်းလဲမှု၏
ရှင်းလင်းချက် သို့သော်၊ အခြားသော ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော
ရှင်းလင်းချက်နှစ်ခု၊ အသက်နှင့်
တိုင်းတာသည့်အချိန်သည် အရှက်ကွဲပါသည်။
ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၁၉၉၀ အစုအဝေးကို
လိုက်နာလိုသည်ဆိုပါစို့ ကျော် အချိန်။ အကယ်၍ ငါတို့
လိုချင်တယ်။ ရန် စမ်းသပ် ဒါတွေ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ဘယ်တော့လဲ။ သူတို့ ခဲ့ကြသည် ၂၀ နှစ်များ အဟောင်း၊
ငါတို့ ပုံ ရှိသည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။

ဒါကြောင့် ၂၀၁၀ ။ တဆက်တည်း၊ တစ်ခုခု
 အပြောင်းအလဲများ ငါတို့ ဖော်ထုတ် ရလဒ် ဖြစ်နိုင်သည် ။
 ထံမှ အပြောင်းအလဲများ ၌ အရင်းခံ လုပ်ငန်းစဉ်များ
 သို့မဟုတ် ဆက်စပ်အချက်များ ရန် အဆိုပါ အချိန် ငါတို့
 ရွေးချယ်ပါ။ ရန် အကျင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တိုင်းတာခြင်း ။
 အဘို့ ဥပမာ၊ အကယ်၍ ငါတို့ ကျင်းပခဲ့သည်။ a
 အလျားလိုက် လစာတိုးတက်မှုကို လေ့လာခြင်း ။
 နှိုင်းယှဉ်မှုတိုင်းတွင် လစာပြောင်းလဲမှုမဟာဏသည်
 ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အရည်အချင်းစစ်မှန်သောပြောင်းလဲမှုတို့မှ
 ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ တန်ဖိုးရှိ ၏ အဆိုပါ လူ ရန် အဆိုပါ
 ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် ထံမှ အဆိုပါ
 ခေတ်၏စီးပွားရေးအခြေအနေများ။ longitudinal
 လေ့လာမှုမှာ ကျွန်တော်တို့ မရနိုင်ပါ။ ပြောပြပါ။ ဘယ်ဟာ
 ၏ ဒါတွေ အချက်များ သည် နောက်ထပ် အရေးကြီးတယ်။
 Longitudinal လေ့လာမှုများတွင်
 နောက်ထပ်အာနိသင်သုံးမျိုးရှိသည်။
 ပြဿနာများ။ ပထမဦးစွာ သုတေသနတိုင်းတာမှုအချို့
 လိုအပ်ပါသည်။ အမျိုးအစား ၏ စွမ်းဆောင်ရည်
 အားဖြင့် အဆိုပါ ပါဝင်သူများ၊ ငါတို့
 အလေ့အကျင့်ဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ
 ပြဿနာရှိနိုင်သည်။ အလေ့အကျင့်အကျိုးသက်ရောက်မှု
 များ ထံမှ အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ စွမ်းဆောင်ရည် မေ
 တိုးတက် အချိန် ကြာလာတာနဲ့အမျှ လူတွေဟာ
 ထပ်ခါထပ်ခါ စမ်းသပ်ခံရတာကြောင့်ပါ။ အတူ အဆိုပါ
 အတူတူပါပဲ။ အတိုင်းအတာများ။ ဒုတိယ၊ ငါတို့ မေ
 ရှိသည် ပြဿနာတစ်ခု အတူ ပါဝင်သူ နှုတ်ထွက်သည်
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် ခက်တယ်။
 စောင့်ရှောက် a အဖွဲ့ ၏ သုတေသန ပါဝင်သူများ
 နဂိုအတိုင်း ကျော် သင်တန်း ၏ a အလျားလိုက်

လေ့လာပါ။ သင်တန်းသား မေ ရွေးလျား၊
 စိတ်ဝင်စားမှု ဆုံးရှုံး သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်။
 ကျောင်းထွက်သူသည် မတူညီသောရလဒ်နှစ်ခုကို
 ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ လေ့လာမှုပြီးဆုံးချိန်တွင်
 ပါဝင်သူများသည် အပြုသဘောဆောင်သော
 ရွေးချယ်ရှင်သန်မှုဖြင့် အဆုံးသတ်နိုင်သည်။
 တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် အဆိုပါ မထင်ပါနဲ့။
 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် ကနဦး
 ပိုမြင့်တယ်။ အချို့သော ကွဲပြားမှုအပေါ် (ဥပမာ၊
 ကျန်ရစ်သူပါဝင်သူများသည် လေ့လာမှုအစတွင်
 ကျန်းမာစွာအရှိဆုံးသူများဖြစ်သည်။)
 ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင်
 အဆိုးမြင်ရွေးချယ်မှု ရှိနိုင်သည်။ ရှင်သန်မှု
 အကယ်၍ အဆိုပါ ပါဝင်သူများ မှာ အဆိုပါ
 နိဂုံးချုပ် ၏ လေ့လာမှုသည် အရေးပါသော
 ကိန်းရှင်တစ်ခုအပေါ်တွင် အစပိုင်းတွင်
 နိမ့်ကျခဲ့သည် (ဥပမာ၊
 ကျန်ရစ်သူပါဝင်သူများသည် အစပိုင်းတွင်
 ကျန်းမာမှုမရှိသူများ ဖြစ်နိုင်သည်။)
 ဟို တတိယ ပြဿနာ အတူ အလျားလိုက်
 ဒီဇိုင်းများ သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ရလဒ်များကို အခြားအုပ်စုများသို့
 အသုံးပြုနိုင်မှုသည် အကန့်အသတ်ရှိသည်။
 အခက်အခဲမှာ အုပ်စုတစ်စုတည်းကိုသာ
 လိုက်နာရန်ဖြစ်သည်။ စောင့်ကြည့်လေ့လာတဲ့
 ရလဒ်ပုံစံ ရှိမရှိ၊ တစ်ခု အမျိုးအစား နိုင်သည်
 ဖြစ် ယေဘုယျအားဖြင့် ရန် နောက်တစ်ခု cohort
 က မေးခွန်းထုတ်စရာပါ။ ထို့ကြောင့်
 ရှည်လျားသောဒီဇိုင်းများကို အသုံးပြုထားသော
 သုတေသီများသည် ထိုအုပ်စု၏ထူးခြားသော

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဖော်ထုတ်ရန် အန္တရာယ်ရှိသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလျားလိုက် ဒီဇိုင်းများ သေချာပေါက် ယူ အချိန်ပို ပေးပြီး အများအားဖြင့် ဈေးကြီးတယ်၊ သူတို့က မကြာခဏ အသုံးမပြုကြဘူး။ သို့သော်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်ရန် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လူတစ်ဦးချင်းစီနောက်သို့ လိုက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သုတေသီများက အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ longitudinal လေ့လာမှုများသည် ပို၍ အဖြစ်များလာသည်။

ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်းများ။ အရှင် အဝေးမှာ၊ ငါတို့ ရှိသည် နှစ်ခု စဉ်းစားသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဒီဇိုင်းများ၊ တစ်ခုစီ ၏ ဘယ်ဟာ ရှိသည်။ ပြဿနာများ

ပါဝင်နေပါတယ်။ အဆိုပါ အံ့ဩစရာ ၏ နှစ်ခု ဆိုးကျိုးများ။ ဒါတွေ အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် အပိုင်းဖြတ်ဒီဇိုင်းများတွင် အသက်အရွယ်နှင့် အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး၊ အလျားလိုက်ဒီဇိုင်းများတွင် တိုင်းတာသည့် အသက်နှင့် အချိန်ကာလများဖြစ်သည်။ ဤအရှုပ်အထွေးများသည် လူတစ်ဦးချင်းကြားနှင့် အတွင်းပိုင်း အပြုအမူဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများကို ဘာသာပြန်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေသည် ။ သရုပ်ဖော်ထားသည်။ ၌ အဆိုပါ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား? ထူးခြားချက်။ ဤအနက်ရောင်အကျပ်အတည်းအချို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။ နောက်ထပ် ရှုပ်ထွေးသည်။ ဒီဇိုင်းများ ခေါ်တယ်။ ဆင့်ကဲ ဇယား 1.4 တွင်ပြသထားသည့် ဒီဇိုင်းများ။ သို့သော် ဆင့်ကဲဒီဇိုင်းများသည် အခြေခံဒီဇိုင်းသုံးမျိုးရှိ ရှုပ်ထွေးသောပြဿနာများကို မဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း သတိရပါ။

စားပွဲ ၁.၄

သီးသန့် ဒီဇိုင်း				
TIME ၏ အတိုင်းအတာ				
အမျိုးအစား	၂၀၀၀	2010	2020 ခုနှစ်	၂၀၃၀
၁၉၅၀	၅၀	၆၀	၇၀	၈၀
၁၉၆၀	၄၀	၅၀	၆၀	၇၀
၁၉၇၀	၃၀	၄၀	၅၀	၆၀
၁၉၈၀	၂၀	၃၀	၄၀	၅၀

အမျိုးအစား သည် ကိုယ်စားပြုသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ နှစ်များ ၌ အဆိုပါ ပထမ ကော်လံ၊ အချိန် ၏ တိုင်းတာ ထိပ်ပိုင်းရှိ နှစ်များအလိုက်၊ ခေတ်ရှိတန်ဖိုးများအားဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် တွက်ချက်သည်။

ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်းများ အပိုင်းဖြတ်ပိုင်း သို့မဟုတ်

အရှည်လိုက် လေ့လာမှုများ၏ မတူညီသော ပေါင်းစပ်မှုများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ဇယားတွင် နှစ်ခု သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော ပေါင်းစပ်ဒီဇိုင်းတစ်ခု ပါဝင်သည်။ အပိုင်း လေ့လာမှုများ ကျင်းပခဲ့သည်။ မှာ နှစ်ခု သို့မဟုတ် ပိုကြိမ် ၏ တိုင်းတာခြင်း။ ဒါတွေ မျိုးစုံ အပိုင်းပိုင်း ဒီဇိုင်းများတွင် တူညီသော အသက်အပိုင်းအခြားများ ပါဝင်သည်။ သို့သော် ပါဝင်သူများသည် စမ်းသပ်မှုလှိုင်းတစ်ခုစီတွင် မတူညီပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်များကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်သည်။ စမ်းသပ်မှုများ အတွက် လူတွေ အကြား အသက်အရွယ် ၂၀ နှင့် ၅၀ ဌ 1980 ပြီးနောက် 1990 တွင် မတူညီသောအုပ်စုများနှင့် အသက် 30 မှ 60 အတွင်း လေ့လာမှုအား ပြန်လည်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ဇယား 1.4 သည် အရှည်လိုက် စီတန်းထားသော ဒီဇိုင်းကိုလည်း သရုပ်ဖော်ထားသည်။ ရှည်လျားသော ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်း နှစ်ခု ပါဝင်သည်။ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် အလျားလိုက် ဒီဇိုင်းများ အဲဒါ ကိုယ်စားပြုသည်။ နှစ်ခု သို့မဟုတ် ပို အတွဲများ။ အသီးသီး အလျားလိုက် ဒီဇိုင်း ဌ အဆိုပါ sequence စတင်သည်။ အတူ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အသက် အပိုင်းအခြား နှင့် အောက်ပါအတိုင်း လူတွေ အဘို့ အတူတူပါပဲ။ အရှည် ၏ အချိန်။ အဘို့ ဥပမာ၊ ငါတို့ မေ လိုချင်တယ်။ စတင်ရန် a အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ၏ ဉာဏ် 1930 အစုအဝေးကို အသုံးပြု၍ 1980 တွင် အသက် 50 အရွယ် အုပ်စုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ ပြီးရင် ဒီအဖွဲ့ကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လိုက်လုပ်မယ်။ နှစ်များ။ ဌ ၁၉၉၀၊ ငါတို့ ပါ အစ a ဒုတိယ 1940 အစုအဝေးကို အသုံးပြု၍ အသက် 50 အရွယ်ရှိ ရှည်လျားသော လေ့လာမှု၊ သူတို့ကို အတွက် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အရှည် ၏ အချိန် အဖြစ် ငါတို့ လိုက်နာပါ။

မြေးများအကြောင်း အရှည်လိုက်ဒေတာများ ပါဝင်သည်။

လေ့လာမှု၌ ဒီဇိုင်းက ဘယ်လိုလဲ။ နံနံ့စပ်စပ် ပေးစွမ်းရန် အမြင် ၏ ဉာဏ် ပြောင်းလဲမှု ကျော် အချိန်၊ Schaie တီထွင်ခဲ့သည်။ a အသစ် အမျိုးအစား ၏ ဒီဇိုင်း- ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်း။

အပိုင်းဖြတ်ပိုင်း နှင့် အရှည်လိုက်ဒေတာများ ကြားတွင် ပဋိပက္ခများ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူ၊ နှင့် ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ရည်မှန်းချက် လေ့လာမှု ၏ ? 1950 ခုနှစ်များတွင် သတင်းအချက်အလက်အနည်းငယ်သာ ရရှိခဲ့ပါသည် ။ အလျားလိုက် အပြောင်းအလဲများ ၌ လူကြီးများ ဉာဏ် စွမ်းရည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပုံစံကို ပြသခဲ့သည်။ ၏ ဆွေမျိုး တည်ငြိမ်မှု သို့မဟုတ် အနည်းငယ် ကျဆင်းခြင်း၊ အတော်လေး ရရှိသော များပြားလှသော ကျဆင်းမှုနှင့် ကွဲပြားသည်။ ၌ အပိုင်း လေ့လာမှုများ။ ရန် ပေးသည်။ a K. Warner Schaie သည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ပြောင်းလဲမှု၏ စေ့စေ့စပ်စပ် ရုပ်ပုံဖြစ်သည်။ စတင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဆီယက်တဲလ် အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ၌ ၁၉၅၆။

စူးစမ်းလေ့လာသူသည် စိတ်ဝင်စားသည့်အကြောင်းအရာကို မည်သို့တိုင်းတာခဲ့သနည်း။ Schaie သည် ကျယ်ပြန့်သော စွမ်းရည်များကို အကဲဖြတ်ရန် မူလစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို စံပြုစမ်းသပ်မှုများကို အသုံးပြုခဲ့သည် ။ ယုတ္တိနည်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ နှင့် အာကာသ စွမ်းရည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခွဲကြသည် အဆိုပါ ပါဝင်သူများ ၌ အဆိုပါ လေ့လာမှု ကျော် သင်တန်းမှာ လူပေါင်း 5,000 ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ မှာ ရှစ် စမ်းသပ်ခြင်း သံသရာ (၁၉၅၆၊ ၁၉၆၃၊ ၁၉၇၀၊

1977၊ 1984၊ 1991၊ 1998 နှင့် 2005)။ ပါဝင်သူများသည် လူမှုစီးပွား ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၏ အထက်ပိုင်းကို ကိုယ်စားပြုကြသည်။ ရောင်စဉ် နှင့် ခွဲကြသည် စုဆောင်းခဲ့သည်။ မှတဆင့် a Seattle တွင် အလွန်ကြီးမားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့အစည်း။

လေ့လာမှု၏နောက်ဆက်တွဲများတွင် ဒုတိယမျိုးဆက်မိသားစုဝင်များနှင့် မူရင်းပါဝင်သူအချို့၏

ပါဝင်သူများကို ခုနစ်နှစ်တစ်ကြိမ်

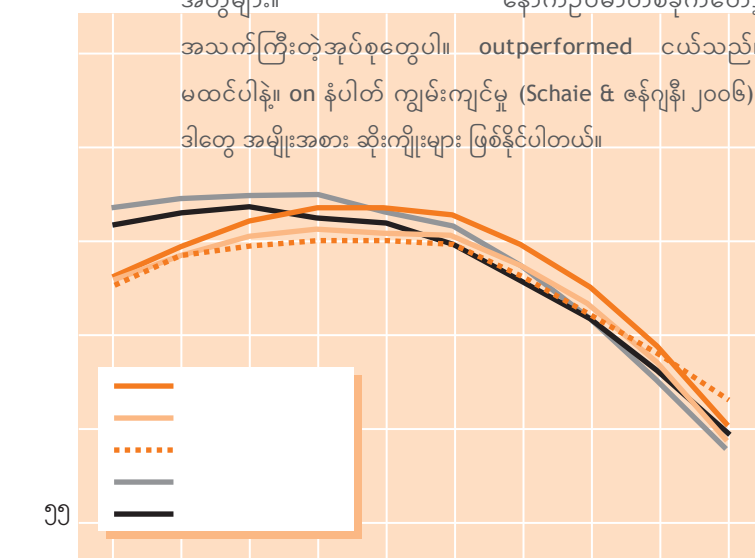
စမ်းသပ်စစ်ဆေးခဲ့သည်။ အရှည်လိုက်လေ့လာမှု အများစုကဲ့သို့ပင် ၊ Schaie ၏ စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာမှုကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ရွေးချယ်မှု သက်ရောက်မှု-အဲဒါ က၊ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြန်လာ အဆိုပါ နှစ်များ အတွက် ပြန်လည်စမ်းသပ်ခြင်း။ တတ်သည်။ ရန် လုပ်ပါ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ အစပိုင်း ထက် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကျရှုံး ရန် ပြန်လာ (၌ တခြား စကားတွေ၊ အစပိုင်းတွင် ကောင်းစွာမစွမ်းဆောင်နိုင် သူများသည် လေ့လာမှု မှ နှုတ်ထွက်လေ့ရှိသည် ။) သို့သော်၊ တစ်ခု အားသာချက် ၏ Schaie ရဲ့ sequential design သည် ပါဝင်သူအုပ်စုအသစ်များကို ခေါ်ယူခြင်းဖြင့် ၊ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နိုင် ရန် ခန့်မှန်းချက် အဆိုပါ အရေးပါမှု ၏ ရွေးချယ်မှု အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ a အဓိက တိုးတက်မှု ကျော် ယခင် သုတေသန။

လေ့လာမှုအတွက် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ ရှိပါသလား။ မည်သည့်လေ့လာမှုတွင်မဆို အဆိုးရွားဆုံးပြဿနာမှာ ပါဝင်သူများဖြစ်သည်။ လိုက်ခဲ့သည်။ ကျော် အချိန် သည် လျှို့ဝှက်ချက်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတို့၏အမည်များကို အနာဂတ်အဆက်အသွယ်အတွက်

ထိန်းသိမ်းထားရမည်ဖြစ်ပြီး သုတေသီများသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အလွန်သတိထားခဲ့ကြသည်။ လုံခြုံသည်။

ရလဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။ အရေးကြီးတာတွေ အများကြီးထဲမှာ တွေ့ရှိချက် ထဲမှ အဆိုပါ လေ့လာပါ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကွဲပြားမှု အပြောင်းအလဲများ အချိန်နှင့်အမျှ စွမ်းရည်များနှင့် ပေါင်းစပ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ။ ပုံ 1.9 တွင် သင်တွေ့မြင်နိုင်သည်အတိုင်း၊ မူလစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်စမ်းသပ်မှုများတွင် ရမှတ်များသည် အသက် 30 နှောင်းပိုင်း သို့မဟုတ် 40 အစောပိုင်းနှစ်များအထိ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာသည်။ သေးငယ်သည်။ ကျတယ်။ အစ ၌ အဆိုပါ ၅၀ နှစ်၊ တိုးမြှင့်လာသည် အဖြစ် လူတွေ အရွယ်သို့ သူတို့ရဲ့ 60s၊ နှင့် ဖြစ်လာ ပိုများလာသည်။ ကြီးမားသော ၌ အဆိုပါ 70s (Schaie & Zanjani, 2006)။

အမျိုးအစား ကွဲပြားမှုများ ခဲ့ကြသည် ကိုလည်း တွေ့တယ်။ ပုံ 1.10 ပြသည်။ အဲဒါ on အချို့ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အဲဒီလို အဖြစ် လျှပ်ကူးမှု ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် နိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း အခြားသူများမဟုတ်ပါ။ မကြာသေးမီက ငယ်ရွယ်သူနှင့် လူလတ်ပိုင်းများကို မွေးဖွားခဲ့သည်။ အတွဲများ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ထက် စောစောမွေးသော အတွဲများ။ နောက်ဥပမာတစ်ခုကတော့ အသက်ကြီးတဲ့အုပ်စုတွေပါ။ outperformed ငယ်သည်။ မထင်ပါနဲ့။ on နံပါတ် ကျွမ်းကျင်မှု (Schaie & ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၀၆)။ ဒါတွေ အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ပုံ ၁.၉

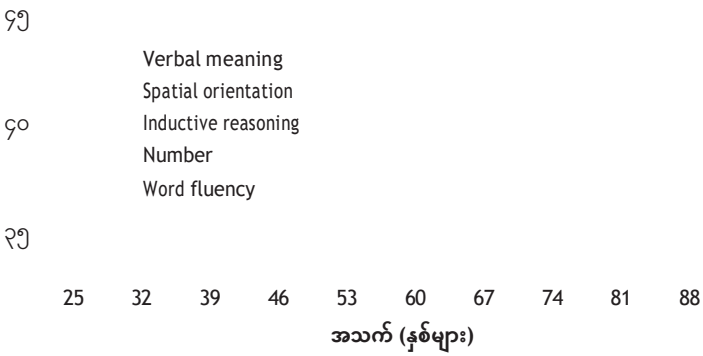
အလျားလိုက် အပြောင်းအလဲများ 60 တွင်
Intellectual Functions တို့မှ အသက်
25 မှ 88 နှစ်။

အရင်းအမြစ် ထံမှ “ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး တစ်ဖက်မှာ အရွယ်ရောက်ခြင်း” အားဖြင့် K အနုစံနာခဲ Schaie နှင့် Faika တစ် K ဇန်နဝါရီ၊ ၌ လက်စွဲစာအုပ် ၏ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် သင်ယူမှု / ed. C. Hoare, p. 102. မူပိုင်ခွင့်

Mean T-Scores

50

© ၂၀၀၆ အားဖြင့် အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။



ရောင်ပြန်ဟပ် ကွဲပြားမှုများ ၌ ပညာရေး အတွေ့အကြုံများ၊ လူငယ် အဖွဲ့များ၏ ပညာရေးသည် အကြောင်းအရာများကို မိမိဘာသာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းကို အလေးပေးခဲ့ပြီး သက်ကြီးအုပ်စုများ၏ ပညာရေးကို အလေးပေးသည့် အလွတ်သဘော သင်ကြားမှု။ ထို့အပြင် အဖွဲ့ဟောင်းများ မပါရှိပါ။ ဂဏန်းတွက်စက်များ သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာများ၊ ဒါကြောင့် သူတို့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သင်္ချာ- ematical ပုစ္ဆာများ လက်ဖြင့်။

Schaie လှန် အများကြီး တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ ကောင်းစွာ ; လူအချို့သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံများကို အနီးကပ်ပြသခဲ့သည်။ အနီးစပ်ဆုံး အဆိုပါ ခြုံငုံ ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ၊ ဒါပေမယ့် အခြားသူများက ပုံမှန်မဟုတ်သော ပုံစံများကို ပြသကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ပြတယ်။ တည်ငြိမ်သည်။ ကျတယ်။ ၌ အများဆုံး အရည်အချင်းများ အစ မှ သူတို့ရဲ့ 40s နှင့် ၅၀ နှစ်၊ အခြားသူများ ပြတယ်။ ကျတယ်။ ၌ အချို့သော အရည်အချင်းများသည် အခြားမဟုတ်သော်လည်း အချို့သောသူများသည် ပြောင်းလဲမှု အနည်းငယ်သာ ပြသကြသည်။ ၌ အများဆုံး အရည်အချင်းများ ကျော် a ၁၄ နှစ် ကာလ။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ပေါ့။ ကွဲပြားမှု ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပုံစံများ ကိန်းဂဏန်းများတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပျမ်းမျှလမ်းကြောင်းများကို သတိထားပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုရမည်ဟု ဆိုလိုသည် ။ ၎င်းတို့သည် အုပ်စုပျမ်းမျှအား ရောင်ပြန်ဟပ်သည် ။ နှင့် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ ပုံစံများ ပြသထားသည်။ အားဖြင့် အဖွဲ့ထဲကလူတိုင်း ။

နောက်ထပ် အဓိက ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်ကတော့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဘယ်လောက်ရှိလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ စနစ်တကျ ၌ လူတွေ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပြောင်းလဲမှု ကျော် အချိန် (Schaie et အယ်လ်။ ၁၉၉၈)။ ဒီ ရှာဖွေခြင်း။ သည် အရေးကြီးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ အဆိုပါ စမ်းသပ်မှုများ၊ ဘယ်ဟာ ယူဆပါ။ a သီးခြား အဖွဲ့အစည်း ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ ဉာဏ် စွမ်းရည်များ၊ နိုင်သည် အသုံးပြု ဖြတ်ပြီး မတူဘူး။ အသက်အရွယ်။ ထို့ အပြင်၊ Schaie (၁၉၉၄) သည် အသက်ကြီးလာချိန်တွင် သိမြင်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းနိုင်ခြေကို

လျှော့ချနိုင်သည့် ကိန်းရှင်များစွာကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်-

ရောဂါများ မရှိခြင်း ။

သာယာသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွင် နေထိုင်ခြင်း (ဥပမာ အိမ်ရာကောင်း)၊

လက်ကျန် သိမြင်မှု တက်ကြွသော မှတဆင့် စာဖတ်ခြင်းနှင့် တစ်သက်တာ သင်ယူခြင်း။

ရှိခြင်း။ a ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စတိုင် ဌ အလယ် အသက်

ရည် မြင့်သူနှင့် အိမ်ထောင်ကျသည်။

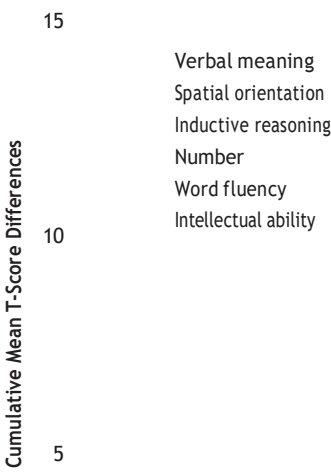
ဖြစ်ခြင်း။ ကျေနပ်သည်။ အတူ တစ်ဦး၏ ၁၀ အောင်မြင်မှုများ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင်

စုံစမ်းရေးမှူးက ဘာကောက်ချက်ချတာလဲ။ အချက်သုံးချက်က ရှင်းပါတယ်။ ပထမအချက်၊ အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်အတွင်း ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အမြတ်အစွန်းများ တဖြည်းဖြည်း လျော့ချကာ ဆွေမျိုးတည်ငြိမ်မှု ကာလတစ်ခုဖြင့် မှတ်သားရပြီး စွမ်းရည်အများစုတွင် တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာချိန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယ၊ ဒါတွေ ခေတ်ရေစီးကြောင်း ကွဲပြားသည်။ ထံမှ တစ်ခု အမျိုးအစား ရန် နောက်တစ်ခု။ တတိယ၊ တစ်ဦးချင်း ပုံစံများ ၏ ပြောင်းလဲမှု ကွဲပြားသည်။ သိသိသာသာ လူမှလူ။

ခြုံ။ Schaie ရဲ့ တွေ့ရှိချက် ညွှန်ပြ အဲဒါ ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှု ဌ အရွယ်ရောက်ခြင်း သည် လွှမ်းမိုးထားသည်။ အားဖြင့် a ကျယ်ပြန့်သည်။ အမျိုးမျိုး ၏ ကျန်းမာရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ နှင့် ဆက်ဆံရေး- သဘော အချက်များ။ အားဖြင့် တက်ရောက်သည်။ ရန် ဒါတွေ လွှမ်းမိုးမှုများ အရွယ်ရောက်ပြီးချိန် တစ်လျှောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အနည်းဆုံး ကုန်းပတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကောင်းတယ် ဉာဏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဌ နောက်ကျ ၁၀။

ဘာလဲ ဆိုစဉ်းခြင်း။ အထောက်အထား ပဲ့ အားကောင်း ဒီကောက်ချက်? သို့ပေမယ့် Schaie ရဲ့ လေ့လာပါ။ သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အပြည့်စုံဆုံး အမြဲတမ်း ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အဲဒါ သည် ကန့်သတ်။ လူတွေကို လေ့လာတယ်။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အသက်ရှင် ဌ မတူဘူး။ နေရာများ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ရလဒ်များကို ပထဝီဝင်အရ ကန့်သတ်ထားခြင်း ရှိမရှိကို ကမ္ဘာက သက်သေပြလိမ့်မည်။ နောက်ဆက်တွဲ ယဉ်ကျေးမှု ဖြတ်ကျော်မှု အထောက်အထား နှိုင်းယှဉ် လူတွေ အတူ မတူဘူး။ စီးပွားရေး နောက်ခံ နှင့် ကွဲပြားသည်။ ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုင်ရာ ဤကိန်းရှင်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလည်း ထိုးထွင်းသိမြင်စေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။



ဝယ်တယ်။

ပုံ ၁.၁၀
ဉာဏ်လုပ်ဆောင်ချက်များ
မှ ကွဲပြားချက် များ မွေး
အတွဲများ
ကြား ၁၈၈၉ နှင့်
၁၉၇၃။
အရင်းအမြစ်- “ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မှ တစ်ဖက်မှာ အရွယ်ရောက်ခြင်း” အားဖြင့် K အနုစံနာခံ Schaie နှင့် Faika တစ် K Zanjani၊ ဌ လက်စွဲစာအုပ် ၏ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် သင်ယူခြင်း / ed အားဖြင့် n Hoare / p ၁၀၆။ မူပိုင်ခွင့် © ၂၀၀၆ အားဖြင့် အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။

၁၅

၁၈၈၉
၁၈၉၆

၁၉၀
၃

၁၉၀၇

၁၉၁၀

၁၉၁၇

၁၉၂၄

၁၉၃၁

၁၉၃၈

၁၉၄၅

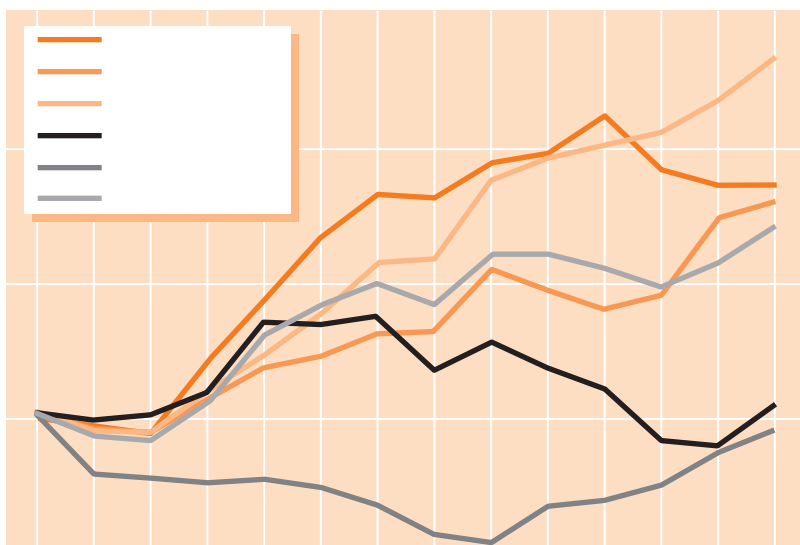
၁၉၅၂

၁၉၅၉

၁၉၆၆

၁၉၇၃

အမျိုးအစား (နှစ် ၏ မွေးခြင်း)



ပထမအုပ်စု။ ဤဒီဇိုင်းသည် longitudinal ဟုတ်မဟုတ် ရှင်းလင်းစေသည်။ ဆိုးကျိုးများ တွေ့တယ်။ ဤ a တစ်ခုတည်း longitudinal လေ့လာမှု ဖြစ်ကြပါသည်။ အမျိုးအစားအလိုက် သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် အထွေထွေ တွေ့ရှိချက်။ သို့ပေမယ့် ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစွမ်းထက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် အချမ်းသာဆုံး အရင်းအမြစ်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ကိစ္စတွေ၊ အနည်းငယ် သုတေသီများ အသုံးပြု သူတို့ကြောင့်၊ သူတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ငွေကုန်ကြေးကျများသည်။ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် လိုက်နာပါ။ အများကြီး လူတွေ အပေါ်မှာ ရှည် ကာလများ ၏ အချိန်၊ ထုတ်ပေးခြင်း။ အသစ် နမူနာများ၊ ရှုပ်ထွေးသော ဒေတာခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဈေးကြီးပြီး အချိန်ကုန်ပါသည်။ စားသုံးခြင်း။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ ဒီ အမျိုးအစား ၏ ကတိကဝတ် ရန် တစ်ခု စီမံကိန်း သည် မဟုတ်ဘူး ဖြစ်နိုင်သည်။ အတွက် အများဆုံး သုတေသီများ။

ပေါင်းစပ်ခြင်း။ တွေ့ရှိချက် ထံမှ မတူဘူး။

လေ့လာမှုများ

အများအပြား ကြိမ် ဤ အဆိုပါ အတိတ် အနည်းငယ် စာမျက်နှာများ၊ ကျွန်တော်တို့ အလေးပေးခဲ့သည်။ တန်ဖိုး ၏ သုံးပြီး မတူဘူး။ နည်းလမ်းများ ရန် လေ့လာပါ။ အဆိုပါ တူညီသောဖြစ်ရပ်ဆန်း။ ဤချဉ်းကပ်နည်း၏ အားသာချက်မှာ နည်းလမ်းမခွဲခြားဘဲ ရလဒ်များ တူညီသောအခါတွင် ကောက်ချက်ချမှုများသည် အယုံအကြည်ဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် လက်တွေ့တွင်မူ တွေ့ရှိချက်များသည် မကြာခဏ ကွဲလွဲနေတတ်သည်။ ဆိုပါစို့၊ အတွက် ဥပမာ၊

အများကြီး သုတေသီများ ရှာပါ။ အဲဒါ လူတွေ မကြာခဏ မျှဝေပါ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက် အတူ သူငယ်ချင်း (ဥပမာအားဖြင့်၊ Facebook သို့မဟုတ် Google+)၊ အချို့ သုတေသီများ လူတွေက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရံဖန်ရံခါ ဝေမျှတာကို တွေ့ရပြီး သုတေသီတချို့ကတော့ လူတွေဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘယ်တော့မှ မဝေမျှတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဘာလဲ ရလဒ်များ လုပ်သင့်တယ်။ ငါတို့ ယုံလား ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါတို့ con- clude? **Meta-analysis သုတေသနပညာရှင်များသည် ဆက်စပ်မှုကို ခန့်မှန်းရန် လေ့လာမှုများစွာ၏ရလဒ်များကို ပေါင်းစပ်နိုင်စေပါသည်။ ကိန်းရှင်များ အကြား (Plonsky & Oswald, 2012)။** မက်တာ- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု ပြုလုပ်ရာတွင်၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများသည် ထုတ်ဝေသည့် လေ့လာမှုအားလုံးကို ရှာဖွေကြသည်။ a အကြောင်းအရာ ကျော် a သိသိသာသာ ကာလ ၏ အချိန် (ဥပမာ၊ ၁၀ 20 နှစ်အထိ)၊ ထို့နောက်ရလဒ်များနှင့်အရေးကြီးသောနည်းစနစ်ဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု များကိုမှတ်တမ်းတင်ပြီးခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။

အရှင်၊ meta-ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သည် a အထူးသဖြင့် အစွမ်းထက် မတူကွဲပြားသောနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုသည့် လေ့လာမှုများစွာတွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတစ်ခုသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဖြစ်မဖြစ်ကို သိပ္ပံပညာရှင်များအား ဆုံးဖြတ်နိုင်စေသောကြောင့် ကိရိယာဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်၊ မက်တာ-ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းသည် ရလဒ်များအပေါ် ကွဲပြားသောနည်းလမ်းများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖော်ပြနိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ သုတေသန ကျင့်ဝတ်အရ

ကောင်းမွန်သော သုတေသန ဒီဇိုင်းကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် သီးခြားနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ခြင်းထက် ပိုပါဝင်ပါသည်။ သုတေသီများသည် ၎င်းတို့အသုံးပြုရန် စီစဉ်ထားသော နည်းလမ်းများ ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ကျင့်ဝတ်တွေ ရှိတယ်။ ဆိုလိုသည်မှာ သုတေသနလေ့လာမှုကို ဒီဇိုင်းဆွဲသည့်အခါ

စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများသည် ဖောက်ဖျက်ခြင်းမပြုသော နည်းလမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အခွင့်အရေး ၏ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါဝင်ပါ။ ရန် စိစစ်ပါ။ အဲဒါတိုင်း သုတေသန စီမံကိန်း ရှိသည်။ ဒါတွေ အကာအကွယ်များ၊ ပြည်တွင်း ဒယ်အိုး ၏ ကျွမ်းကျင်သူများ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း ကိုယ်စားလှယ်များ၊ သုံးသပ်ချက်

အချက်အလက်မစုဆောင်းမီ အဆိုပြုထားသောလေ့လာမှုများ။ ဤအဖွဲ့၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်သာ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ စတင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လေ့လာပါ။ အကယ်လို့ အဆိုပါ သုံးသပ်ချက် ဘောင် အရာဝတ္ထုများ ရန် အချို့အဆိုပြုထားသော လေ့လာမှု၏ ရှုထောင့်များ၊ သုတေသီသည် အဆိုပါ ကဏ္ဍများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပြီး ဘုတ်အဖွဲ့၏ အတည်ပြုချက်အတွက် ၎င်းတို့အား အသစ်ပြန်လည် တင်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ ဒီလိုပဲ၊ တစ်ခုစီ အချိန် a အစိတ်အပိုင်း ၏ a လေ့လာမှုသည် ပြောင်းလဲသွားသည်။ ပြန်လည်သုံးသပ်ရေးအဖွဲ့ကို အကြောင်းကြားပြီး ၎င်း၏ အတည်ပြုချက်ကို ပေးရပါမည်။

ရန် လမ်းညွှန် သုံးသပ်ချက် ပြားများ၊ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အဖွဲ့အစည်းများ (ဥပမာ- အမေရိကန်စိတ်ပညာအသင်း) နှင့် အစိုးရအေဂျင်စီများ (ဥပမာ- အမျိုးသားကျန်းမာရေးသိပ္ပံ)၊ ရှိသည် ကုန်များ ၏ အကျင့် အဲဒါ သတ်မှတ်ပါ။ အဆိုပါ အခွင့်အရေး သုတေသနပါဝင်သူများ၏ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ဤပါဝင်သူများကို အကာအကွယ်ပေးရန်။ အောက်ပါ မရှိမဖြစ် လမ်းညွှန်ချက်များကို ဤကုန်များအားလုံးတွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

- လျော့ပါ။ အန္တရာယ်များ ရန် သုတေသန ပါဝင်သူများ။ သုံးပါ။ သုတေသနတွင်ပါဝင်သူများအတွက် ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သော အလားအလာအနည်းဆုံးနည်းလမ်းများ။ သုတေသနပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း မထင်မှတ်ထားသောစိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ်

အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာမဖြစ်စေရန်
သေချာစေရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို
စောင့်ကြည့်ပါ။

- ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ သုတေသန ရန်
အလားအလာ ပါဝင်သူများ သို့မဟုတ်
ပါဝင်လိုခြင်းရှိမရှိ
ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
ပရောဂျက်၏ရည်ရွယ်ချက်၊
၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာ၊
အန္တရာယ်များ သို့မဟုတ်
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိမရှိ၊
အကျိုးကျေးဇူးများ သူတို့ မေ လက်ခံ၊
အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခမဲ့
ရပ်ဆိုင်းရန် ပါဝင်မှု မှာ တစ်ခုခု အချိန်
မပါဘဲ pen- alty၊ အဲဒါ သူတို့
ဖြစ်ကြပါသည်။ ခံစားခွင့်ရှိသည်။ ရန် a
ပြီးပါပြီ။ ပရောဂျက်၏အဆုံးတွင်
အချေအတင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့်
အခြားသက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များ
ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရေးအဖွဲ့မှ
သင့်လျော်သည်ဟု ယူဆပါသည်။
လေ့လာမှုအား ရှင်းပြပြီးနောက်
ပါဝင်သူများသည် လေ့လာမှုတွင်
၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို
နားလည်ကြောင်း စာတမ်းတစ်စောင်ကို
လက်မှတ်ရေးထိုးကြသည်။
ပါဝင်ခြင်းအတွက်
သဘောတူညီချက်ရယူရာတွင်
အထူးသတိထားရမည်။ ၏ ကလေးတွေ

နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ်
ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို
ထိခိုက်စေသော အခြေအနေများရှိသူများ (ဥပမာ-
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊ ပြင်းထန်သော
ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ)။ ၌ ဒါတွေ အမှုတွဲများ၊
သဘောတူညီချက် ထံမှ a မိဘ၊
တရားဝင်အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ်
အခြားတာဝန်ရှိသူတစ်ဦးသည် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်၏
သဘောတူညီချက်အပြင် ၎င်းကိုယ်တိုင်
ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ရှောင်ပါ။ လှည့်စားမှု၊ အကယ်၍ပါဝင်သူများ ရမယ်။
ဖြစ် လှည့်စားသည်၊ ပေးသည်။ a နှိပ်စပ်စပ်
ရှင်းလင်းချက် ၏ အဆိုပါ အမှန်
စမ်းသပ်မှု၏သဘောသဘာဝကိုအမြန်ဆုံး။
တခါတရံတွင် လေ့လာမှုတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်သည့်
အချက်အလက်အပြည့်အစုံကို ပေးဆောင်ပါ။
ဘက်လိုက်မှုများ သို့မဟုတ် ပုံပျက်ခြင်း။ a လူ၏
တုံ့ပြန်မှုများ

ထို့ကြောင့် စုံစမ်းရေးမှူးများသည် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။ အတူတစ်တည်းပိုင်း အချက်အလက် အကြောင်း အဆိုပါ လေ့လာပါ သို့မဟုတ် ပင် လှည့်စားသည်။ သူတို့ကို အကြောင်း ၎င်း၏ အမှန် ရည်ရွယ်ချက်။ ဖြစ်နိုင်သည်နှင့်တပြိုင်နက် — ပုံမှန်အားဖြင့် စမ်းသပ်မှုအပြီးတွင်—မည်သည့် အတုအယောင် အချက်အလက် အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးအပ်သည်။ သုတေသန ပါဝင်သူများ ရမယ်။ ဖြစ် ပြင်ပေး၊ နှင့် လှည့်ဖြားခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက် ပေးရမည်။

- ရလဒ်များသည် အမည်မသိ သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်ထားသင့်သည်။ သုတေသနရလဒ်များသည် အမည်မသိဖြစ်သင့်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ၊ အဲဒါ လူတွေရဲ့ ဒေတာ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ်ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် သူတို့ရဲ့နာမည်။ အမည်ဝှက်ထားရန် မဖြစ်နိုင်သောအခါ၊ သုတေသနရလဒ်များကို လျှို့ဝှက်ထားသင့်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အထောက်အထားကို ဆိုလိုသည်။ ၏ ပါဝင်သူများ သည် လူသိများသည်။ သာ ရန် အဆိုပါ Invest- Tiger သည် လေ့လာမှုအား လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

အသိပေးသဘောတူချက်အတွက် လိုအပ်ချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ အလားအလာ ပါဝင်သူများ မရနိုင်ပါ။ အသိပေးထားသော သဘောတူညီချက်လုပ်ငန်းစဉ်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပြီးအောင်လုပ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် မသန်စွမ်းသောကြောင့် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရှိသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ဉာဏ်ရည်ချို့ယွင်းမှုဖြစ်စေသော

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကဲ့သို့သော

အခြေအနေမျိုးတွင် အထူးသတိထားပါ။ ဟိ အမေရိကန် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ လူ့အဖွဲ့အစည်း (၁၉၉၈)၊ နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း (၂၀၀၄)၊ အခြားသော ပရော်ဖက်ရှင်နယ်များ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ရှိသည် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ လမ်းညွှန်ချက်များ ဤကာကွယ်မှုအချို့ကို အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြခြင်း။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ပါဝင်သူသည် သဘောတူခွင့်ပြုချက်လုပ်ငန်းစဉ်ကို နားမလည်ပါက၊ အခြားသူတစ်ဦး (များသောအားဖြင့် မိသားစုဝင်တစ်ဦး) သည် ၎င်းကို ပြီးမြောက်စေရမည်။ ထို့အပြင်၊ သုတေသီသည် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ပါဝင်သူအား ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူ၏ ညွှန်ကြားချက် များကို ရယူနေဆဲဖြစ်သည်။ သဘောတူသည်။ သို့သော်၊ ဒီ လုပ်ငန်းစဉ် သည် တာဝန် သီးခြား၊ အချို့သော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများ၊ အထူးသဖြင့် ရောဂါဖြစ်စဉ်အစောပိုင်းတွင်၊ အချို့သောခွင့်ပြုချက်ကို သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ သုတေသီများ ကြိုတင်၍ ရယူနိုင်သည်။ သဘောတူညီချက် အတွက် အနာဂတ် ပါဝင်မှု ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်း သည် နောက်ထပ် ပြင်းထန်သည်။ ဤ အားလုံး အမှုတွဲများ၊ သို့သော်လည်း သုတေသီများ၊ ရမယ်။ ယူ အပို ကြိုတင်သတိပေးချက်များ ရန် ဖြစ် အထိမခံ ဒါတွေ တစ်ဦးချင်းစီ၊ အတွက် ဥပမာ၊ အကယ်၍

အဲဒါ ဖြစ်လာသည်။ ပါဝင်သူသည်
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မကြိုက်ကြောင်း
ထင်ရှားသောကြောင့် သုတေသီသည် ထ□□ ပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ
အချက်အလက်စုဆောင်းခြင်းကို ရပ်ရပါမည်။

ဒါတွေ ကျင့်ဝတ် အခြေခံမှုများ ပေးသည်။
အရေးကြီးတယ်။ အကာအကွယ်များ အတွက်
ပါဝင်သူများ နှင့် စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ အတူတူပါပဲ။
အားဖြင့် သုတေသနပါဝင်သူများကို
လေးစားစွာဆက်ဆံခြင်း၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများသည်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ
အရေးကြီးသောရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများကို ပြုလုပ်ရန်
ပိုမိုကောင်းမွန်သောအနေအထားတွင် ရှိနေပါသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

သင့်ပြည်တွင်း United Way အဖွဲ့အစည်းတွင်
ထောက်ပံ့ကြေးများပေးရန် တာဝန်ရှိပါက သင်မည်ကဲ့သို့
ဆုံးဖြတ် နိုင်မည်နည်း။ မှတဆင့် သုတေသန ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ
အစီအစဉ်များ ခင်ဗျား ရန်ပုံငွေ အမှန်တကယ် ရှိသည်
အဆိုပါ ရလဒ်များ သူတို့ တောင်းဆိုမှု?

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

ခိုင်မာသော လူမှုရေးမူဝါဒကို ဖန်တီးရာတွင် ကောင်းမွန်သော သတင်းအချက်အလက် လိုအပ်သည်။ ရွေးကောက်ခံအရာရှိများနှင့် မူဝါဒဖန်တီးသူ အခြားသူများကို အားကိုးရသည်။ on သုတေသန တွေ့ရှိချက် ရန် ပေးသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ အတွက် အေးခဲသည်။ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ လူမှုရေး မူဝါဒများ ထိခိုက်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ သုတေသန ဒီဇိုင်းများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ရရှိသော အချက်အလက်၊ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ စောစောက ဖြစ်ကြပါသည်။ ၀၀ဖန်

research ကဲ့သို့သော သုတေသနပြုခြင်းများ ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဖော်ပြခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သိသနည်း။ အင်္ဂါရပ်သည် မဖြစ်မနေ အငြိမ်းစားယူခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများ အားလုံးနီးပါးကို ဖယ်ရှားရေး အပေါ် ကြီးမားသော သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ၌ အဆိုပါ ၁၉၈၀ ခုနှစ်များ။ သုတေသန on အလုပ်သမား ကျေနပ်မှု နှင့် အငြိမ်းစားယူပြီးနောက် လူနေမှုပုံစံများသည် ကော်ပိုရေးရှင်းများတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် လွှမ်းမိုးခဲ့သည် ။ အဲဒီလို အဖြစ် မက်ဒေါ်နယ် နှင့် Wal-Mart ရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဝန်ထမ်းများဖြစ်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ငှားရမ်းပါ ။ ဝယ်ယူမှု ပါဝါ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိသည်။ ရလဒ် ၌ အဓိက ကြော်ငြာ လှုံ့ဆော်မှုများ အတွက် အရာအားလုံး ထံမှ ကယ်လီဖိုးနီးယား အစားထိုး ဆေးဝါးများ ရန် တက်ကြွသော နေထိုင်မှုပုံစံများ။

၌ တစ်ခုစီ ၏ အဆိုပါ ကျန် အခန်းများ၊ ငါတို့ ပါလီမန်မယ်။ လူမှုရေးမူဝါဒနှင့် သုတေသနနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်သည်ကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။ ဤဆက်ဆံရေးများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ မည်သို့ ဖြစ်နိုင်သည်ကို ကောင်းစွာနားလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အသုံးချ ရန် လိပ်စာ လူမှုရေး ကိစ္စများ။

Gerontology ဆိုတာဘာလဲ။ ageism သည်
အိုမင်းခြင်း၏ ပုံသေပုံစံများ နှင့်
မည်သို့ဆက်စပ်သနည်း ။

- မှည့်ခြင်းမှ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို လေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။
 အဟောင်း အသက်၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အဆိုးပါ
 လေ့လာပါ။ ၏ အသက်ကြီးသည်။ အထူးအဖွဲ့အနေဖြင့်
 လူကြီးများ ။
- အိုမင်းခြင်း၏ဒဏ္ဍာရီများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏

အပျက်သဘောဆောင်သောပုံစံများဆိုသို့
ဦးတည်စေသည်။ လူတွေ၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ရလဒ် ၌
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ a ပုံစံ အသက်အရွယ် ကြောင့်သာ
သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်သည် ။

- ဟိ သက်တမ်း အမြင် ပိုင်းခြားသည်။ လူသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- အစောပိုင်းအဆင့် (ကလေးဘဝနှင့် ကြီးကောင်ဝင်စ) နှင့် a နောက်ပိုင်း အဆင့် (လူငယ် သက်ကြီးရွယ်အို၊ လူလတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို)။
- သက်တမ်းအလိုက် ရှုထောင့်၏ အဓိကအင်္ဂါရပ်လေးရပ် ရှိသည်- လမ်းကြောင်းပေါင်းစုံ၊ ပလတ်စတစ်ဆန်မှု၊ သမိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့် အကြောင်းရင်းမျိုးစုံ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး သူ လူဦးရေ

- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် အခြားသော
 စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေ
 ကျဆင်းမှုအပါအဝင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော
 ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကြောင့် လျင်မြန်စွာ
 တိုးများလာသည်။ ။ ဤ သေဆုံးမှု ကာလအတွင်း

ကလေးမွေးဖွား။ ဟိ သက်ကြီးရွယ်အိုအများအပြားသည်
လူသားဝန်ဆောင်မှုများအတွက်
အရေးကြီးသောသက်ရောက်မှုများရှိသည်။

- ဟိ နံပါတ် ၈၊ အသက်ကြီးသည်။ ပိုချက်တီနို၊ အာရှ အမေရိကန်၊ နှင့် ဇာတိ အမေရိကန် လူကြီးများ ပါလိမ့်မယ်။ တိုးမြှင့်လာသည် အများကြီး ယခုနှင့် 2050 ခုနှစ်ကြားတွင် ဥရောပအမေရိကန်နှင့် အာဖရိကန်အမေရိကန် သက်ကြီးရွယ်အိုအရေအတွက်ထက် ပိုမိုမြန်ဆန်သည် ။
- ရှိမရှိ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရောင်ပြန်ဟပ် တစ်သီးပုဂ္ဂလိက သို့မဟုတ် စုစည်းမှုဝါဒ ရှိသည်။ ဂယက် အတွက် စွက်ဖက်မှုများ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေ တိုးလာမှုသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် အလျင်မြန်ဆုံးဖြစ်သည်။

1.2 ကိစ္စတွေ မှီ လေ့လာနေတယ်။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ

ဘာလဲ လေး အဓိက တပ်ဖွဲ့များ ပုံသဏ္ဌာန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု?

- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အင်အားလေးရပ်ဖြင့် ပံ့ပိုးသည်။ (၁) ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ စွမ်းအားများတွင် မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်များအားလုံး ပါဝင်ပါသည်။ (၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားများတွင် အတွင်းပိုင်း အာရုံခံစားမှု၊ သိမြင်မှု၊ စိတ်ခံစားမှု နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ အချက်များအားလုံး ပါဝင်သည်။ (၃) လူမှုယဉ်ကျေးမှု အင်အားစုများ ပါဝင်သော ဝါ၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် တိုင်းရင်းသား အချက်များ။

(၄) ဘဝသံသရာ အင်အားစုများသည် တူညီသော အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှု အင်အားစုများ ပေါင်းစပ်မှုတွင် ကွဲပြားမှုများကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ စံနှုန်း

အသက်အရွယ်အလိုက် လွှမ်းမိုးမှုများ၊

စံချိန်စံညွှန်းဆိုင်ရာ သမိုင်းအဆင့်

လွှမ်းမိုးမှုများ၊ နှင့် စံမဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှု

- ပုံမှန်အသက်အရွယ်အလိုက် လွှမ်းမိုးမှုများသည် ဘဝအတွေ့အကြုံများဖြစ်သည် ။ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွန် ဆက်စပ် ရန် အချိန်နဲ့ တပြေးညီ အသက်။ Normative history-graded influences များသည် အဖြစ်အပျက်များဖြစ်သည် ။ အများဆုံး လူတွေ ၌ a အတိအကျ ယဉ်ကျေးမှု အတွေ့အကြုံ မှာ အတူတူပါပဲ။ အချိန်။ ပုံမှန်မဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဖြစ်အပျက်များ မေ ဖြစ် အရေးကြီးတယ်။ အတွက် a အတိအကျ တစ်ဦးချင်း ဒါပေမယ့် လူအများစုက မခံစားရပါဘူး။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် လူမျိုးစု လွှမ်းမိုးမှု အိုမင်းခြင်း?

- ယဉ်ကျေးမှု နှင့် လူမျိုးစု ပူးပေါင်း ပေးသည်။ အဆင့်အတန်း၊ လူမှုရေး အခြေအနေများ၊ နေထိုင်မှုအခြေအနေများနှင့် ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံများ အတွက် လူတွေ ၏ အားလုံး အသက်အရွယ်။ ယဉ်ကျေးမှု နိုင်သည် ဖြစ် အဖြစ် သတ်မှတ်သည် ။ မျှဝေသည်။ အခြေခံ တန်ဖိုး ဦးတည်ချက်များ၊ စံနှုန်းများ၊ ယုံကြည်ချက်များ နှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်း

အလေ့အထ နှင့် နည်းလမ်းများ ၏ နေထိုင်၊ နှင့် အဲဒါ လိုလားသူ များ အဆိုပါ အခြေခံ လောကအမြင် ၏ a လူ့အဖွဲ့အစည်း။ လူမျိုးစု တစ်ခုဖြစ်သည် ။ တစ်ဦးချင်း နှင့် စုပေါင်း သဘော ၏ အထောက်အထား သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့တွင် အဖွဲ့ဝင်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော အပြုအမူများနှင့် ယုံကြည်ချက်များကို အခြေခံသည် ။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ် ၏ အသက်?

- သုံး အမျိုးအစားများ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခွဲခြားထားသည်။ (၁) မူလ ဇရာ သည် သာမန်၊ ရောဂါကင်းသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ။ (၂) Secondary aging သည် ရောဂါနှင့်ဆက်စပ်သော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သည်။ (၃) တတိယအဆင့် ဇရာ သည် အဆိုပါ မြန်သည်။ ဆုံးရှုံးမှု အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မကြာမီ မ သေမီ။
- ကိုမူတည်၍ ညံ့ဖျင်းသောဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များ နှင့် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ သာ အဖြစ် a အတိုကောက် အဆိုပါ ကျမ်းပိုဒ် ၏ ပြက္ခဒိန် အချိန်။ အချိန်-မူတည်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အမှန်တကယ် အကြောင်းရင်း အပြုအမူ။
- ရိပ်မိသည် အသက် သည် အဆိုပါ အသက် သင် တွေးပါ။ ၏ သင်ကိုယ်တိုင် အဖြစ် ဖြစ်ခြင်း။
- အသက်၏ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များတွင် ဇီဝအသက် (နေရာတွင် a လူ သည် ဆွေမျိုး ရန် အဆိုပါ အများဆုံး နံပါတ် ၏ နှစ်များ သူ သို့မဟုတ် သူမ နိုင် တိုက်ရိုက်) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသက် (ဘယ်မှာလဲ။ a လူ သည် ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ အဆိုပါ အရည်အချင်းများ လူတွေ သုံးတယ်။ ရန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် ပြောင်းလဲခြင်း။ ပတ်ဝန်းကျင် တောင်းဆိုချက်များ) နှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှု အသက် (ဘယ်မှာလဲ။ a လူ သည် ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ အတိအကျ သတ်မှတ် ၏ အခန်းကဏ္ဍများ မွေးစားသည်။ ၌ ဆက်စပ်မှု ရန် အခြား အဖွဲ့ဝင်များ ၏ အဆိုပါ

လူ့အဖွဲ့အစည်း နှင့် ယဉ်ကျေးမှု။

သဘာဝ-ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု-
ပြောင်းလဲမှု၊ အဆက်မပြတ်-အဆက်ပြတ်မှု၊
နှင့် "စကြာဝဠာနှင့် ဆက်စပ်မှုအလိုက်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု" ပြဿနာများသည်
အဘယ်နည်း။

- သဘာဝ-ပြုစုပျိုးထောင်ရေးပြဿနာသည်
မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ
သက်ဆိုင်သည် ။ မွေးရာပါ မျိုးရိုး
လက္ခဏာများ (သဘာဝ)

အတွေ့အကြုံအရ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ လွှမ်းမိုးမှုများ (ပြုစုပျိုးထောင်မှု) သည် ကျွန်ုပ်တို့မည်သူဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။ သဘာဝတရားကို အာရုံစိုက်ပါ။ နှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။ ရမယ်။ ဖြစ် on ဘယ်လိုလဲ သူတို့ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။

- ဟိ တည်ငြိမ်မှု-ပြောင်းလဲမှု ထုတ်ပြန်သည် စိုးရိမ်မှုများ အဆိုပါ ဘွဲ့ လူတွေက အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အတူတူပဲလေ။
- အဆက်ပြတ်ခြင်း-အဆက်ပြတ်ခြင်းပြဿနာသည် အပြောင်းအလဲကို ဖော်ပြနည်း၏ ပြိုင်ဆိုင်မှုအမြင်များနှင့် သက်ဆိုင်သည်- ချောမွေ့စွာ တိုးတက်မှု ကျော် အချိန် (အဆက်ပြတ်) သို့မဟုတ် အဖြစ် စီးရီးတစ်ခု ၏ ရုတ်ခြည်း ဆိုင်း (အဆက်ပြတ်ခြင်း)။
- ဟိ ထုတ်ပြန်သည် ၏ တလောကလုံး နှင့် အကြောင်းအရာအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- opment စိုးရိမ်မှုများ ရှိမရှိ၊ ဟိုမှာ သည် သာ တစ်ခု path- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်း သို့မဟုတ် အများအပြား။ ဤပြဿနာသည် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမျိုးစုကွဲပြားမှုကို ဘာသာပြန်ရာတွင် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

1.3 သုတေသန နည်းလမ်းများ

ဘာလဲ ချဉ်းကပ်မှုများ လုပ်ပါ။ သိပ္ပံပညာရှင်များ အသုံးပြု ရန် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသန တွင် အပြုအမူကို တိုင်းတာခြင်း

- ဆောင်ရွက်ချက်များ သုံးတယ်။ ၌ သုတေသန ရမယ်။ ဖြစ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော (သေချာတယ်။ အရာများ တစိုက်မတ်မတ်) နှင့် တရားဝင် (အတိုင်းအတာ ဘာကို တိုင်းတာရမည်နည်း။)
- စနစ်တကျ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းတွင် လူများကို ကြည့်ရှုပြီး ၎င်းတို့ပြောသော သို့မဟုတ် လုပ်သည်ကို ဂရုတစိုက် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း ပါဝင်သည်။ ပုံစံနှစ်မျိုးမှာ

တူညီသည်- သဘာဝဆန်သော စူးစမ်းလေ့လာခြင်း (လက်တွေ့ကမ္ဘာတွင် အလိုလိုပြုမူနေသူများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း) နှင့်

ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော

လေ့လာကြည့်ရှုမှုများ (ဖန်တီးခြင်း a ဆက်တင် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ထုတ်ယူသည်။ အဆိုပါ အပြုအမူ စိတ်ဝင်စားမှု)။

- အကယ်လို့ အပြုအမူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ ရန် စောင့်ကြည့်ပါ။ တိုက်ရိုက် သုတေသီများ မကြာခဏ ဖန်တီးပါ။ အလုပ်များ အဲဒါ နမူနာ အဆိုပါ အပြုအမူ စိတ်ဝင်စားမှု
- ကိုယ်တိုင်သတင်းပို့တယ်။ ပါဝင်တယ်။ လူတွေရဲ့ အဖြေများ ရန် မေးခွန်းများ တင်ပြသည်။ ၌ a မေးခွန်းလွှာ သို့မဟုတ် အင်တာဗျူး အကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကြောင်းအရာတစ်ခု။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့်ပတ်သက်သော သုတေသနအများစုသည် လူလတ်တန်းစား၊ ပညာတတ်ဥရောပအမေရိကန်များကို အာရုံစိုက်သည်။ ဒါကို ဖန်တီးတယ်။ လေးနက်သည်။ ပြဿနာများ အတွက် နားလည်မှု အခြားလူအုပ်စုများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတွေ့အကြုံများ ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။

အဆိုပါ အထွေထွေ ဒီဇိုင်းများ လုပ်ဘို့ သုတေသန?

- စမ်းသပ်မှုများ ရှိရေး ၏ ကြိုးကိုင်ခြင်း။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော မှီခိုမှုတို့ကို တိုင်းတာသော ပိုမိုလွတ်လပ်သော ကိန်းရှင်များ ပြောင်းလဲနိုင်သော၊ နှင့် ကျပ်စား တာဝန်ပေးခြင်း ပါဝင်သူများ ရန် အဆိုပါ စမ်းသပ်မှု နှင့် ထိန်းချုပ်မှု အဖွဲ့များ။ စမ်းသပ်မှုများ ပေးသည်။ အချက်အလက် အကြောင်း အကြောင်းရင်း

အကျိုးသက်ရောက်မှု ။

- Correlational designs သည် variables များကြား ဆက်ဆံရေးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည်။ ၎င်းတို့သည် အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးဆောင်ခြင်းမရှိသော်လည်း ကိန်းရှင်များကြား ဆက်နွှယ်မှု၏ ခိုင်ခံ့မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပေးဆောင်သည်။
- ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စနစ်တကျ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ ၏ တစ်ဦး ချင်း လူတွေ အဲဒါ ပေးသည်။ အသေးစိတ် ဖော်ပြချက် လူတွေရဲ့အပြုအမူ ၌ နေ့တိုင်း အခြေအနေများ

ဘာလဲ အတိအကျ ဒီဇိုင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထူးခြားသော ရန် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်။

- အသက် ဆိုးကျိုးများ ရောင်ပြန်ဟပ် အရင်းခံ ဇီဝဗေဒ၊ psycho-ယုတ္တိ၊ နှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှု အပြောင်းအလဲများ။ အမျိုးအစား အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် အတွေ့အကြုံများနှင့် အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကွဲပြားမှုများဖြစ်သည် ။ ပိုင်သည်။ အချိန်အတိုင်းအတာ ဆိုးကျိုးများ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုထင်ဟပ် ၏ အဆိုပါ အတိအကျ သမိုင်းဆိုင်ရာ အချိန် ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု ရရှိခြင်း။ အချက်အလက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတေသန ဒီဇိုင်းများသည် အသက်၊ အစုအဝေးနှင့် အချိန်အတိုင်းအတာ သက်ရောက်မှုအမျိုးမျိုးကို ကိုယ်စားပြုသည်။ Con- Founding ဆိုသည်မှာ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မဆုံးဖြတ်နိုင်သော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘယ်ဟာ ၏ နှစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ဆိုးကျိုးများ သည် အမူအကျင့်များကို စောင့်ထိန်းရန် တာဝန်ရှိသည်။
- အပိုင်းဖြတ်ပိုင်းဒီဇိုင်းများသည် အစုအဝေးများနှင့် အသက်အုပ်စုများစွာကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ စစ်ဆေးပါသည်။ ဖော်ထုတ်နိုင်ကြတယ်။ သာ အသက်

ကွဲပြားမှုများ နှင့် အရှက်ရ အသက်အရွယ်နှင့် အမျိုးအစား လွန်ကဲသောအသက်အုပ်စုများ (လူငယ်နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ) သည် ပြဿနာရှိသော ဌာန အဆိုပါ နမူနာများကို ကိုယ်စားပြု၍မဖြစ်နိုင်ပါ။ အသက်အရွယ်အဖြစ် သတ်မှတ်သင့်ပါသည်။ a စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနိုင်သော၊ နှင့် အဆိုပါ အတိုင်းအတာများ မေ အသက်အရွယ်အုပ်စုများ နှင့် ညီမျှခြင်း မရှိပါ။

- အလျားလိုက် ဒီဇိုင်းများ ဆန်းစစ်ပါ။ တစ်ခု အမျိုးအစား ကျော် နှစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ကြိမ် ၏ တိုင်းတာခြင်း။ သူတို့ နိုင်သည် အသက်အရွယ်ပြောင်းလဲမှုကို ခွဲခြားသတ်မှတ်သော်လည်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအပါအဝင် ပြဿနာများစွာရှိသည်။ ဆိုးကျိုးများ၊ နှုတ်ထွက်သည်၊ နှင့် ရွေးချယ်မှု ရှင်သန်မှု။ အလျားလိုက်ဒီဇိုင်းများသည် အသက်နှင့် တိုင်းတာသည့်အချိန်ကို ရှုပ်ထွေးစေသည်။ Microgenetic လေ့လာမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အပြုအမူများကို အလွန်နီးကပ်စွာ တိုင်းတာသည့် ရေတို အရှည်လိုက် ဒီဇိုင်းများ ကျော် အတော်လေး အကျဉ်း ကာလများ ၏ အချိန်။
- ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်းများ ပါဝင်တယ်။ နောက်ထပ် ထက် တစ်ခု ကဏ္ဍခွဲ (ဆက်တိုက်) သို့မဟုတ် အလျားလိုက် (အရှည်လျား ဆင့်ကဲ) ဒီဇိုင်း။ သို့ပေမယ့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်ထွေး ပြီး ဈေးကြီးသည်၊ ၎င်းတို့သည် အသက်အရွယ်၊ အစုအဝေးနှင့် အချိန်အတိုင်းအတာကို ခွဲထုတ်ရန် ကူညီပေးသောကြောင့် အရေးကြီးပါသည်။ ဆိုးကျိုးများ။
- Meta-analyses ဆန်းစစ်ပါ။ အဆိုပါ ညီညွတ်မှု ၏ သုတေသနလေ့လာမှုများစွာတွင် တွေ့ရှိချက် ။

ဘာလဲ ကျင့်ဝတ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရမယ်။ သုတေသီများ လိုက်?

- စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများသည် ၎င်းတို့ထံမှ အကြောင်းကြားထားသော သဘောတူညီချက်ကို ရယူရမည်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူများ မိ ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ သုတေသန။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

1.1 အမြင်များ on လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဥပစာ ၏ အဆိုပါ သက်တမ်း အမြင်?
- ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူဦးရေလူဦးရေစာရင်း ပြောင်းလဲခြင်း။ ပတ်ပတ်လည် ကမ္ဘာ၊ နှင့် ဘာလဲ ကွာခြားချက် လုပ်တာ အဲဒါ လုပ်?

1.2 ကိစ္စတွေ ဌ လေ့လာနေတယ်။ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လေး အခြေခံ တပ်ဖွဲ့များ ဌ လူသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- ရန် လူမှုဖူလုံရေး တပ်ဖွဲ့များ
- စံသတ်မှတ်ထားသော အသက်အရွယ်အလိုက်၊ စံချိန်စံညွှန်းမှတ်တမ်း အဆင့်သတ်မှတ်ထားခြင်းနှင့် စံမဟုတ်သော လက္ခဏာများကား အဘယ်နည်း။ လွှမ်းမိုးမှု?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သဘာဝ နှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံသလား? ■ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမျိုးရေးဟူသည် အဘယ်နည်း။
- အသက်အရွယ်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သတ်မှတ်နိုင်မလဲ။ အားသာချက်တွေက ဘာတွေလဲ။ နှင့် အားနည်းချက်များ ၏ တစ်ခုစီ အဓိပ္ပါယ်?
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ တည်ငြိမ်မှု-ပြောင်းလဲမှု ထုတ်ပြန်သည်?
- အဆက်ပြတ်ခြင်း-အဆက်ပြတ်ခြင်းပြဿနာကား အဘယ်နည်း။ အမြင်တစ်ခုစီမှ မည်သို့သော သီအိုရီများ ဆင်းသက်လာသနည်း။
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ တလောကလုံး နှင့် အကြောင်းအရာအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- opment ထုတ်ပြန်သည်, နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဲဒါ ဆက်စပ်

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်းများ? ဘာလဲ မတူဘူး။ အမျိုးအစား တွေရှိလား သူတို့ရဲ့ အားသာချက် အားနည်းချက်တွေက ဘာတွေလဲ ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကန့်သတ်ချက်များ ၏ အဆိုပါ အစွန်းရောက် အသက် အဖွဲ့တွေ ဒီဇိုင်းတွေလား။
- ပါဝင်သူများ၏အခွင့်အရေးများကိုကာကွယ်ရန် သုတေသီများသည် မည်သည့်အဆင့်များလုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

1.3 သုတေသန နည်းလမ်းများ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ယုံကြည်စိတ်ချရမှု နှင့် တရားဝင်မှု ၏ တိုင်းတာ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သုံး အဓိက ချဉ်းကပ်မှုများ သိပ္ပံပညာရှင်များ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ကြီးထွားမှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုတွင် အပြုအမူကို တိုင်းတာရန် အသုံးပြုသည် ။ သုတေသန? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အားသာချက်များ နှင့် တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့အားနည်းချက်
- နမူနာတစ်ခုအား ကိုယ်စားပြုခြင်းရှိမရှိ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း ။
- ဘာလဲ သည် တစ်ခု စမ်းသပ်မှုလား? ဘာလဲ အချက်အလက် လုပ်တာ ပေးသည် ?
- ဆက်နွယ်မှုဒီဇိုင်းဆိုတာဘာလဲ။ မည်သည့်အချက်အလက်ကိုပေးသနည်း။
- Case Study ဆိုတာ ဘာလဲ။ မည်သည့်အချက်အလက်ကို ပေးသနည်း။
- အသက်၊ အစုအဝေးနှင့် အချိန်အတိုင်းအတာ သက်ရောက်မှုများသည် အဘယ်နည်း။ ၎င်းတို့သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မည်ကဲ့သို့ အရေးကြီးသနည်း။ သုတေသန?

- ဖြတ်ပိုင်းဒီဇိုင်းဆိုတာဘာလဲ။ သူ့ရဲ့ အားသာချက် အားနည်းချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘာလဲ သည် a အလျားလိုက် ဒီဇိုင်း? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်း၏ advan- tags များနှင့်အားနည်းချက်များ?
- ဘာလဲ ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အကြား အသက်ကွာခြားမှုနှင့် အသက်ပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းအတွက် အပိုင်းပိုင်း နှင့် အရှည်လိုက် ဒီဇိုင်းများ။
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် အဓိကအငြင်းပွားမှုလေးခုမှ တစ်ခုစီကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ အဆိုပါ လေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အင်အားစုများ။ ဘာလဲ လက်တွေ့ကမ္ဘာ ဥပမာများ နိုင်သည် သင် တွေးပါ။ အဲဒီထဲက ဖြစ်ကြပါသည်။ ဥပမာများ ၏ တစ်ခုစီ ပေါင်းစပ် ၏ အငြင်းပွားမှုနှင့် အင်အား
- အသုံးပြုခြင်း။ သင်ကိုယ်တိုင် အဖြစ် တစ်ခု ဥပမာ၊ ပုံ ထွက် သင်၏ အသက်အရွယ် သုံးတယ်။ အချိန်နဲ့ တပြေးညီ၊ ရိပ်မိ၊ ဇီဝဗေဒ၊ psycho-ယုတ္တိ၊ နှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှု အဓိပ္ပါယ်များ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ မတူ ကြ ဘူးလား? ဘာကြောင့်လဲ?
- အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ လေအာ နှင့် စာရာ မွမ်း အဖြစ် တစ်ခု ဥပမာ၊ အပိုင်းဖြတ်ပိုင်း၊ အလျားလိုက်၊ နှင့် ဆင့်ကဲ လေ့လာမှုများကို ဒီဇိုင်းဆွဲပါ။ ၏ နှစ်ခု မတူဘူး။ စတိုင်များ ၏ ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် လူတွေနဲ့ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ ဘာလဲ ပါလီမိုမယ်။ သင် လေ့လာပါ။ လေ့လာမှုတစ်ခုစီ မှ ?

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

အသက် ဆိုးကျိုးများ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ သုံး အခြေခံ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ သုတေသနတွင် သက်ရောက်မှုများကို အစုအဝေးနှင့်အတူ ဆန်းစစ်ထားသည်။ နှင့် အချိန်အတိုင်းအတာ ဆိုးကျိုးများ၊ ရောင်ပြန်ဟပ်သည် ။ အဆိုပါ လွှမ်းမိုးမှု ၏ အချိန်ပေါ်မူတည် လုပ်ငန်းစဉ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပေါ် ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဟိ မမှန် ယူဆချက် အဲဒါ အချိန်နဲ့ တပြေးညီ အသက် အဆိုပါ အဓိက သတ်မှတ်ထားသော ၏ လူသား လက္ခဏာများ ထိုအသက်အရွယ်သည် အခြားတစ်ခုထက် သာလွန်၏။

ဇီဝစွမ်းအားများ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ အားလုံးပါဝင်သည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ အခြေခံ

အင်အားစု လေးခုအနက် တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဇီဝရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး မူဘောင် နည်းလမ်း

၏ စည်းရုံးရေး ဇီဝဗေဒ ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့်

လူမှုယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ လူသား အပေါ်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

အမှုတွဲ လေ့လာပါ။ တစ်ခု အကြိတ်အနယ်

စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး ၏ လူတစ်ဦးချင်း။

အမျိုးအစား တစ် အဖွဲ့ ၏ လူတွေ မွေး မှာ

အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အမှတ် သို့မဟုတ် သီးခြား

အချိန် ထွာ ၌ သမိုင်းဆိုင်ရာ အချိန်။

အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ သုံး

အခြေခံ လွှမ်းမိုးမှုများ ကွဲပြားမှု များကို

ထင်ဟပ်စေသည့် အသက်အရွယ်နှင့်

အချိန်အတိုင်းအတာ သက်ရောက်မှုများ နှင့်အတူ

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ သုတေသနတွင် စစ်ဆေးမှု ၊

ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အတွေ့အကြုံများ နှင့်

အခြေအနေများ ထူးခြား သည် အဆိုပါ

သမိုင်းဆိုင်ရာ အချိန် ၌ ဘယ်ဟာ တစ်ခု

အသက်တွေ။

အံ့သြစရာ တစ်ခုခု အခြေအနေ ဌာ ဘယ်ဟာ တစ်ခု မရနိုင်ပါ။
deter- mine ဘယ်ဟာ ၏ နှစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ်
ဆိုးကျိုးများ သည် တာဝန်ရှိတယ်။ အကျင့်စာရိတ္တများ
သတိပြုရန်။

အဆက်ပြတ်ခြင်း-အဆက်ပြတ်ခြင်း။ အငြင်းပွားမှု ဟိ
စကားရည်လုပ်ပွဲ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်ကို
ကိုယ်စားပြုသလား ချောမွေ့တိုးတက်မှု ကျော် အချိန်
(အဆက်ပြတ်) သို့မဟုတ် a စီးရီး ၏ ရုတ်ခြည်း ဆိုင်း
(အဆက်ပြတ်ခြင်း)။

ဆက်စပ်မှု လေ့လာပါ။ တစ်ခု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး ဌာ ဘယ်ဟာ
variables များကြား ချိတ်ဆက်မှု အင်အားကို ဆန်းစစ်သည် ။

အပိုင်း လေ့လာပါ။ တစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတေသန
အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးနှင့် အစုအဝေးများကို
ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် ဒီဇိုင်း မှာ တစ်ခု အချိန် ၏ တိုင်းတာခြင်း။
ရန် ရယူပါ။ အသက်အရွယ်ကွာခြားမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်။

မှီခို ပြောင်းလဲနိုင်သော အပြုအမူများ သို့မဟုတ် ရလဒ်များ
စမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင် တိုင်းတာသည် ။

ထွန်းသစ်စ အရွယ်ရောက်ခြင်း တစ် ကာလ ဘယ်တော့လဲ
ပုဂ္ဂိုလ်များ မဟုတ်ကြပါ။ မြီးကောင်ပေါက်များ ဒါပေမယ့်
ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး မရှိသေး အပြည့်အဝ
လူကြီးများ။

စမ်းသပ်မှု တစ် လေ့လာပါ။ ဌာ ဘယ်ဟာ ပါဝင်သူများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ စမ်းသပ်မှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှုအဖွဲ့များသို့
ကျပန်းတာဝန်ပေးအပ်ခြင်း နှင့် ဌာ ဘယ်ဟာ တစ်ခု
လွတ်လပ်သော ပြောင်းလဲနိုင်သော သည် ခြယ်လှယ်သည်။
စောင့်ကြည့်ပါ။ ၎င်း၏ ဆိုးကျိုးများ on a မှီခို
ပြောင်းလဲနိုင်သော ဒါကြောင့် အဲဒီ အကြောင်းတရားနဲ့-
သက်ရောက်မှု ဆက်ဆံရေး နိုင်သည် ဖြစ်
တည်ထောင်ခဲ့သည်။

Gerontology ဟိ လေ့လာပါ။ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ထံမှ
အသက်ကြီးမှု ရင့်ကျက်မှု။

လွတ်လပ်သော ပြောင်းလဲနိုင်သော ဟိ ပြောင်းလဲနိုင်သော

ခြယ်လှယ်သည်။ ဌာ စမ်းသပ်မှု တစ်ခု ။

ဘဝဖြစ်စဉ် တပ်ဖွဲ့များ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ လေး
အခြေခံ တပ်ဖွဲ့များ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- opment အဲဒါ
ထင်ဟပ်သည်။ ကွဲပြားမှုများ ဌာ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ
အလားတူဖြစ်ရပ် သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ် ၏ ဇီဝဗေဒ၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေး ယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ
အကျိုးသက်ရောက်သည်။ လူတွေ မှာ မတူဘူး။
အမှတ်များ သူတို့ရဲ့ထဲမှာ အသက်တွေ။

ဘဝအမြင် လူသက်တမ်း အတိုင်းအတာကို ရှုမြင်ပါ။
ပိုင်းခြားသည်။ အဲဒါ ထဲသို့ နှစ်ခု အဆင့်များ- ကလေးဘဝ/
ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်/လူလတ်/နှောင်းပိုင်း
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။

အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ တစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
သုတေသန အဲဒါကို ဒီဇိုင်းဆွဲတယ်။
အတိုင်းအတာများ တစ်ခု အမျိုးအစား ကျော် နှစ်ခု
သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ကြိမ်
အသက်အရွယ်ပြောင်းလဲမှုများကို ဆန်းစစ်ရန်
တိုင်းတာမှု။

meta-ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ တစ် နည်းပညာ အဲဒါ
ခွင့်ပြုသည်။ သုတေသီများ ပေါင်းစပ် ရန် အဆိုပါ
ရလဒ်များ ၏ အများကြီး လေ့လာမှုများ ရန် ခန့်မှန်းချက်
ကိန်းရှင်များကြား ဆက်စပ်မှု များ။

microgenetic လေ့လာပါ။ တစ် အထူး အမျိုးအစား
၏ longitudinal ဒီဇိုင်း ဌာ ဘယ်ဟာ ပါဝင်သူများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ အကြိမ်ကြိမ် a ထွာ ၏
နေ့ရက်များ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်၊ ပုံမှန်အားဖြင့်
အတူ အဆိုပါ ရည်မှန်းချက် စောင့်ကြည့် ခြင်း
ပြောင်းလဲမှု တိုက်ရိုက် အဖြစ် အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်သည်။

သဘာဝ-ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ထုတ်ပြန်သည် တစ်
စကားရည်လုပ်ပွဲ ကျော် အဆိုပါ rela-
အကာအကွယ် လွှမ်းမိုးမှု ၏ မျိုးရိုးဗီဇ နှင့် အဆိုပါ
ပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ်။

ပုံမှန်မဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှုများ

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီးသော်လည်း
လူအများစုတွင် မကြုံစူး ဖြစ်ရပ်များ ။

စံနှုန်း အသက်အရွယ်အလိုက် လွှမ်းမိုးမှုများ အတွေ့အကြုံများ
လူတစ်ဦး၏အသက်အရွယ်နှင့် နီးကပ်စွာဆက်စပ်နေသော ဇီဝ၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ
တွန်းအားပေးမှုများကြောင့်ဖြစ်သည်။

စံနှုန်း သမိုင်းအဆင့် လွှမ်းမိုးမှုများ အဲဒါနဲ့ အဲဒါ လူအများစုသည်
သီးခြားယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုကို တစ်ချိန်တည်းတွင်
တွေ့ကြုံခံစားကြရသည် ။

plasticity ဟိ ယုံကြည်ချက် အဲဒါ စွမ်းရည် သည် မဟုတ်ဘူး
ပုံသေ၊ ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်မှုဖြင့် သင်ယူနိုင်သည် သို့မဟုတ်
တိုးတက်နိုင်သည်။

မူလတန်း အိုမင်းခြင်း။ ဟိ သာမန်၊ ရောဂါကင်းသည်။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ကာလအတွင်း အရွယ်ရောက်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တပ်ဖွဲ့များ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ လေး အခြေခံ
တပ်ဖွဲ့များ အတွင်းပိုင်းသိမြင်မှု၊ သိမြင်မှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာအချက်များ အားလုံးပါဝင်သည့်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

ယုံကြည်စိတ်ချရမှု ဟိ စွမ်းရည် ၏ a တိုင်းတာ ရန်
ဟင်းသီးဟင်းရွက် အတူတူ တန်ဖိုး ဘယ်တော့လဲ
သုံးတယ်။ အကြိမ်ကြိမ် ရန် တိုင်းတာ အချိန်နှင့်အမျှ
ထပ်တူကျသော ဖြစ်စဉ်များ ။

ဒုတိယအိုမင်းခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့်
ဆက်စပ်နေသည်။ ရန် ရောဂါ၊ လူနေမှုပုံစံ၊ နှင့် တခြား
ရှောင်လွှဲ၍မရသော ပတ်ဝန်းကျင် ပြောင်းလဲမှုများ။

ကိုယ်တိုင်အစီရင်ခံစာများ လူတွေရဲ့အဖြေများ ရန် မေးခွန်းများ
အကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကြောင်းအရာ တစ်ခု ။

ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်းများ အမျိုးအစားများ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
သုတေသနဒီဇိုင်းများ ပါဝင်နေပါတယ်။ ပေါင်းစပ်မှုများ ၏
အပိုင်း နှင့် longitudinal ဒီဇိုင်းများ

လူမှုယဉ်ကျေးမှု အင်အားစုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ အခြေခံ
အင်အားစု လေးခုအနက်မှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ အဲဒါ ပါဝင်ပါတယ်။
လူအချင်းချင်း၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်

လူမျိုးရေးဆိုင်ရာအချက်များ။

တည်ငြိမ်မှု-ပြောင်းလဲမှု ထုတ်ပြန်သည် တစ် စကားရည်လုပ်ွဲ ကျော် အဆိုပါ ဘွဲ့ဘယ်ကိုလဲ ။ လူတွေ ကျန်နေ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ကျော် အချိန် အဖြစ် ကွဲပြားတာကို ဆန့်ကျင်တယ် ။

စနစ်တကျ လေ့လာရေး တစ် အမျိုးအစား ၏ တိုင်းတာခြင်း။ ပါဝင်ခြင်း ။ စောင့်ကြည့်နေသည်။ လူတွေ နှင့် ဂရုတစိုက် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ ဘာလဲ သူတို့ ပြောသည်ဖြစ်စေ၊

တတိယတန်း အိုမင်းခြင်း။ မြန်သည်။ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ မကြာမီ မသေမီ။

အချိန်အတိုင်းအတာ ဆိုးကျိုးများ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ သုံး funda- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ဤ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတေသန၊ အတူ အတူ အသက် နှင့် အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ၊ ဘယ်ဟာ ရလဒ် မှ အချိန် မှာ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ဒေတာ ဖြစ်ကြပါသည်။ စုဆောင်းခဲ့သည်။

universal နှင့် context-specific development အငြင်းပွားမှု တစ် စကားရည်လုပ်ွဲ ကျော် ရှိမရှိ၊ ဟိုမှာ သည် a တစ်ခုတည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လမ်းကြောင်း ၊ သို့မဟုတ် အများအပြား။

တရားဝင်မှု ဟိ ဘွဲ့ရန် ဘယ်ဟာ တစ်ခု တူရိယာ တိုင်းတာ သင့်သည်များကို တိုင်းတာသည်။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 2

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတွက် အခြေခံ အဖြစ် အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ AND အိုမင်းခြင်း။

2.1 THE အာရုံကြောသိပ္ပံ ချဉ်းကပ်ပါ။

Neuroimaging နည်းပညာများ • အာရုံကြောသိပ္ပံ အမြင်များ • ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း - ဘာလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ ယုံကြည်ပါ။ အကြောင်း ဦးနှောက် ကြံ့ခိုင်ရေး?

2.2 အာရုံကြောသိပ္ပံ AND လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး AND အိုမင်းခြင်း။

ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ ဦးနှောက် စည်းရုံး? • ဘာလဲ
အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ဟုတ်သလား Neurons ထဲမှာ •
ဘာလဲ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ဟုတ်သလား ၌
Neurotransmitter လား? • ဘယ် အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်လဲ။ အပြောင်းအလဲများ
ဟုတ်သလား ၌ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ? • ဘာလဲ လုပ်ပါ။ ဖွဲ့စည်းပုံ ဦးနှောက်
ပြောင်းလဲမှုများ ဘာလဲ? • ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား? ဟိ ဇရာ

2.3 ဖော်ဆောင်ခြင်း။ တတ်တွဲစိတ် ၏ အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန- ရှင်းပြခြင်း။ အပြောင်းအလဲများ IN ဦးနှောက်အပြုအမူ ဆက်ဆံရေးများ

ဟိ Parieto-Frontal ပေါင်းစည်းမှု သီအိုရီ • နိုင်သလား အသက်ကြီးတယ်။
လူကြီးများ လျော်ကြေးပေး တယ်။ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်? •
သီအိုရီများ ၏ ဦးနှောက်-အပြုအမူ အပြောင်းအလဲများ အရွယ်ရောက်ပြီး သူ

2.4 NEURAL ပလပ်စတစ် AND THE အိုမင်းခြင်း။ ဦးနှောက်

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- ဖြစ်ကြပါသည်။ အာရုံကြော ပင်စည် ဆဲလ်များ အဆိုပါ ဖြေရှင်းချက် ရန် ဦးနှောက်
ဧရာ?

• လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ဦးနှောက်အိုမင်းခြင်း • အာဟာရနှင့် ဦးနှောက်အိုမင်းခြင်း။

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း
• အရင်းအမြစ်များ

သင် ကြည့်ပါ။ AND ကြားသည်။ နောက်ထပ် AND နောက်ထပ် ကြော်ငြာများနှင့် စာပေများကို ကြော်ငြာခြင်း ။ အရေးကြီးသည်။ ။ “ဦးနှောက် ကြံ့ခိုင်မှု။”

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ကို တိုင်းတာရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ဦးနှောက်က ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထား

အဆိုပါ ကုန်စုံ စတိုးဆိုင် နှင့် on ရုပ်မြင်သံကြား၊ ဈေးကွက်သမားများနှင့် မိမိကိုယ်ကိုကူညီပါ။ ရှေ့နေများ အားပေးပါ။ လူတွေ ရန် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ ပြည့်ဝသော ဦးနှောက်အစားအစာများကို မှန်ကန်စွာစားပါ။

ဤ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများသည်

သင့်အားကာကွယ်ပေးမည်ဟု ကတိပြုပါသည်။ ဆဲလ်များ ထံမှ အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ၏ အခမဲ့ အစွန်းရောက်များ ၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်များအပါအဝင် ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေနိုင်သော အရာများ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကင်ဆာနှင့်

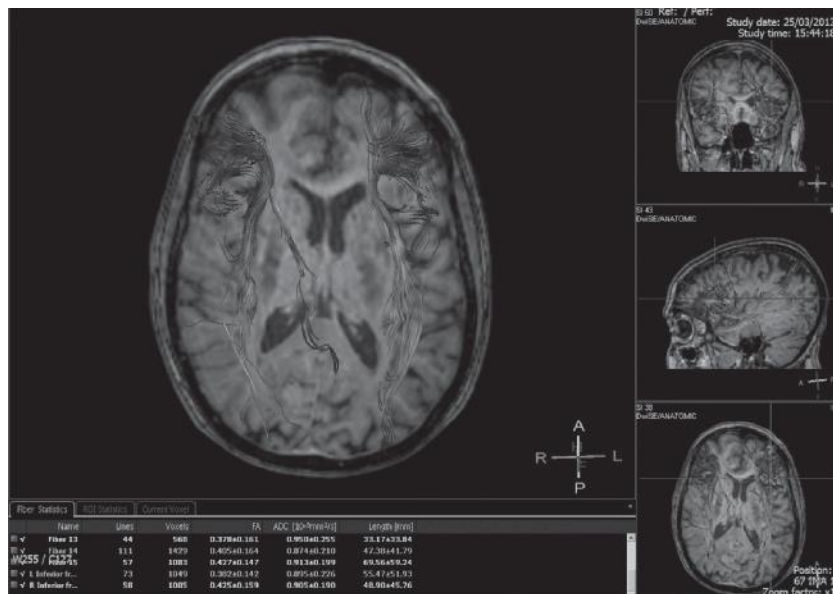
အခြားရောဂါများတွင် ပါဝင်ပါသည်။ အလားတူ၊ ကြော်ငြာများသည် စစ်တုရင်ကစားခြင်း၊ သတင်းစာဖတ်ခြင်းနှင့် ပြဇာတ်များတက်ခြင်းစသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေခွင်းများမှ သင့်ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။ အွန်လိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာ ဦးနှောက်လေ့ကျင့်ရေးဂိမ်းများ နယ်ပယ်တစ်ခုလုံးတွင်၊ အဲဒီလို အဖြစ် Lumosity.com၊ ရည်ရွယ်သည်။ မှာ နှောင့်နှေးခြင်း။ သိမြင်မှု ကျဆင်းမှု စတင်ခြင်းနှင့် သိမြင်မှု ရှည်လျားခြင်း တက်ကြွတက်ကြွမှု။ ဤအတော်လေးမကြာသေးမီဖြစ်ရပ် အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ဦးနှောက်၏ ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီတွင် အာရုံကြော သိပ္ပံဆိုင်ရာ

သုတေသန သို့မဟုတ် ဦးနှောက်လေ့လာမှု အရှိန်အဟုန်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေသည် ။ အဲလိုပုံတွေ အောက်ဖော်ပြပါပုံသည်

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုကောင်းမွန်သော စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် မက်ဆေ့ချ်တစ်ခု ပေးပို့ပါသည်။ ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အိုမင်းခြင်း။ လူဦးရေ။ သို့သော်၊ ဒီထဲမှာ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ မည်သည့်အကွက်အသစ်တွင်မဆို ဖော်ပြချက်များကဲ့သို့ပင် ၌ အဆိုပါ မီဒီယာများ၊ အထူးသဖြင့် အဆိုပါ အင်တာနက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်ကို သိပ္ပံနည်းကျ နားလည်မှု၏ အမှန်တကယ် အတိုင်းအတာထက် ကျော်လွန်နိုင်သည် ။

ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခေတ်ပြိုင်သီအိုရီများကို ဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့် အိုမင်းခြင်း၏ ဦးနှောက်အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏နားလည်မှုကို စူးစမ်းလေ့လာပါသည်။ နှင့် လတ်တလော ပင်ကိုယ် တွေ့ရှိချက် ၏ အာရုံကြောသိပ္ပံ နှင့် အိုမင်းခြင်း။ ပထမ၊ ငါတို့အတိုချုံး သုံးသပ်ချက် အဆိုပါ အမျိုးမျိုးသော အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ သီအိုရီများနှင့် ဦးနှောက်ကို လေ့လာရာတွင် အသုံးပြုသည့် နည်းစနစ်များ နောက်ခံရှိသည်။ နောက်တစ်ခု၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အာရုံကြောဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာနှင့်

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပါအဝင် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အာရုံကြောသိပ္ပံကို အာရုံစိုက်သည်။ ပြောင်းလဲမှု ၌ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ၊ အာရုံကြောဓာတုဂုဏ်သတ္တိများ၊ နှင့် ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်ချက်။ နှစ်ယောက် သုတေသန၏ ခေတ်ပြိုင်နယ်ပယ်များတွင် ဦးနှောက်အိုမင်းခြင်းအပေါ် ယဉ်ကျေးမှုလွှမ်းမိုးမှုများအပြင် အာရုံကြောသွေးရည်ကြည်များ အပါအဝင်၊ ၌ နောက်ပိုင်း အရွယ်ရောက်ခြင်း နောက်ဆုံး၊ ငါတို့ စူးစမ်းပါ။ ပိုမိုကြာသေး တိုးတက်မှုများ ၌ အဆိုပါ ဧရိယာ ၏ လူမှုရေး အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း—အထူးသဖြင့် မြှင့်တင်ထားသော အာရုံကြောဆိုင်ရာ နောက်ခံများကို ဖော်ပြသည့် ဆန်းကြယ်သော တွေ့ရှိချက်များ၊ စိတ်ခံစားမှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၌ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ခြင်း ဆန့်ကျင်ဘက် ရန် ကျတယ်။ ၌ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အသိစိတ်အတွင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု စသည်တို့ဖြစ်သည်။



Images such as this help us understand how the brain operates.

2.1 အာရုံကြော သိပ္ပံနည်းကျ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- အာရုံကြောသိပ္ပံ တွင် မည်သည့်ဦးနှောက်ပုံရိပ်ဖော်နည်းကို အသုံးပြုသနည်း။ သုတေသန?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက သုတေသန နည်းလမ်းများ သုံးတယ်။ နှင့် ကိစ္စများ လေ့လာခဲ့သည်။ ဤ အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန ဤ အရွယ်ရောက်ပြီး ကြီးထွားမှုနှင့် အိုမင်းခြင်း?

မှာ အသက် ၇၀၊ မာဂရက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှိခြင်း။ ဒုက္ခ ရှေ့လျား အဆိုပါ ဘယ်ဘက်ခြမ်း ၏ သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ် အတူ အဆိုပါ အကူအညီ ၏ တိကျသည်။ ဦးနှောက် ပုံရိပ်ဖော် နည်းပညာများ၊ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရောဂါအမည်တပ် အဖြစ် ရှိခြင်း။ a အကျိတ် တွင် တည်ရှိသည်။ အဆိုပါ ရှေ့ ၏ အဆိုပါ မှန်တယ် မော်တာ Cortex ။ (ဘာလို့လဲ။ အဆိုပါ ဦးနှောက် သည် ကြိုးတပ်ထားသည်။ ဤ အထွေထွေ ရန် ထိန်းချုပ်မှု အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ၌ မေးခွန်း၊ လှုပ်ရှားမှု on ကျန်တယ်။ ဖွတ် သည် ထိန်းချုပ်ထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ မှန်တယ် ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ၌ ဧရိယာ ခေါ်တယ်။ အဆိုပါ မော်တာ အူမကြီး။) အတူ ပုံ-လမ်းညွှန် ခွဲစိတ် မှု၊ အဆိုပါ အကျိတ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖယ်ရှား၊ နှင့် မာဂရက် ပြန်လည်သက်သာလာခဲ့သည်။

Margaret ရဲ့ သမားတော်တွေက သူမအတွက် အမှားအယွင်းတွေကို ဘယ်လိုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့လဲ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နည်းပညာတိုးတက်မှုမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများနှင့် အမူအကျင့်ပြောင်းလဲမှုများကြား

ဆက်ဆံရေးအကြောင်း အများအပြား လေ့လာသင်ယူနေပါသည်။ မဟုတ်သော ပုံရိပ် နှင့် ဤ အကဲဖြတ်ခြင်း။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှု (Blanchard-Fields၊ 2010; Linden၊ 2012)။ **Neuroimaging** သည် a သတ်မှတ် ၏ နည်းပညာများ ဤ ဘယ်ဟာ ၏ ရုပ်ပုံများ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူထားသည်။ ဤ အမျိုးမျိုး နည်းလမ်းများ ရန် ပေးသည်။ ပုံမှန်မဟုတ်သော သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းနှစ်မျိုးလုံး၏ ရပ်တည်မှု အောက် ။

Neuroimaging နည်းပညာများ

အာရုံကြောပုံရိပ်ဖော်ခြင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းမှာ သက်ရှိလူသား၏ ဦးနှောက်အတွင်း အမျိုးမျိုးသောဖွဲ့စည်းပုံများကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်စေပါသည် ။ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်။ Neuroimaging ရှိသည်။ တော်လှန်ခဲ့သည်။ ငါတို့ နားလည်မှု ၏ အဆိုပါ ဆက်ဆံရေး အကြား အဆိုပါ ဦးနှောက် နှင့် ငါတို့ရဲ့အပြုအမူ၊ နှင့် အဲဒါ သည် တာဝန်ရှိတယ်။ အတွက် တစ်ခု ပေါက်ကွဲမှု ၏ အသိပညာ အစွန်း ကျော် အဆိုပါ အတိတ် အနည်းငယ် ဆယ်စုနှစ်များ တိုးတက်လာသည် ၌ neuroimaging သည်ထိုကဲ့သို့သော ရောဂါများ ကိုကျွန်ုပ်တို့၏နားလည်မှုများစွာကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အဖြစ် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ (ဘယ်ဟာ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ အခန်း 10 တွင် အသေးစိတ် သုံးသပ်ပါ) နှင့် လူတိုင်းနှင့် ယင်းပြောင်းလဲမှုများတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် အခြားအဓိက ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများအတွက်၊ အဲဒါ ရောင်ပြန်ဟပ် ရောဂါ သို့မဟုတ် တခြား မူမမှန် အပြောင်းအလဲများ။

ဒါပေမယ့် neuroimaging ကို ဂရုတစိုက်နဲ့ ကျင့်ဝတ်အရ အသုံးပြုရပါမယ်။ အဘို့ တစ်ခု ဟိုဒင်း၊ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲ ခုလောက်ဆို ထွက် ဘယ်အရာက ပြောင်းလဲလဲ။ ဤ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖြစ်ကြပါသည်။ စံနှုန်း နှင့် ဘယ်ဟာ မထင်ပါနဲ့။ မဟုတ်ကြပါ။ လူ့သက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် မတူညီသောအချက်များတွင် "ကျန်းမာသော" ဦးနှောက်သည် မည်သို့မည်ပုံရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့

သိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဒါကြောင့်မို့လား။ ငါတို့
စောင့်ကြည့်ပါ။ a ပြောင်းလဲမှု လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး
ဘာကိုမဆို ဆိုလိုသည်။ ။

၎င်းကို ဆက်စပ်၍ ထားရှိရန် နောက်ထပ် သုတေသန
မပြုလုပ်ပါက ၎င်းကိုယ်တိုင်၏ အတွင်း၌ ဖြစ်သည်။

neuroimaging

နည်းပညာနှစ်ခုကို

အများဆုံးအသုံးပြုသည် -

1. **ဖွဲ့စည်းပုံ neuroimaging** ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အလွန်
အသေးစိတ် ပုံများ ၏ ခန္ဓာဗေဒ အင်္ဂါရပ်များ၌ အဆိုပါ
ဦးနှောက်။ ဟိ အဖြစ် အများဆုံး သုံးတယ်။
ဖြစ်ကြပါသည်။ ဓာတ်မှန်၊ ကွန်ပျူတာဖြင့် tomog-
raphy (CT) စကင်နီနှင့်
သံလိုက်ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်မှုပုံရိပ် (MRI)။
တည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ neuroimaging
နည်းပညာများမှပုံများ ဖြစ်ကြပါသည်။
ကြိုက်တယ်။ ဓာတ်ပုံတွေ ၌ အဲဒါ သူတို့
စာရွက်စာတမ်း ဘာလဲ a အတိအကျ ဦးနှောက်
ဖွဲ့စည်းပုံ ရုပ်ရည် ကြိုက်တယ်။ မှာ
တိကျသောအချက်တစ်ခု။ Structural
neuroimaging သည် များသောအားဖြင့်
ထိရောက်သည်။ မှာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ အဲဒီလို
အရာများ အဖြစ် အရိုးကျိုးခြင်း၊ အကျိတ်များနှင့်
လေဖြတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ
ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသည့် အခြားအခြေအနေများ။

2. **အလုပ်လုပ်တယ်။** neuroimaging
ထောက်ပံ့ပေးသည်။ တစ်ခု ညွှန်ပြခြင်း ။ ဦးနှောက်
လှုပ်ရှားမှု ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး မြင့်မားသော
ခန္ဓာဗေဒ အသေးစိတ် အများဆုံး အများအားဖြင့်
သုံးတယ်။ neuroimaging နည်းပညာများ လူပျို
ဖြစ်ကြတယ် ။ ဖိုတွန် ထုတ်လွှတ်မှု ကွန်ပျူတာဖြင့်
ခတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (SPECT)၊ positron emission
tomography (PET)၊ functional magnetic

resonance imaging (fMRI)၊ magnetoencephalography (သို့မဟုတ် multichannel encephalography)၊ နှင့် အနီး အနီးအောက်ရောင်ခြည် spectroscopic ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း (NIRSI)။ ယေဘုယျအားဖြင့် fMRI သည် အသုံးအများဆုံးဖြစ်သည်။ နည်းပညာ ဌာန သိမြင်မှု အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန (Poldrack, 2012)။ Functional neuroimaging သည် သုတေသီများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ အချက်အလက် ဘာကြောင်းပါလဲ အစိတ်အပိုင်းများ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖြစ်ကြပါသည်။ တက်ကြွသော ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေတယ်။ သီး သန့် အလုပ်များ တစ် ပုံမှန် ပုံ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိုး မတူဘူး။ မတူညီသောအရောင်များအဖြစ် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်များ ၊ ဥပမာ အနီရောင် on တစ်ခု ပုံ တန်ခိုး ညွှန်ပြ မြင့်မားသော အဆင့်များ ၏ ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှု ဌာန အဲဒါ ဒေသ၊ ကြရင်တော့ အပြာ တန်ခိုး နိမ့်ကြောင်းဖော်ပြသည်။ အဆင့်များ ၏ လှုပ်ရှားမှု။

အဆိုပါနည်းပညာများကို

အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများနှင့် တွဲလျက်၊ တိကျသော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ (ဥပမာ၊ ပါဝင်သော ကုန်းပတ်မှ သင်လေ့လာခဲ့သော

မည်သည့်ပုံများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း ပုံတွေ သင် မြင်သည်။ နှင့် ပုံတွေ သင် လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး။ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုတွေကို အခိုင်အမာပြသထားပါတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ တာဝန်ရှိတယ်။ အတွက် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဌာန စွမ်းဆောင်ရည် (Blanchard-Fields၊ 2010; Guidotti Breting၊ Tuminello၊ & Han၊ 2012)။

ဌာန မာဂရက်ရဲ့ အမှုကိစ္စ၊ a သံလိုက် ပဲ့တင်ထပ်ခြင်း။ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း (MRI) စကင်နံ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျင်းပခဲ့သည်။ ဒီ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ဒေသများ ၏ ဦးနှောက် ဆက်စပ် အတူ အတိအကျ လုပ်ဆောင်ချက်များ။ ဟိ စကင်နံ စိတ်ပါဝင်စားသော ဦးနှောက်တည်နေရာနှင့် လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် ပါဝင်သည့် ဦးနှောက်ဧရိယာရှိ အကျိတ်၏ အကြမ်းထည်ကို ပြသသည့် ပုံရိပ်ကို ထုတ်ပေးသည်။



A research participant being readied for an fMRI neuroimaging study.

Mark Hamel/Science Source

ဦးနှောက်အကျိတ်များကိုရှာဖွေရန်
ကိုအသုံးပြုခြင်းအပြင်၊

MRIs
ကျွန်ုပ်တို့သည်

အိုမင်းခြင်း။ ဦးနှောက်၊ အဲဒီလို အဖြစ် အယ်လ်ဇိုင်းမား သို့မဟုတ် ပါကင်ဆန် ရောဂါ ၊ ပုံမှန် နှင့် ကျန်းမာသော အိုမင်းခြင်း ကို စူးစမ်းရန်။ ဖြည့်စွက်ကာ၊ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာ ဒေတာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက် မော်ဒယ်များအတွက် ၏ သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း။ နှင့် ဧည့်ကြို၌ တိုးလာသည်။ နောက်ဆုံးပေါ်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ တည်ထောင်ထားသော သီအိုရီများကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် နယ်ပယ်တွင် တိုးတက်မှုရှိသည်။ ထို့အပြင် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို စစ်ဆေးခြင်းမှာလည်း ညီညာလာပါသည်။ နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက် အတွက် သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း။ သုတေသန အာရုံစူးစိုက်မှုသည် ၎င်းတို့အား ရှင်းပြခြင်းဆီသို့ ဦးတော်တက်ကြွမှုပုံစံများကို ဖော်ပြခြင်းမှ ပြောင်းသွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုကို
အာရုံကြောပုံရိပ်ဖော်ခြင်းနည်းပညာများ
မည်သို့တိုးတက်စေမည်ကို
ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဝင်စားပါသည်။
ပြောင်းလဲမှုများသည် ကျဆင်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှု၊
သို့မဟုတ် တိုးတက်မှုနှင့်
လျော်ကြေးပေးခြင်းတို့ကို ထင်ဟပ်နေပါသလား။
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ဦးနှောက်တွင်
ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှု
ရှိပါသလား။ ဤသည်များမှာ အရေးကြီးတယ်။
မေးခွန်းများ အဲဒါ သုတေသီများ ၌ အဆိုပါ
လယ်ကွင်း ခေတ်ပြိုင်အာရုံကြောသိပ္ပံပညာနှင့်

အိုမင်းရင့်ရော်မှုတို့ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်လျက်ရှိသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကို လေ့လာခြင်းအတွက် အာရုံကြောသိပ္ပံနည်းကျချဉ်းကပ်မှုတွင် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အာရုံကြောသိပ္ပံ ချဉ်းကပ် ရှိသည်။ ရလဒ် ၌ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ထိရောက်သော စွက်ဖက်မှုအသစ်များ ၁၀ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နှင့် အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် အကဲဖြတ်သည်။ မဟုတ်ဘူး အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲမှုကို ရှုမြင်ခြင်းဖြင့် သာ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ယုတ္တိဗေဒ ဆိုင်ရာတွင် ပါဝင်သည်။ အဆင့်၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ ဆက်ဆံရေး အကြား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်း (ဥပမာ၊ Jakl 2012)။

ဤနည်းပညာများနှင့် အခြားအရာများသည် သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းပုံစံများကို စမ်းသပ်နိုင်သည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံသည် အာရုံစူးစိုက်မှု အဖြစ် သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့် ပို၍သက်ဆိုင်လာသည်။ ရှိသည်။ ချဲ့ထွင်ခဲ့သည်။ ကျော်လွန် လေ့လာနေပါတယ်။ ရောဂါဗေဒ ၏ အဆိုပါ

အာရုံကြောသိပ္ပံ အမြင်များ

သုတေသီများသည် အိုမင်းခြင်း၏ အာရုံကြောသိပ္ပံကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် ယေဘုယျ နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ ရှုမြင်သုံးသပ်ချက် (၃)ရပ်- အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ပုံရိပ် ချဉ်းကပ် (ကြည့် ကာဘီဇာ၊ ၂၀၀၄)။ **neuropsychological ချဉ်းကပ်မှုသည်** ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်မှုကို နှိုင်းယှဉ်သည်။ ၏ ကျန်းမာသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ လူကြီးများ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များကို ပြသခြင်း ။ ဒီလိုရေးပါတယ်။ သုတေသီများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ဝင်စား ၌ ရှိမရှိ၊ လူနာများ တစ်ခုခု အသက် အတူ ပျက်စီးခြင်း။ ၌ အတိအကျ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်သည် ကျန်းမာသောအားဖြင့်ပြသသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးချို့ယွင်းချက်များနှင့် ဆင်တူသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ အကယ်လို့ ဒီ သည် အဆိုပါ အမှုကိစ္စ၊ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းမှုသည် ဦးနှောက်ပျက်စီးနေသော လူနာများတွင် တွေ့ရှိရသော တူညီသော ဦးနှောက်၏ တူညီသော အစိတ်အပိုင်းများတွင် မနှစ်သက်ဖွယ် အပြောင်းအလဲများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ဟု သုတေသီများက ကောက်ချက်ချနိုင်သည်။

ဤအမျိုးအစားကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါစို့။ ကျန်းမာသော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အရှေ့ဘက်အမြွှေးပျက်စီးမှုကို ပြသသော ပုဂ္ဂိုလ်များကြားတွင် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါစို့။ ရှေ့မျက်နှာစာ မှာ ဦးနှောက်ပျက်စီးနေသူများ အမြွှေး

ပြသခြင်း။ အောက်ပိုင်း အဆင့်များ ၏ ဒီပါမင်း (က ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းကို နောက်မှအသေးစိတ်သုံးသပ်ပါမယ်) ရလဒ်များ ၌ a ကျဆင်းခြင်း။ ၌ ဘယ်လိုလဲ မြန်မြန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်ကို အရှိန်အဟုန်ဟု ခေါ်သည်။ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ဒီ အတူတူပါပဲ။ နှေးကွေးခြင်း။ တူတယ်။ ဘာလဲ သည် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ကျန်းမာသောသက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်။

နောက်တစ်မျိုး အရေးကြီးတယ်။ ရည်မှန်းချက် ၏ သုတေသန သုံးပြီး ဤနည်းလမ်းသည် ပုံမှန်နှင့် ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ ကျဆင်းမှု နှင့် ဆက်စပ်နေသော အာရုံကြော သို့မဟုတ် ဦးနှောက်ယန္တရားများကို ခွဲထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ၌ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ချက်များ။ ဒါတွေ တွေ့ရှိချက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လှုံ့ဆော် ၏ သီအိုရီများ အားဖြင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ ဩဇာရှိသော fac-tors အဲဒါ ရမ်း သီအိုရီ ရှင်းလင်းချက် အဖြစ် ရန် ဘယ်လိုလဲ အ ဘယ် ကြောင့်နည်း ဒါတွေ အချက်များ မေ အကြောင်းရင်း သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ အဖြစ် ငါတို့အသက်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့် ပတ်သက်သော အခန်း ၁ တွင် ကျွန်ုပ်တို့ မြင်ဖူးသည့်အတိုင်းပင် ယေဘုယျအားဖြင့် အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသီများ သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုမှုများ၊ သေချာသုံးပါ။ သုတေသနဒီဇိုင်းများ လေ့လာရန် အပြောင်းအလဲများ ၌ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ။

ဟိ အာရုံကြောဆိုင်ရာဆက်စပ်မှု ချဉ်းကပ်

ကြိုးစားမှုများ ဦးနှောက် ၏ တိုင်းတာမှုများနှင့် သိမြင်မှုစွမ်းဆောင်ရည်ဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှုများ ဆက်စပ် ရန် ဖွဲ့စည်းပုံ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဘို့ဥပမာ၊ a သုတေသီ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြစ် စိတ်ဝင်စား ခဲ့ အဆိုပါ ဆက်စပ်မှု အကြား သိမြင်မှု အပြုအမူ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် သတိရပါ။ အချိန်တိုအတွင်း သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဦးနှောက်၏ထုထည် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုကဲ့သို့သော အာရုံကြောဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှုများ၊ အတိအကျ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် (Cabeza & ဒင်းနစ်၊ 2013)။ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တိုက်ရိုက်တိုင်းတာမည့်အစား၊ အချို့ သုတေသီများ စုံစမ်းပါ။ အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဆက်စပ်နေသော အပြုအမူဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများကြား ဆက်စပ်မှု ၏ အတိအကျ ဦးနှောက် ဒေသများ (ဥပမာ၊ စမ်းသပ်မှုများ ၏ frontal lobe လုပ်ဆောင်ခြင်း)။ သို့သော်၊ ဒီ ချဉ်းကပ် သည် မှန်းဆချက်များအရ စစ်ဆေးမှုများသည် တိကျမှုရှိမရှိကို ကျွန်ုပ်တို့ မသေချာနိုင်ပါ။ ရောင်ပြန်ဟပ် အဆိုပါ အမှန်တကယ် ခန္ဓာဗေဒ နှင့် အလုပ်လုပ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု ၏ အဆိုပါ အတိအကျ ဦးနှောက် ဒေသ အောက်မှာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး။ ဟိ **အသက်သွင်းခြင်း။**

ပုံရိပ် ချဉ်းကပ် ကြိုးစားမှုများ တိုက်ရိုက်လင့်ဒ် အလုပ်လုပ်တဲ့ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု အတူ သိမြင်မှု အပြုအမူ ဒေတာ။ ဒီ ချဉ်းကပ် ခွင့်ပြုသည်။ အချိန်နှင့်တပြေးညီ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အပြောင်းအလဲများ ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်ချက် အဖြစ် သူတို့ ထိခိုက်သည်။ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်မှု ဦးနှောက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ အမျှသင် မေရှိသည် မထင်မှတ်ဘဲ၊ ဒီချဉ်းကပ်မှု အားကိုးတယ်။ on

အလုပ်လုပ်တဲ့ neuroimaging နည်းပညာများ၊ အဖြစ် fMRI အဘို့ ဥပမာ၊ လေ့လာမှုများ သုံးပြီး ဒီ ချဉ်းကပ်မှု ရှိသည်။ တွေ့တယ်။ အဲဒါ ငယ်သည်။ လူကြီးများ' ဦးနှောက်များ ရှိ တစ်ဖက်သတ် အသက်သွင်းခြင်း။ (ဆိုလိုသည်မှာ၊ အသက်သွင်းခြင်း။ ဌ သာ တစ်ခု ကမ္ဘာခြမ်း ၏ ဦး နောက်) ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လုပ်ဆောင်ပါ။ အတိအကျ သိမြင်မှု အလုပ်များ၊ သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဦးနှောက်များသည် တူညီသော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်သောအခါတွင် ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းလုံးတွင် တက်ကြွမှုကို ပြသလေ့ရှိသည်။ (ကြည့် ကာဘီဇာ၊ ၂၀၀၂; Grady၊ 2012)။ အမျှ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ နောက်မှ ဆွေးနွေး၊ ဒီ ကွာခြားချက် ဌ အသက်သွင်းခြင်း။ ဌ ငယ်သည်။ နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို ဦးနှောက်များ မေ ပေးသည်။ အာရုံကြောဆိုင်ရာ အထောက်အထား သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဦးနှောက်များသည် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ပြောင်းလဲမှုများအတွက် လျော်ကြေးပေးသည်။

လျော်ကြေးပေးတယ်။ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။

အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ခွင့်ပြုပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အဆိုပါ မလွှဲမရှောင်သာ အပြုအမူ ကျဆင်းခြင်း။ ရလဒ်-

ing ထံမှ အပြောင်းအလဲများ ဌ အတိအကျ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်။

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာသည် အရွယ်ရောက်ခြင်းဆိုင်ရာ သီအိုရီများကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် လွှမ်းမိုးမှုရှိသော သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းကို လေ့လာခြင်းအတွက် အရေးကြီးသောရှုထောင့်ကို ယူဆောင်လာခဲ့သည်။ ပထမဦးစွာ၊ ဦးနှောက်နှင့် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးသီအိုရီများကို ဤချဉ်းကပ်မှုများကို အသုံးပြု၍ စမ်းသပ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများဖြစ်သည်။ ရွေးချယ်ပါ။ တိုက်ရိုက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှု ရန် အတိအကျ စရိုက်လက္ခဏာများ ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မှအတည်ပြုသည်။

ဆန်းစစ် နည်း အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဌာ ဖွမ်းဆောင်ရည် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဆက်စပ်နေသည် ။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဦးနှောက်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို ဖွမ်းဆောင်ရည်မြေပုံတွင် မည်ကဲ့သို့ အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်းပြနိုင်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ အသက်အရွယ်နှင့် ပတ်သက်သည့် သုတေသန နည်းစနစ်များကို အာရုံစိုက်ပါ။ အပြောင်းအလဲများ ဌာ အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ။ အဆိုပါ

ဦးနှောက်သည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားသော အလုပ်များ၊ ဝေါဟာရများနှင့် ဉာဏ်ပညာ ကဲ့သို့သော အချို့သော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းပြရန် ကူညီပေးနိုင်ပြီး အခြားသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများဖြစ်သည့် လုပ်ဆောင်မှု အရှိန်သည် လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းနေချိန်တွင် အသက်ကြီးမှ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ အဖြစ် လူတွေ အသက်။ အားဖြင့် ဂရုတစိုက် ခြေရာခံ ဘယ်ဟာ ဦးနှောက် ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများသည် မည်သည့်ဦးတည်ချက်သို့ ပြောင်းလဲသည်—သို့မဟုတ် အချို့သောနေရာများတွင် ပြောင်းလဲသည်။ အမှုတွဲများ ကျန်နေ အဆိုပါ အတူတူ - ငါတို့ နိုင်သည် ကွဲပြားသည်။ အချိန်နှင့်အမျှ ဆန့်ကျင်ဘက်ဟု ထင်ရသော အပြုအမူပုံစံများကို ရှင်းပြပါ။

သို့သော် အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံနည်းကျများတွင် ကန့်သတ်ချက်များရှိသည်။ (အာလံ၊ Patel & Giordano 2012)။ ကြိုက်တယ်။ တစ်ခုခု သတ်မှတ် ကိရိယာများ၊ အာရုံကြောသိပ္ပံနည်းပညာများကို သင့်လျော်စွာနှင့် ကျင့်ဝတ်အရ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊ အာရုံကြောသိပ္ပံနယ်ပယ်တွင် တိုးတက်မှုများသည် သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏နားလည်မှုအပေါ် ကြီးမားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည် အသစ် တွေ့ရှိချက် အဲဒါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သီအိုရီများ စာရင်းဇယားနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိရမယ်။

မိ ငါတို့ စူးစမ်းပါ။ အချို့ ။ အဆိုပါ သိပ္ပံပညာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို သုတေသနပြုကာ Discovering Development

လေ့ကျင့်ခန်းကို အပြီးသတ်ပါ။
 သင်၏တွေ့ရှိချက်များကို
 အောက်ပါစာသားတွင်ဖော်ပြထားသော
 အထောက်အထားများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ ။
 ဘာလဲ တူညီမှုများ နှင့် ကွဲပြားမှုများ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ ထုတ်ဖော်?

အရေးယူရန်

ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ အာရုံကြောပုံရိပ်ဖော်ခြင်း
 သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ အာရုံကြောပုံရိပ်ဖော်ခြင်းတို့ကို
 အသုံးပြုရန် သမားတော်တစ်ဦးသည်
 မည်သို့ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။ ဆေးခန်းရောဂါရှာဖွေရာမှာ
 အထောက်အကူဖြစ်ပါသလား။

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

ဦးနှောက်ကြံ့ခိုင်မှု အပေါ်လူတွေက
 ဘယ်လိုယုံကြည်ကြသလဲ ။

အတူ အားလုံး အဆိုပါ ဖောင်းပွနေသည်။ အကြောင်း
 စောင့်ရှောက်ခြင်း။ သင်၏ ဦးနှောက် အံ့၊ ဘာလုပ်လဲ။ လူတွေ
 ယုံကြည် သင် ရှိသည် ရန် လုပ်ပါ။ ရန် ပြီးမြောက် ဒီ ရန်
 ရှာပါ။ အဲ၊ မေး အချို့လူတွေ ၏ မတူဘူး။ အသက်အရွယ် ဤ
 မေးခွန်းများ-

- ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် အဆိုပါ ဦးနှောက် အဖြစ် ငါတို့
 ကြီးထွား အသက်ကြီးလား? ဒီအပြောင်းအလဲတွေကို
- ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။
- အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဦးနှောက်ကြံ့ခိုင်မှုရှိဖို့
 သင်ဘာလုပ်နိုင်မယ်ထင်လဲ။

လုပ်ကြပါ။ အဆိုပါ ရလဒ်များ ထံမှ သင်၏
 အင်တာဗျူးများ နှင့် ဤအခန်းတွင်
 သင်တွေ့ရှိသောအရာများနှင့် ၎င်းတို့ကို ပေါင်းစပ် ပါ ။
 ဘာအတွက်လဲ။ အတိုင်းအတာ လုပ်ပါ။ လူတွေရဲ့ယုံကြည်ချက်
 ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထား ?
 ဘယ်ဒေသတွေမှာ လုံးလုံးလျားလျား ရှိနေကြလဲ ။ အခြေ ?

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN

2.2 အာရုံကြောသိပ္ပံ နှင့် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ရော

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘယ်လိုလဲ သည် အဆိုပါ ဦးနှောက် စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံအရ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ အပြောင်းအလဲများ ဌ အာရုံကြောများ အဖြစ် ငါတို့ အသက်?
- ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ အာရုံကြောဓာတ်များ အသက်အရွယ်နဲ့?
- ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ အတူ အသက်?
- အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေက အပြုအမူအတွက် ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။

Samuel သည် 73 နှစ်ဖြစ်ပြီး Alzheimer's ရောဂါကူးစက်ခံရမည်ကိုစိုးရိမ်နေသည်။ သူ့အဖေ ဖြစ်လာတာ ကို သူမှတ်မိတယ်။ စိတ်ရှုပ်သွားသည်။ မှာ ဒီ အသက် နှင့် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ခ ခုနကပြောဖူးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို မှတ်မိ နေတယ်။ ရှုမ္မေလ ဘယ်လို ရှာ နိုင်မလဲ။ ထွက် အကယ်၍ သူ ဦးနှောက် သည် အိုမင်းခြင်း။ ပုံမှန် သို့မဟုတ် ရောဂါဗေဒအရ? စိတ်ဓာတ် စမ်းသပ်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတန်ငယ် ခန့်မှန်းချက် ၏ ရောဂါ - ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး လုံးဝ ဒီ သည် a အကျပ်ရောက်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ ဌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း ဒီနေ့

အများကြီး လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်း။ သုတေသနသည် သာမန်နှင့် ရောဂါဗေဒနှစ်မျိုးလုံး သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်းအပေါ်

အာရုံစိုက်ထားသည်။ သမိုင်းကြောင်းအရ ဤသုတေသနသည် အပြုအမူဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံပြီး အတန်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်၊ သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ သီအိုရီများ (အခန်း ၆၊ Salt-house၊ 1996၊ Schacter 1996 ကိုကြည့်ပါ။)။ သို့သော်လည်း မကြာသေးမီက၊ အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ ရရှိနိုင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လေ့လာနိုင်စေမည့် လှုံ့ဆော်သုတေသနပြုမှုများ— နှင့် အပြောင်းအလဲများ ဌ ဒါတွေ လုပ်ငန်းစဉ်များ အဆိုပါ သက်ရှိဦးနှောက်၊ noninvasive ဦးနှောက်ပုံရိပ်ဖော်နည်းပညာများကိုအသုံးပြုဆွေး နွေးခဲ့သည်။ စောစောက အဘို့ ဥပမာ၊ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု မျက်နှာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းတွင် ပါဝင်သော ဦးနှောက်၏ နေရာများတွင် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ တို့တွင် အဆိုပါ ပထမ ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် အယ်လ်ဒိုင်းမား

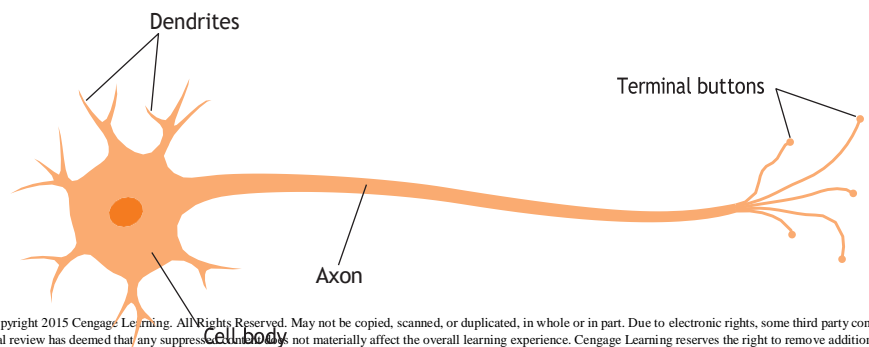
ရောဂါ (Saavedra Iglesias & သံလွင်သီး၊ 2012)။ နှင့်
 ထို့ကြောင့် ဤဒေသများရှိ
 ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ပြောင်းလဲမှုများသည် အခြားသော
 ပိုမိုထင်ရှားသောပြောင်းလဲမှုများ မဖြစ်ပေါ်မီ
 ရောဂါစတင်ခြင်းအား အချက်ပြနိုင်သည်။

ဤသည်မှာ အခင်းအကျင်းရှိသူ Samuel က
 စိတ်ဝင်စားမည့် အချက်အလက်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ ရန်
 လုပ်ပါ။ ဒါတွေ အမျိုးအစားများ ၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများ၊ ငါတို့
 ရမယ်။ ပထမ ဦးနှောက်သည်
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ခိုင်မာသော
 အသိပညာအခြေခံရှိသည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာနှင့်
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနယ်ပယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏
 အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ဦးနှောက်အသိပညာအတွက်
 အထောက်အကူဖြစ်စေကြောင်း ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့။

ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ ဦးနှောက် စည်းရုံး?


လူဦးနှောက်သည် အံ့မခန်းရှုပ်ထွေးသော အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။
 ဒါပဲရှိသေးတယ်။ ကျန်နေပါသည်။ နောက်ထပ်
 ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် နှင့် စွမ်းရည် ထက် တစ်ခုခု ကွန်ပြူတာ၊
 သန်းပေါင်းများစွာသော တွက်ချက်မှုများကို ကိုင်တွယ်ပြီး
 ပံ့ပိုးပေးသည်။ ငါတို့ အတူ အဆိုပါ ကျယ်ပြန့်သည်။
 အပိုင်းအခြား ၏ စိတ်ခံစားမှု ငါတို့ အတွေ့အကြုံ။
 ကလေးလေးတွေ ရန် ပြော၊ အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ အဲဒီလို a

ရှုပ်ထွေးသည်။ အင်္ဂါသည်၊ ကောင်းပြီ၊ ရှုပ်ထွေးသည်။
 အခြေခံအကျဆုံးအဆင့်မှာ ဦးနှောက်က
 ဖန်တီးပေးတယ်။ တက် ၏ ဆဲလ်များ ခေါ်တယ်။
အာရုံကြောများ ၊ တစ်ခု ဥပမာ ၏ ပုံ 2.1
 တွင်ပြသထားသည်။ နျူရွန်၏
 အဓိကဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာအင်္ဂါရပ်များမှာ အခြားအနီးနားရှိ
 နျူ ရွန် များမှ အချက်ပြမှုများကို လက်ခံရရှိရန်
 အင်တင်နာများကဲ့သို့ ပြုမူသည့် dendrites များ ဖြစ်သည်
 ။ သည် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ နျူရွန် ပါဝင်သော အဆိုပါ
neurofibers များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ
 အဆောက်အဦများ အဲဒါ သယ် အချက်အလက် နျူရွန်
 အတွင်းတွင် dendrites မှ **terminal** သို့ အကိုင်း အခက် ၊
 ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဆုံးမှတ်များ ၏ အဆိုပါ နျူ
 ရွန် နျူရွန်များ လုပ်ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
 မထိနဲ့။ သတင်းအချက်အလက်ရရှိရန် ဖြစ် လွန် ထံမှ
တစ်ခု နျူရွန် ရန် နောက်တစ်ယောက်၊ အဆိုပါ terminal
 အကိုင်းအခက်များသည် **neurotransmitters**
 ဟုခေါ်သောဓာတုပစ္စည်းများကိုထုတ်လွှတ် သည် ။
 ခရီးသွား ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ အာကာသ အကြား
 အာရုံကြောများ၊ ခေါ်တယ်။ synapse ၊ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့
 ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ dendrites ၏
 နောက်neuron



ပုံ ၂.၁
တစ် ပုံမှန် နျူရွန် dendrites
ပြသခြင်း ၊ axon၊ neurofibers နှင့်
ဂိတ် အကိုင်းအခက်။

© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။



ဦးတည်ချက် ၏ အချက်အလက် စီးဆင်း

ကဲ အဲဒါ ငါတို့ သိသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ အဆောက်အဦ ဘလောက် ၏ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လိုနေလဲ ကြည့်ရအောင် စနစ်တကျ ထဲသို့ အမျိုးမျိုး ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ။ ပုံ 2.2 သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာရုံကြောသိပ္ပံသုတေသန၏ အာရုံစူးစိုက်မှုဖြစ်သော ဦးနှောက်၏ အဓိကဖွဲ့စည်းပုံကို ပြသသည်။ အိုမင်းခြင်း။ ဟိ လေ့လာပါ။ ၏ အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်၊ **neuroanatomy** ဟုခေါ်သော အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာအတွက် အခြေခံအကျဆုံး ဖြစ်သည် ။ ကြွနုပျတို့လုပုနိဌမဉျ ကိုးကား ရန် a နံပါတ် ၏ ဦးနှောက် ဒေသများ အဲဒါ ပြပွဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ဆောင်မှု။

ဦး နှောက် **Cortex** သည် ဦးနှောက် ၏ အပြင်ဘက်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည် ။ အဲဒါ ပါဝင်ပါသည်။ ၏ နှစ်ခု hemispheres (ဝဲ နှင့် မှန်တယ်) အဲဒါတွေ ပါ။ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ အားဖြင့် a အထူ အတွဲ ၏ အာရုံကြောများ ခေါ်တယ်။ ရုပ်အလောင်း **callosum** အများစု အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသနဦးနှောက် cortex ကိုအာရုံစိုက်။

ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတွင် ကွဲပြားသောအင်္ဂါရပ်များရှိသည်။ အဲဒါ ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ အတိအကျ လုပ်ဆောင်ချက်များ အဲဒါတွေ ဒေသများကိုထိန်းချုပ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူအများစုတွင် ဘာသာစကားလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဘယ်ဘက်ခြမ်းနှင့် အဓိကဆက်စပ်နေပြီး၊ စကားမပီသောအသံများ၊ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် မျက်နှာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ညာဘက်ခြမ်းနှင့်ဆက်စပ်နေသည် ။ ဟိ **ရှေ့တန်း နှင့်**

ရှေ့တန်း Cortex သည် အထက်တန်းအဆင့် အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ **လုပ်ငန်းဆောင်တာ** များတွင် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပါဝင်ဆောင်ရွက် သည် ။ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ပါ။ နှင့် သယ် ထွက် အစီအစဉ်များ၊ ပြောင်း အလုပ်တွေကြားမှာ နှင့် ထိန်းသိမ်းပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့် အာရုံ၊ နှင့် ချိတ်ဆက်သည်။

အတူ တခြား သော ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပါဝင်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုနှင့်အတူ။

ထို့အပြင် **cerebellum** ၏နောက်ဘက် ဦးနှောက်၊ ထိန်းချုပ်မှုများ မျှခြေ နှင့် အဆိုပါ ညှိနှိုင်း ကောင်းမွန်သော မော်တာ လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် အချို့သော သိမြင်မှု များတွင် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက်များ။ ဟိ **hippocampus** ၊ တည်ရှိသည်။ ဤ အလယ် ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်၊ သည် **a** သော ဖွဲ့စည်းပုံ ဆက်စပ် memory နှင့်အတူ။ ဟိ **limbic စနစ်** သည် **a** သတ်မှတ် ၏ ဦးနှောက် စိတ်ခံစားမှု၊ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်တို့ပါဝင်သည့် အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များ ပါဝင်သည်။

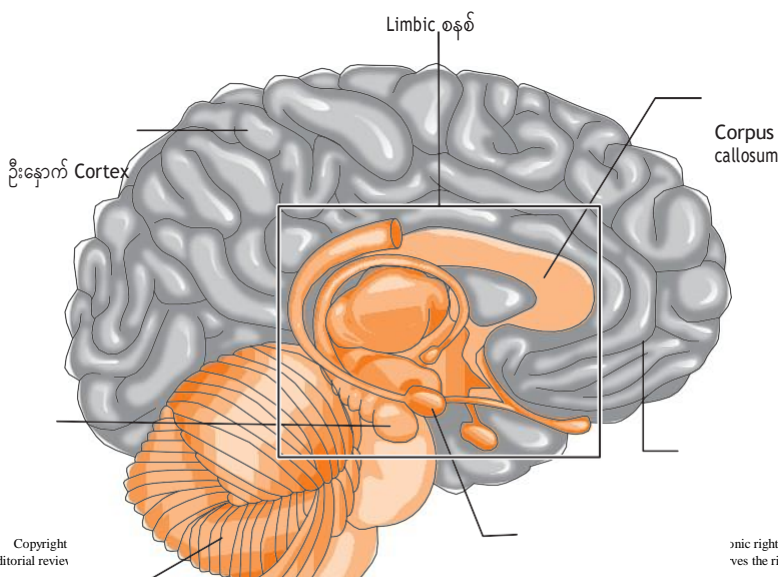
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် နှင့် အိုမင်းခြင်း။ သုတ၊ အဆိုပါ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ limbic စနစ် ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ

အမီဂဒလာ ၊ နှင့် hippocampus ။

နှစ်ခုစလုံး၏နောက်ထပ်ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်ပတ်သက်သောအသေးစိတ်အချက်များ အဆိုပါ အလုပ်လုပ်တဲ့ ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ အမျိုးမျိုး ဒေသများ ၏ ဦးနှောက် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နောက်ထပ် အပြည့်အဝ အတူ လေးစားပါတယ်။ ရန် အသက်အရွယ်အလိုက် အပြောင်းအလဲများ။

ဘာလဲ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ နျူရွန်များတွင် ဖြစ်ပွားသလား ။

နျူရွန်များတွင် အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်သည် (Juraska & Lowery, 2012)။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အာရုံကြောများ လျော့နည်းလာသည်။ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများတွင် dendrites များ၏အရွယ်အစားနှင့်အရေအတွက်ကျဆင်းခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပါဝင်သည်။ ၏ အရွယ်အထွေးများ ဤ အဆိုပါ အမျှင်များ အဲဒါ လုပ်ပါ။ တက် အဆိုပါ



ပုံ ၂-၂

မေဂျာ အဆောက်အဦများ ၏ အဆိုပါ လူသား ဦးနှောက် ဦးနှောက်ကို ပြသခြင်း ။ Cortex ၊ အလောင်းကောင် ၊ ရှေ့တန်း နှင့် ရှေ့တန်း Cortex ၊ cerebellum hippocampus၊ limbic စနစ် နှင့် amygdala။

© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။

Hippocampus

frontal cortex

Amygdala

Cerebellum

axon နှင့် အချို့သော ပရိုတိန်းများ၏ သိုက်များ တိုးလာသည်။ နျူရွန်များကြားရှိ synapses အရေအတွက်ဖြင့် တိုင်းတာသည့် အလားအလာရှိသော ဆက်သွယ်မှုအရေအတွက်သည်လည်း ကျဆင်းသွားပါသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ဒါတွေ အတူတူပါပဲ။ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဒါပေမယ့် ဤ ပို ကြီးတယ်။ နံပါတ်များ ခွဲ ရောဂါများ အဲဒီလို အဖြစ် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ဦးနှောက် အချို့ သုတေသီများ ရန် နောင်လည်း အဲဒါ ဟိုမှာ မေ ဖြစ်ပါစေ ။ လင့်ခ် အကြား ပုံမှန် ဦးနှောက် အိုမင်းခြင်း။ နှင့် ရောဂါဗေဒဦးနှောက် အိုမင်းခြင်း။ ရှိခြင်း။ ရန် လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ အရှိန် နှင့် နံပါတ် ၏ အပြောင်းအလဲများ၊ မဟုတ်ဘူး နှင့် အဆိုပါ ကြင်နာပါ။ ၏ အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဘာလဲ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ တွင် ဖြစ်ပွားသည်။ Neurotransmitter တွေလား?

အမျှ မှတ်ချက်ချသည်။ စောစောက၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အာရုံကြောများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ထိပါ။ တစ်ဦးကိုတစ် ဦး၊ အများကြီး ၏ အဆိုပါ အချက်အလက် ကူးစက်ခြင်း ထံမှ နျူရွန် တစ်ခု ရန် နောက်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဓာတုဗေဒအရ မှတဆင့် neurotransmitters ။ တိုးတက်လာသည် ရှိသည် ကိုလည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်ထားတယ်။ ဤ အပြောင်းအလဲများကို တိုင်းတာခြင်း။ ဤ အာရုံကြောဓာတ်များ ဤ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ဦးနှောက်။ စူးစမ်းကြည့် ရအောင် အချို့ ၏ အဆိုပါ သော တွေ့ရှိချက်။

ဒီပါမင်း။ တစ်မျိုး neurotransmitter အဲဒါ ရှိသည်။

အာရုံစူးစိုက်မှု အများအပြားရရှိခဲ့သည်မှာ dopamine ဖြစ်သည်။ **Dopamine သည် neurotransmitter ဖြစ်သည်။ ဆက်စပ် အတူ အဆင့်မြင့် သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ကြိုက်တယ်။ ဟန့်တားခြင်း။ အတွေးများ၊ အာရုံ၊ အစီအစဉ် လည်းပဲ စိတ်ခံစားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် နာကျင်မှု။ စုပေါင်း၊ အဆိုပါ အာရုံကြောများ အဲဒါ အသုံးပြု dopamine ကို dopaminergic ဟုခေါ်သည်။ စနစ် ။ အဘို့ဥပမာ၊ မြင့်မားသော dopamine အဆင့်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဲဒါ အားစိုက် နှင့် တမင်၊ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ရန် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်များ ၎င်းသည် ပို၍ အလိုအလျောက်ဖြစ်ပြီး အားစိုက်မှုနည်းသည်။ Dopamine ကို စစ်ဆေးရန်၊ အဆိုပါ အများစု ၏ လေ့လာမှုများ ရှိသည် သုံးတယ်။ ကွယ်လွန်ပြီးနောက်ပိုင်းခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုများ (ဆိုလိုသည်မှာ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုအတွင်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း)၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုများမှ ရလဒ်များ၊ Bäckman et အယ်လ်။ (၂၀၀၆)၊ နိဂုံးချုပ်သည်။ အဲဒါ ဟိုမှာ သည် ရှင်းပါတယ်။ dopaminergic စနစ်၏ ထိရောက်သော လုပ်ဆောင်မှု ကျဆင်းကြောင်း အထောက်အထားများ ဤ ပုံမှန် အိုမင်းခြင်း။ အတိအကျ ဘာလဲ လုပ်တာ ဒီ ဆိုလိုတာက**

dopaminergic စနစ်တွင် ကျဆင်းမှုများသည် မှတ်ဉာဏ်၏ မတူညီသော ရှုထောင့်များစွာတွင် ကျဆင်းမှုများနှင့် သက်ဆိုင်သည် (Nyberg, et al.,

2012) ဖြစ်သည့် episodic (short-term) memory and memory for information in the မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ မည်သည့်အခိုက်အတန့်တွင်မဆို သိမ်းဆည်းထားနိုင်သော အချက်အလက်ပမာဏ (အလုပ်လုပ်မှတ်ဉာဏ်ဟုခေါ်သည်)။ Chapter 6 တွင် တွေ့ရမည်ဖြစ်သည့်အတိုင်း ဤအရာများသည် လုံ့လဝီရိယရှိသော သိမြင်မှုအလုပ်များဖြစ်သည်။ မဟုတ်ဘူး အလိုအလျောက်။ ဖေဖေ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ နောက်ထပ် အလိုအလျောက် အလုပ်များ၊ ကြိုက်တယ်။ စီရင်ခြင်း။ အဆိုပါ ရင်းနှီးမှု ၏

အချက်အလက် ယေဘုယျအားဖြင့်၊ အာရုံကြောသိပ္ပံနည်းလမ်းများအသုံးပြုလေ့လာမှုများ ရန် ဆန်းစစ်ပါ။ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ dopaminergic sys- tem အတူ တိုးလာသည်။ အသက် အကြံပြုသည်။ အဲဒါ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းတွင် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည် ။

အခြား Neurotransmitter များ။

အာရုံကြောပို့လွှတ်မှု serotonin သည် မှတ်ဉာဏ်၊ စိတ်ခံစားချက်၊ အစာစားချင်စိတ်နှင့် အိပ်စက်ခြင်းအပါအဝင် ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်ပါသည်။ serotonin ၏ပုံမှန်မဟုတ်သောလုပ်ဆောင်မှုသည်ပုံမှန်အိုမင်းရင့် ရော်မှုနှင့်အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိနှစ်ရပ်လုံးသိမြင်မှုကျ ဆင်းခြင်းနှင့်ဆက်စပ်နေကြောင်းပြသခဲ့ပြီး၊ schizophrenia ကဲ့သို့သောအခြားရောဂါများ (Rodriguez၊ Noristani & Verkhatsky၊ 2012)။ ၌ အခန်း ၁၀၊ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ပြန်လာ ရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများတွင် serotonin ၏အခန်းကဏ္ဍ ။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့် ဆက်စပ်သော အရေးကြီးသော အာရုံကြောဓာတ် တစ်မျိုးမှာ acetylcholine ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်တွင်၊ acetylcholine သည် နိုးကြားမှု၊ အာရုံခံစားမှုနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည် (Ando, 2012)။ acetylcholine အသုံးပြုသော ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများ ပျက်စီးခြင်းသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါတွင် တွေ့ရှိရသည့် ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။

ဘာလဲ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ တွင် ဖြစ်ပွားသည်။ ဦးနှောက် အဆောက်အအုံများ?

အမျှ သင် ပြီးပြီ။ သိသည်။ ထံမှ လေ့လာရေး သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံအရ ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်များသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သိသာထင်ရှားသောပြောင်းလဲမှုများကို ခံစားနေကြရသည်။ အခန်း ၃ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးသည်။ အပိုဆောင်း အသေးစိတ် ဟိ ဦးနှောက် သည် ခြွင်းချက်မရှိ ပါ ။ သို့သော် ထိုပြောင်းလဲမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ မဟုတ်ခဲ့ပါ ။ တိုက်ရိုက် သည်အထိ အဆိုပါ အတိတ် ဆယ်စုနှစ်။ အမျှ a ရလဒ်၊ အဆိုပါ အများစု လေ့လာမှုများ စစ်ဆေးခြင်း။ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက် ငါတို့ ကဲ့သို့ ကြီးထွား အသက်ကြီးသည်။ ရှိသည် အသုံးချ a ဆက်စပ်မှု ချဉ်းကပ် အလုပ်ခန့်သည် ။ သေဆုံးမှု ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ ၏ လူကြီးများ' ဦးနှောက်များ

မကြာသေးမီက၊ သုတေသီများသည် ဦးနှောက်ပုံရိပ်ဖော်နည်းပညာများကို အသုံးပြု၍ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အသက်ကွာခြားမှုများကို စစ်ဆေးရန် အပိုင်းဖြတ်ပိုင်းနှင့် အရှည်လိုက် ဒီဇိုင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ခဲ့သည်။ ဤလေ့လာမှုများတွင် ဦးနှောက်၏ မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများကို ထုထည်နှင့် သိပ်သည်းဆတွင် ပါးလွှာခြင်းနှင့် ကျုံ့သွားခြင်း၊ ဦးနှောက်ဖြူသော အရာများ၏ ကျန်းမာရေး ကျဆင်းလာခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဖြူရောင် အရာများ ပြင်းထန်မှုသည် အမျိုးမျိုးသော ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ချို့ယွင်းချက်များကို ဆန်းစစ်သည်။ အဆက်အသွယ်များ (WMH)။ **အဖြူရောင် ကိစ္စ** ရှည်ညွှန်းသည်။ ရန် အာရုံကြောများ အဲဒါ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပို့ရန် ကူညီပေးသော myelin ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည် ။ တစ်ခု အပိုင်း ၏

အဆိုပါ ဦးနှောက် Cortex ရန် နောက်တစ်ခု သို့မဟုတ် cerebral cortex မှ ဦးနှောက်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများဆီသို့။ **White matter hyperintensities (WMH)** ကို သတ်မှတ်သည် ။ လေ့လာရေး ၏ မြင့်မားသော အချက်ပြ ပြင်းထန်မှု သို့မဟုတ် a တောက်ပ အစက်အပြောက်

အသွင်အပြင် on ပုံတွေ၊ ဘယ်ဟာ ညွှန်ပြ ဦးနှောက် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ (Nordahl၊ Ranganath၊ Yonel- nas၊ DeCarli၊ Fletcher၊ & Jagust၊ 2006)။

ခြုံ၊ သေဆုံးမှု နှင့် neuroimaging စတုတ်- အသက်အရွယ်အလိုက် အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း သက်သေပြသည်။ အရေးကြီးသော ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုမှာ အသက်နှောင်းပိုင်းတွင် ဦးနှောက်အတွင်း သိသိသာသာ ကျုံ့သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ ဤကျုံ့သွားခြင်းသည် ရွေးချယ်စရာဖြစ်သည် (Juraska & Lowry, 2012)။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ရှေ့မျက်နှာစာ ကော်တက်၊ hippocampus နှင့် cerebellum တို့သည် လေးနက်သော ကျုံ့သွားသည်ကို ပြသသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ဦးနှောက်၏ အာရုံခံလုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် ပတ်သက်သည့် နယ်ပယ်များ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အမြင်အာရုံ cortex အဖြစ်၊ အနည်းငယ်ကျုံ့ပြသည်။

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အဖြူဆင်းသည့်နေရာသည် ယိုယွင်းလာသည်ကို ပြသသည်။ ပျံ့နှံ့ခြင်း ဟုခေါ်သော neuroimaging နည်းလမ်း tensor ပုံရိပ် (DTI) အကဲဖြတ်သည်။ အဆိုပါ နှုန်း ရေသည် အဖြူရောင်မှ တဆင့် ပျံ့နှံ့သွားသော လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အဆောက်အဦဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအညွှန်းကိန်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အဖြူ ကိစ္စ (စိတ်ဆိုးတယ်။ et အယ်လ်။ 2012)။ အားဖြင့် သုံးပြီး DTI၊ WMH ကို စစ်ဆေးသော လေ့လာမှုများက အဖြူရောင်ပစ္စည်း ယိုယွင်းလာခြင်းကို ကိုယ်စားပြုနိုင်သည်ဟု သက်သေပြခဲ့သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် prefrontal cortex ကမောက်ကမဖြစ်မှုတိုးလာသည်။ နောင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ရသည့်အတိုင်း၊ ရှေ့မျက်နှာစာ၏

ယိုယွင်းမှု Cortex ရှိသည်။ အရေးကြီးတယ်။ ဂယက် အတွက် အရွယ်ရောက်ပြီးနောက်ပိုင်း သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု။ တန်းတူအရေးကြီးသည့်အချက်မှာ WMH သည် ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ (ဥပမာ၊ လေဖြတ်ခြင်း။ ရလဒ် ထံမှ သွေးတိုးရောဂါ)။ ဘယ်ဟာတွေလဲ။ ကာကွယ်နိုင်သော နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် ကုသခဲ့သည်။ မှတဆင့် ဆေးဝါးနှင့် လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း။

ဘာလဲ လုပ်ပါ။ ဖွဲ့စည်းပုံ ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ ဘာလဲ?

အမျှ သင် ခဲ့ကြသည် စာဖတ်ခြင်း။ အကြောင်း အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဦးကျောက်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သင် အံ့ဩနေပေမည်။ ဘာလဲ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ဆိုလိုတာ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ အပြုအမူ၊ အထူးသဖြင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဤစာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တွေးခေါ်မှုပုံစံများစွာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ သင်ယူမှု၊ နှင့် သတိရခြင်း ဖြစ်လာ နည်းသော ထိရောက်ပြီး ထိရောက်မှုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆောင်တာနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အခြားကဏ္ဍများပါရှိသည်ကို အံ့ဩစရာမဖြစ်သင့်ပါ။ ရရှိခဲ့သည်။ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှု ၌ သိမြင်မှု neuro- သိပ္ပံနှင့်အိုမင်းခြင်းသုတေသန။

အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့်

ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံပြောင်းလဲမှုများကို ချိတ်ဆက်ခြင်း ။ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများကို နားလည်ခြင်း ။ ထိခိုက်သည်။ အပြုအမူ ပါဝင်တယ်။ သတိထားပါ။ ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ၏ သီးခြား ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ ရန် အတိအကျ အပြုအမူများ။ ပထမ၊ အဲဒါ သည် လိုအပ်သည် ရန် ဂရုတစိုက် ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ ပစ်မှတ် အပြုအမူ၊ ဒုတိယအချက် သတိထားပါ။ စာရွက်စာတမ်း ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ

ဦးနှောက်က လိုအပ်တယ်။
တတိယအချက်အနေဖြင့် ချိတ်ဆက်မှုကို
ထူထောင်ရန် ဒေတာနှစ်စုံကို လေ့လာရန်
လိုအပ်သည်။

၎င်း၏ အမျိုးမျိုးသော ကဏ္ဍများကို
ကောင်းစွာဖော်ပြထားသောကြောင့်
အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆောင်တာသည်
စံနမူနာကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လေ့လာသူ
အများဆုံး အနက်မှ ဖြစ်သည်။ ရှုထောင့် ၏
အမှုဆောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
ဖြစ်ကြပါသည်။ အချိန်နှင့်တပြေးညီ
စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနှင့်
အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းကဲ့သို့သော
လုပ်ငန်းစဉ်များ on သက်ဆိုင်ရာ
အချက်အလက် နှင့် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အဆိုပါ
irrele- vant။ အမှုဆောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
ကျရှုံးမှုများ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ရလဒ်ရနိုင်သည်။ ၌ အဆိုပါ မှားယွင်းသော
ရွေးချယ်မှု ၏ မသက်ဆိုင်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ
သတင်းအချက် အလက်များ ၊
မသက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်
အလက်များမှ အာရုံလွှဲနိုင်ခြင်း နှင့်
ထိရောက်မှု မရှိခြင်း၊ ၌ ကူးပြောင်းခြင်း။
အလုပ်များ၊ တို့တွင် အခြားသူများ (Alexan-
der et al., 2012)။ ဥပမာအားဖြင့်၊
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်
အချက်အလက်အချို့နှင့် ပြည့်စုံသော

ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်နေချိန်ဖြစ်သည်။ ဘယ်ဟာ
သည် အမှန် နှင့် အချို့၏ ဘယ်ဟာ သည် အတုအယောင်၊
ပင် အကယ်၍ သူတို့က ပြောခဲ့သည်။ ဘယ်ဟာ
အချက်အလက် သည် အတုအယောင် သူတို့ဆဲ ရှိသည်။ a
ဆောင်းပါးကို နားလည်မှုတွင် မှားယွင်းသော
အချက်အလက်များကို ဖော်ထုတ်ရန် ခက်ခဲသော
အချိန်ဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲတယ်။ စွမ်းဆောင်ရည် on အမှုဆောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
အလုပ်များကို ရှေ့မျက်နှာစာ ကော်တက်စ်၏ ပမာဏ
လျော့ကျသွားခြင်း (Juraska & Lowery, 2012) နှင့်
ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ရောဂါ
(ဥပမာ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ) ၏ လက္ခဏာမပြသော
ကျန်းမာသော သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် WMH သည်
မှတ်ဉာဏ်စမ်းသပ်မှုရမှတ်များ နည်းပါးပြီး
အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု ကျဆင်းခြင်းနှင့်
ဆက်စပ်နေကြောင်း အထောက်အထားများကလည်း
အကြံပြုထားသည်။ (စိတ်ဆိုးတယ်။ et အယ်လ်။
2012)။ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ ကျဆင်းခြင်း။
ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သွေးကြောများ၏
လုပ်ငန်းဆောင်တာများ သည်
အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆောင်တာအတွက် အရေးကြီးသော
နယ်ပယ်အားလုံးကို နောက်ခံပြုထားသော
အဖြူရောင်ရုပ်ဖွဲ့စည်းပုံများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
နောက်ဆုံး၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များရရှိရန်
မည်မျှကောင်းမွန်သည်ဆိုသည်ကို prefrontal cortex နှင့်
cerebellum ၏ volumes နှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်
(Juraska & Lowery, 2012)။



Driving a car involves complex, higher-order cognitive skills that involve executive functioning.

Memory နှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို ချိတ်ဆက်ခြင်း။ အလားတူ သုတေသနပြုချက်သည် မှတ်ဉာဏ်နှင့် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သီးခြားဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကြား ဆက်စပ်မှုကို ဆန်းစစ်ခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ hippocampus ရှိ ပမာဏ လျော့ကျမှုသည် မှတ်ဉာဏ် ကျဆင်းမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည် (Juraska & Lowery, 2012)။

အများကြီး သုတေသန ရှိသည်။ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ အတိအကျ ဒေသများ ၌ ယာယီ အမြှေး (တည်ရှိသည်။ အထက် အဆိုပါ နား) နှင့် ၎င်း၏ အပေါ် လွှမ်းမိုးမှု မှတ်ဉာဏ် အားဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း။ လူတွေ အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ (အခန်းတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသော dementia အမျိုးအစား ၁၀)။ အဘို့ ဥပမာ၊ သိမ်ငယ်ခြင်း။ (အရမ်း ပြင်းထန်သည်။ ကျုံ့သွားခြင်း)၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော အာရုံကြောအမျိုးအစားများစွာနှင့် အာရုံကြောများ ဆုံးရှုံးမှုများစွာကို လူများတွင် ဦးနှောက်၏ ဤဒေသတွင် တွေ့ရှိရသည်။ အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကိုလည်း ရှိ pro-တွေ့ရှိခဲ့သည်။ မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်း (ဂျူရာစကာ & Lowery၊ 2012)။ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ သုတေသန on အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အလေးအနက် ပြပါ ။ သိမြင်မှု ကျတယ်။ ကြိုက်တယ်။ အဲဒါတွေ မြင်သည်။ ၌ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်ကြီးသည်။ ထက် အဲဒါတွေ လေ့လာခဲ့သည်။ ဘယ်သူလဲ ။ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ရှိသည်။ တွေ့တယ်။

အကြား ယာယီ အမြှေး သိမ်ငယ်ခြင်း။ နှင့် ပုံမှန် ကျတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ စွမ်းဆောင်ရည် မြင်သည်။ ၌ နောက်ကျ ၁၀။ မနေနိုင်ဘူး။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါသည် သီးခြားရောဂါဖြစ်စဉ်ကို ဆန့်ကျင်သည့်အနေဖြင့် ပုံမှန်အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်များ၏ အရှိန်အဟုန်တစ်ခုလား။ ဤမေးခွန်းကို အခန်း ၁၀ တွင် ထပ်မံဖြေဆိုပါမည်။

ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ အတူ စိတ်ခံစားမှု။ အမျှ ကြန့်ပျက်တို့မှာ ... ရှိသည့် ရုံ မြင်၊ အဆိုပါ ပုံမှန် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ အမှုဆောင် ထဲမှာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ နှင့် မှတ်ဉာဏ် မြေပုံ ပေါ်သို့ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ယိုယွင်းမှု ၌ အတိအကျ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ။ ရအောင် ယခု လူသား၏ နောက်ထပ်အရေးကြီးသော ရှုထောင့်ကို အနီးကပ် လေ့လာကြည့်ပါ ။ အတွေ့အကြုံ—စိတ်ခံစားမှု—နှင့် ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ တည်ဆောက်ပုံ ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ ထိခိုက်သည်။ အဲဒါ။ ရန် အစ၊ ကြစို့ စဉ်းစားပါ။ တစ်ခု ဥပမာ ဘယ်လိုလဲ neuroimaging သုတေသန ကူညီသည်။ ထူထောင် အကြား ချိတ်ဆက်မှုများ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ နှင့် အပြုအမူ၊ ၌ ဒီ အမှုကိစ္စ၊ စိတ်ခံစားမှု ။ ဤသုတေသနပြုပုံ၏ အကောင်းဆုံး ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည် ။ လေ့လာပါ။ အားဖြင့် Wineoff နှင့် သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၁၁)၊ တွင် ဖော်ပြထားသည်။ အဆိုပါ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလာ? ထူးခြားချက်။

ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား?:

THE အိုမင်းခြင်း။ စိတ်ခံစားမှု BRAIN တိုင်းတာသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။

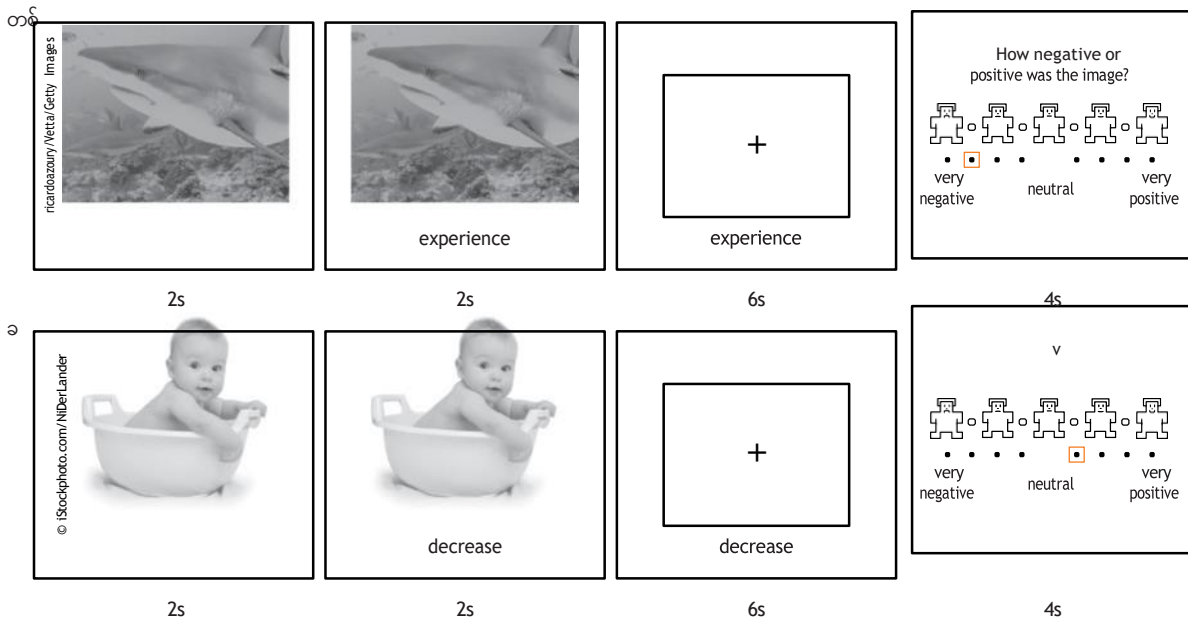
တာဝန် လိုက်နာမှု၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ ခဲ့ကြသည် ညွှန်ကြားထားသည်။ မဟုတ်ဘူး စကားပြောရန် ကာလအတွင်း အဆိုပါ စကင်န်ဖတ်ခြင်း။ အပိုင်း။ ဒီ ညွှန်ကြားချက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးသည်။ ရန် သေချာပါစေ။ အဲဒါ အဆိုပါ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု

ဆက်စပ် ရန် တွေးခေါ်မှု၊ နှင့် မဟုတ်ဘူး ရန် အဆိုပါ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု လိုအပ်သည်- လောလာမှာ စကားပြောနေစဉ်အတွင်း လျှာနဲ့ ပါးစပ်ကို လှုပ်ရှားဖို့ ဆာရီ ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ ။ အလွန်နည်းပါးသော သုတေသနပြုချက်သည် အထူးကို ဆန်းစစ်သည် ။ ဥပမာ ကာလအတွင်း အဆိုပါ အလုပ်လုပ်တဲ့ သံလိုက် စိတ်ခံစားမှု၏ reso- cific နောက်ခံအာရုံကြောယန္တရားများ။ Wine- nance imaging (fMRI) session တွင် ပါဝင်သူများသည် coff ပြီးဆုံးသွားပါသည်။ နှင့် သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၁၁)၊ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ရန် 60 ဆန်းစစ်ပါ။ အပြုသဘော ပုံစမ်းသပ်မှုများ (၃၀ “အတွေ့အကြုံ” နှင့် ၃၀ “ ဤယန္တရားများကို ရိတ်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း ကွဲပြားခြင်း ရှိမရှိ ရှာဖွေပါ ”) ၆၀ အနုတ်လက္ခဏာ ပုံစမ်းသပ်မှုများ (၃၀ “အတွေ့အကြုံ” နှင့် အသက်။ ၃၀ “ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း”) စမ်းသပ်မှုများ၊ နှင့် ၃၀ ကြားနေ ပုံစမ်းသပ်မှုတွေ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ တိုင်းတာ အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏ (“အတွေ့အကြုံအားလုံး”)။ အခြေအနေတစ်ခုစီမှာ အတိုးရဲ့တစ်ဝက်? Wineoff နှင့် သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် လူများပါရှိသော ပုံများပါရှိသော ဘက်ထရီကို အသုံးပြုခဲ့ကြ ပြီး ကျန်တစ်ဝက်မှာ အသုံးမပြုခဲ့ပေ။ စမ်းသပ်မှုများ ရန် တိုင်းတာ သိမြင်မှု စွမ်းဆောင်ရည် နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ fMRI အပိုင်း ပေးထားသည်။ ပုံများ ၏ လုပ်ဆောင်ဆဲ ဦးနှောက်

အပြုအမူ။ သူတို့ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ပါဝင်သူများ ချက်ချင်း ပြန်ခေါ် လှုပ်ရှားမှု။ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း နှောင့်နှေးခြင်း။ ဘယ်သူက အုပ်ချုပ်မှာလည်း ခဲ့ကြသည် အဆိုပါ ပါဝင်သူများ ဌ် အဆိုပါ လောလာ? psychomotor အမြန်နှုန်းကို တိုင်းတာရန် တုံ့ပြန်မှု အချိန်စမ်းသပ်မှု၊ နမူနာ ပါဝင်ပါသည်။ ၏ ၂၂ ငယ်သည်။ လူကြီးများ (ပျမ်းမျှ နှင့် a ကိန်းဂဏန်း စမ်းသပ် ရန် တိုင်းတာ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်။ (က အသက် = ၂၃ နှစ်၊ အပိုင်းအခြား = ၁၉ - ၃၃ နှစ်) နှင့် ၂၀ ဂဏန်းအရွယ် ကြီး စမ်းသပ် သည် တစ်ခု ဌ် ဘယ်ဟာ ကြိုးများ ၏ ကျပန်း တူး- လူကြီးများ (ပျမ်းမျှ အသက် = ၆၉ နှစ်များ၊ အပိုင်းအခြား = ၅၉ - ၇၃ နှစ်)။ ၎င်း၏ ဖြစ်ကြပါသည်။ တင်ပြသည်။ နှင့် အဆိုပါ ပါဝင်သူ ရှိသည်။ ရန် သတိရပါ။ သင်တန်းသား ခဲ့ကြသည် လိုက်ဖက်သည်။ on လူဦးရေစာရင်း ပြောင်းလွဲပေးတယ် ။ ဌ် အမိန့်။ ဟိ အရှည်ဆုံး နံပါတ် ၏ ဂဏန်းများ အဆိုပါ လူ အပါအဝင် ပညာရေး။ သင်တန်းသား ရရှိခဲ့သည်။ အဆိုပါ cogni- နိုင် သတိရပါ။ သည် ခေါ်တယ်။ အဆိုပါ “ဂဏန်းအတိုင်းအတာ။”) ဟိ သုတေသန- ကာကွယ်ရေး၊ မှတ်ဉာဏ်၊ နှင့် စိတ်ခံစားမှု စမ်းသပ်မှုများ on တစ်ခု နေ့၊ နှင့် ers ကိုလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ပါဝင်သူများ ပြီးပါပြီ။ သုံး မေးခွန်းပုံစံများ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း။ တာဝန် ဌ် အဆိုပါ fMRI အပိုင်း on a ဒုတိယ နေ့။ စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို တိုင်းတာရန်။ ပါဝင်သူများကို \$55 ပေးဆောင်ခဲ့သည်။

ယင်းအစီအမံများရယူပြီးနောက် တက်ရောက်လာသူများမှာ အဘယ်နည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဒီဇိုင်း ၏ အဆိုပါ လောလာ? ဟိ လောလာပါ။ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသော သိမြင်မှုပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို အသုံးပြုပြီးဖြစ်သည် ။ a အပိုင်း ဒီဇိုင်း၊ အတူ စမ်းသပ်ခြင်း ၏ နှစ်ခု အသက် အုပ်စုများ ပုံ 2.3။ အတိုချုပ်အားဖြင့် ပါဝင်သူများသည် ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်းကို လောလာခဲ့သည်။ ကျော် နှစ်ခု အစည်းအဝေးများ။ ဗျူဟာ အဲဒါ ပါဝင်ပါတယ်။ တွေး ၏ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အဖြစ် လောလာမှုအပေါ် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ပုံစံများ ရှိပါသလား ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထီးကျန်ဆန်ပြီး

ရည်ရွယ်ချက်ရှိတိယအဖွဲ့အစည်း အားလုံး ။ Dur- ပါဝင်သူများ ပေးထားသည်။ ရေးသားခဲ့သည်။ သဘောတူညီချက် အောက်မှာ
a protocol ing အဆိုပါ လေ့ကျင့်ရေး အပိုင်း၊ သူတို့ ပြောခဲ့သည်။ အဆိုပါ စမ်းသပ်သူ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ
အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက် ဘုတ် ၏ မြို့စား ဘယ်လိုလဲ။ သူတို့ ခဲ့ကြသည် တွေး အကြောင်း အဆိုပါ ပုံ ရန်
သေချာပါစေ။ တက္ကသိုလ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စင်တာ။



ပုံ ၂.၃

သိမှုပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်းတာဝန်။ ပါဝင်သူများသည် စိတ်ခံစားမှုအတွက် ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဗျူဟာကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းခံခဲ့ရသည်။ စည်းမျဉ်း။ (က) ဂရန် "အတွေ့အကြုံ" စမ်းသပ်မှုများ၊ ပါဝင်သူများ ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ တစ်ခု ပုံ နှင့် ထို့နောက် ရရှိခဲ့သည်။ ထိုရုပ်ပုံမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ခံစားမှုများကို သဘာဝအတိုင်း ခံစားနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက် ။ ထို့နောက် ပုံရိပ်ပျောက်ကွယ်သွား သော်လည်း ပါဝင်သူများသည် 6 စက္ကန့်နှောင့်နှေးသည့်ကာလတစ်လျှောက်တွင် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို ဆက်လက်ခံစားနေကြရသည်။ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ အစမ်း၊ အဆိုပါ ပါဝင်သူများ အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ အဆိုပါ ရိပ်မိ စိတ်ခံစားမှု valence ၏ အဲဒါ ပုံ သုံးပြီး ပစ္စည်းရှစ်ခု အဆင့်သတ်မှတ်မှုစကေး။ (ခ) "ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း" စမ်းသပ်မှုများသည် အလားတူအချိန်၊ ရုပ်ပုံအား ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ပုံအပေါ်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုကို လျော့ချရန် ကျူရှင်က ပါဝင်သူများကို ညွှန်ကြားထားသည်မှလွဲ၍ (ဥပမာ၊ အခင်းဖြစ်ရာနှင့် ဝေးကွာခြင်း)။ လေ့လာမှုတွင် အသုံးပြုထားသော အနုတ် (A) နှင့် အပြုသဘော (B) ပုံများ နှင့် ဆင်တူသော ပုံများကို ပြထားသည် ။

အရင်းအမြစ်- Wineoff, A., LaBar, K. ငှ။ ရှေးသူပါ၊ ယ။ ဂျေ၊ ကာဘီဇာ၊ R. & Huettel၊ ငှ။ တစ် (၂၅ စာနယ်ဇင်း)။ သိမြင်မှု နှင့် အာရုံကြော ပုံပိုးမှုများ ရန် စိတ်ခံစားမှု စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း ၅ ဇရာ။ လူမှုသိမြင်နိုင်စွမ်းနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ 6. Oxford University Press ၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်။

ရလဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း။ အလုပ်များ အလားတူ၊ အဲဒါ က၊ ဌ ပြန်လည်အကဲဖြတ်မှု အခြေအနေ ၊ အပြုသဘောဆောင်သောပုံများကို အစီရင်ခံတင်ပြခဲ့သည်မှာ အပြုသဘောနည်းပြီး အပျက်သဘောဆောင်သည့်ပုံများကို

အစီရင်ခံမှု နည်းသည်။ အနုတ်လက္ခဏာ။ သို့သော်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ အစီရင်ခံစာများ ၏ အပျက်သဘောဆောင်သော ပြန်လည်သုံးသပ်မှုအခြေအနေတွင် ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများ၏ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုသည် မြင့်မားသည်။ စာမေးပွဲ ၏ အဆိုပါ fMRI ရလဒ်များ ပြတယ်။ အဲဒါ ရိတ်သိမ်းခြင်း။ ပါဝင်ပါတယ်။ သိသိသာသာ အသက်သွင်းခြင်း။ ၏ အတိအကျ နယ်မြေများ

အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex အတွက် နှစ်ခုလုံး အပြုသဘော နှင့် အနုတ်လက္ခဏာ ခံစားချက်များ။ အဘို့ နှစ်ခုလုံး အသက် အဖွဲ့များ၊ လှုပ်ရှားမှု ဌာန အဆိုပါ ရှေ့တန်း ဧရိယာ တိုးလာ၊ နှင့် လှုပ်ရှားမှု ဌာန အဆိုပါ amygdala ကာလအတွင်း လျော့နည်းသွားသည် ။ အဆိုပါ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း။ အဆင့်။ ဒါတွေ ပုံစံများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွင် ပြသထားသည်။ ပုံ ၂.၄။ အမျှ သင် နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ ဌာန အဆိုပါ ထိပ်တန်း ပုံ၊ အချို့သောဒေသများ ဌာန အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex ပြတယ်။ a ပုံစံ ၏ လှုပ်ရှားခြင်း။ အဲဒါ လိုက်ခဲ့သည်။ ပါဝင်သူများ ကိုယ်တိုင်အစီရင်ခံစာများ ၏ စိတ်ခံစားမှု စည်းမျဉ်း။ ပြသည်။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်သွင်းခြင်း။ "Reappraise-Negative" နှင့် "Experience-Negative" အကြား ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံများ အခြေအနေများ ဟိ ဂရပ် ရှိး

အဲဒါ အတွက် နှစ်ခုလုံး အပြုသဘော နှင့် အနုတ်လက္ခဏာ လုံ့ဆော်မှု၊ နှင့် အတွက် နှစ်ယောက်လုံး ငယ်တယ်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ ရှေ့တန်း အသက်သွင်းခြင်း။ တိုးလာသည် ။ "ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း" (ရိတ်) စမ်းသပ်မှုများ နှိုင်းယှဉ် ရန် "အတွေ့အကြုံ" (exp) စမ်းသပ်မှုများ။ ဌာန ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အဆိုပါ အောက်ပိုင်း ဂရပ် ရှိး အဲဒါ ဌာန amygdala (အေမီ) ဟိုမှာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a စနစ်တကျ ကျဆင်းခြင်း။ activation တွင် ကာလအတွင်း စိတ်ခံစားမှု စည်းမျဉ်း အကြား "အတွေ့အကြုံ -အနုတ်လက္ခဏာ" နှင့် "ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း-အနုတ်လက္ခဏာ" အခြေအနေများ။

fMRI ဒေတာ၏ ထပ်လောင်းခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက်များသည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများသည် လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုင်ရာ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုကို ပြုပြင်ပေးကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ အကြား အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex နှင့် အဆိုပါ amygdala အငယ်ကောင် လူကြီးများ ပြတယ်။ နောက်ထပ် လှုပ်ရှားမှု ဌာန အဆိုပါ prefrontal cortex ကာလအတွင်း "ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း" စမ်းသပ်မှုများ အတွက် အနုတ်လက္ခဏာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေထက် ပုံတွေ။ သိမှုစွမ်းရည်များ နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ အဆိုပါ ဘွဲ့ ၏ ကျဆင်းခြင်း။ ဌာန amygdala အသက်သွင်းခြင်း၊ လွတ်လပ်သော အသက်အရွယ်။

စုံစမ်းစစ်ဆေးသူတွေက ဘယ်လိုကောက်ချက်ချခဲ့သလဲ။ Winecoff နှင့် သူမ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ကောက်ချက်ချသည်မှာ prefrontal cortex သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ဌာန ဆန့်ပြတ်၊ အဆိုပါ ရှေ့တန်း

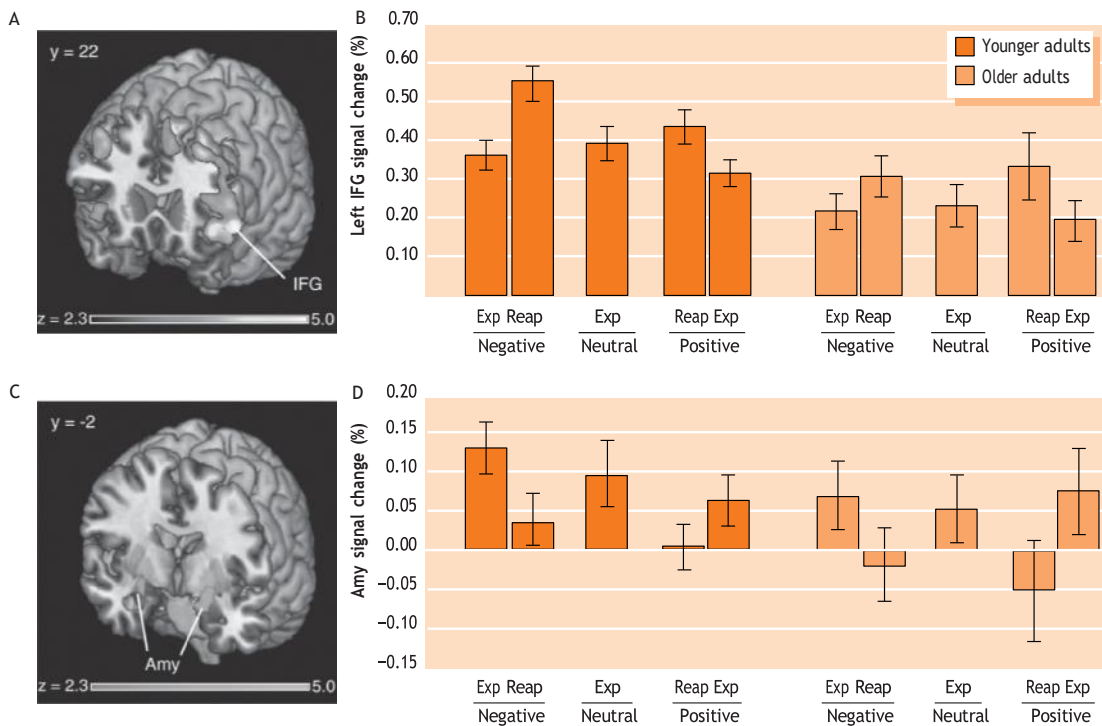


Figure 2.4
Modulation of prefrontal and amygdalar activation by emotion regulation.

Source: Winecoff, A., LaBar, K. S., Madden, D. J., Cabeza, R., & Huettel, S. A. (in press). *Cognitive and Neural Contributions to Emotion Regulation in Aging*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6. By permission of Oxford University Press.

cortex may help suppress (regulate) emotions in the same way as that area of the brain is involved in inhibiting other behaviors. Importantly, the degree of emotional regulation was predicted by cognitive ability, with higher cognitive ability associated with higher emotional regulation. This may mean that as cognitive abilities decline, people may be less able to regulate their emotions, a pattern typical in such diseases as dementia. Thus, not only is there evidence of underlying brain structures playing critical roles in

emotion regulation, but there may be a neurological explanation for the kinds of emotional outbursts that occur in dementia and related disorders.

What converging evidence would strengthen these conclusions? Winecoff and her colleagues studied only two age groups of healthy adults and did not include either old-old participants or adults with demonstrable cognitive impairment. It will be important to study these groups to map brain function changes and behavior more completely.

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုက ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားသလဲ။ အမြန်အဖြေမှာ ရှုပ်ထွေးနေသည် (Kasznik & Menchola, 2012)။ ယေဘုယျအားဖြင့် သုတေသနက ဖော်ပြသည်။ အဲဒါ လူကြီးများ ၏ အားလုံး အသက်အရွယ် အစီရင်ခံစာ အကြောင်း အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ စိတ်ခံစားမှု အပိုင်းအခြား နှင့် အတွေ့အကြုံ။ ဒါပေမယ့်လည်း

prefrontal cortex နဲ့ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက် ပြောင်းလဲသွားတဲ့ အထောက်အထားတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဆိုပါ amygdala အတူ အသက် မေ ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် a ကျဆင်းခြင်း။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ အနုတ်လက္ခဏာ စိတ်ခံစားမှု အချက်အလက် နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို

တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း ။ အတူ အသက်။ ဒါတွေ ကွဲပြားမှုများ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် လို့အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ထင်ဟပ်သည်။ တိုးလာသည်။ စိတ်ခံစားမှု စည်းမျဉ်း အတူ အသက်;

၌ တခြား စကားတွေ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် နိုင် ရန် ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများထက် သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ထိန်းညှိပါ။ ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖြစ် ပေးဆပ်ခြင်း ရန် a ဆန္ဒ on အဆိုပါ အပိုင်း ၏ လူတွေ အဖြစ် သူတို့ ပိုမိုရင်းနှီးပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဆက်ဆံရေးများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အသက်အရွယ် အပြုသဘော စိတ်ခံစားမှုများ၊ နေ့စဉ် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ လူတွေ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အခြေအနေတွေပါ။

သိမှု နှင့် စိတ်ခံစားမှု အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ Kensinger နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (Kensinger, 2012; Kensinger & Cor- kin, 2006) သည် ထူးခြားသော သိမြင်မှုနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခုကို အဆိုပြုပါသည်။ အဲဒါ ပါဝင်ကူညီပါ။ ရန် စိတ်ခံစားမှု စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်။ ဟိ ကွာခြားချက် မူတည်တယ်။ အပေါ်သို့ ဘယ်လိုလဲ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိုးဆွသည်။ အဆိုပါ အချက်အလက် သည် ဆောင်ရွက်နေသည်။ အနုတ်လက္ခဏာ နိုးကြားတက်ကြွမှုမြင့်မားသည်။ အချက်အလက် အတွက် မှတ်ဉာဏ် သည် သဘာဝတွင် ဆက်စပ်မှုရှိသော အလိုအလျောက်ဖြစ်ပြီး မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ၎င်းသည် hippocampus နှင့် အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်သောကြောင့် amygdala ၏ အသက်သွင်းခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်။ အနုတ်လက္ခဏာ နှိုးဆွမှုနည်းပါးသော လှုံ့ဆော်မှု၏ မှတ်ဉာဏ်ကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက်၊ prefrontal cortex-hippocampus ကွန်ရက်ကို ပိုမိုတက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

Kensinger (2012) က စိတ်ခံစားမှု နိုးကြားမှုရှိမရှိ ငြင်းခုံသည်။ မြှင့်တင်ပေးသည်။ မှတ်ဉာဏ် မူတည်တယ်။ on အဆိုပါ ဤထူးခြားချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သီးခြားလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း အာရုံကြော လုပ်ငန်းစဉ်များ။ ဒါကြောင့် ဘယ်တော့လဲ a လူ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သော စိတ်အားထက်သန်မှုမြင့်မားသော အရာများကို တိကျစွာမှတ်မိသည်။ ၎င်းသည် amygdala နှင့် prefrontal cortex တို့ကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ကိုက်ညီသည်။ အခြားလေ့လာမှုများက ဤနိဂုံးကို ထောက်ခံသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ amygdala သည် ပျက်စီးသွားပါက၊ တစ်ဦးချင်းစီသည် နှိုးဆွပေးသော လှုံ့ဆော်မှုများကို မလိုက်နာပါ။

ဦးနှောက်အတွင်းရှိ တည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများသည် ဤလုပ်ငန်းစဉ်များကို

မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သနည်း။ တိုတောင်းသောအဖြေမှာ ၎င်းသည်မူတည်သည် (Fossati, 2012; Lee & Siegle, 2012; Ray & Zald, 2012)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် prefrontal cortex နှင့် medial tempo-ral ကြားတွင် ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှု ပိုပြသည်။ အမြွေးထက် ငယ်သည်။ လူကြီးများ လုပ်ပါ။ မသက်ဆိုင် ၏ အကြောင်းအရာသည် စိတ်ခံစားမှုကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ အဆိုးဖြစ်စေသည်။ ချိတ်ဆက်မှုများ တိုးလာခြင်းသည် အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွယ်သော အပြောင်းအလဲများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex အဲဒါ လုပ်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ချိတ်ဆက်မှုများ ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆိုပါ အချက်အလက် (စစ်၊ Addis & Kensinger၊ 2013)။ ကျွန်တော်တို့ ပြန်လာ ရန် ဒီ လိုပါတယ်။ အတွက် အပို ဆက်သွယ်မှုများ နည်းနည်း နောက်ပိုင်း ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ အယူအဆ ၏ ရှိမရှိ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုများအတွက် လျော်ကြေးပေးသည်။

ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ အတူ လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သိမြင်မှု။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ် မူများ ပါဝင်သည့် ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများကို စီမံဆောင်ရွက်ရသည့်အခါ ကဲ့သို့သော အရာများ ပို၍ပင် ရှုပ်ထွေးလာသောအခါ ဦးနှောက်ထဲတွင် ဖြစ်ပျက်သွားခြင်း၊ ဘယ်တော့လဲ မှတ်ဉာဏ်၊ စိတ်ခံစားမှု၊ နှင့် အရင်က သင်ယူထားတဲ့ အချက်အလက်တွေ စုစည်းလာသလား။ သုတေသီများသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ သိမြင်နိုင်စွမ်းကို စတင်ဖော်ပြသောအခါ 2000 အစောပိုင်းတွင် ဇာတ်လမ်းစတင်ခဲ့သည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံ ချဉ်းကပ် ရန် ထည့်တွက်သည်။ နိဒါန်းများ သို့မဟုတ် လူတို့သည် လူမှုအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည့်အကြောင်းအရင်းကို မည်သို့စီရင်ဆုံးဖြတ်ကြသည် (ဥပမာ၊ Lieberman၊ Gaunt၊ Gilbert

& သံကြိုး၊ ၂၀၀၂)။ အဲဒါ အလုပ် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ a
လူမှုတရားစီရင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင်
ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများက ညွှန်ပြချက်များကို
ဆင်ခြင်ခြင်းမရှိဘဲ လျင်မြန်လွယ်ကူစွာ ဖတ်ရှုနိုင်ပြီး
လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများ ပြုလုပ်သည့်
အတော်လေး အလိုအလျောက်ပါဝင်သည့်
လူမှုတရားစီရင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့်၊ တစ်စုံတစ်ဦးသည် စင်္ကြံအောက်သို့
တုန်လှုပ်သွားပါက၊ အခြားအရာများစွာကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိဘဲ ထိုသူသည်
အမူးလွန်နေပြီဟု ကျွန်ုပ်တို့ အလိုအလျောက်
ယူဆနိုင်ပါသည်။ အချက်မ□□□ အဲဒါ တန်ခိုး
အကြောင်းရင်း တစ်စုံတစ်ယောက် ရန် တဲ- ger
(ဥပမာ- သူဒဏ်ရာရသည်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်
ကြုံတွေ့နေရသည်)။ တစ်နည်းဆိုရသော်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်
လူကို ယခင်ရှိပြီးသား လူမှုရေး အမျိုးအစားထဲသို့
အလိုအလျောက် ထည့်သွင်းရန် သဘောထားရှိသည်။
ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အတိတ်အတွေ့အကြုံများနှင့်
လက်ရှိပန်းတိုင်များအပေါ်အခြေခံ၍
လွယ်ကူစွာအသက်သွင်းနိုင်သော၊
ကောင်းမွန်စွာလေ့ကျင့်ထားသော
သတင်းအချက်အလက်အမျိုးအစားများပေါ်တွင်
ဤစီရင်ချက်ကို အခြေခံပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအရာကို
အများဆုံးလုပ်ဆောင်ပါသည်။ ထင်ထင်ရှားရှား
ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အခြေအနေ သည် မရေရာသော။
အဲဒီလိုမျိုးပေါ့။ အခြေအနေတွေ၊ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
မဖြစ်နိုင်ပါ။ ရန် စဉ်းစားပါ။ အခြားရွေးချယ်စရာ
ရှင်းလင်းချက်
အံ့ဩစရာကောင်းတာက သုတေသီတွေဟာ
မရှင်းလင်းတဲ့အခြေအနေတွေမှာ
ဒီလိုအမြန်ကောက်ချက်မျိုးဆွဲတာဟာ
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေကို ကြိုးသွယ်ထားပုံကြောင့်
ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့
ခိုင်လုံတဲ့အထောက်အထားတွေကို သုတေသီတွေက
ကြိုတင်ပေးပို့ထားတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထွက်လာတယ်။
ငါတို့ ရှိသည် အထူးပြု ဒေသများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်၊

အဲဒီလို အဖြစ်
အလိုအလျောက်လူမှုရေးဆိုင်ရာသိမြင်မှု
(Fossati 2012; လီး & စက်ဝိုင်း၊ 2012)။

သုတေသီများသည် အခြားသော sys-
သင်္ကေတယုတ္တိဗေဒနှင့် ရောင်ပြန်ဟပ်သော
အသိအမြင်ကို အသုံးပြုသည့်
လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်နားလည်မှုဆိုင်ရာ
စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများ၏ ပိုမိုတွေးခေါ်မှုပုံစံကို
အခြေပြုသည့် အရာဖြစ်သည်။
ထိုအာရုံကြောများ၏ အခြေခံသည်
ပို၍ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။ စီရင်ချက်
ပေါ်လာသည်။ ရန် နေထိုင်သည်။ ဤ အဆိုပါ
prefrontal cortex၊ anterior cingulate cortex
နှင့် hippo- campus (Lee & Siegle, 2012)။

ဒီတော့ ဒီမတူညီတဲ့
ဦးနှောက်လမ်းကြောင်းတွေက
အသက်အရွယ်နဲ့အမျှ
ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားသလဲ၊ အဲဒါက
ဘာကြောင့်သလဲ။ ဦး နှောက်
အဆောက်အဦများ ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ
နှောက်ထပ် အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်ခြင်း
(ဥပမာ၊ အဆိုပါ amygdala) ရှိ၊ နည်းသော
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပိုရောင်ပြန်ဟပ်သည့်
လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်သူများသည်
ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း (ဥပမာ၊ ရှေ့မျက်နှာစာ
ကော်တက်စ်) သည် ပို၍ပြင်းထန်သော
ယိုယွင်းမှုကို ပြသသည်။ ဒီတွေ့ရှိချက်တွေကို
အခြေခံပြီးတော့ ကျနော်တို့
မျှော်လင့်ပါတယ်။ အသက်ကြီးသည်။

လူကြီးများ တန်ခိုး တတ်သည်။ ရန် အားကိုး နောက်ထပ်
on အလိုအလျောက် လုပ်ငန်းစဉ်များ။

Prefrontal Cortex တွင်ရှုပ်ထွေးသောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး မေးခွန်း အဲဒါ အာရုံကြောသိပ္ပံ
သုတေသန အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာမှုတွင် prefrontal cortex
မှပါဝင်သည့် အဓိကအခန်းကဏ္ဍကို ထောက်ပြသည်။
ဦးနှောက်၏ ဤအစိတ်အပိုင်းသည်
စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ဆောင်မှု၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့်
စိတ်ခံစားမှုများအပါအဝင် တွေးခေါ်မှုနှင့်
ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းဆိုင်ရာ
အရေးကြီးဆုံးကဏ္ဍများတွင် ရင်းနှီးစွာ ပါဝင်သည်။
ထို့ကြောင့် အသေးစိတ်အဆင့်တွင်၊ prefrontal cortex ရှိ
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများသည်
ရှုပ်ထွေးကြောင်း တွေ့ရှိရခြင်းမှာ အံ့သြစရာမဟုတ်ပါ။

ဤရှုပ်ထွေးသောပုံစံတွင် အရေးကြီးဆုံးနယ်ပယ်မှာ စိတ်ခံစားမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ကြားတွင် တည်ရှိနေပါသည်။ ဦးနှောက်လမ်းကြောင်းတွေ ပါဝင်နေတာကို ကျွန်တော်တို့ မြင်ပြီးပါပြီ။ မှတ်ဉာဏ်တွင် အသက်အရွယ်အရ ယိုယွင်းလာသော်လည်း စိတ်ခံစားမှုတွင် ပါဝင်သော အဓိကလမ်းကြောင်းများ မပါရှိပါ။ ဒါကို ဘယ်လို ရှင်းပြတာလဲ။

ကောင်းစွာမှတ်တမ်းတင်ထားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုကိုအာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့်စတင်ကြပါစို့။ အဆိုပါ အပြုသဘော အကျိုးသက်ရောက်မှု။ ဟိ **အပြုသဘော အကျိုးသက်ရောက်မှု** သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ပိုမိုများတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှု ရရှိရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ အဓိပ္ပါယ် ထံမှ ဘဝ နှင့် ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ အပြုသဘောဆောင်သော ခံစားချက်များ (Isaacowitz & Blanchard-Fields၊ 2012; Scheibe & ကာစတန်ဆင်၊ 2010)။ အမျှ a ရလဒ်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိရန် ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများထက် ပိုများပါသည်။

သုတေသန ရှိ အဲဒါ ဌ် ထပ်လောင်း ရန် အချို့ ဘုံ ဦးနှောက် ဒေသများ အဲဒါ လုပ်ငန်းစဉ် အားလုံး စိတ်ခံစားမှု၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အချို့ ထူးခြားသည်။ လမ်းကြောင်းများ; အတွက် ဥပမာ၊ အပြုသဘော စိတ်ခံစားမှု လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဌ် မတူဘူး။ ဦးနှောက် ဒေသများ ထံမှ အဆိုးမြင် စိတ်ခံစားမှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (Fossati၊ 2012; Kensinger၊ 2012)။ ဤလမ်းကြောင်းအချို့သည် လူကြီးအားလုံးအတွက် တူညီပါသည်။ အတိအကျပြောရရင် စိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ဆောင်ရာမှာ ဘုံလမ်းကြောင်းတွေပါ။ အတွက်

လူကြီးများ ၏ အားလုံး အသက်အရွယ် ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ amygdala နှင့် မျက်စိနောက်ဘက်တွင် ရှေ့မျက်နှာစာ ကော်တက်စ်၏ အစိတ်အပိုင်း (နှစ်ဘက် orbitofrontal Cortex)။ အဘို့ အပြုသဘော emotion processing သည် prefrontal cortex ၏ရှေ့ပိုင်းအခြားအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပါဝင်ပါတယ်။ အဘို့ အနုတ်လက္ခဏာ စိတ်ခံစားမှု စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင် ယာယီဒေသကို အစား ထိုး၍ ဆောင်ရွက်ပါသည်။

သို့သော် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အပြုအမူများတွင် အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော ခြားနားချက်များကို နားလည်ရန် ကူညီပေးသည့် ဦးနှောက်လမ်းကြောင်းများတွင် အရေးကြီးသော အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော ကွဲပြားမှုများလည်း ရှိသေးသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အပြုသဘောဆောင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို လုပ်ဆောင်သောအခါတွင်၊ ၎င်းတို့သည် prefrontal cortex ၏ အလယ်အပိုင်းဖြစ်သော amygdala နှင့် အဆိုပါ cingulate Cortex (က ဖွဲ့စည်းပုံ အဲဒါ ပုံစံများ Corpus callosum ပတ်လည် "ကော်လာ"။ ထပ်လောင်းယူဆောင်လာသည်။ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ထဲသို့ ကစားပါ။ ကာလအတွင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ခဏကြာမှ ပြန်သွားရမယ့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများသည်

ဦးနှောက်၏ အပြုသဘောနှင့်
 အပျက်သဘောဆောင်သည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ
 အချက်အလက်များကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပုံတွင်
 ဦးနှောက်အတွင်း အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ
 အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု အသက်အရွယ်နှင့်
 ဆက်သွယ်သော အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများကို
 ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဤဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ
 အပြောင်းအလဲများသည် အတော်လေး သိမ်မွေ့ပြီး
 ရှုပ်ထွေးနိုင်ကြောင်း ပြသပါသည်။ ထို့အပြင်၊
 neuroimaging
 သုတေသနသည်အာရုံစူးစိုက်မှုကိုဆွဲဆောင်ခဲ့သည်။
 လူတို့သည် အဘယ်ကြောင့် သူတို့ကဲ့သို့ ဖြစ်ကြသည်ကို
 သိရှိနားလည်ခြင်းအတွက် အမှန်တကယ် ဗဟိုနှင့်
 အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

သင်သည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောဆေးပညာပါရဂူတစ်ဦးဖြစ်သည်။
 သင့်ဖောက်သည်တစ်ဦးသည် မှတ်ဉာဏ်နှင့်
 အမှုဆောင်လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်မှုတွင် သိသာထင်ရှားစွာ
 ကျဆင်းသွားသည်ကို ပြသသည်။ ဘာ ဦးနှောက်လဲ။
 အဆောက်အဦများ နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ တန်ခိုး သင်
 လိုချင်တယ်။ အသက်အရွယ်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ
 အထောက်အထားများအတွက် အနီးကပ်စစ်ဆေးရန် ။

လုပ်နေပါတယ်။ အသိ ၏ အာရုံကြော သိပ္ပံသုတေသန- Brain- Behavior တွင် ပြောင်းလဲမှုများကို ရှင်းပြခြင်း ။ ဆက်ဆံရေး

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ Parieto-Frontal ပေါင်းစည်းမှု
သီအိုရီ နဲ့ ဘာကိုရှင်းပြတာလဲ။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ကြိုးစားမှု ရန် လျော်ကြေးပေးသည်။
အသက်အရွယ်နှင့် ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ဌ
အဆိုပါ ဦးနှောက်?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက
ကွဲပြားမှုများ တို့တွင် HAROLD ၊ CRUNCH နှင့်
STAC တို့၏ ဦးနှောက် အားတက်ကြွမှုနှင့်
အိုမင်းရင့်ရော်မှုပုံစံများ။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
ဦးနှောက်တွင် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံနှင့်

အာရုံကြောဆိုင်ရာ စာတုပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း
အထောက်အထားများနှင့် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ
ဤပြောင်းလဲမှုများသည် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ
ပြောင်းလဲမှုများနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့
သုံးသပ်ထားပါသည်။ အဲဒါကို နောက်ခံထားပြီး၊ အခု
သုတေသနကို အခြေခံပြီး ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်
အလုပ်လုပ်တဲ့ ဦးနှောက် ပုံရိပ် နည်းစနစ်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ်
fMRI ၊ စောစောက မှတ်သားထားပါတယ်။

သုတေသန ရဲ့ အဓိကအချက် သည် ရန် ထူထောင်
ဘယ်လိုလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ယိုယွင်းခြင်း။ အတိအကျ
ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ a လူ၏
စွမ်းရည် ရန် နှစ်ခုလုံးကို တချိန်တည်း တိုင်းတာပြီး
အမျိုးမျိုးသော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ပါ ။

ဤလေ့လာမှုအမျိုးအစားများ၏ ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်နှင့်
ဤအပိုင်း၏ ဆိုလိုရင်းမှာ ဦးနှောက် ၏ပုံစံများကို
ဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ သည် တစ်ခါတစ်ရံ နိုင် ရန်
လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် အနုတ်လက္ခဏာ
လုပ်ငန်းတာဝန်များသည်
ထူးခြားသောအခက်အခဲဖြစ်စေသောအခါ မတူညီသော
သို့မဟုတ် အပိုဆောင်းဒေသများကို အသက်သွင်းခြင်းဖြင့်
အသက်အရွယ် ဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ။
တစ်နည်းပြောရရင်တော့, အသက်ကြီးသည်။ နှင့် ငယ်သည်။
လူကြီးများ မေ ကွဲပြားသည်။ ၌ အသုံးအနှုန်းများ အဲဒီထဲက
ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ ၌
အမိန့် ရန် သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ပါ ။ အလုပ်များ နောက်ထပ်
ထိထိရောက်ရောက်။ ဂရန် အဆိုပါ တစ်ခု လက်၊ ဤ
လျော်ကြေးငွေ နည်းဗျူဟာများ နီင ၂ ရလဒ် ၌ အကြမ်းဖျင်း
အသက်အရွယ်အလိုက် အခြားကွဲပြားမှုများရှိသော်လည်း
စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ညီမျှသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်၊

ဤလျော်ကြေးပေးသည့်နည်းဗျူဟာများသည်
ထိရောက်မှုမရှိကြောင်းနှင့် လေ့လာတွေ့ရှိထားသော
မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှု၏ အာရုံကြောဆိုင်ရာ
နောက်ခံများကို ဖော်ပြနိုင်သည်။
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်။ ထိုရလဒ်များထဲမှ
မည်သည့်ရလဒ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်မသိ ရှိသည်။
အရေးကြီးတယ်။ အကျိုးဆက်များ အတွက်
စွမ်းဆောင်ရည် on

သုတေသန အလုပ်များ၊ ဒါပေမယ့် ကိုလည်း ခွဲ
ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်နေနိုင်တယ်။

ရှေ့တန်း အမြေ

ဟိ Parieto-Frontal ပေါင်းစည်းမှု သီအိုရီ

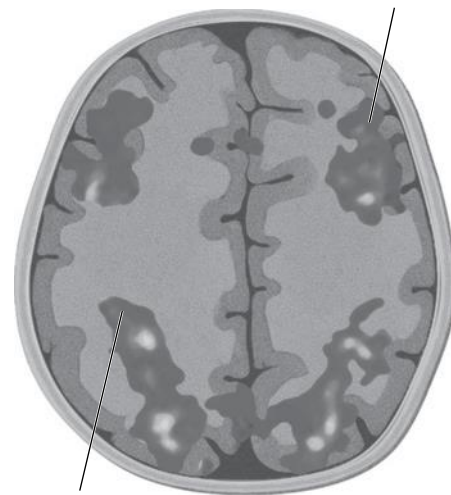
ပုံမှန်တွေ့ရှိချက်သည် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုကို
ပံ့ပိုးပေးသည့် ရှေ့မျက်နှာစာနှင့်
အရှေ့ဘက်ပိုင်းနေရာများရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့်
နှိုင်းယှဉ်ပါက အသက်ကြီးပိုင်းများတွင်
ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှု လျော့နည်းသွားခြင်း၊
မှတ်ဉာဏ်အဖြစ် (Juraska & Lowery, 2012)။ သို့သော်
ကျွန်ုပ်တို့လည်း သိသည်။ အဲဒါ ဟိုမှာ သည် a
အမှတ်အသားပြုသည်။ တိုးမြှင့်လာသည် ခွဲ လှုပ်ရှားမှု
အချို့သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွင်း prefrontal
cortex ၏ သီးခြားနေရာများနှင့် အခြားသော
ဦးနှောက်နေရာများ၊ အထူးသဖြင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ
ပစ္စည်းများအတွက် မှတ်ဉာဏ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
နှိုင်းယှဉ်ပါက အသက်ကြီးသူများ၊ လူကြီးများ (မဲရောင်၊
2012; စပိန် & Grady၊ 2012)။ ဤကွာဟချက်သို့
ကျွန်ုပ်တို့သည် အနည်းငယ်ကြာသောအခါတွင်
ပြန်လည်ရောက်ရှိပါမည်။

ဟိုမှာ နောက်ထပ်၊ သို့သော်လည်း Grady
(၂၀၁၂; စပိန်
& Grady, 2012) သည် ကြိုတင်စုဆောင်းမှု
နည်းပါးကြောင်း ထောက်ပြသည်။ ခွဲ အိုမင်းခြင်း။ သည်
ဆက်စပ်မှု-မီခို။ အဲဒါ က၊

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင်
သင့်လျော်သော ရှေ့မျက်နှာစာဒေသများကို
လျော့ချလုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ်
လူသစ်စုဆောင်းခြင်းများကို ပြသကြပြီး

Parietal
အမြေ

ပုံ ၂.၅



© Cengage Learning

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၊ ရှိ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်
စုဆောင်းရေး ယှဉ်တွဲ ရန် ငယ်သည်။ လူကြီးများ မှီခို on အဆိုပါ
အလုပ်များ သူတို့က အဲဒီအချိန်မှာ လုပ်နေတယ်။
ပေးထားတယ်။ အဆိုပါ အဓိကအချက် အခန်းကဏ္ဍ

ကစားခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ရှေ့တန်း cor- tex ၌
အဲဒီလို a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား ၏ သိမြင်မှု
အလုပ်များ၊ သုတေသီများသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို
ရှင်းပြရာတွင် ၎င်း၏အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေပါသည်။
လုံးဝ အဆင့် အခုပဲ သုတေသနလုပ်ပါ။ ရှိုး အဲဒါ
prefrontal cortex နှင့် parietal lobe (ဦးနှောက်၏ဧရိယာ
မှာ အဆိုပါ ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ခေါင်း) ပြဇာတ်များ
တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အခန်းကဏ္ဍ
ယေဘုယျအနေဖြင့် ဉာဏ် အရည်အချင်းများ အခြေခံ on
၃၇ လေ့လာမှုများ အမျိုးမျိုးသော neuroimaging
နည်းစနစ်, Jung နှင့် Haier ကို အသုံးပြု (၂၀၀၇)၊
အဆိုပြုသည်။ အဆိုပါ Parieto-Frontal ပေါင်းစည်းမှု
သီအိုရီ။ **Parieto -Frontal ပေါင်းစည်းမှု သီအိုရီ (P-FIT)**
အဆိုပြုသည်။ အဲဒါ ထောက်လှမ်းရေး လာပါသည်။ ထံမှ a
ဖြန့်ဝေခဲ့သည်။ နှင့် ပေါင်းစပ် ကွန်ရက် ၏ အာရုံကြောများ
၌ အဆိုပါ parietal နှင့် ရှေ့တန်း ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦး
နှောက် ပုံ ၂.၅။ ရှိုးပွဲ ဤသော ဦးနှောက် ဒေသများ။ ၌
အထွေထွေ P-FIT အကောင့်များ အတွက် တစ်ဦးချင်း
ကွဲပြားမှုများ ၌ ထောက်လှမ်းရေး အဖြစ် ရှိခြင်း။ သူတို့ရဲ့
စစ်မြစ် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်
လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် တစ်ဦးချင်းစီ
ကွဲပြားမှုရှိသည်။

P-FIT မော်ဒယ်သည် သီအိုရီများကို အခြေခံသည့်
ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတ၊ နှင့်
ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ နှင့်
လေ့လာမှုများတွင် ထောက်ခံထားသည်။ ထင်ရှားစွာ
စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့သည် ။ အတိအကျ အတိုင်းအတာများ ၏
ထောက်လှမ်းရေး၊ အပါအဝင် အများကြီး Chapter 7 တွင်
အသေးစိတ်ထည့်သွင်းစဉ်းစားမည့် အရာများသည်
ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ သီးခြားပေါင်းစပ်မှုများနှင့်

ဆက်စပ်မှုရှိသည် (Haier et al., 2010)။

နောက်ဆုံးတွင်၊ သုတေသနပြုမှုများစွာလည်းရှိသည်။ အဆိုပါ
ဗဟို အခန်းကဏ္ဍ အဲဒါ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex ပြဇာတ်များ ၌

ဟိ P-FIT မော်ဒယ် ညွှန်ပြသည်။ အဲဒါ ပေါင်းစည်းမှု ၏ အဆိုပါ parietal နှင့် ရှေ့တန်း lobes အောက်ခံများ ထောက်လှမ်းရေး။

ပေါင်းစပ်ခြင်း။ သိမြင်မှု နှင့် စိတ်ခံစားမှု (ဓာတ်မှန်ရိုက် & ဇေဒါ 2012): အတိအကျပြောရရင်၊ prefrontal cortex အတွင်းမှာ ဘယ်လိုကွဲပြားတဲ့ ဧရိယာတွေရှိလဲ။ ချိတ်ဆက်ပါ။ ရန် နှစ်ခု တခြား သော ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်၊ limbic system နှင့် amygdala တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ခဲ့ရသည့်အတိုင်း စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို စီမံဆောင်ရွက်ပုံအပေါ် လွှမ်းမိုးပါသည်။

ပေးထားတယ်။ မတူဘူး။ ပုံစံများ ၏ ဦးနှောက် အသက်သွင်းခြင်း။ လူကြီးဘဝတစ်လျှောက် အတွက် သေချာပါတယ်။ အလုပ်များ၊ အဆိုပါ မေးခွန်း ပေါ်ပေါက် ဤကွာခြားချက်များသည် လူတို့အသက်အရွယ်အရ လိုက်လျောညီထွေရှိသော အပြုအမူကို ထင်ဟပ်စေသလား။ အဲဒါ အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် ပေးမယ်။ စဉ်းစားပါ။ နောက်တစ်ခု။

နိုင်သလား အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ လျော်ကြေးပေးတယ်။ အပြောင်းအလဲများ အတွက် ဌ အဆိုပါ ဦးနှောက်?

ကျွန်တော်တို့ ရှိသည် မြင်သည်။ အဲဒါ ကွဲပြားမှုများ ဌ ဦးနှောက် အသက်သွင်းခြင်း။

ငယ်ရွယ်သူနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင် အဆိုပါ ကွဲပြားမှုများသည် စွမ်းဆောင်ရည် ကွာခြားချက်များနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ကွဲလွဲချက်တစ်ခု ရှိသေးသည်။ ရန် ဒါတွေ တွေ့ရှိချက်။ အဘို့ ဥပမာ၊ အဲဒါ အလှည့် ထွက် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်သော ဒေသများတွင် တက်ကြွမှု လျော့နည်းသွားသည်ကို ပြသရုံမျှမက။ ယင်းအစား နှုတ်ဖြင့်လုပ်ဆောင်သော မှတ်ဉာဏ်ကို အာရုံစိုက်လေ့လာသည်။ နှင ၂၂ ရေရှည် မှတ်ဉာဏ် ရှိ အမိ က၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် ဘယ်ဘက်ရှေ့တန်းဒေသတွင် တစ်ဖက်သတ်လုပ်ဆောင်မှုသာမက အသက်ကြီးသူများတွင် နှစ်ဖက်အသက်သွင်းခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဖက်ရှေ့တန်းဧရိယာနှစ်ခုလုံးတွင်) အတူတူလုပ်ဆောင်သည့်အခါ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်၊ အလုပ်များ (မဲရောင်၊ 2012; စပိန် & Grady၊ 2012)။

ဒါတွေ တွေ့ရှိချက် အံ့ဩ သုတေသီများ၊ နှင့် တွင်အသုံးပြုခဲ့သည်။ အများကြီး ဆွေးနွေးခြင်း။ နှင့် သုတေသန အဖြစ် ရန် ဘာလဲ ဒီ ဆိုလိုသည်။

အတွက် အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ဦးနှောက်။ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ဦးနှောက် အလုပ်လုပ် ရန် လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် ယိုယွင်းခြင်း။ ဤ ဒါတွေ အဓိက ဒေသများ ဆက်စပ် အဆိုပါ သိမြင်မှု တာဝန်? ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ဦးနှောက် အလုပ်လုပ် ပိုမိုခက်ခဲပြီး ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများကို စုဆောင်းခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံးသည် ပိုမိုခက်ခဲသည်။ အသက်သွင်းခြင်း။ သက်သက် အဆိုပါ စွမ်းဆောင်ရည် မပြည့်မီ စစ်ဆင်ရေး ၏ ညံ့ဖျင်းသောတားဆီးမှု ၏ မသက်ဆိုင်ပါ။ အချက်အလက် အဲဒါ အလှည့် အဆိုပါ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း (Park & Reuter-Lorenz, 2009)။

ဟိ ဖြေ ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် ဟုတ်တယ်- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လျော်ကြေးပေးခြင်း။ သုတေသီများ နိဂုံးချုပ်သည်။ အဲဒါ ဒီ အပြန်အလှန် အသက်သွင်းခြင်း။ ဤ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မေ အစေခံ ၎င်းတို့၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အထောက်အကူ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု (Grady, 2012; Park and Reuter-Lorenz, 2008)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အပြန်အလှန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ပိုမြင့်သော အထောက်အထားများ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် မတွေ့ရှိရသော အထောက်အထားများ၊ အမျိုးအစား သင်ယူခြင်းတာဝန်များ၊ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်စရာများနှင့် အမျိုးမျိုးသော မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ အပါအဝင် အလုပ်များစွာကို

ပံ့ပိုးပေးသည့် အထောက်အထားများမှ လာပါသည်။

ပုံ 2.6 သည် ပိုမိုကြီးမားသော ရှေ့တန်းနှစ်ဖက်ကို ပြသထားသည်။ လှုပ်ရှားမှု ဤ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကာလအတွင်း အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် အလုပ်များ ထက် ဤ ငယ်သည်။ လူကြီးများ။ ဂရန် အဆိုပါ ဝဲ ဖွတ် ၏ ပုံ၊ သင် နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ အဲဒါ ဟိုမှာ သည် ဘယ်ဘက်ခြမ်း prefrontal ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ဤ ငယ်သည်။ လူကြီးများ၊ ကြရင်တော့ အသက်ကြီးသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည်လည်း မှန်ကန်သောကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနယ်ပယ်များကို ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ကြသည်။

ညာဘက်ခြမ်းသည် ငယ်ရွယ်သောအရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်နည်းသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်လုပ်ဆောင်မှုတွင် ညာဘက်ခြမ်းမှ လှုပ်ရှားခြင်းကို ပြသကြောင်း ပြသသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာမှာ

စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အပြန်အလှန်ရှေ့တန်းတင်ဆက်ဆံမှုကို ပြသနေဆဲဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်ချက် မြင့်မားသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဦးနှောက်၏ အခြားနေရာများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်တွင်း စံချိန်စံညွှန်း ယိုယွင်းမှုများအတွက် လျော်ကြေးပေးရာတွင် ပို၍ ကျွမ်းကျင်သည်ဟု ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒါဟာ တိကျမှန်ကန်တဲ့

ကောက်ချက်ချခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုတာကတော့
ဆွေးနွေးနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သီအိုရီများ ၏ ဦးနှောက်-အပြုအမူ အပြောင်းအလဲများ အရွယ်ရောက်ပြီ။

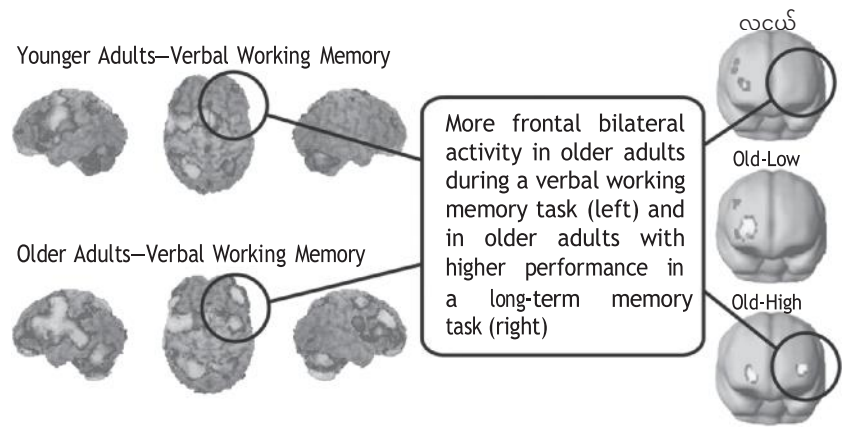
အမျှ ငါတို့ ရှိသည် မြင်၊ အများအပြား လေ့လာမှုများ ရှိသည် ပြသထားသည်။ အထောက်အထား မတူဘူး။ ပုံစံများ ၏ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု ၌ အတိအကျ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများသည် ကျဉ်းမြောင်းသော အခြေအနေများနှင့် လွန်ကဲစွာ သီးခြားမဟုတ်ကြောင်း ညွှန်ပြနေသည့် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်စရာများစွာရှိသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများရှိ ဒေသများ (ဥပမာ၊ Grady၊ 2012)။ အပိုဆောင်းအသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အာရုံကြောလှုပ်ရှားမှုများ (အထူးသဖြင့် ရှေ့မျက်နှာစာများတွင်) သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်မှုအတွက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သုတေသီများက ဤအသက်သွင်းမှုပုံစံများကို ယခုအကြံပြုထားသည်။ မေ ရောင်ပြန်ဟပ် တစ်ခု သပ္ပာယ် ဦးနှောက် အဲဒါ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းပြီး လျော်ကြေးပေးသည် (Spaniol & Grady၊ 2012; နေမင်း၊ ကျိုင်းတောင်း၊ & ယန်၊ 2012)။

တစ် နံပါတ် ၏ မော်ဒယ်များ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ သုံးတယ်။ ရန် ကြိုးစားမှု ရှင်းပြ ရန် ဒါတွေ တွေ့ရှိချက်။ သုံး ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ထင်ရှားသည်။ ဖြစ်ကြသည် ဟာ ROLD မော်ဒယ် အားဖြင့် ကာဘီဇာ (၂၀၀၂)၊ အဆိုပါ CRUNCH မော်ဒယ် ဖွံ့ဖြိုးသည်။ အားဖြင့် Reuter-Lorenz နှင့် သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (Reuter-

Lorenz၊ ၂၀၀၂; Reuter-Lorenz & မိုက်ကယ်၊ ၂၀၀၆) နှင့် STAC မော်ဒယ် (Park & Reuter-Lorenz, 2009)။ ဤပုံစံများသည် တူညီသောယူဆချက်တစ်ခုဖြစ်စေသည်- မတူညီသော ဦးနှောက်ဒေသများတွင် ပိုမိုတက်ကြွစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်း၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အတွက် အဆိုပါ မတူဘူး။ ပုံစံများ အတွင်း Prefrontal cortex သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ချစ်စရာ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အပိုဆောင်း ဦးနှောက်နေရာများကို စုဆောင်းရန်လိုအပ်သည်။

ဟိ ဟာROLD မော်ဒယ်။ မြောက်မြားစွာ လေ့လာမှုများ

ရှိသည် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ ငယ်သည်။ လူကြီးများ ရှိ ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်မှု ဌ တစ်ခု ဦးနှောက် ကမ္ဘာခြမ်း ဘယ်တော့လဲ ဖျော်ဖြေခြင်း။ အမျိုးမျိုးသော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဖြစ်သော်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဦးနှောက်များသည် ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းလုံးတွင် တက်ကြွမှုကို တိုးမြှင့်ပြသလေ့ရှိသည်။ ဤခြားနားချက်ကို ရှင်းပြခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဟာROLD မော်ဒယ်။ ဟိ **ဟာROLD မော်ဒယ်** အတိုကောက်



ပုံ ၂.၆
ရှေ့တန်း အပြန်အလှန် activation တိုးလာသည်။ အတူ အသက်။

အရင်းအမြစ်- ပန်းခြံ၊ ယ။ ဂ.၊ & Reuter-Lorenz၊ P (၂၀၀၈)။ ဟိ အလိုက်သင့် ဦးနှောက် ဇရာ နှင့် Neurocognitive ဖြစ်။ မူပိုင်ခွင့် ၂၀၀၉၊ ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ စိတ်ပညာ နှစ်ပတ်လည် သုံးသပ်ချက်မှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ၊ အတွဲ ၆၀၊ www.annualreviews.org

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ Hemispheric Asymmetry Reduction ဆိုတာကို ရှင်းပြသည်။ အဆိုပါ ပင်ကိုယ် တွေ့ရှိချက် ၏ လျော့ချ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် prefrontal lobe လှုပ်ရှားမှုတွင် lateralization (ဆိုလိုသည်မှာ ၊ အဆိုပါ လျော့ချ စွမ်းရည် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရန် သီးခြား သိမြင် မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဌာ မတူဘူး။ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex) (Cabeza၊ ၂၀၀၂; ကောလင်း & မိုရ်၊ ၂၀၁၃)။ အဲဒါ အကြံပြုသည်။ အဲဒါ လုပ်ဆောင်ချက် ၏ အဆိုပါ လျော့ချ lateralization သည် compensa- ဇာတ်လမ်း ဌာ သဘာဝ; အဲဒါ က၊ အပိုဆောင်း အာရုံကြော ယူနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှု အရင်းအမြစ်များ တိုးမြှင့်ရန်၊ လုပ်ဆောင်မှု အရှိန် သို့မဟုတ် တားဆီးထိန်းချုပ်မှု တိုးမြှင့်ရန် စုဆောင်းအသုံးပြုခြင်း။

လေ့လာမှုများ စွာက ထောက်ခံထားသည်။ အဲဒါ ရှိုး ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖန်တီးသည်။ နှင့် အသုံးပြုသည်။ အရံ စွမ်းရည်များ ရန် လျော့ပါ။ အဆိုပါ ထိခိုက်မှု ၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဌာ ဦးနှောက် (ဥပမာ၊ ကာဘီဇာ & ဒင်းနစ်၊ ၂၀၁၃; ကောလင်း & Mohr၊ ၂၀၁၃; Steffener & Stern၊ ၂၀၁၂)။ မြဲမြံစေမည့်အရာ၊ သို့သော်၊ သည် ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ လိုင်း လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ခွဲခြား ရေးဆွဲထားသည် ။ ပုံမှန် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် လျော်ကြေးပေးခဲ့သည် ။ နှင့် အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့် နေရာအနှံ့ သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ လျော်ကြေးငွေ အလုပ်မဖြစ်တာ မြန်တယ်။

ဟီ Crunch မော်ဒယ်။ ဟီ Crunch မော်ဒယ် အတိုကောက် လျော်ကြေးငွေနှင့်ပတ်သက် အသုံးချမှု ၏

အာရုံကြော Circuits Hypothesis၊ နှင့် ဖော်ပြသည်။ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ဦးနှောက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ကျဆင်းခြင်း။ အားဖြင့် စုဆောင်းရေး အပိုဆောင်း အလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်ရန် အာရုံကြောဆားကစ်များ (ငယ်ရွယ်သောလူကြီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင်) လုံလောက်စွာ (ဒီကာလီ et အယ်လ်။ ၂၀၁၆)။ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ HAR- OLD မော်ဒယ်၊ မိုက်ကယ်၊ ၂၀၀၆)။ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ HAR- OLD မော်ဒယ်၊ CRUNCH မော်ဒယ်သည် နှစ်ထပ် ဖြစ်မှု ကို ပေါင်းစပ်ထားသည်။ ၏ အသက်သွင်းခြင်း။ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ Crunch မော်ဒယ် ဤသည်မှာ လျော်ကြေးပေးသည့် တစ်ခုတည်းသော ပုံစံမဟုတ်ကြောင်း အကြံပြုသည် ။ အသက်ကြီးသော ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုရန် အဓိက ယန္တရားနှစ်ခုကို အကြံပြုထားသည်။ အလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်ရန် တူညီသော နှင့် ဖြည့် စွက်မှုများ လုပ်ငန်းစဉ်များ။ နောက်ထပ် ၏ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ ဘယ်တော့လဲ လုပ်ငန်း လိုအပ်ချက်များ တိုးလာသည်၊ လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် activated ဖြစ်သော တူညီသော ဦးနှောက်ဧရိယာတွင် ပိုမိုအသက်ဝင်လာသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ပိုလွယ်လိုက်တာ အလုပ်များ ဒီ အကျိုးသက်ရောက်မှု နိုင်သည် ဖြစ် တွေ့တယ်။ ဌာ ငယ်သည်။ လူကြီးတွေရော။ သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ထိရောက်မှုရှိသည်။ ကျတယ်၊ ဒါကြောင့် အပိုဆောင်း အာရုံကြော ဆားကစ်များ ငယ်ရွယ်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများထက် စော၍ ခေါ်ယူကြသည်။

ဦးနှောက် ကွဲပြားသောအခါ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဒေသများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရပါပြီ။ ရန် လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် ချို့တဲ့ သို့မဟုတ် မလုံလောက်ပါ။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ်များ။ လျော့ပေးတယ်။ lateralization သည် နှစ်ခုစလုံးကြောင့် အရင်းအမြစ်များ ထပ်မံစုဆောင်းခြင်း၏ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ hemispheres ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်။ ထဲသို့ လုပ်ဆောင်ချက် ပြေတယ်။ ထက် တစ်ခုပဲ ။ ဌာ ထို့အပြင် သို့သော်၊ နှိုင်းယှဉ် ရန် ငယ်သည်။ လူကြီးတွေရဲ့ ဦးနှောက်

အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' ဦးနှောက်များ ကိုလည်း
ရှိုး overactivation မတူညီတဲ့ ဦးနှောက်ဒေသတွေမှာ
activation လုပ်တဲ့အခါ ဒီလိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဆင့် နှင့်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' ဦးနှောက်များ
ဖြစ်ပေါ်သည်။ နှင့် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။

ဒေသများ အဖြစ် နှင့် ငယ်သည်။ လူကြီးများ' ဦးနှောက်များ၊
ဒါပေမယ့် မှာ a သိသိသာသာ မြင့်မားသည်။ အဆင့် ဒါတွေ
ပုံစံများ အကြံပြုသည်။ အဲဒါ လျော်ကြေးပေးခြင်းသည်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ဦးနှောက်တွင်
အမျိုးမျိုးသောပုံစံများကို ယူဆောင်နိုင်သည်။

CRUNCH မော်ဒယ်သည် သိသိသာသာ ပံ့ပိုးမှုလည်း
ရှိသည် ။ (ဥပမာ၊ DeCarli et အယ်လ်။ 2012; Grady၊
2012)။ သို့သော်၊ HAROLD
မော်ဒယ်၏အမှန်အတိုင်းပင်၊
လျော်ကြေးပျက်ပြားသွားသည့်အချက်မှာ CRUNCH
မော်ဒယ်အောက်တွင် ကောင်းစွာမတည်မြဲပါ။

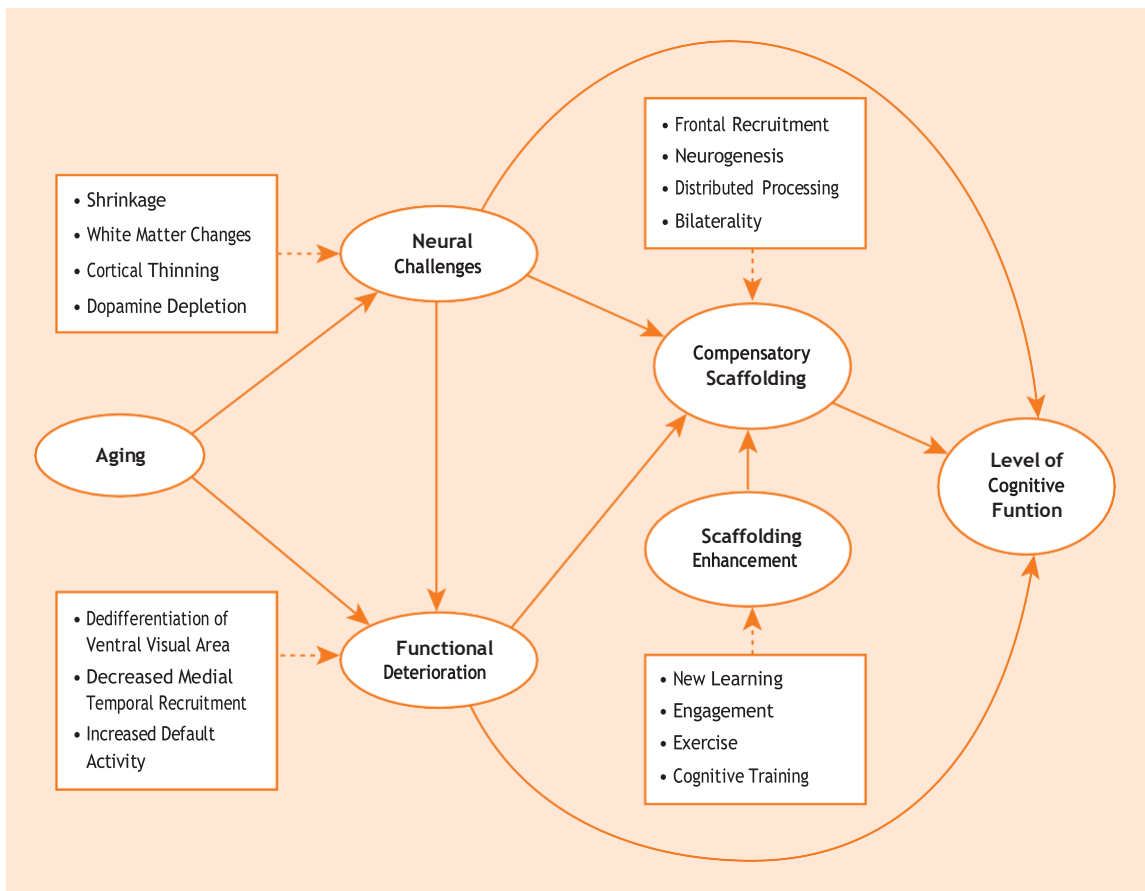
ဟိ STAC မော်ဒယ်။ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ ရှင်းပြပါ။
အဆိုပါ အတိအကျ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်မှုတွင်
အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ပြောင်းလဲမှုပုံစံများ ။
ထိုမေးခွန်းကိုဖြေဆိုရန်အတွက် Park နှင့် Reuter-Lorenz
(2009) က ပုံ 2.7 တွင်ပြသထားသည့် STAC မော်ဒယ်ကို
အဆိုပြုခဲ့သည်။ **The Scaffolding Theory of Cognitive
Aging (STAC) model** ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံ on အဆိုပါ
စိတ်ကူး အဲဒါ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ
၌ တစ်ဦး၏ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ချက် ရောင်ပြန်ဟပ် a
တစ်သက်တာ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ လျော်ကြေးပေး ခြင်း
အတွက် သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ အားဖြင့် စုဆောင်းရေး
အပိုဆောင်း ဦးနှောက် နေရာများ (ဂို & ပန်းခြံ၊ ၂၀၀၉)။
အမျှ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့်
အခန်းများတွင် ၆ နှင့် ၇၊ အိုမင်းခြင်း။ သည် ဆက်စပ်
အတူ နှစ်ခုလုံး ကျဆင်းခြင်းအပြင် အမျိုးမျိုးသော
သိမြင်မှုစွမ်းရည်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်း။ STAC
မော်ဒယ်သည် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောင်ပြန်ဟပ်သည့်
အိုမင်းမှုဆိုင်ရာ ဦးနှောက်အတွင်း

ရွေးချယ်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြသသည့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများကို ရှင်းပြထားသည်။ ကျဆင်းခြင်း။ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် လျော်ကြေးငွေ အာရုံကြော အထူးသဖြင့် prefrontal cortex တွင်စုဆောင်းခြင်း။

STAC မော်ဒယ်အမြင်အရ၊ ဘာလဲ။ ရည်ရွယ်ချက် ၏ အဆိုပါ လျော်ကြေး? အဘို့ တစ်ခု ဟိုဒင်း၊ ရှေ့ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုများ တိုးလာကြောင်း အထောက်အထားများ တိုးပွားလာနေသည်။ ဤ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မေ ဖြစ် a တုံ့ပြန်မှု ရန် လျော့နည်းသွားသည်။ ဦးနှောက်၏ အာရုံခံစားနိုင်သောနေရာများတွင် အာရုံကြောလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ ထိရောက်မှု (Park & Reuter-Lorenz, 2009)။

နောက်တစ်ခုလည်း ရှိသေးတယ်။ ရှေ့တန်းဒေသသည် လုပ်ငန်းတစ်ခု အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်နေမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သော မသက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များကို မည်ကဲ့သို့ ကူညီပေးသည်ကို သတိရပါ။ အဲဒါ အလှည့် ထွက် အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိသည် ဦးနှောက်၏ ပုံသေကွန်ရက်အဖြစ် ရည်ညွှန်းသောအရာကို ဖိနှိပ်ခြင်းပြဿနာ။ ပုံ သေ ကွန်ရက် ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများဆုံး တက်ကြွသော

ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု အနားယူ နေပါသည် ။ ဥပမာတစ်ခုက ဦးနှောက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုပါ။ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း မုသား တိတ်ဆိတ်စွာ နှင့် သည် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ပါ။ စေ့စပ်သည်။ ဤ a သိမြင်မှု တာဝန် (အန်ဒရူး-ဟန်နာ၊ 2012)။ ငယ်ရွယ်သောအရွယ်ရောက်သောအခါတွင် သိမြင်မှုလိုအပ်လာသည်။ တာဝန်၊ ဒီ ပုံသေ ကွန်ရက် သည် ဖိနှိပ်ထားသည်။ သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဤပုံသေကွန်ရက်ကို ဖိနှိပ်မှုနည်းပါးပြီး စွမ်းဆောင်ရည် ညံ့ဖျင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည် (Andrews- Hanna, 2012; Grady, 2012)။ ထို့ကြောင့် ဤပျက်ကွက်မှုသည် အနားယူသည့်အခြေအနေမှ ပိုမိုတက်ကြွသောအခြေအနေသို့ ကူးပြောင်းရန် ပျက်ကွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် တိုးလာခြင်း၏ နောက်အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ရှေ့တန်း လှုပ်ရှားမှု ဤ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဖြစ် a နည်းလမ်း ရန်



ပုံ ၂-၇

အယူအဆ မော်ဒယ် ၏ အဆိုပါ ငြမ်း သီအိုရီ ၏ သိမြင်မှု ရော။

အရင်းအမြစ်- ယန်ဒြီ ဃ။ ဂ.၊ & Reuter-Lorenz၊ P (၂၀၀၈)။ ဟိ အလိုက်သင့် ဦးနှောက်- ဇရာ နှင့် Neurocognitive Scaffold အသက်ကြီးခြင်း။ မူပိုင်ခွင့် ၂၀၀၉၊ ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ အတူ ခွင့်ပြုချက် ထံမှ အဆိုပါ နှစ်စဉ် သုံးသပ်ချက် ၏ စိတ်ပညာ၊ အတွဲ ၆၄။

ဖိနှိပ်မှုကင်းမဲ့သော "အလုပ်လုပ်ပါ" (Grady, 2012; Juraska & Lowery, 2012)။

STAC မော်ဒယ် (Park & Reuter-Lorenz, 2009) မှ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အာရုံကြောများ ယိုယွင်းပျက်စီးနေသော်လည်း မြင့်မားသောအဆင့်တွင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းအကြောင်းမှာ အကြံပြုထားသည်။ သူတို့ ဖန်တီးပါ။ နှင့် အားကိုး on a back-up အာရုံကြော လမ်းကြောင်း- လမ်း။ ဤကဲ့သို့အလုပ်လုပ်သည်။ အလုပ်အသစ်တစ်ခုကို

သင်လေ့လာသောအခါ၊ သင်ယူမှု သည် အားစိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ (သင်ယူခြင်းသည် ခက်ခဲသောအလုပ်) မှ overlearning (ပို၍ အလိုအလျောက်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အားစိုက်ထုတ်ခြင်း) သို့ ရွေ့လျားသည်။ ငယ်ရွယ် စဉ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု လူကြီး သည် ထံမှ a ပိုကျယ်တယ်။ လူစုခွဲ ကွန်ရက် (Park နှင့် Reuter-Lorenz တို့က Scaffold ဟုခေါ်သည်) ပိုမိုဆုံမှတ်၊ ထိရောက်ပြီး အကောင်းဆုံး အာရုံကြောပတ်လမ်းကို

လေ့လာနေစဉ်တွင် အသုံးပြုခဲ့သည်။ သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်မူ ကနဦးငြိမ်းကို အလယ်တန်း၊ အရန်ပတ်လမ်းအဖြစ် ရရှိနိုင်သေးသည် ။ ဖြစ်ရေတွက်သည်။ on ဘယ်တော့လဲ လိုအပ်သော။ ငြိမ်းကွန်ရက် များ နည်းသော ထိရောက်မှု ထက် အဆိုပါ ဂုဏ်ပြု၊ အဓိက မထင်ပါနဲ့။ သူတို့သုံးတယ်။ အဖြစ်

လူငယ် လူကြီးများ၊ ဒါကြောင့် on ပျမ်းမျှ ပိုဆင်းရဲတယ်။ စွမ်းဆောင်ရည် သည် ရလဒ်။ ဒါပေမယ့် လုံလောက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကိုတော့ မှတ်သားထားရပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဟိ အပေးအယူလုပ်သည် သည် အဲဒါ မပါဘဲ အဆိုပါ scaf-ခေါက်၊ စွမ်းဆောင်ရည် ပါ ဖြစ် ပင် ပိုဆိုးတယ်။ အသက်ကြီး လို့လူကြီးများပါ ရှိသည် ရန် အားကိုး on အဆိုပါ နောက်ထပ် အဓိက ဒေသများ။ ဟိ ကျက်သရေရှိသည်။ ၏ အဆိုပါ STAC မော်ဒယ် သည် အဲဒါ သက်ကြီးရွယ်အိုများ' စွမ်းဆောင်ရည် နိုင်သည် ဖြစ် နားလည်သည်။ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ fac-tors အဲဒါ ထိခိုက်မှု ကျဆင်းခြင်း။ နှင့် အဲဒါတွေ အဲဒါ ထိခိုက်မှု လျော်ကြေးငွေ။ Park နှင့် Reuter-Lorenz (2009) တို့က ငြင်းခုံကြသည့်အတိုင်း၊ ဤပေါင်းစပ်ချဉ်းကပ်မှုသည် ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ အတွက် တစ်သက်တာ အလားအလာကို လက်ခံထားသည်။ နှင့် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ။

၌ အလုံးလိုက်၊ အာရုံကြောသိပ္ပံ ရှိသည်။ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ အသစ် အိုမင်းခြင်း၏ လမ်းကြောင်းများ။ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာ တိုးတက်မှု- tific နည်းလမ်းများသည် လက်အောက်ရှိ အခြေအနေများကို လုံလောက်စွာ စမ်းသပ်နိုင်စေပါသည်။ ဘယ်ဟာ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံ ပြောင်းလဲမှု ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်သည် ကျဆင်းမှု၊ လျော်ကြေး သို့မဟုတ် တိုးတက်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ၌ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဟင်းဟင်း ထက် သုံးပြီး အထွေထွေ

ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ယိုယွင်းပျက်စီးမှုသည် အပြုအမူအတွက် ပုံသေရှင်းလင်းချက်အဖြစ် အပြောင်းအလဲများ၊ ငါတို့ နိုင်သည် ယခု ဖော်ထုတ် အတိအကျ ဦးနှောက်ယန္တရားများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထင်ဟပ်သည်။ ဤ မတူဘူး။ အဆောက်အဦများ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ တက်ကြွမှုပုံစံများ။ ဒီနည်းပညာတွေရှိတယ်။ ကိုလည်း ခွင့်ပြုသည်။ ငါတို့ ရန် ကွဲပြားသည်။ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဒေသများ ဦးနှောက်၏ ကျဆင်းနိုင်ခြေ ပိုများသော နေရာများမှ ဖြစ်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု လှုပ်ရှားမှု ကုထုံးဆရာ မှာ a စီနီယာ ဗဟို၊ ကူညီပေးမည့် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် လှုပ်ရှားမှုများကို ဒီဇိုင်းထုတ်လိုပါသည်။ သူတို့ကို လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် ပုံမှန် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ သိမြင်မှု အပြောင်းအလဲများ။ အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ သီအိုရီများ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤ ဒီ ကဏ္ဍ ၊ ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု၏ ဥပမာတစ်ခုကား အဘယ်နည်း။

2.4 အာရုံကြော ပလတ်စတစ် နှင့် အဆိုပါ ဇရာ ဦးနှောက်

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ အတွက် အာရုံကြော plasticity လား?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း လွှမ်းမိုးမှု ဦးနှောက် ပြောင်းလဲမှု နှင့် သိမြင်မှု

အိုမင်းခြင်း?

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အာဟာရ လွှမ်းမိုးမှု ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ နှင့် သိမြင်မှု လှုပ်ရှားမှု ?

Marisa သည် သူ့လက်သည်းနှင့် အဆက်မပြတ် ကစားနေသည်။ အီးအက်စ်တီ Nintendo Wii ဗီဒီယို ဂိမ်း။ သူ့အဖွား Leti- cia သည် သူ့မြေးမလေး၏ ဂိမ်းဆော့ခြင်းကြောင့် စွဲလန်းလာသည် ။ မေးတယ်။ သူမ၏ မြေး ရန် သင်ပေးပါ။ သူမ၏ ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ။ Marisa ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဝမ်းသာပီတိဖြစ် နှင့် ကူညီခဲ့သည်။ သူမ၏ အဖွား သင်ယူပါ ။ ဂိမ်း။ ပြီးနောက် လ ၏ အလေ့အကျင့်၊ Marisa မှတ်ချက်ချသည်။ အဲဒါ သူမ အဖွား သလိုပဲ။ ပိုအားကောင်းတယ်။ ဤ သူမ၏ ပုံမှန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် သူမ၏ ခံယူချက် ကျွမ်းကျင်မှု သလိုပဲ။ ရန် တိုးတက်လာပြီ။ ထို့အပြင် Leticia နှင့်သူမ၏မြေး Marisa ရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဤ ဘုံ ထက် အမြဲတမ်းမီ။

ဟိုမှာ တစ်ခု အဟောင်း ပြောနေသည်။ အဲဒါ “မင်း မရဘူး သင်ပေးပါ။ တစ်ခု အဟောင်း ခွေး အသစ် လှည့်ကွက်များ။ ပင် အကယ်၍ အဲဒါ အမှန် အတွက် ခွေးတွေ၊ သည် အဲဒါ အမှန် အတွက် လူတွေ? အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန ကူညီသည်။ ပေးသည်။ အချို့ အဖြေများ ဒီအခန်းမှာ စောစောက ဆွေးနွေးခဲ့သလို၊ tain အခြေအနေများ ဤ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ဦးနှောက် ကိုယ်တိုင် လျော်ကြေးပေးသည်။ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ။ အမျှ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှတ်ချက်ချသည်။ ထို့နောက်၊ လျော်ကြေးပေးခြင်းသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏သက်တမ်းတစ်လျှောက် ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် အပြုအမူနှစ်ခုလုံးတွင် ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီနိုနေကြောင်း အယူအဆအပေါ် အခြေခံထားသည်။ **ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာ** အပြောင်းအလဲများ ပါဝင်သည်။ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် အဖြစ် အဆိုပါ ရလဒ် ၏ အပြန်အလှန် အကြား ဦး နှောက် နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။ ဤ တခြား စကားတွေ၊ plasticity သည် ရလဒ် ၏ လူတွေ

နှင့် သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်များ နေထိုင်သည်။ ၌ အဆိုပါ
ကမ္ဘာနှင့် စုဆောင်းခြင်း။ နှင့် သင်ယူမှု ထံမှ
အတွေ့အကြုံများ ကျော်

အချိန်။ Leticia ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက် ၏ အဆိုပါ
အပြုသဘော အပြောင်းအလဲများ ယူတယ် ။ နေရာ
ပြီးနောက် သူမ စတင်ခဲ့သည်။ ကစားခြင်း။ အဆိုပါ Wii
ဗီဒီယို ဂိမ်းသည် ဤ plasticity ၏
နမူနာကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ a
နည်းလမ်း ရန် နားလည် compensa- ဇာတ်လမ်း
အပြောင်းအလဲများ ၌ နှစ်ခုလုံး အဆိုပါ နောက်ထပ်
မြင်နိုင်သော အပြုအမူ နှင့် နည်းသော မြင်နိုင်သော (မရှိဘဲ
neuroimaging၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်) ပြန်လည်ဖွဲ့စည်း ခြင်း ။ ၏
အာရုံကြော ပတ်လမ်း ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်။ အများကြီးပဲ။
ကြိုးစားမှု တွေ့ရှိတယ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်ထားတယ်။ ရန်
အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အလားအလာ အတွက် plasticity
သိမြင်မှု၌ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အားဖြင့် အာရုံစိုက် on
နည်းလမ်းများ ရန် သိမြင်မှု တိုးတက်စေခြင်း။
စွမ်းဆောင်ရည် မှတဆင့် လေ့ကျင့်ရေး (က ကောင်းတယ်
ဥပမာ ဘယ်ဟာ ပါ ဖြစ် Leticia ရဲ့ အလေ့အကျင့် on
အဆိုပါ ဗီဒီယို ဂိမ်း)။

Baltes နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ ယခု
ဂန္ထဝင်သုတေသနသည် ပလတ်စတစ်အကွာအဝေးကို
မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအတွက်
စံသတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏
သိမြင်မှုစွမ်းရည်တွင် (ဥပမာ၊ Baltes & Kliegl၊ 1992၊
Willis၊ Bliezner၊ & Baltes၊ 1982)။
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အံ့ဝင်ခွင်ကျနည်းဗျူဟာဖြင့်
မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများတွင် သိမြင်နိုင်စွမ်းကို
မြှင့်တင်နိုင်ကြောင်း ၎င်းတို့တွေ့ရှိခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်ရေး
ကျော်လွန် အဆိုပါ အဆင့် ၏ မလေ့ကျင့်ရသေး
လူကြီးလူငယ်၊ ဒီ သည် အလွန် လုပ်ငန်းတာဝန်အလိုက်၊

နှင့် အဆိုပါ စွမ်းရည်အဆင့် အမြတ်များသည် အာရုံထဲတွင် အလွန်ကျဉ်းမြောင်းသည်။

ကတည်းက ဒါတွေ စောစော တွေ့ရှိချက်၊ သုတေသန ရှိသည်။ ပြသထားသည်။ အခြေခံ သိမြင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် အိုမင်းခြင်း။ နိုင်သည် အမှန်ဖြစ်ပါစေ။ တိုးတက် မှတဆင့် သင်တန်း၊ နှင့် အဲဒါ သူတို့ လွှဲပြောင်း မျိုးစုံ တခြား အမျိုးအစားများ ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဖြစ် ရှည် အဖြစ် အဆိုပါ လုပ်ငန်းဆောင်တာများသည် တူညီသောအခြေခံအခြေခံလုပ်ဆောင်ချက် များကို မျှဝေကြသည် (ဥပမာ- ဒါလင်၊ နင်းလီ၊ Larsson၊ ဘက်ခ်မန်း၊ & နီဘာဂ်၊ ၂၀၀၈)။ တစ်ဦးထံမှ အာရုံကြော plasticity အမြင်၊ သုတေသန on အာရုံကြော ပင်မဆဲလ်များသည် ဦးနှောက်၏ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးအပေါ် အတွေ့အကြုံများ၏ သက်ရောက်မှုများကို သက်သေပြသည့် ခိုင်လုံသော အထောက်အထားများကို ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့သည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဤ အရွယ်ရောက်ခြင်း နှင့် အိုမင်းခြင်း။ (Fuentealba၊ Obernier၊ & Alvarez-Buylla၊ 2012; Ruckh et အယ်လ်။၊ 2012)။

အာရုံကြော ပင်စည် ဆဲလ်များ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲလ်များ အဲဒါ ဆက်နေပါ။ ဤ အဆိုပါ လူကြီး ဦးနှောက်နှင့် နိုင်သည် generate အသစ် အာရုံကြောများ

တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ ၁၀ ထာ အာရုံကြော ပင်မဆဲလ်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုသည် ကာလကြာရှည်စွာ မှားယွင်းကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။ ယုံကြည်ချက် အဲဒါ neurogenesis (ဆိုလိုသည်မှာ၊ အဆိုပါ အာရုံကြောအသစ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု) သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှုအဆုံးတွင် လျော့နည်းသွားပါသည်။ လက်တွေ့ကျကျပြောရရင် ခွေးဟောင်းကို လှည့်ကွက်အသစ်တွေ သင်ပေး နိုင်တယ်လို့ဆိုလိုတာပါ။

အားလုံး ၏ ဒီ သုတေသန ထပ်လောင်းသည်။ a အသစ် အဆင့် ၏ နားလည်- ing ရန် ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် ပုဂ္ဂိုလ်များ အဖြစ် သူတို့ ကြီးထွား အသက်ကြီးသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အိုမင်းခြင်းသည် ဆဲလ်အသစ်များ၏ အရေအတွက် အလုံးစုံ ကျဆင်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော်လည်း ၎င်းသည် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းများတစ်လျှောက် ကွဲပြားပြီး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ချိန်တွင်ပင် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။

သေချာတာကတော့ ကြီးမားတဲ့မေးခွန်းကတော့ အာရုံကြော ပင်မဆဲလ်တွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းနဲ့ နှောင်းပိုင်းဘဝတွေမှာတောင် အာရုံကြောတွေ ပြန်လည်မွေးဖွားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်က အာရုံကြောသိပ္ပံပညာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသန နိုင် ဖြစ် သုံးတယ်။ ရန် ပျောက်ကင်းသည်။ ဦးနှောက် ရောဂါများ နှင့်





































Aerobic exercise is good for maintaining brain health.

နှလုံးခုန်နှုန်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ပါဝင်သူများလည်း ပါသည်။ ပြီးပါပြီ။ a အာကာသ မှတ်ဉာဏ် တာဝန် နှင့် ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခု hippocampal ပမာဏကိုတိုင်းတာရန် MRI ။ ပိုမိုမြင့်မားသော အေးရီးဗစ်ကြံ့ခိုင်မှုအဆင့်များသည် hippocampal ထုထည်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ။ အလှည့် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ခန့်မှန်းသူ ၏ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ ပါဝင်သူများသည် spatial memory task ကိုလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများစွာကို ပြန်လည်ရရှိပါမည်။ ။ အခန်း ၄။ အမျှ a အစမ်းကြည့်၊ အဆိုပါ အပြုသဘော ဆိုးကျိုးများ on ဦးနှောက်သည် ထရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အကြောင်းရင်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။

အာဟာရ နှင့် ဦးနှောက် ဇရာ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအခန်းကို “ဦးနှောက်အစာ” နှင့် အချို့သောအစားအစာများက ဦးနှောက်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟူသော အခိုင်အမာဆိုချက်များဖြင့် ဤအခန်းကို စတင်ခဲ့သည်။ neuroimaging လေ့လာမှုများကြောင့် သုတေသီများသည် အာဟာရအမျိုးအစားများနှင့် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများကြား ဆက်ဆံရေးကို နားလည်လာကြသည်။

အဘို့ ဥပမာ၊ လေးပစ် နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၁၂)၊ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည် ။ သုံး အာဟာရ biomarker ပုံစံများ ဆက်စပ် သိမြင်မှုလုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဦးနှောက်ထုထည်နှင့်အတူ။ ပုံစံနှစ်ခုသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုနှင့်

ပိုမိုကြီးမားသော ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ဦးနှောက် ထုထည်- တစ်ခု ပိုမြင့်တယ်။ ။ သွေး ပလာစမာ အဆင့် များ ၏ ဗီတာမင် ခ (B1၊ B2၊ B6၊ ဖောလိတ်၊ နှင့် B12)။ ဂ၊ အပျိုကြီး၊ အီး ၊ နှင့် နောက်တစ်ခု မြင့်မားသော ။ သွေး ပလာစမာ အဆင့်များ ၏ အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်ဆစ် (ပင်လယ်စာများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည်)။ အဆီများသော trans fat ဖြင့်ဖော်ပြသော တတိယပုံစံသည် လျော့နည်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အခွင့်သာသည်။ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ချက် နှင့် နည်းသော စုစုပေါင်း cerebral ဦးနှောက်ထုထည်။ ပိုမိုအသေးစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက်များသည် မတူညီသော အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်နှစ်ခုကို စစ်ဆေးခဲ့သည်- eicosapentaenoic acid (EPA) နှင့် docosahexaenoic အက်ဆစ်

SOCIAL POLICY IMPLICATIONS

The fact that the general view that the human brain gradually loses tissue from age 30 onward, and that those changes can mean poorer cognitive performance, combined with the projected rapid growth of an aging population present society with numerous public policy issues regarding the staggering costs of medical intervention and care for older adults. The good news is that advanced research in neuroscience tells us that this is an oversimplification of what really happens to the aging brain. Of importance to policy makers is that researchers are identifying ways in which such brain deterioration can be reduced or even reversed. In addition, researchers have identified areas of the brain that are relatively preserved and may even show growth. Thus, it is important for policy makers to obtain a more complete and accurate picture of aging. Why?

Research in neuroscience and aging is extremely important for a wide range of social policies from health care policies to laws pertaining to renewing drivers licenses and the age at which people should be eligible for retirement benefits, among others. Federal agencies such as the National Institute on Aging have focused much of their efforts onto better ways to assess and understand changes in the brain. These efforts demand more multidisciplinary research.

A good example is the compelling research regarding the effects of aerobic exercise and diet on the aging brain and how well it functions. The old saying of “use-it-or-lose-it” appears to be true.

What’s at stake regarding policy? We are now talking about extending the vitality of older adulthood. Evidence from neuroimaging research pro-

ပြတယ်။ အဲဒါ သည်။ ဆက်စပ် ကြော amygdala ဂျီအစိတ်အပိုင်း၏ ကျတယ်။ ။ ဝိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ဝိလ်ဇိုင်းမားရောဂါ ပေမယ့် တစ်ကြိမ် ပြုသက်ရောက်မှု

ပျောက်သွားတယ်။ (Cunnae၊ Chouinard-
Watkins၊ Castellano, & Barberger-Gateau,
2013)။

သုတေသီများသည် အာဟာရဓာတ်များ
ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံများကို
မည်ကဲ့သို့အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်းကို

သုတေသီများက စတင်နားလည်လာသော်လည်း
ယနေ့အထိ တွေ့ရှိချက်များသည်
အကျိုးသက်ရောက်မှုများ များပြားနိုင်ကြောင်း
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြသထားသည်။ အမျှ အတူ
လေ့ကျင့်ခန်း၊ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ပြန်လာ ရန် အဆိုပါ
အခန်း ၄ တွင် အာဟာရနှင့် အိုမင်းမှုအပေါ်
၎င်း၏သက်ရောက်မှုများ ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အမျှ အဆိုပါ ဒါရိုက်တာ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး
ဝန်ဆောင်မှုများ မှာ a ဒေသဆိုင်ရာ နယ်မြေ ရုံး on ဇရာ၊
သင် လိုပါတယ်။ ရန် ဒီဇိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း၏
အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက်
ကောင်းမွန်သော အာဟာရအကြောင်း ဝတ်ဆိုင်များ
လူကြီးများ။ ဘာလဲ ပါ အဆိုပါ သော့ အချက်အလက်
Website ၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ပါသလား။

အနှစ်ချုပ်

2.1 ဟိ အာရုံကြောသိပ္ပံ ရေးပါတယ်။

ဘာလဲ ဦးနှောက် ပုံရိပ် နည်းပညာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ အာရုံကြောသိပ္ပံတွင် သုတေသန?

- ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ အာရုံကြောပုံရိပ်ဖော်ခြင်း။ (CT) နှင့် သံလိုက် ပဲ့တင်ထပ်ခြင်း။ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း (MRI) ပေးသည်။ အလွန် အသေးစိတ် ပုံများ ၏ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များ။
- အလုပ်လုပ်တယ်။ neuroimaging အဲဒီလို အဖြစ် တစ်ခုတည်း။ photo emission computerized tomography (SPECT)၊ positron emission tomography (PET)၊ functional magnetic resonance imaging (fMRI)၊ magnetoencephalography နှင့် near infrared spectroscopic imaging (NIRSI) တို့သည် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ကို ညွှန်ပြသော်လည်း မြင့်မားသော ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မပေးပေ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက သုတေသန နည်းလမ်းများ သုံးတယ်။ နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသနတွင် လေ့လာခဲ့သော ပြဿနာများ အိုမင်းခြင်း?

- ဟိ အာရုံကြောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ် နှိုင်းယှဉ် ဦးနှောက် နှင့်ဆိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ ကျန်းမာသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်အတူ အရွယ်ရောက်ပြီး သူများတွင် ဦးနှောက်တွင်း ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများ ပြသနေပါသည်။
- neuro-correlational approach သည် အစီအမံများကို ချိတ်ဆက်ပေးသည်။ အပြုအမူ စွမ်းဆောင်ရည် ရန်

အတိုင်းအတာများ ၏ အာရုံကြောဖွဲ့စည်းပုံ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှု။

- activation imaging approach သည် functional link ကို တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်သည်။ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု အတူ အပြုအမူ ဒေတာ။

2.2 အာရုံကြောသိပ္ပံ နှင့် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ

ဘယ်လိုလဲ သည် အဆိုပါ ဦးနှောက် စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံအရ?

- dendrites၊ axon၊ neurofibers နှင့် terminal အကိုင်အခက်များဖြင့် ပေါင်းစပ်ထားသော နူရွန်များ ပါဝင်သည် ။ နူရွန်များ ဆက်သွယ်ပါ။ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ အ ကြားနေရာ လွတ် အာရုံကြောများ ခေါ်တယ်။ အဆိုပါ synapse မှတဆင့် ဓာတုပစ္စည်းများ ဟုခေါ်သည်။ အာရုံကြောဓာတ်များ

ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ အာရုံကြောဓာတ်များ အတူ အသက်?

- အရေးကြီးတယ်။ ကျတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ အဆိုပါ dopaminergic system (အာရုံကြောများ အဲဒါ အသုံးပြု ဒိုပါမင်း) အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှတ်ဉာဏ် ကျဆင်းခြင်း နှင့် ဆက်စပ်မှု စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ အပြောင်းအလဲများ ဌ ဆီရိုတိုနင် ထိခိုက်သည်။ မှတ်ဉာဏ်၊ စိတ်ခံစားချက်၊ အစားအသောက်စိတ်နှင့် အိပ်စက်ခြင်း။
- acetylcholine တွင်အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများသည် နိုးကြားမှု၊ အာရုံခံစားမှုနှင့် ဆက်သွယ်သော အာရုံစူးစိုက်မှုတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည်။

ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ အတူ အသက်?

- အဖြူရောင် ကိစ္စ (အာရုံကြောများ ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် မိုင်လင်) ပိုပါး လာတယ် ။ နှင့် ကျုံ့ နှင့် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး လုပ်ဆောင်ချက် အဖြစ် အသက်အရွယ်နဲ့လည်း အဆင်ပြေတယ် ။ White matter hyperintensities (WMH) သည် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။
- အများကြီးပဲ။ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ရှိုး သိသိသာသာ ကျုံ့နှင့်အတူ အသက်။

ဘာလဲ လုပ်ပါ။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံ ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ ဆိုလိုသည် ။ အပြုအမူ?

- အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ prefrontal cortex ၏ဖွဲ့စည်းပုံပြောင်းလဲမှုများသည် အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆောင်
 - အရေးကြီးတယ်။ အဆောက်အဦများ ဌ အဆိုပါ ဦးနှောက် အတွက် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- ment နှင့် အိုမင်းခြင်း။ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ ဦးနှောက် Cortex ၊ အလောင်းကောင် ၊ ရှေ့တန်း နှင့် ရှေ့တန်း Cortex ၊ cerebellum၊ hippocampus၊ limbic စနစ်၊ နှင့် amygdala

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ အပြောင်းအလဲများ ဌ

တာတွင် သိသာထင်ရှားစွာကျဆင်းသွားစေသည်။

- prefrontal- တွင်အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲ များ၊ tal Cortex နှင့် အဆိုပါ hippocampus အကြောင်းရင်း ကျတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ လုပ်ဆောင်ချက်။
- အသက်ကြီးတယ်။ နှင့် ငယ်သည်။ လူကြီးများ လုပ်ငန်းစဉ် စိတ်ခံစားမှု ပစ္စည်း မတူပါ။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ရှိုး နောက်ထပ် လှုပ်ရှားမှု prefrontal cortex ၏နောက်ထပ်ဧရိယာ များတွင် ။
- အလိုအလျောက်လုပ်ဆောင်ခြင်း (ဥပမာ- amygdala) တွင်ပါဝင်သော ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများသည် အသက်အရွယ်အရ ပြောင်းလဲမှုနည်းပါးလာသော်လည်း၊ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ ပါဝင်ပါတယ်။ ဌ နောက်ထပ် ရောင်ပြန် ဟပ်ခြင်း (ဥပမာ၊ prefrontal cortex) သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲမှုကို ပြသသည်။
- ဟိ အပြုသဘော အကျိုးသက်ရောက်မှု ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ အစား အဲဒါ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဘဝမှ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်များကို ရယူရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ခံစားချက်များကို ထိန်းသိမ်းထားရန် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် လှုံ့ဆော်မှု ပိုများသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုသဘောဆောင်သည့် အရာများကို လုပ်ဆောင်သောအခါတွင် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများကို ပိုမိုအသက်ဝင်လာသည်။

အာရုံကြောများ အဖြစ် ငါတို့အသက်?

- ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိုပါ နျူရိုနစ် ပါဝင်ပါတယ်။ အရေအတွက် ကျဆင်းခြင်း၊ အရွယ်အစားနှင့် dendrites အရေအတွက် ကျဆင်းခြင်း၊ neurofibers များတွင် အရွယ်အစားများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၊ နှင့် တိုးလာသည်။

၌ သိုက် ၏ သေချာပါတယ်။ ပရိုတိုင်း။

2.3 လုပ်နေပါတယ်။ အသိ ၏ အာရုံကြောသိပ္ပံ

သုတေသန- ရှင်းပြခြင်း။ အပြောင်းအလဲများ ၌

ဦးနှောက်-အပြုအမူ ဆက်ဆံရေး

Parieto-Frontal Integration Theory ဆိုတာ ဘာလဲ၊

အဲဒါက ဘာကို ရှင်းပြတာလဲ။

- Parieto-Frontal Integration Theory (P-FIT) က ဉာဏ်ရည်ဟာ ဖြန့်ဝေမှုကနေ ဆင်းသက်လာတယ်လို့ အဆိုပြုပါတယ်။ ပေါင်းစပ် ကွန်ရက် ၏ အာရုံကြောများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်၏ parietal နှင့် frontal ဧရိယာများ။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကြိုးစားမှု ရန် လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် အသက်အရွယ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုတွေလား။

- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ အားဖြင့် တူညီသောအလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်သောအခါတွင် လူငယ်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများထက် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုမိုတက်ကြွစေပါသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ကွဲပြားမှုများ တို့တွင် အဆိုပါ HAROLD၊ CRUNCH နှင့် STAC တို့၏ ဦးနှောက်အားတက်ကြွမှုနှင့် အိုမင်းမှုပုံစံများ။

- သက်ကြီးရွယ်အိုများ တွင် Hemispheric Asymmetry လျော့ချခြင်း။ (HAROLD) မော်ဒယ် ရှင်းပြသည်။ အဆိုပါ ရှာဖွေခြင်း။ ၏ လျော့ချသည်။ စွမ်းရည် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ၌ ခွဲထုတ်ခြင်း။ သိမြင် မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၌ မတူဘူး။ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ prefrontal cortex ။
- Circuits Hypothesis (CRUNCH) ၏ လျော်ကြေးငွေနှင့် ပတ်သက်သော အသုံးချမှု ပုံစံသည် မည်သို့ ဖော်ပြသည် အိုမင်းခြင်း။ ဦးနှောက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ကျဆင်းခြင်း။ စုဆောင်းခြင်း ဖြင့် အပိုဆောင်း အာရုံကြော ဆားကစ်များ (၌ အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်း) အလုပ်များကို လုံလောက်စွာဆောင်ရွက်ရန်။ ဒီ မော်ဒယ် ရှင်းပြသည်။ ဘယ်လိုလဲ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိ အချို့သော ဦးနှောက်နေရာများတွင် လွန်ကဲစွာ လှုပ်ရှားခြင်း။
- ဟိ ငြမ်း သီအိုရီ ၏ သိမြင်မှု ဇရာ (STAC) မော်ဒယ်သည် အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်သွယ်သော ပြောင်းလဲမှုများအပေါ် အခြေခံသည်။ ၌ တစ်ဦး၏ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ချက် ရောင်ပြန်ဟပ် a အသက်ရှည် လုပ်ငန်းစဉ် ၏

လျော်ကြေးပေးခြင်း အတွက် သိမြင်မှု အားဖြင့် ကျဆင်းသည် ။ စုဆောင်းရေး အပိုဆောင်း ဦးနှောက် ဒေသများ။ ဒီ ဘယ်လိုရှင်းပြတယ်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ တည်ဆောက် နှင့် အားကိုး on back-up အာရုံကြော လမ်းကြောင်းများ။

2.4 အာရုံကြော ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ နှင့် အဆိုပါ ဇရာ ဦးနှောက်

ဘာလဲ အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ အတွက် အာရုံကြော plasticity လား?

- ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ ပါဝင်တယ်။ အဆိုပါ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ အကြား အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှု၏ရလဒ်အဖြစ်ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက် အဆိုပါ ဦးနှောက် နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။ Plasticity က ကူညီပေးတယ်။ အကောင့် အတွက် ဘယ်လိုလဲ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ လျော်ကြေးပေးသည်။ သိမြင်မှုများ အတွက် အပြောင်းအလဲများ။
- အာရုံကြော ပင်စည် ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲလ်များ အဲဒါ ဆက်နေပါ။ ၌ အဆိုပါ အရွယ်ရောက်ပြီး သူ၏ ဦးနှောက်သည် သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး အာရုံကြောအသစ်များကို ထုတ်ပေးနိုင်သည်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း လွှမ်းမိုးမှု ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ သိမြင် မှု အိုမင်းခြင်း?

- ဦးနှောက် plasticity သည် မြှင့်တင်ထားသည်။ မှတဆင့် အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အာဟာရ လွှမ်းမိုးမှု ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ သိမြင်မှု လှုပ်ရှားမှု?

- သွေး တွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်အချို့ကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း ပလာစမာ ကူညီသည်။ လျော့ချပါ။ အဆိုပါ အဆင့်များ ၏ ဦးနှောက် ဖွဲ့စည်းပုံ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ကျဆင်းမှုများ။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

2.1 ဟီ အာရုံကြောသိပ္ပံ ရေးပါတယ်။

- တည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော neuroimaging နည်းပညာများကို ဖော်ပြပါ။ ဘယ်လိုကွာခြားကြလဲ
- ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ အမျိုးမျိုး အာရုံကြောသိပ္ပံ နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ အမြင်များ သုံးတယ်။ ရန် လေ့လာပါ။ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ဦးနှောက်။ သူတို့ရဲ့ အားသာချက်တွေနဲ့ အကန့်အသတ်တွေက ဘာတွေလဲ။
- အာရုံကြောသိပ္ပံစမ်းသပ်မှုအဆင့်က ဘယ်လိုအထောက်အကူပြုသလဲ။ ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နားလည်မှု ၏ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အိုမင်းခြင်း?

2.2 အာရုံကြောသိပ္ပံ နှင့် လူကြီး

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ

- ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ အခြေခံ အဆောက်အဦများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်။
- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ၌ အာရုံကြောများ
- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ဦးနှောက်တွင် Dopamine သည် မည်သို့ဖြစ်သနည်း။ တခြားဘယ်အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်လဲ။ အာရုံကြောဓာတ်များ ?
- ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံမှာ ဘယ်အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်လာလဲ ။ ဘာလဲ အဆောက်အဦများ ကစားပါ။ အဓိက အခန်းကဏ္ဍများ ၌ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း

ဖြစ်စဉ်?

- ငယ်ရွယ်သူနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွင်း ဦးနှောက်တက်ကြွစေခြင်းဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်များကား အဘယ်နည်း။ လှုပ်ရှားမှုတွင် အဘယ်သောကွဲလွဲချက်များကို ဖော်ထုတ်ထားသည်။ ၌ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex အကြား ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေလား?
- အမှုဆောင်လုပ်ငန်းစဉ်တွင် မည်သည့်အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ကွာခြားချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ထားသနည်း။
- ဘာလဲ ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ၌ မှတ်ဉာဏ် အတူ အသက် ၎င်းတို့သည် ဦးနှောက်ကို လုံ့ဆော်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေပါသလား။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ လုပ်ငန်းစဉ် စိတ်ခံစားမှု - မဟာမိတ်ဆက်စပ်ပစ္စည်း။

2.3 လုပ်နေပါတယ်။ အသိ ၏ အာရုံကြောသိပ္ပံ

သုတေသန- ရှင်းပြခြင်း။ အပြောင်းအလဲများ ၌ ဦးနှောက်-အပြုအမူ ဆက်ဆံရေး

- ဘာလဲ လုပ်တာ P-FIT ရှင်းပြ?
- ဘာလဲ အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုတွေအတွက် လျော်ကြေးပေးသလား။
- နှိုင်းယှဉ်ပါ။ နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ ဟာROLD၊ အထွတ်အထိပ်၊ နှင့် STAC သီအိုရီများ

2.4 အာရုံကြော ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ နှင့် အဆိုပါ ဇရာ ဦးနှောက်

- Neural Plasticity ဆိုတာ ဘာလဲ။ အာရုံကြော ပင်စည်က

ဘယ်လိုလဲ။ ဆဲလ်များကို အာရုံကြော
ပလတ်စတစ် တိုးပွားစေရန်အတွက်
အသုံးပြုပါသလား။

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း ထိခိုက်သည်။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲလား?
- အာဟာရက အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက် ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်သလဲ။

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- ဘယ်ဟာလဲ။ ၏ အဆိုပါ သီအိုရီများ ၏ အပြန်အလှန် အသက်သွင်းခြင်း။ ၌ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ' ဦးနှောက်များ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ အများဆုံး သဘော ရန် သင် ဘာကြောင့်လဲ?
- အိုမင်းခြင်းရဲ့ စံနမူနာများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာများပြောချင်လဲ။ ယခု အဲဒါ သင် နားလည် အဆိုပါ plasticity ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်နေသည်?
- ဦးနှောက် ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ လုပ်ဆောင်ချက်သည် စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းအတွက် ဘာကိုဆိုလိုသနည်း။
- သိမှု လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်ကို သင် ဘယ်လို ဒီဇိုင်းဆွဲမလဲ။ ရန် ယူ အားသာချက် ၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ ?

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

အသက်သွင်းခြင်း။ ပုံရိပ် ချဉ်းကပ် ကြိုးစားမှု ရန် တိုက်ရိုက် ချိတ်ဆက်ပါ။ အလုပ်လုပ်တဲ့ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု အတူ သိမြင်မှု အပြုအမူဆိုင်ရာအချက်အလက်။

amygdala ဦးနှောက်၏ ဒေသသည် medial-temporal တွင် တည်ရှိသည်။ အမြေး၊ ယုံကြည်သည်။ ရန် ကစားပါ။ a သော့ အခန်းကဏ္ဍ စိတ်ခံစားမှု ၌ ။

ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ ဓာတ်များ အဲဒါ ကာကွယ်ပါ။ ဆဲလ်များ ထံမှ ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ၏ အန္တရာယ်ရှိသော သက်ရောက်မှုများ။

axon တစ် ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ အဆိုပါ နျူရွန် အဲဒါ neurofiber များ ပါရှိသည် ။

cerebellum ဟိ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် အဲဒါ သည် မော်တာလည်ပတ်မှုနှင့် ဟန်ချက်မျှခြေတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည် ။

ဦးနှောက် Cortex ဟိ အပြင်ဘက် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် hemisphere နှစ်ခု (ဘယ်နှင့်ညာ) ပေါင်းစပ်ခြင်း ၊

Crunch မော်ဒယ် တစ် မော်ဒယ် အဲဒါ ဖော်ပြသည်။ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ အသက်အရွယ်ကြီးရင့် သောဦးနှောက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ကျဆင်းခြင်း။ အားဖြင့် စုဆောင်းရေး အပိုဆောင်း အာရုံကြော ဆားကစ်များ (၌ နှိုင်းယှဉ် ရန် ငယ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ) အလုပ်များကို လုံလောက်စွာ ဆောင်ရွက်ရန်။

လျော်ကြေးငွေ အပြောင်းအလဲများ

အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ခွင့်ပြုပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အဆိုပါ မလွဲမရှောင်သာ အပြုအမူ ရလဒ် ကျဆင်းခြင်း ။ ထံမှ အပြောင်းအလဲများ ၌ အတိအကျ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်။

ရုပ်အလောင်း callosum တစ် အထူ အတွဲ ၏ အာရုံကြောများ အဲဒါ ချိတ်ဆက် မှုများ အဆိုပါ ဝဲနှင့် မှန်တယ် hemispheres ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် cortex

ပုံသေ ကွန်ရက် ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဟိ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ အနားယူချိန်မှာ အတက်ကြွဆုံး ဦးနှောက်။

dendrites တစ် ဖွဲ့စည်းပုံ ထူးခြားချက် ၏ a နျူရွန် အဲဒါ အခြားအနီးနားရှိ နျူရွန်များမှ အချက်ပြမှုများကို လက်ခံရရှိရန် အင်တာနာများကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သည်။

ပျံ့နှံ့ခြင်း။ tensor ပုံရိပ် (DTI) ဟိ တိုင်းတာခြင်း။ ၏ ပျံ့နှံ့ခြင်း။ ၏ ရေ မော်လီကျူး ၌ တစ်ရှူး ၌ အမိန့် လေ့လာရန် ဆက်သွယ်မှုများ ၏ အာရုံကြော လမ်းကြောင်းများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်။

ဒိုပါမင်း တစ် neurotransmitter ဆက်စပ် အတူ ပိုမိုမြင့်မားသော အဆင့်သိမြင်မှုလုပ်ဆောင်မှု။

dopaminergic စနစ် အာရုံကြော စနစ်များ အဲဒါ အသုံးပြု dopa- မိုင်း အဖြစ် သူတို့ရဲ့ အဓိက အာရုံကြောဓာတ်များ

အမှုဆောင် လုပ်ဆောင်ချက်များ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ပါ။ အစီအစဉ်များကိုဆောင်ရွက်ပါ။ အလုပ်များအကြားပြောင်းပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။

အခမဲ့ အစွန်းရောက်များ ဝတ္ထုများ အဲဒါ နိုင်သည် ပျက်စီးခြင်း။ ဆဲလ်များ၊ အပါအဝင် ဦးနှောက် ဆဲလ်များ၊ နှင့် ကစားပါ။ a အခန်းကဏ္ဍ ၌ ကင်ဆာ နှင့် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အခြားသောရောဂါများ။

အလုပ်လုပ်တဲ့ neuroimaging ပေးသည်။ တစ်ခု ညွှန်ပြချက် ဦးနှောက် ၏ လှုပ်ရှားမှု ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး မြင့်မားသော ခန္ဓာဗေဒ အသေးစိတ်

ဟာROLD မော်ဒယ် တစ် မော်ဒယ် အဲဒါ ရှင်းပြသည်။ အဆိုပါ prefrontal lobe လှုပ်ရှားမှုတွင် lateralization လျော့ချခြင်း၏ ပင်ကိုယ်တွေ့ရှိချက် ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (အဲဒါ က၊ အဆိုပါ လျော့ချ စွမ်းရည် အသက်ကြီး၏ ။ လူကြီးများ ရန် သီးခြား သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၌ prefrontal cortex ၏ကွဲပြားခြားနားသောအစိတ်အပိုင်းမ□□□) ။

hippocampus တွေ့ပြီ။ ၌ အဆိုပါ medial-temporal lobe၊ ဒီ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ပြဇာတ်များ a အဓိက အခန်းကဏ္ဍ ၌ မှတ်ဉာဏ်နှင့်သင်ယူမှု။

limbic စနစ် တစ် သတ်မှတ် ၏ ဦးနှောက် အဆောက်အဦများ ပါဝင်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုနှင့်အတူ၊ စေ့ဆော်မှု၊ နှင့် ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်၊ အခြား အချင်းချင်း လုပ်ဆောင်ချက်များ။

အာရုံကြော ဆက်စပ်မှု ချဉ်းကပ် တစ်ခု ချဉ်းကပ် ၎င်းသည် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ တိုင်း တာမှုများနှင့် သိမြင်မှုစွမ်းဆောင်ရည်ဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှုများကို ချိတ်ဆက်ရန် ကြိုးစားသည်။ ။

အာရုံကြော ပင်စည် ဆဲလ်များ ဆဲလ်များ အဲဒါ ဆက်နေပါ။ ၌ အဆိုပါ လူကြီး ဦးနှောက် နှင့် နိုင်သည် generate အသစ် အာရုံကြောများ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ ဘဝ ထွာ

အာရုံကြောခန္ဓာဗေဒ ဟိ လေ့လာပါ။ ၏ အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ ဦးနှောက်။

neurofibers များ ဖွဲ့စည်းပုံများ ၌ အဆိုပါ နျူရွန် အဲဒါ သယ် dendrites မှ terminal အထိ neuron အတွင်းရှိ အချက်အလက် အကိုင်အခန့်။

neuroimaging တစ် သတ်မှတ် ၏ နည်းပညာများ ၌ ဘယ်ဟာ ပုံမှန်မဟုတ်သော သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း နှစ်မျိုးလုံးကို နားလည်ပေးနိုင်ရန် ဦးနှောက်၏ ဓာတ်ပုံများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရိုက်ကူးသည်။

အာရုံကြောများ တစ် ဦးနှောက် ဆဲလ်

အာရုံကြောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ် နှိုင်းယှဉ် ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ ကျန်းမာသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ လူကြီးများ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များကို ပြသခြင်း ။

အာရုံကြောသိပ္ပံ ဟိ လေ့လာပါ။ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်။

အာရုံကြောဓာတ်များ ဓာတုပစ္စည်းများ အဲဒါ သယ် synapse ကိုဖြတ်ပြီး neurons

များအကြားသတင်းအချက်အလက်အချက်ပြမှုများ။

Parieto-Frontal ပေါင်းစည်းမှု သီအိုရီ (P-FIT) တစ် သီအိုရီ အဆိုပြုသည်။ အဲဒါ ထောက်လှမ်းရေး လာပါသည်။ ထံမှ a ဖြန့် ဝေခွဲသည်။ နှင့် ပေါင်းစပ် ကွန်ရက် ၏ အာရုံကြောများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်၏ ပါးစပ်နှင့် ရှေ့ပိုင်းနေရာများ။

plasticity ပါဝင်တယ်။ အဆိုပါ အပြန်အလှန် အကြား အဆိုပါ ဦးနှောက် နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် သည် အများအားဖြင့် သုံးတယ်။ ရန် ဖော်ပြပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ အတွေ့အကြုံ on အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ နှင့် အာရုံကြောစနစ်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ။

အပြုသဘော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း အပျက်သဘောဆောင်သော အချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်သော အပြုသဘောဆောင်သော အချက်အလက်များကို ပိုမိုမှတ်မိသည် ။

ရှေ့တန်း Cortex အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ရှေ့တန်း အမြှေး အဲဒါ အမှုဆောင်လုပ်ငန်းမှာ ပါဝင်ပါတယ် ။

ငြိမ်း သီအိုရီ ၏ သိမြင်မှု ရော (STAC)

တစ် မော်ဒယ် အခြေခံ on အဆိုပါ စိတ်ကူး အဲဒါ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ တစ်ဦး၏ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ချက် ရောင်ပြန်ဟပ် a တစ်သက်တာ လုပ်ငန်း စဉ် လျော်ကြေးပေးခြင်း အတွက် သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ အားဖြင့် အပိုဆောင်းဦးနှောက်နေရာများကို စုဆောင်းခြင်း။

ဖွဲ့စည်းပုံ neuroimaging တစ် သတ်မှတ် ၏ နည်းပညာများ ထောက်ပံ့ပေးသည် ။ အလွန် အသေးစိတ် ပုံများ ၏ ခန္ဓာဗေဒ ဦးနှောက်၌ အင်္ဂါရပ်များ ။

synapse ဟိ ကွာဟချက် အကြား အာရုံကြောများ ဖြတ်ပြီး ဘယ် neurotransmitters တွေလဲ။ ခရီးသွား။

ဂိတ် အကိုင်အခက် ဟိ အဆုံးမှတ်များ ၌ a နျူရွန် အကူအညီ ပို့လွှတ်ပါ။ အချက်ပြမှုများ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ synapse

အဖြူရောင် ကိစ္စ နျူရွန်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် myelin ၎င်းသည် ဦးနှောက် ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှ အချက်အလက်များကို ပေးပို့ရန် လုပ်ဆောင်သည်။ Cortex ရန် နောက်တစ်ခု သို့မဟုတ် ထံမှ အဆိုပါ ဦးနှောက် Cortex သည် ဦးနှောက်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများဆီသို့။

အဖြူ ကိစ္စ ပြင်းထန်မှုများ (WMH) မူ မမှန်ခြင်းများ အဆိုပါ ဦးနှောက် မကြာခဏ တွေ့တယ်။ ၌ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၊ သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်းနဲ့ ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 3

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ

3.1 ဘာကြောင့်လဲ။ ရှောင်ပါ။ WE အသက်? ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများ ၏ အိုမင်းခြင်း။

ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ အများစု လူတွေ
စဉ်းစားပါ။ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်? • နေထိုင်မှုနှုန်း သီအိုရီများ • ဆယ်လူလာ
သီအိုရီများ • Programmed-Cell-Death သီအိုရီများ
• ဂယက် ၏ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တပ်ဖွဲ့များ

3.2 ပုံပန်းသဏ္ဌာန် AND ရွေ့လျားမှု

အပြောင်းအလဲများ ၌ အရေပြား၊ ဆံပင်၊ နှင့် စကားသံ • အပြောင်းအလဲများ ၌
ခန္ဓာ ဆောက် • အပြောင်းအလဲများ Mobility တွင် • စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂယက်

3.3 အာရုံခံ စနစ်များ

အမြင် • အကြားအာရုံ • Somesthesia နှင့် လက်ကျန် • ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။
ကျွန်တော်တို့ သိပါသလား ။ ရေတံခွန်မှတစ်ဆင့် Tai ချီ • အရသာနှင့် အနံ့

3.4 အရေးပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များ

နှလုံးသွေးကြော စနစ် • အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ်

3.5 THE ပြန်လည်ထုတ်လုပ်သည်။ စနစ်

အပျို မျိုးပွားခြင်း။ စနစ် • လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- *Menopausal Hormone* ကုသုံး •
အထီး မျိုးပွားခြင်း။ စနစ် • စိတ်ဓာတ် ဂယက်

3.6 THE ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ အာရုံကြော စနစ်

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြော စနစ် • စိတ်ဓာတ် ဂယက်

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း
• အရင်းအမြစ်များ

THE နွေရာသီ အိုလံပစ် Held IN ဘေကျင်း 2008 မှာ ခဲ့ကြသည် အထူးသီးသန့် FOR အများအပြား အကြောင်းရင်းများ။

တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သူမသည် အသက် 41 နှစ်တွင်
အသက်အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

အရေးကြီးဆုံးများထဲတွင် ရေကူးခြင်းတွင်
အောင်မြင်မှုများနှင့် မှတ်တိုင်များဖြစ်သည်။ Michael
Phelps သည် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲ တစ်ခုတည်းတွင် ရွှေတံဆိပ်
အများဆုံး (၈) ခုနှင့် စုစုပေါင်း (၁၄) ခု ရရှိခဲ့သည်။ အသက်
23 နှစ်တွင် အမျိုးသားရေကူးသမားတစ်ဦးအတွက်
စွမ်းဆောင်ရည်အမြင့်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။
Phelps သည် အများစုဖြစ်သည် ဟူသောအချက်ကို
သက်သေပြခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့အဆင့်မှီ အပျော်တမ်း နှင့်
ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အားကစားသမားများ ရောက်ရှိ သူတို့ရဲ့
အထွတ်အထိပ် ဌ သူတို့ရဲ့နှစ်ဆယ်ကျော်။ တကယ်ပါပဲ, သူ့
2012 ခုနှစ် လန်ဒန်အားကစားပြိုင်ပွဲတွင်
စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းခဲ့ပြီး ရွှေလေးခုသာ ရရှိခဲ့သည်။
ပြီးတော့ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူတွေ
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပြန်ရေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
ယုံကြည်ချက် ပြေးခုန်ပစ် စွမ်းဆောင်ရည်။ ဌ ကျင်း၊ Dara
တောရက်စ်သည် သူမ၏ ပဉ္စမအကြိမ်မြောက်
အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ အခန်း 1

Ezra Shaw/Getty Images

AP Images/Wong Maye-E



Although most Olympic athletes n ents uch as swimming
are adults like Michael Phelps middle-aged adults lik
Dara To s can al o achieve wor d-class performance through
a combination of good genes and a very hea thy lifes y

အိုလံပစ်ဆုတံဆိပ် ဆွတ်ခူးဖူးသူ
ရေကူးသမား (သူမသည် ငွေတံဆိပ် ၃ ခု
ရရှိခဲ့သည်) နှင့် ရရှိထားသူ အနည်းငယ်ထဲမှ
တစ်ဦးသာ ဖြစ်သည်။ အနိုင်ရခဲ့သည်။
ဆုတံဆိပ်များ ၌ ငါး မတူဘူး။ အိုလံပစ်
ဂိမ်းများ။ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ နေရာတိုင်း
ခဲ့ကြသည် ပီတိ တစ်စုံတစ်ယောက်သော
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အစဉ်အလာ ပါ
ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အသက်
ထက်ဝက်အောက် ရှုံးနိမ့်လွန်းသော
အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးများကို
ရေးချပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်နှင့်ပတ်သ
က်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်ချက်များသည်
ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။ ရန် ဖြစ်
သေချာပါတယ်။ ပြေးခုန်ပစ် အောင်မြင်မှု သည်
a နှစ်ပေါင်းများစွာ ပြင်းထန်သော
အလေ့အကျင့်နှင့် ကောင်းမွန်သော
ဗီဇများပေါင်းစပ်ထားသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။
သို့သော် □□ ပေကျင်းမရောက်မီတွင်
လူလတ်ပိုင်းအမျိုးသမီးတစ်ဦး
ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မည်ဟု မည်သူမျှ မထင်ခဲ့ကြပေ။
မှာ အဲဒါ အဆင့် မီ လန်ဒန်၊ အနည်းငယ်
အတွေး ခြုံငုံ အိုလံပစ် မှတ်တမ်း အတွက် ရွှေ
နှင့် အတွက် စုစုပေါင်း ဆုတံဆိပ်တွေ
ကျိုးသွားနိုင်တယ်။

ဖဲလ်ပ်စ်နှင့် တောရက်စ်တို့က
အကောင်းဆုံးကိုယ်စားပြုသည်။
ကျန်တဲ့သူတွေကော။ ဤအခန်းတွင်၊
ကျွန်ုပ်တို့သည် အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်
တစ်လျှောက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ

ပုံမှန်အားဖြင့် ပြောင်းလဲပုံကို ဖော်ပြပါ မည်။ Phelps နှင့်
Torres (အခြားကမ္ဘာ့အဆင့် အပျော်တမ်းနှင့်
ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အားကစားသမားများ)
ကွဲပြားစေသောအရာမှာ ၎င်းတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အခြေအနေ၊
အဆိုပါ စံနှုန်း အပြောင်းအလဲများ တတ်သည်။
ပိုနွေးကွေးအောင် လုပ်ပါ။

3.1 ဘာကြောင့်လုပ်တာလဲ။ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်? ဇီဝဗေဒ သီအိုရီ များ ဇရာ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ နေထိုင်မှုနှုန်း သီအိုရီများ ရှင်းပြပါ။ အိုမင်းခြင်း?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ယူဆချက် ၌
ဆယ်လူလာ အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ သီအိုရီများ
- ကျွန်ုပ်တို့အသက်ကြီးလာစေရန် မည်သို့တင်ပြသနည်း
။
- ဇီဝဗေဒ ဆိုင်ရာ အခြေခံ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ
အင်အားစုများသည် မည်ကဲ့သို့
အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသနည်း။ နှင့် ဇီဝကမ္မ
အိုမင်းခြင်း?

**သူ့ရဲ့ Lean Mean Grilling Machine ကို မရောင်းခင်၊
ဂျော့ချ် ဖိမင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ချန်ပီယံ လက်ဝှေ့သမား။**
တကယ်တော့၊ မှာ အသက် ၄၄ သူ ဖြစ်လာတယ်။ အဆိုပါ
အသက်အကြီးဆုံး လက်ဝှေ့သမား အမြဲတမ်း ရန်
ဟဲဗီးဝိတ်ချန်ပီယံကို အနိုင်ယူပါ ။ ဖိမင် လက်ဝှေ့ မှာ
အောင်မြင်တယ်။ လက်စွပ် လာခဲ့တယ်။ ပြီးနောက် a ၁၀
နှစ် ကာလ ဘယ်တော့လဲ သူ လုပ်ခဲ့တယ်။ မ တိုက်ပါနဲ့။ နှင့်
သို့ပေမယ့် အဆိုပါ ယုံကြည်ချက် အဲဒါ သူ
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြီးပြီ။

George Foreman နဲ့ Dara Torres တို့လို
လူတချို့ဟာ သူတို့ရဲ့ အားကစားမှာ
ပြိုင်ဆိုင်နေကြရတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ထဲသို့
အလယ် အသက် နှင့် အခြားသူများ ၏ ငါတို့
အတွေ့အကြုံ သိသာထင်ရှားသော
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆုတ်ယုတ်မှု။ ထိုကိစ္စအတွက်
ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့်
အသက်ကြီးသနည်း။ ပုဇွန်ကဲ့သို့သော
သတ္တဝါအချို့သည် ပြုကြကုန်၏။ မဟုတ်ဘူး
အသက် အဖြစ် လူသားများ လုပ်ပါ။ (အဖြစ်
အဝေး အဖြစ် သိပ္ပံပညာရှင်များ နိုင်သည်
ပြောပြ၊

ပုဇွန်များသည် ဇီဝဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် ကြံ့ခိုင်မှု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးကျဆင်းခြင်းကဲ့သို့သော အိုမင်းခြင်း၏ တိုင်းတာနိုင်သောလက္ခဏာများကို ဘယ်သောအခါမှ မပြပါ။)

နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာကတည်းက သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ဒဿနပညာရှင်များသည် လူတို့ အဘယ်ကြောင့် အသက်ကြီး၍ သေဆုံးရသနည်းဟူသော မေးခွန်းကို စဉ်းစားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့၏အဖြေများသည် အခြေခံဇီဝယုတ္တိနှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကိုအခြေခံ၍ သီအိုရီများစုစည်းမှုဖန်တီးရန် သုတေသီများအား လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့သည်။ ရှာဖွေမှုတွင် တိကျမှုမရှိကြောင်း သက်သေပြနိုင်ခြင်းမရှိသော ဇီဝဖြစ်စဉ်နှုန်းနှင့် ဦးနှောက်အရွယ်အစားများကဲ့သို့သော

ယူဆချက်များစွာပါဝင်သည်။ သို့သော် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏မျိုးရိုးဗီဇကုဒ်၏သော့များကို ဆက်လက်သော့ဖွင့်နေသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ဆုံးတွင် အဖြေတစ်ခုရရှိနိုင်ရန် မျှော်လင့်ချက်များ မြင့်တက်လာပါသည်။ သို့သော် ယနေ့အထိ ရှိပြီးသား သီအိုရီ ၃၀၀ ကျော်မှ လူသားတို့ တွေ့ကြုံခံစားရသော စံပြပြောင်းလဲမှုများအားလုံးကို ပြီးပြည့်စုံသော ရှင်းလင်းချက်တစ်ခုမျှ မပေးနိုင်သေးပါ (Vintil- dea & Miguel, 2007)။

သိပ္ပံသုတေသနမှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ရှင်းလင်းချက်အချို့ကို မစူးစမ်းမီ၊ Discovering Development လေ့ကျင့်ခန်းကို အပြီးသတ်ပါ။ သင့်ရလဒ်များကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သီအိုရီအချို့ကို နောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ ဘယ်လို တူညီမှုတွေနဲ့ ကွာခြားမှုတွေကို သင် ဖော်ထုတ်ခဲ့သလဲ။

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

ဘာကြောင့်လဲ။ ရှောင်ပါ။ အများစု လူတွေပါ။ WE အသက်?

ဘာလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ လူ ယုံကြည် အကြံ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဇီဝကမ္မဗေဒ မည်သို့အသက်ကြီးလာသနည်း။ သိရှိရန်၊ ဤ အခန်း ဆွေးနွေးထားသော အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ခန္ဓာကိုယ်စနစ်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ မေး အချို့ လူတွေ မတူဘူး။ အသက်အရွယ် နှစ်ခု မေးခွန်း အစုံ ။ ရှေးဦး လူတို့သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ စနစ်တစ်ခုစီ မည်သို့ဖြစ်မည်ကို ၎င်းတို့အား မေးကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ သူတို့ ဘာ မေးမလဲ။ သူတို့ တွေးပါ။ အကြောင်းတရားများ ဒါ အပြောင်းအလဲများ။ လုပ်ကြပါ။ သင့်အင်တာဗျူးမှ ရလဒ်များကို ၎င်းတို့နှင့် နှိုင်းယှဉ် ပါ ။ သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိ အခန်း။ ရန် ဘာလဲ သင်၏အင်တာဗျူးဖြေဆိုသူများ ၎င်းတို့၏ဖော်ပြချက်များတွင် အတိုင်းအတာအ မှန်ကန်ပါသလား။ ဘယ်မှာလဲ။ ခွဲကြသည် သူတို့ off အ ? ပြောတာပဲ။ တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ misin-ဖွဲ့စည်းခြင်း ပွဲစဉ် တက် အတူ အဆိုပါ stereotypes ၏ အိုမင်း ငါတို့ စဉ်းစားသည်။ ခွဲ အခန်း 1? ဘာကြောင့်လဲ။ လူ သင် တွေးပါ။ ဒီလိုဖြစ်နိုင်မလား? ဖော်ပြရာမှာ လူ ဘယ်လောက် တိကျသလဲ။ အိုမင်းခြင်း?

နေထိုင်မှုနှုန်း သီအိုရီများ

သက်ရှိများသာ စွမ်းအင်များစွာ ရှိသည်ဟု ထင်သာမြင်သာရှိစေသော သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ သီအိုရီတစ်ခုက ယူဆသည်။ ရန် အသုံးစရိတ် ခွဲ a တစ်သက်တာ။ (အိပ်ရာခင်း အာလူး ကြိုက်နိုင်တယ်။ ဒီ သီအိုရီ၊ နှင့် မေ အသုံးပြု အဲဒါ အဖြစ် a အကြောင်းပြချက် ဘာကြောင့်လဲ။ သူတို့ မဟုတ်ကြပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွသည်။) ဟိ အခြေခံ စိတ်ကူး သည် အဲဒါ အဆိုပါ နှုန်း ၏

သတ္တဝါတစ်ကောင်၏ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုသည်၎င်း၏အသက် တာမည်မျှကြာကြာဆက်စပ်နေသည် (Barzilai, Huffman, Muzumdar, & Bartke, 2012)။

အများအပြား အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ နည်းလမ်း အဲဒါ ဟော်မုန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထုတ်လုပ်ပြီး အသုံးပြုမှုသည် အိုမင်းရင့်ရော်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော်လည်း တိကျသော ရှင်းလင်းချက်တစ်ခုမျှ မပေးနိုင်ပါ။ အချို့သော သုတေသနများက ညွှန်ပြသော်လည်း ကယ်လိုရီ အရေအတွက် သိသိသာသာ လျော့ပါးနေသော တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူတွေ စားပါ။ မေ တိုးမြှင့်လာသည် အသက်ရှည်ခြင်း၊ သုတေသန လူသားမဟုတ်သော မျောက်ဝံများကို အာရုံစိုက်ခြင်းသည် အသက်ပိုရှည်ခြင်းသည် ကယ်လိုရီကန့်သတ်ခြင်းမှ အမြဲမဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြသသည်။ ထို့ထက်ပို၍ လူနေမှုဘဝတွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အရည်အသွေး၊ အဲဒီလို a အစားအသောက် တိုးသည် မေးခွန်းများ အကြောင်း ဘယ်လိုလဲ ကောင်းတယ် a strat-egy ကယ်လိုရီကန့်သတ်ချက်သည် (Barzilai et al., 2012)။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသုတေသနတွင် ကယ်လိုရီကန့်သတ်ချက်များကြောင့်ဖြစ်သည်။ လွန်ကဲရန်။ လူတွေကို ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်တာတွေ လုပ်နိုင်တယ်။ ကောင်းပြီ အကြောင်းရင်း a တစ်စက် ၌ လူသားများ စွမ်းရည် ရန် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ၌ အမျိုးအစားများ ၏ လှုပ်ရှားမှုများ ငါတို့ ပါ စဉ်းစားပါ။ အရေးကြီးတယ်။ မြင့်မားသောလူနေမှုဘဝအတွက်။

ဆယ်လူလာ သီအိုရီများ

အယူအဆ၏ဒုတိယမိသားစုသည်

ဆယ်လူလာအဆင့်တွင် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ညွှန်ပြသည်။ အယူအဆတစ်ခုသည် အရေအတွက်ကို အာရုံစိုက်သည်။ ကြိမ်ဆဲလ်များ နိုင်သည် ဝေ၊ ဘယ်ဟာ ယူဆရသည်။ ကန့်သတ်ချက်များ ၁၀ ထွာ ၏ a ရှုပ်ထွေးသည်။ သက်ရှိ။ ဆဲလ်များ ကြီးထွားလာသည်။ ၌ ဓာတ်ခွဲခန်း ယဉ်ကျေးမှု ဟင်းလျာများသည် မသေဆုံးမီ သတ်မှတ်ထားသော အရေအတွက်အတိုင်းသာ ဆောင်ရွက်ရပြီး အလှူရှင်၏ သက်ရှိများ၏ အသက်ပေါ်မူတည်၍ ဖြစ်နိုင်သော ကွဲပြားမှု အရေအတွက် ကျဆင်းသွားခြင်း၊ ဤဖြစ်စဉ်ကို Hayflick limit ဟုခေါ်သည်။ ပြီးနောက် ၎င်း၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိသူ၊ လီယိုနတ် Hayflick (Hayflick၊ 1996)။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူသန္ဓေသားတစ်သျှူးမှ ဆဲလ်များသည် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ၏ ၄၀ ရန် ၆၀ ကွဲပြားမှု၊ ဆဲလ်များ ထံမှ a လူသား အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 20 ခန့်သာ တတ်နိုင်သည် ။

ဆဲလ်များသည် ၎င်းတို့၏ ကွဲပြားမှု အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ရန် အဘယ်အရာက ဖြစ်စေသနည်း။ အထောက်အထားများ **အရ တယ်လိုမီရက်စ်** ဟုခေါ်သော ခရိုမိုအချို့၏ အကြံပြုချက်များသည် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းအတွက် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြောင်း သက်သေအထောက်အထားများက အကြံပြုထားသည်။ ဆဲလ်ကွဲပြားမှုနှင့် DNA ပျက်စီးမှုအပေါ်အခြေခံ၍ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကြီးထွားမှုလုံဆော်မှုအပေါ် ဆဲလ်၏တုံ့ပြန်မှုကို ချိန်ညှိခြင်းဖြင့် (လင်း၊ Epel & ဘလက်ဘန်း၊ 2012)။ ကျန်းမာ၊ ပုံမှန် Telomeres သည် ဆဲလ်ကွဲခြင်းနှင့် မျိုးပွားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို ထိန်းညှိပေးသည်။

Telomerase ဟုခေါ်သော အင်ဇိုင်းတစ်ခု လိုအပ်ပါသည် ။ ရန် အပြည့်အဝ မျိုးပွား အဆိုပါ telomeres ဘယ်တော့လဲ ဆဲလ်များ ကွဲသည်။ သို့သော် ပုံမှန်အားဖြင့် telomerase သည် somatic ဆဲလ်များတွင်မတွေ့ရသောကြောင့် ပုံတူပွားမှုတစ်ခုစီတိုင်းတွင် telomeres ဖြစ်လာသည်။

ပိုတိုတယ်။ နောက်ဆုံးတော့၊ အဆိုပါ ခရိုမိုဆုန်းများ telomeres တိုလွန်းသောကြောင့် မတည်မငြိမ်ဖြစ်လာသည်။

တချို့က သုတေသီများ ယုံကြည် အဲဒါ ၌ အချို့ အမှုတွဲများ Telomeres သည် ဆဲလ်ကြီးထွားမှုနှင့် မျိုးပွားမှုကို ထိန်းညှိပေးနိုင်စွမ်းမရှိသောကြောင့် ကင်ဆာ ဆဲလ်များ လျင်မြန်စွာပေါက်ပွားနိုင်သည် (Lin et al. 2012; Londoño-Vallejo, ၂၀၀၈)။ လက်ရှိ တွေး ဒါလား။ တစ်ခု ထိရောက်သည်။ ကင်ဆာ ကုသမှု မေ ပါဝင်တယ်။ Telomerase ပစ်မှတ် (Harley, 2008)။ Telomeres များကို ရှည်လျားစေသည့် အခြားသော သုတေသနပြုချက်များသည် အလားအလာကောင်းများဖြစ်သည် (Epel, 2012)။

နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုသည် telomeres တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့်ပြောင်းလဲမှုများကို အရှိန်မြှင့်နိုင်ပြီး၊ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်၏အသက်ကို တိုစေပါသည်။ span (O'Donovan, Tomiyama, Lin, Puterman, Adler, Kemeny et al., 2012)။ သုတေသနပြုချက်များအရ အလယ်အလတ်အဆင့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် telomeres နှုန်းကို နှေးကွေးစေသည် အတိုချုံး၊ ဘယ်ဟာ မေ ကူညီကြပါ နှေးတယ်။ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ခြင်း (Savelle, Saijonmaa, Strandberg, Koistinen, Strandberg, Tilvis et al., 2013)။

တစ် ဒုတိယ ဆယ်လူလာ သီအိုရီ သည် အခြေခံ on a လုပ်ငန်းစဉ် **cross-linking** လို့ခေါ်တယ် ၊ ၌ ဘယ်ဟာ သေချာပါတယ်။ ပရိုတိန်း ၌ လူသား ဆဲလ်များ အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ကျုပ်နဲ့ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် မော်လီကျူး အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချိတ်ဆက်ထားသည် ။ အဲဒီလို a နည်းလမ်း အဖြစ် ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ပိုတောင့်တင်းတယ်။ (Cavanaugh၊ 1999b)။ ပရိုတင်းဓာတ်ကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဖြစ်စေပါတယ်။ သုံးပုံတစ်ပုံ ၏

အဆိုပါ ပရိုတင်း ၌ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ collagen လို့ခေါ်တယ်။ ပျော့ပျောင်းသော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုမျိုးရှိ ကော်လာဂျင်သည် ကွန်ကရစ်တွင် အားဖြည့်ချောင်းများကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သည်။ အချိတ်အဆက်များ များလေလေ၊ တစ်ရှူးများ ခိုင်မာလေဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သားရေအရောင်ဖျော့ခြင်းတွင် ဖိနပ်နှင့် အခြားထုတ်ကုန်များတွင် အသုံးပြုရန် လုံလောက်သောသားရေကို တောင့်တင်းစေရန် ပေါင်းစပ်ချိတ်ဆက်မှုများစွာကို ဖန်တီးပေးသည့် ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ၊ အပြန်အလှန်လင့်ခ်များ အရေအတွက်များလာသည်။ ဒီဖြစ်စဉ်က ဘာကြောင့် ကြွက်သားတွေ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ နှလုံး၊ နှင့် သွေးကြောများ ဖြစ်လာ ပိုခိုင်မာတယ် ။ အသက်။ သို့သော်၊ အနည်းငယ် သိပ္ပံပညာ ဒေတာ သရုပ်ပြ အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်ခြင်းသည် ဇီဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်စဉ်များကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည် သို့မဟုတ် ဖြစ်စေသည် ။ ဖွဲ့စည်းခြင်း။ ၏ တက်ရင် မော်လီကျူး အဲဒါ ပါ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်း (Hayflick၊ 1998)။ ထို့ကြောင့်ပင် သို့သော်လည်း အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ဖြစ်ပေါ်၊ အဲဒါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သည် မဟုတ်ဘူး အိုမင်းခြင်း၏ လုံလောက်သော ရှင်းလင်းချက်။

တစ် တတိယ အမျိုးအစား ၏ ဆယ်လူလာ သီအိုရီ အဆိုပြုသည်။ အဲဒါ အိုမင်းရင့်ရော်မှုသည် ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွင် ကျုပ်နဲ့ထုတ်လုပ်ထားသော လွန်ကဲသော ဓာတ်ပြုဓာတုပစ္စည်းများဖြစ် သည့် **ဖရီးရယ်ဒီ ကယ်ဟုခေါ်သော မတည်ငြိမ်သောမော်လီကျူးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်** (Dutta, Calvani, Bernabei, Leeuwenburgh, & Marzetti, 2012)။ အဆိုပါ ဖရီးရယ်ဒီကယ်များသည် အနီးနားရှိ မော်လီကျူးများနှင့် ဓါတ်ပြုသောအခါတွင် ပြဿနာများ ဖြစ်လာသည်။ မေ ရလဒ်။ အဘို့ ဥပမာ၊ အခမဲ့ အစွန်းရောက်များ မေ ဆဲလ်များရှိ အောက်ဆီဂျင် ပမာဏကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် နှလုံးကို ဆဲလ်များ ပျက်စီးစေသည်။

ဟိ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ အထောက်အထား
အဲဒါ အခမဲ့ radi-cals များ မေ ဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။ ဌ
အိုမင်းခြင်း။ လာပါသည်။ ထံမှ သုတေသန

ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ ကြီးထွားမှုကို တားဆီးပေးသော
ပစ္စည်းများနှင့်အတူ ပထမနေရာ။
ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းဟုခေါ်သော
အဆိုပါဓာတ်များသည် ဖရီးရယ်ဒီကယ်များဖြစ်ပေါ်ရန်
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော မော်လီကျူးများနှင့်
အောက်ဆီဂျင်ပေါင်းစပ်ခြင်းမှ တားဆီးပေးသည်။
ဗီတာမင် A၊ C နှင့် E နှင့် coenzyme Q. A
ကြီးထွားလာနေသော ခန္ဓာကိုယ်မှ
ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သော
ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများသည် ကင်ဆာ၊
နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် ခုခံအားစနစ်
ချို့ယွင်းမှုကဲ့သို့သော အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
ရောဂါများ၏ အသွင်အပြင်ကို ရွှေ့ဆိုင်းစေကြောင်း
သက်သေပြနေသည် (Dutta et al., 2012; Lu & Finkel,
2008)။ သို့သော် antioxidants
များသောအစားအစာစားခြင်းသည် သက်တမ်းကို
အမှန်တကယ်တိုးစေကြောင်း
တိုက်ရိုက်အထောက်အထားမရှိပါ (Berger,
Lunkenbein, Ströhle, & Hahn, 2012)။

Programmed-Cell-Death သီအိုရီများ

ဘာလဲ အကယ်၍ အိုမင်းခြင်း။ ခွဲကြသည်
အစီအစဉ်ချထားသည်။ ထဲသို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျိုးရိုး ကုဒ်?
ဒီ ဖြစ်နိုင်ခြေ ထင်ရသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။
အဖြစ် အဆိုပါ ပေါက်ကွဲမှု လူသားမျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ
အသိပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏မျိုးရိုးဗီဇကုဒ်၏
လျှို့ဝှက်ချက်များကို သော့ဖွင့်နေပါသည်။
ဆဲလ်သေများသည် ကြုံရာကျပန်းပေါ်လာသည့်တိုင်
ယင်းဆုံးရှုံးမှုများသည် အိုမင်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို

အထောက်အကူပြုသည့်
မာစတာမျိုးရိုးဗီဇပရိုဂရမ်၏
တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်သည် (Freitas & de
Magalhães, 2011; Mackenzie, 2012)။
ပရိုဂရမ်ပြုလုပ်ထားသော
ဆဲလ်သေခြင်းသည် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ၏
လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး
မွေးရာပါစွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ ၏ ဆဲလ်များ ရန်
မိမိကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊ နှင့် အဆိုပါ
စွမ်းရည် ၏ သေနေသောဆဲလ်များ ရန်
အစပျိုး သော လုပ်ငန်းစဉ်များ ၌ တခြား
ဆဲလ်များ။ မှာ ပစ္စုပ္ပန်၊ ငါတို့ လုပ်ပါ။
မဟုတ်ဘူး သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ ဒီ
မိမိကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးခြင်း။ အစီအစဉ် သည်
အသက်သွင်းထားတယ်၊
ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ
နားမလည်ဘူး။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊
အိုမင်းခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သောရောဂါများစွာ
(အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကဲ့သို့သော)
မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိသ
ည်ဟူသောအထောက်အထားများတိုးပွားလာ
သည်။
အဲဒါ သည် အတော်လေး ဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါ အဆိုပါ
တခြား ရှင်းလင်းချက် ငါတို့
ဤကဏ္ဍတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး
အပြောင်းအလဲများကို ကျွန်ုပ်တို့
စစ်ဆေးပါသည်။ တစ်လျှောက်လုံး ဒီ စာသား
ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ရလဒ် ၏ a
မျိုးရိုးဗီဇအစီအစဉ်။
အယ်လ်ဇိုင်းမားကဲ့သို့သော

မျိုးရိုးဗီဇအခြေခံများရှိသည့် စာသားတစ်လျှောက်
ရောဂါများစွာကို ကျွန်ုပ်တို့ သုံးသပ်ပါမည်။ ရောဂါ။ အမျှ
မျိုးရိုးဗီဇ သုတေသန ဆက်ပြီး၊ ဒါဟာ များပါတယ်။ အဲဒါ
ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် အချို့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ
အဖြေများ ရန် မေးခွန်းက
ငါတို့ဘာကြောင့်အသက်ကြီးတာလဲ။

ဂယက် ၏ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တပ်ဖွဲ့များ

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ဇီဝဗေဒနှင့်
ဇီဝကမ္မအိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်သီအိုရီတစ်ခု
မရသေးသော်လည်း ရုပ်ပုံသည် ပိုမိုရှင်းလင်းလာသည်။
မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများ ရှိကြောင်း၊
ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတုဗေဒဓာတ်ခွဲခန်းသည်
တစ်ခါတစ်ရံတွင် မှားယွင်းသော ထုတ်ကုန်များကို
ထုတ်လုပ်ပေးကြောင်းနှင့် အမှားအယွင်းများ
ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိပါသည်။ စစ်ဆင်ရေး
နှင့် ပုံတူကူးခြင်း။ ၏ DNA (Freitas & de

Magalhães၊ 2011)။ အခြေခံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အင်အားစုများ၏ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများက နည်းလမ်းများ ပေးစွမ်းသည်။ ရန် ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ ဇီဝဗေဒ တပ်ဖွဲ့များ အမျှ ငါတို့ သီးခြား ဆန်းစစ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် စနစ်များ ၌ ဒီ အခန်း နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ အခန်း ၄ တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်မှုကို စတင်ပါမည်။ တပ်ဖွဲ့များ အတူ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘဝဖြစ်စဉ် တပ်ဖွဲ့များ ၌ အဲဒါတွေ ဆွေးနွေးမှုများ၊ သတိပေးချက် ဤအခြားအချက်များကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်စနစ်များ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ရောဂါများ မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

ဤတက်ကြွသော အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စဉ်၏ သက်ရောက်မှုမှာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်မှုများ ရမယ်။ ကိုလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အများကြီး အမြင်များ။ ကျန်းမာရဲ့လားဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ သင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို စစ်ဆေးဖို့ မလုံလောက်ပါဘူး။ ယင်းအစား သင်သည် ပုံမှန်ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ နောက်ဆုံး၊ အဆိုပါ ရလဒ်များ ၏ အားလုံး ဒါတွေ စာမေးပွဲများ အလုံးစုံ သက်တမ်း၏ အခြေအနေတွင် ထားရှိရမည်။

ဒီတော့၊ a တစ်စုတစ်စည်းတည်း သီအိုရီ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ပုံ ရှိသည် ရန် အကောင့် အတွက် a ကျယ်ပြန့်သည်။ ဇွတ် ၏ အပြောင်းအလဲများ ဆက်စပ်

မဟုတ်ဘူး သာ ရန် ဇီဝဗေဒ- ကယ်လိုရီ တပ်ဖွဲ့များ ဒါပေမယ့် ရန် တခြား တပ်ဖွဲ့များ အဖြစ် ကောင်းပြီ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့နောက် George Foreman ဟာ လက်ဝှေ့ကြိုးဝိုင်းမှာ ဘာကြောင့် အောင်မြင်နေဆဲဖြစ်ပြီး Dara Torres က ရေကူးကန်မှာ အနိုင်ရခဲ့တာကို တွေ့ရှိရမှာပါ ။ ဘယ်တော့လဲ အများဆုံး ၏ သူတို့ရဲ့ ရွယ်တူများ ခဲ့ကြသည် စောင့်ကြည့်နေသည်။ သူတို့ကို ရုပ်မြင်သံကြား ပေါ်မှာ ။

သို့မဟုတ် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ရပ်တန့်ရန် သို့မဟုတ် နောက်ပြန်ဆုတ်နည်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တားဆီးရန် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည့် “ဆန့်ကျင်သောဆေးဝါးများ” ၏လုပ်ငန်းသည် ကြီးထွားလာနေသည်။

သုတေသနပြုသူအများစုမှာ အထူးပြုလေ့လာကြသော်လည်း၊ အဆိုပါ အခြေခံ ယန္တရားများ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ကုဝိ dis-လွမ်း အဲဒီလို အားထုတ်မှု၊ မဟုတ်ဘူး အားလုံး လုပ်ပါ။ အဘို့ ဥပမာ၊ သုတေသန ပေါ်မှာ တရုတ် ပျိုးပင် Sanchi (*Panax notoginseng*) ကတိကိုပြသသည်။ ၌ လျှော့ချခြင်း။ အရေးအကြောင်းများ (ကြိမ်၊ ခရက်စ်၊ Schnebert၊ Perrier & Nizard၊ 2013)။ အိုမင်းခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုနှောင့်နှေး စေသောကျန်းမာသောအပြုအမူများသည် သုတေသနအခြေခံအုတ်မြစ်ရှိသောတရားဝင်လှုပ် ရှားမှုများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို "ဆန့်ကျင်ခြင်း" ဟု ခေါ်သင့်သလားဆိုသည်မှာ အခြားကိစ္စဖြစ်သည်။

(Palmore, 2007)။ လေ့ကျင့်ခန်းသည် အိုမင်းခြင်း၏ ရှုထောင့်များစွာကို နှောင့်နှေးစေသည်။ ။ တစ်စုံတစ်ဦးကို ငယ်ရွယ်နေပျိုစေရန် ရည်ရွယ်သော အလုပ်ပြင်ခွဲစိတ်မှုသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံများထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုပုံစံများနှင့် ပိုမိုဆက်စပ်နေပါသည်။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး အထွေထွေ သုတေသနအခြေခံ ချဉ်းကပ်သည်။ အဆိုပါ အလုပ် ရည်ရွယ်သည်။ မှာ နှေးကွေးခြင်း။ သို့မဟုတ် ပြောင်းပြန် အိုမင်းခြင်း။ ပထမဦးစွာ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အသက်ကြီးခြင်း၏ နာတာရှည်ရောဂါများကို နှောင့်နှေးစေရန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအချက်မှာ အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှေးကွေးစေရန် ရည်ရွယ်သည့် သုတေသနတစ်ခုရှိသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ ၁၀ span သည် တိုးလာသည်။ ရန် ကျော် ၁၁၀ နှစ်များ (ထံမှ အကြမ်းဖျင်း အခု ၇၈)။

တတိယအချက်၊ အချို့သောသုတေသီများသည် ဇီဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်စဉ်များကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ပျက်စီးမှုများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အရွယ်ကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေရန် ရှာဖွေကြသည်။

အသက်အရွယ် ငြင်းဆိုမှုများမှ ကျန်းမာသော အပြုအမူများကို ခွဲခြားထားသော သုတေသနသည် အဓိကဖြစ်သည် (Palmore, 2007)။ National Institutes of Health ကဲ့သို့သော အေဂျင်စီများမှ ကမကထပြုထားသော

တရားဝင်သုတေသနပြုချက်များသည် အတုအယောင်ဆန့်ကျင်ရေးဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှုများနှင့် ရောထွေးနေပါသည်။ တရားဝင် သုတေသနလုပ်ရင် ပွင့်တယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်များ ၏ ဇရာ၊ ထို့နောက် a လေးနက်သည်။ အများသူငှာ ဆွေးနွေးခြင်း။ လိုအပ်ပါသည်။ ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွက် အဆိုပါ ဂယက် ၏ a သက်တမ်း၏ သိသာထင်ရှားစွာ ရှည်လျားလာနိုင်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အသက်ကြီးတဲ့ သူနာပြုတစ်ယောက်ဆိုရင် ဘယ်လိုအကြံဉာဏ် ပေးမလဲ ။ ရန် သင်၏ လူနာများ အကြောင်း နေထိုင်သည်။ ကြာကြာ အခြေခံ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒသိအိုရီများနှင့်ပတ်သက်၍

3.2 အသွင်အပြင် နှင့် Mobility

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အရေပြား၊ ဆံပင်၊ နှင့် စကားသံများ အသက်အရွယ်နဲ့ လိုက် ပါ ပြောင်းလား ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက် အတူ အသက်?
- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စွမ်းရည် ရွှေ့ဖို့

အားဖြင့် အားလုံး အကောင့်များ၊ Kristina သည် အလွန်အမင်း အောင်မြင်သည်။ သူ မ ... ဖြစ်ပါတယ် a နာမည်ကြီး မော်ဒယ် ဤ သူမ၏ နောက်ကျ ဆယ်ကျော်သက်များ နှင့် 20s၊ နှင့် အားဖြင့် အချိန် သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၃၆ သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ သင်ယူခဲ့သည်။ လုံလောက်ပါတယ်။ အကြောင်း အဆိုပါ စီးပွားရေး ရန် စတင်ပါ။ သူမ၏ ကိုယ်ပိုင် နိုင်ငံစုံ မော်ဒယ်လ် အေဂျင်စီ။ ဟိ တခြား နေ့ Kristina ဖြစ်ခဲ့သည်။ အရမ်း စိတ်မကောင်းဖြစ်သည် ဘယ်တော့လဲ သူမ ဝင် ကြည့်တယ်။ အဆိုပါ ကြေးမုံ နှင့် မြင်သည်။ a ရှုံ့။ “အိုး မဟုတ်ဘူး” သူမ “ ငါမရဘူးဖြစ် ရယူခြင်း။ အရေးအကြောင်းများ၊ ဘာလဲ ငါငါသွားမယ်။ ရန် လုပ်မလား?”

Kristina ရဲ့ အတွေ့အကြုံက မထူးခြားပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မှန်ထဲတွင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏ အပြင်ပန်း လက္ခဏာများ- ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ရှုံ့တွနေသော အရေပြားနှင့် တိုးချဲ့ထားသော ခါးစည်း သို့မဟုတ် တင်ပါးများ။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် မတူညီသောနှုန်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ အချို့သည် ငယ်ရွယ်စဉ် အရွယ်ရောက်ပြီးသော ပြောင်းလဲမှုအားလုံးကို တွေ့ကြုံခံစားရပြီး၊ ကြရင်တော့ အခြားသူများ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် သူတို့ကို သည်အထိ နောက်ကျ လူလတ်ပိုင်း သို့မဟုတ် အသက်ကြီးပိုင်း။ ပြန်ကြည့်နေတဲ့သူကို ဘယ်လိုမြင်လဲ။ ငါတိ□□ ဤ အဆိုပါ ကြေးမုံ ဟုဆိုသည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် အကြောင်း

ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ ခံစားပါ။ အိုမင်းခြင်း၊ အပြုသဘော ခံစားချက်များ အကြောင်း အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းသည် အပြုသဘောဆောင်သော မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြောင်းလဲနေသော ခန္ဓာကိုယ်များကို အလွယ်တကူ ရွေ့လျားပုံမှာလည်း လိုက်လျောညီထွေရှိမှုနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူဖြစ်ရေး၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ငါတို့လုပ်နိုင်ရင်း အနားမကပ်ပါနှင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် အရည်အချင်းကို နိမ့်ကျစေသော အခြားသူများကို မှီခိုအားထားရမည်ဖြစ်သည်။ ထိရောက်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိခြင်းကလည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်းနှင့် နှင်းလျှောစီးခြင်းစသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်နိုင်စေပါသည်။

အပြောင်းအလဲများ ဌ အရေပြား၊ ဆံပင်၊ နှင့် စကားသံ

Kristina ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် အိုမင်းခြင်း၏ ပထမဆုံးမြင်သာသော လက္ခဏာများကို မြင်သောအခါ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် လူတိုင်းနှင့် မလွဲမသွေဖြစ်ခြင်းမှာ ထူးခြားမှုမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အရေးအကြောင်းများသည် အရေပြားဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ၎င်း၏ဆက်နွယ်မှုနှင့် ထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းလည်း အရေးကြီးပါ တစ်ရှူး နှင့် အဆိပါ တိုးပွားလာသည်။ ဆိုးကျိုးများ ၏ထိတွေ့ခြင်း နေရောင်ခြည်သို့။ အမျှ ပုံမှန် အဖြစ် အဆိပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ ဆံပင် အရောင်ခြယ်ခြင်း။ ငါတို့ မေ ဆဲ လိုချင်တယ်။ ရန် ပုန်း အဆိပါ မီးခိုးရောင် (အယ်ဝင် & Gilmer၊ 2013)။ အဲဒီနေ့မှာ အရေးကြီးတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပထမဆုံး တွန့်နဲ့ မီးခိုးရောင်ဆံပင်တွေကို တွေ့ခဲ့ရတာပါ။

အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိပါ အရေပြား။ ဘာကြောင့်လဲ။

လုပ်တာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အရေပြား တွန့်? အရေးအကြောင်းများသည် အမှန်တကယ်တွင် ရှုပ်ထွေးပြီး အဆင့်လေးဆင့်ရှိသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည် (Robert, Labat-Robert, & Robert, 2012)။ ပထမဦးစွာ အရေပြား၏ အပြင်ဘက်အလွှာသည် ဆဲလ်များ ဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့် ပိုမိုပါးလွှာလာပြီး အရေပြားကို ပိုမို နုနယ်လာစေသည်။ ဒုတိယအနေနဲ့ ကော်လာဂျင် အမျှင်များ အဲဒါ လုပ်ပါ။ တက် အဆိပါ ချိတ်ဆက်မှု တစ်ရှူး ပျော့ပျောင်းမှုများစွာကို ဆုံးရှုံးစေပြီး ပွတ်ဆွဲပြီးနောက် အရေပြားသည် ပုံသဏ္ဌာန်ပြန်မရနိုင်တော့ပါ။ တတိယ၊ အရေပြားအလယ်အလွှာရှိ elastin အမျှင်များသည် အရေပြားကို ဆန့်ထုတ်နိုင်စွမ်းကို ဆုံးရှုံးစေပြီး လျော့ပါးစေသည်။ နောက်ဆုံးအရင်းခံ အလွှာ ၏ အဆီ၊ ဘယ်ဟာ ကူညီသည်။ ပေးသည်။ padding ပုံသဏ္ဌာန်များကို ချောမွေ့စေပြီး လျော့ပါးစေသည်။

အဲဒါ မေ အံ့ဩစရာ သင် ရန် သိသည်။ အဲဒါ ဘယ်လိုလဲ မြန်မြန် သင်၏ မျက်နှာ အရွယ်သည် သင်၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ကြီးမားသည်။ အရေးအကြောင်းဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်း နှစ်ခုမှာ နေရောင်ခြည်မှ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် အရေပြားကို ကွဲအက်စေခြင်း၊ ချိတ်ဆက်မှု တစ်ရှူး၊ နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဘယ်ဟာ နှုတ်ခမ်းတစ်ပိုက်ရှိ အရေပြားသို့ သွေးစီးဆင်းမှုကို ကန့်သတ်ပေးသည် (Mayo Clinic၊ 2012a)။ အသုံးပြုခြင်း။ နေရောင်ကာခရင်မ်များ နှင့် နေကာခံများ သင်၏နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့မှုကို စနစ်တကျနှင့် ကန့်သတ်ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် အရေးအကြောင်းများ ကြီးထွားမှုကို နှေးကွေးစေနိုင်သည်။ ဟိ သတင်းစကား သည် ရှင်းလင်း လူငယ် လူကြီးများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နေပူခံဝတ်ပြုသူများ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် နောက်ဆုံးတွင် မြင့်မားသောဈေးပေးကြသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အသားအရေသည် သဘာဝအတိုင်း ပါးလွှာပြီး ခြောက်သွေ့စေပါသည်။ အဲဒါ သားရေ အသွင်အပြင်၊ လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒါ နည်းသော ထိရောက်သည်။ မှာ



Ariel Stelley/Blend Images/Getty Images

Getting gray hair and wrinkles is part of the normal aging process.

ထိန်းညှိခြင်း။ အပူ သို့မဟုတ် အေး၊ နှင့် လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒါ နောက်ထပ် ဖြစ်စရာ ဖြတ်တောက်မှု၊ အမည်း၊ နှင့် အရည်ကြည်ဖုများ။ ရန် တန်ပြန် ဒါတွေ ပြဿနာရှိတဲ့လူတွေအနေနဲ့ အရေပြားအစိုဓာတ်ထိန်းဆေး၊ ဗီတာမင် E နဲ့ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ မျက်နှာ နှိပ်နယ်ခြင်း။ (မေယု ဆေးခန်း၊ 2012a; သီဟ et al., 2012)။ ဟိ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း။ ၏ အသားရောင် လူတွေ အသက်အရွယ်အလိုက် အပြောင်းအလဲများ ထပ်မံကြုံတွေ့ရသည်။ ရောင်ခြယ်ပစ္စည်း အရေအတွက် ဆဲလ်များ ၌ အဆိုပါ အပြင်ဘက် အလွှာ လျော့နည်းစေခြင်း၊ နှင့် ကျန်ရှိနေသော အရာများသည် ရောင်ခြယ်မှုနည်းပြီး

အသားအရေကို ပေါ့ပါးစေသည်။ ထို့အပြင် အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်သော အစက်အပြောက်များ (တင်းတိပ်များကဲ့သို့ မည်းနက်သောအရောင်ခြယ်သည့်နေရာများ) နှင့် မွဲ့များ (အရောင်ခြယ်ထားသော အပေါက်များ) သည် မကြာခဏဆိုသလို ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ အရေပြားအတွင်းရှိ သွေးကြောအချို့ ကျယ်လာပြီး သေးငယ်သွားခြင်း၊ မမှန် အနီရောင် လိုင်းများ။ varicose သွေးပြန်ကြောများ မေ ပေါ်လာသည်။ knotty အဖြစ်၊ အထူးသဖြင့် သွေးကြောများတွင် အပြာရောင်မမှန်ခြင်း။ အဆိုပါ ခြေထောက်များ (အယ်ဝင် & Gilmer၊ ၂၀၀၄; Weiss၊ Munavalli၊ Choudhary၊ Leival & Nouri၊ 2012)။

ဆံပင်အပြောင်းအလဲများ။ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ ဆံပင်တွေ တဖြည်းဖြည်းပါးလာပြီး ဆံပင်ဖြူလာတာ မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အတူ အသက်၊ သို့ပေမယ့် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြီးမားသော တစ်ဦးချင်း

ဒီပြောင်းလဲမှုတွေရဲ့ နှုန်းကွာခြားချက်။
 ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းသည် ဆံပင်မွေးညင်းပေါက်များကို
 ဖြစ်ပေါ်စေသော ပိုးမွှားစင်တာများကို
 ဖျက်ဆီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဆံပင်ဖြူခြင်းမှာ၊
 ရောင်ခြယ်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှု ရပ်ဆိုင်းခြင်း။
 အမျိုးသားတွေက လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။
 အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မျက်နှာအမွှေးအမျှင်များ
 မဆုံးရှုံးပါစေနှင့်။ သင်မြင်ဖူးပေမည်။ အများကြီး
 ထိပ်ပြောင်ခြင်း။ ယောက်ျား အတူ အထူ၊ ချုံပုတ်
 မုတ်ဆိတ်၊ ထို့အပြင် အမျိုးသားများသည်
 နားရွက်အတွင်း၌ ထူထဲသော မျက်ခုံးမွှေးများ
 ပေါက်ဖွားလာတတ်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်
 အမျိုးသမီးများသည် မျက်နှာပေါ်တွင် အထူးသဖြင့်
 မေးစေ့တွင် အမွှေးအမျှင်များ ပေါက်တတ်သည်
 (Aldwin & Gilmer, 2004)။ ဤဆံပင်ကြီးထွားမှုသည်
 ဤအခန်းတွင် နောက်ပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးထားသော
 climacteric ၏ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုများနှင့်
 ဆက်စပ်နေသည်။

Voice တွင် ပြောင်းလဲမှုများ။ နောက်တစ်ခါ
 လူစုလူဝေးနဲ့ ၏ လူတွေ ၏ မတူဘူး။ အသက်အရွယ်၊
 အနီးကပ် သင်၏ မျက်စိ သူတို့အသံကို နားထောင်ပါ။
 စပီကာများသည် သင်ကြားရသည့် အသံအရည်အသွေးမှ
 အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲဆိုတာ ခန့်မှန်းရာတွင်
 သင့်အနေဖြင့် မှန်ကန်မှု ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
 ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများ၏ အသံသည် ပြည့်ဝပြီး
 ပဲ့တင်ထပ်နေတတ်သည်။ လူကြီးများ' စကားသံများ
 တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် ပိုပါးတယ်။ သို့မဟုတ်
 အားနည်းတယ်။ အသက်အရွယ်နှင့် သက်ဆိုင်သော
 အသံပြောင်းလဲမှုများတွင် အသံတိုးခြင်း လျော့ကျခြင်း၊

အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် တုန်လှုပ်ခြင်း၊
 နှေးကွေးခြင်းနှင့် နည်းသော အတိအကျ
 အသံထွက်၊ နှင့် လျော့နည်းသွားသည်။
 အသံအတိုးအကျယ်။
 ဂျပန်အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏
 ရှည်လျားသောလေ့လာမှုတစ်ခုအရ
 အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏
 အခြေခံကြိမ်နှုန်းတွင် အပြောင်းအလဲများ
 ပိုများလာပြီး တောက်ပမှု (ဆိုလိုသည်မှာ
 ပျော့ပျောင်းသောအသံမှ
 ကျယ်လောင်သောအသံသို့ မကြာခဏ
 ပြောင်းလဲခြင်း) နှင့် glottal noise သည်
 အသက်ကြီးသောအသံများ၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်
 (Kasuya et al., 2008)။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည်
 အသံအိုး (အသံပုံး)၊
 အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်နှင့်
 စကားပြောထိန်းချုပ်သည့် ကြွက်သားများ
 အပြောင်းအလဲကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း
 သုတေသီအချို့က အစီရင်ခံကြသည်။ သို့သော်
 အခြားသုတေသီများ ဆန့်ကျင်ဘက် အဲဒါ ဒါတွေ
 အပြောင်းအလဲများ ရလဒ် ထံမှ ဆင်းရဲ
 ကျန်းမာရေးနှင့် ပုံမှန်အိုမင်းခြင်း၏
 အစိတ်အပိုင်းမဟုတ်ပါ။

အပြောင်းအလဲများ ၌ ခန္ဓာ ဆောက်

အကယ်လို့ သင် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။
 ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
 အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ၊ အဲဒီလို
 သင့်အဘိုးအဘွားများအနေနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ
 အချိန်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံ

ပြောင်းလဲလာသည်ကို သင် သတိပြုမိသည်မှာ သံသယဖြစ်စရာပင် ။ အထူးသဖြင့် အပြောင်းအလဲနှစ်ခုကို မြင်နိုင်သည်- အရပ်နိမ့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် အတက်အကျ။ အရပ်အမောင်းလည်း မျှတတယ်။ တည်ငြိမ်သည်။ သည်အထိ အဆိုပါ ၅၀ နှစ်၊ ဒါပေမယ့် အကြား အဆိုပါ ၅၀ နှစ်လယ် နှင့် 70s အလယ်ပိုင်း ယောက်ျား ရှုံး အကြောင်း ၁ လက်မ နှင့် အမျိုးသမီးများ ရှုံး 2 လက်မခန့် (Havaladar, Pilli, & Putti, 2012)။ ဒါက အမြင့် ကျခြင်း ။ များသောအားဖြင့် သည် ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ချုံ့၏ အဆိုပါ ကျောရိုး အရှုံး ထဲက ၏ အရိုး ခွန်အား၊ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ discs များ အကြား ကျောရိုး ၌ အဆိုပါ ကျောရိုး၊ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ ကိုယ်ဟန်အနေအထား။ အရေးကြီးတာက၊ အမြင့် ဆုံးရှုံးမှု ၏ နောက်ထပ် ထက် ၃ စင်တီမီတာ သည် ဆက်စပ်

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများသည်။ ရောဂါများ (မာဆူနာရီ၊ ဖူဂျီဝါရာ၊ Kasagi Taka-hashii ယာမာဒါ၊ & နာကာမူရာ၊ 2012)။ ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားပါ။ အချို့သော သီးခြား ရှုထောင့် ၏ အပြောင်းအလဲများ ၌ အရိုး ဖွဲ့စည်းပုံ a နည်းနည်း နောက်ပိုင်း အလေးချိန် အမြတ် ၌ အလယ် အသက် လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ဆုံးရှုံးမှု နောက်ပိုင်း ၁၀ သည် ဘုံ။ ပုံမှန်အားဖြင့်၊ လူတွေ အမြတ် အသက် 20 နှင့် 50 နှစ်ကြား ကိုယ်အလေးချိန်များသော်လည်း အသက်ကြီးလာပါက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချပါ။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု နှေးကွေးခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းအဆင့်များ လျော့ချခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်လိုအပ်သော ကယ်လိုရီအရေအတွက်ကို လျော့နည်းစေသည်။ ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ လူများစွာသည် ဤပြောင်းလဲမှုများနှင့်ကိုက်ညီရန် ၎င်းတို့၏အစားအစာစားသုံးမှုကို ချိန်ညှိခြင်းမပြုကြပါ။ ရလဒ်မှာ မကြာခဏ တင်းကျပ်သော အဝတ်အစားများ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားများအတွက်၊ ဤကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်တစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် စူလာတက်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာတာက တင်ပါးတစ်ဝိုက်၊ ပေးကမ်းခြင်း။ အမျိုးသမီးများ အဆိုပါ ရင်းနှီးသည်။ "သစ်တော်သီးပုံစံ" ပုံ အသက်နှောင်းပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် အဆီထက် အလေးချိန်ပို၍ ကြွက်သားနှင့်အရိုးများ ဆုံးရှုံးသွားသော်လည်း

အချို့သောအဆိုများအပြင်၊ ရလဒ် ဌ ကိုယ်အလေးချိန် ဆုံးရှုံးမှု (ယန်၊ ဘီရိုင်၊ & Harman, 2008)။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှင်သန်မှုတို့ကြား ဆက်စပ်မှုအပေါ် သုတေသနပြုချက်များအရ အသက် ၆၅ နှစ်တွင် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ကာလတာရှည်၊ ger ဧါသက်တမ်းနှင့်အသက် 65 နှစ်များထက်မသန်စွမ်းမှုနှုန်းနိမ့် ဌ တခြား ကိုယ်အလေးချိန် အမျိုးအစားများ။ အိမ်ရောက်တော့ သင်၏ အရပ်အမောင်းအတွက် ပုံမှန်အကွာအဝေးတွင် သင့်ကိုယ်အလေးချိန်သည် သင့်အသက်ကို ပိုရှည်စေနိုင်သည်။

အပြောင်းအလဲများ ဌ ရွေ့လျားနိုင်မှု

ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် ရယူ ပတ်ပတ်လည် on တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင် သည် တစ်ခု အရေးကြီးသောအပိုင်း ၏ ကျန် လွတ်လပ်သော။ အမျှ သင် ပါလိမ့်မယ်။ မြင်၊ ငါတို့ အားလုံးအတွေ့အကြုံ အချို့ စံနှုန်း အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ နိုင်သည် ထိခိုက်သည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲစွမ်းရည် ရန် ကျန်နေ မိဘိုင်း၊ ဒါပေမယ့် အများဆုံး ၏ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ကြီးလေးသော ကန့်သတ်ချက်များကို မလွဲမသွေ မဖြစ်ပေါ်စေပါ။

ကြွက်သားများ ဌ လက်ကျန်။ သို့ပေမယ့် အဆိုပါ ပမာဏ ၏ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သား တစ်ရှူး များသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ လျော့နည်းလာကာ ခွန်အားနှင့် ခံနိုင်ရည်အတွက် ဤဆုံးရှုံးမှုသည် သိသာထင်ရှားခြင်းမရှိပေ။ ပင် မှာ အသက် ၇၀ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု သည် မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ထက် 20%။ ပြီးနောက် သို့သော် ပြောင်းလဲမှုနှုန်း တိုးလာသည်။ အသက် 80 မှာ ရှုံးတယ်။ ဌ ခွန်အား သည် တက် ရန် 40%၊ ဌ အဲဒါ ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် လက်နှင့် လက်များထက် ခြေထောက်များတွင် ပိုပြင်းထန်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ လူအချို့သည်

အသက်ကြီးလာသောအခါတွင် သူတို့၏ခွန်အားကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းထားကြသည်။ (မြင်၊ ကဆစ်၊ & ရီဆို၊ 2012)။ သုတေသန အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကြွက်သားခံနိုင်ရည်လည်း လျော့နည်းလာကြောင်း သက်သေအထောက်အထားများက ဖော်ပြသည်။ ဒါပေမယ့် မှာ a ဖြေးဖြေး နှုန်း။ ယောက်ျား ဌ အမျိုးသမီးများ ရှိ၊ မဟုတ်ဘူး ကြွက်သားပြောင်းလဲမှုနှုန်း ကွာခြားချက်။



ဤကြွက်သားများ ကြံ့ခိုင်မှု ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ၌ အဆိုပါ အောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ် (အယ်လ် ဟာဘာ et အယ်လ်။ ၂၀၀၈)။ အမျှ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း ခွန်အား ကျတယ်၊ အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏ လက်ကျန် ပြဿနာများ နှင့် ကျရောက် တိုးလာခြင်း၊ အဖြစ် လုပ်ပါ။ ပြဿနာများ အတူ လမ်းလျှောက်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ဤပြောင်းလဲမှုများကို နှောင့်နှေးစေနိုင်သည်။

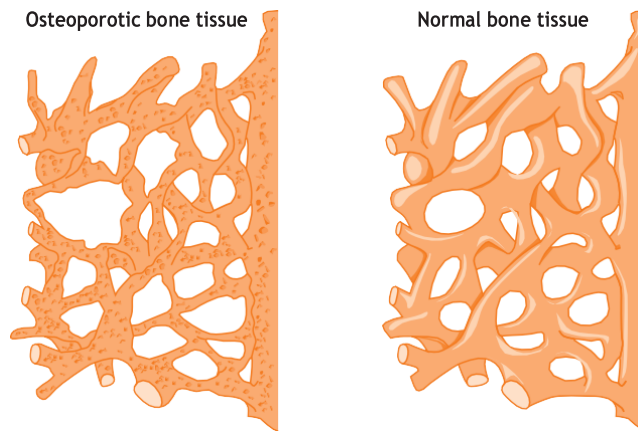
အရိုး။ အရိုးထုထည်ကို ထိန်းသိမ်းပေးသည့် ထုတ်ကုန်များအတွက် အမျိုးသမီးများအတွက် အများစုကို ရည်ရွယ်သည့် ကြော်ငြာများနှင့် ကြော်ငြာများကို သင်မြင်ဖူးကြပေမည်။ အဲဒါကို ယုံရင် ထိုကဲ့သို့သော ထုတ်ကုန်များသည် ပြင်းထန်ပြီး စစ်မှန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်နေသည်၊ သင်သည် မှန်ပါသည်။ ပုံမှန်အိုမင်းခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အရိုးတစ်သျှူးများ ဆုံးရှုံးသွားခြင်းနှင့်အတူ လိုက်ပါသွားပါသည်။ အရိုးဆုံးရှုံးမှုသည် အသက် 30 နှောင်းပိုင်းတွင် စတင်ခဲ့ပြီး အသက် 50 နှစ်များတွင် (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများတွင်) အရှိန်မြင့်လာပြီး 70 နှစ်များ (Haval- dar et al.၊ 2012)။ ကျား-မ ကွာခြားမှုမှာ အရိုးကျခြင်း။ အရေးကြီးတယ်။ ဖြစ်စဉ်စတင်သည်နှင့် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် နှစ်ဆခန့် အရိုးထုထည် ဆုံးရှုံးသည်။ ကွာခြားချက်မှာ အချက်နှစ်ချက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပထမ၊ အမျိုးသမီး ငယ်ရွယ်သောအရွယ်တွင် အမျိုးသားများထက် အရိုးထုထည်နည်းပါးပြီး ပြဿနာမဖြစ်စေမီတွင် အရိုးဆုံးရှုံးမှုကို ခံနိုင်ရည်နည်းလာသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဒုတိယ၊ သွေးဆုံးပြီးနောက် အီစထရိုဂျင်

လျော့နည်းခြင်းသည် အရိုးဆုံးရှုံးမှုကို မြန်ဆန်စေသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် အိုမင်းခြင်း။ အရိုး? ဟိ လုပ်ငန်းစဉ် အရိုးထဲမှာရှိတဲ့ အရိုးထုထည် ဆုံးရှုံးမှုတွေ ပါဝင်တယ်။ အရိုးများ နောက်ထပ် အခေါင်းပေါက်။ ၌ ထို့အပြင်၊ အရိုးများ ချွေးပေါက်များထွက်တတ်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်၊ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် လူနေမှုပုံစံစသည့် အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက် သုံး၊ နှင့် အစားအသောက် (ဟာဗယ်လ်ဒါ et အယ်လ်။ 2012)။ အားလုံး

ဤအရိုးပြောင်းလဲမှုများသည်
 အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်သွယ်သော
 အရိုးကျိုးနိုင်ခြေကို တိုးလာစေသည်။
 အကြောင်းမှာ အခေါင်းပေါက်များ၊
 အပေါက်များရှိသော အရိုးများသည်
 ကျိုးလွယ်သည်။ ထို့အပြင်
 အသက်ကြီးသူများတွင် အရိုးကျိုးခြင်းထက်
 ပိုမိုပြင်းထန်သော ပြဿနာများ ရှိနေသည်။
 ၌ ငယ်သည်။ လူကြီးများ၊
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့
 ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။
 ဖြစ်ရန် သန့်ရှင်း ကျိုး အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။
 ခက်တယ်။ ရန် ကုစားပါ။
 ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ လူကြီးတွေရဲ့ အရိုးတွေ
 ကျိုးသွားတာမျိုးတွေရှိတယ်။
 အက်ကွဲကြောင်းများနှင့် ခွဲခြမ်းများ
 အများအပြားသည် အနာကျက်ရန်
 အထောက်အကူဖြစ်သည်။ ဒီ
 စိမ်းလန်းသောသစ်ပင်အကိုင်အခက်ကို
 ချိုးဖျက်ခြင်းနှင့်
 ဟောင်းနွမ်းခြောက်သွေ့သော
 အကိုင်အခက်များကို ခုတ်ထစ်ခြင်းကြား
 ကွာခြားချက်နှင့် ဆင်တူသည်။
 အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများသည်

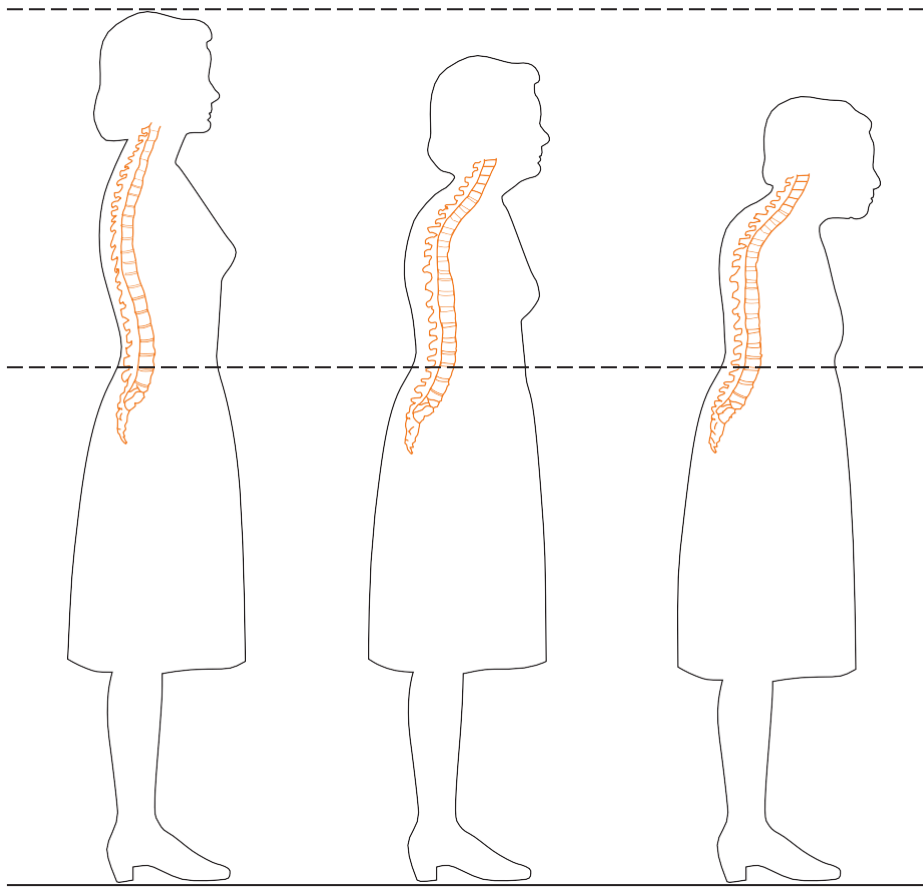
ပြင်းထန်သောအရိုးယိုယွင်းမှုဖြစ်နိုင်ချေ၊ a ရောဂါ
 ခေါ်တယ်။ **အရိုးပွရောဂါ** ၊ ၌ ဘယ်ဟာလဲ ။ ဆုံးရှုံးမှု ၏
 အရိုး အစုလိုက်အပြုံလိုက် နှင့် တိုးလာသည်။ porosity
 ဖန်တီးပါ။ အရိုး များ laced နှင့်တူသည်။ ပုဆိုး။ မင်း
 နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ပုံ 3.1 တွင် ရလဒ် ။
 နောက်ဆုံးတွင်၊ အရိုးပွရောဂါရှိသူများသည် ပုံ 3.2
 တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ၎င်းတို့၏ကျောရိုးများတွင်
 ထူးခြားသောကွေးညွတ်မှုဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။
 အရိုးပွရောဂါ သည် အဆိုပါ ဦးဆောင်
 အကြောင်းရင်း ၏ ကျိုး
 အသက်ကြီးသောအမျိုးသမီးများတွင် အရိုးများ
 (NIHSeniorHealth, 2011a)။ အသက်ကြီးသူများတွင်
 အဖြစ်များသော်လည်း အရိုးပွရောဂါသည် အသက် ၅၀
 ကျော်သူများတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
 အရိုးပွရောဂါသည် အမျိုးသားများထက်
 အမျိုးသမီးများတွင် ပိုအဖြစ်များပြီး ယေဘုယျအားဖြင့်
 အမျိုးသမီးများတွင် အရိုးထူထည်နည်းသောကြောင့်၊
 အချို့သော မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည်
 ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် အရိုးများ သန်မာရန်အတွက်
 အရိုးတည်ဆောက်ရန် ကယ်လ်စီယမ် လုံလောက်စွာ
 မစားသုံးခြင်းကြောင့် (ဆိုလိုသည်မှာ
 အရိုးထူထည်တည်ဆောက်ခြင်း)၊ အဆိုပါ ကျဆင်းခြင်း။
 ၌ အီစထရိုဂျင် နောက်လိုက် သွေးဆုံးချိန်သည်
 အရိုးဆုံးရှုံးမှုကို အလွန်မြန်စေသည်။



ပုံ ၃.၁

အရိုးပွရောဂါ နှင့် ပုံမှန် အရိုး အဆောက်အဦများ။ သတိထားပါ။
ဘယ်လောက် ပါလဲ အစုလိုက်အပြုံလိုက် အဆိုပါ
အရိုးပွခြင်း။ အရိုး ရှိသည်။ ဆုံးရှုံး

© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။



ပုံ ၃.၂

အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိုပါ အဖြစ်များခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ကျောရိုး အဖြစ် a ရလဒ် ၏ အရိုးပွရောဂါ။ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများကို ဖန်တီးပါ။ အဆိုပါ ငုံ့လျက် ကိုယ်ဟန်အနေအထား ဘုံ ရန် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ အတူ အဆင့်မြင့် အရိုးပွရောဂါ။

အရင်းအမြစ် ဖြင့် ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ Ebersole, P., & Hess, P. / ဆီသို့ ကျန်းမာပါစေ။ ဇရာ၊ 5e / (၁၀၊ ၇၉၅)။ မူပိုင်ခွင့် © ၁၉၉၈ မော်စဘီ
စိန် Louis: အတူ ခွင့်ပြုချက် ထံမှ Elsevier

အရိုးပွခြင်း နည်းပါးခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အရိုးထုထည် ရင့်ကျက်မှုတွင် အရိုးထုထည်များ (သင့်အရိုးများ ဖွံ့ဖြိုးမှု အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိသည့် အချိန်)၊ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင် D ချို့တဲ့ခြင်း၊ အီစထရိုဂျင် လျော့နည်းခြင်းနှင့် အရိုးထုထည်ကို တည်ဆောက်ပေးသည့် ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသည့်

လေ့ကျင့်ခန်း နည်းပါးခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။ တခြား အန္တရာယ် အချက်များ ပါဝင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မြင့်မားသောပရိုတိန်း အစားအသောက်များ၊ နှင့် အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်း။ ၏ အရက်၊ ကဖိန်းဓာတ်၊ နှင့် ဆိုဒီယမ်။ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ကင်ဆာ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါအတွက်

ကုသခံနေရသော အမျိုးသမီးများ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ သိုင်းရွိုက် ပြဿနာများ၊ သို့မဟုတ် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ တွေလည်းပါတယ်။ မှာ တိုးလာသည်။ အန္တရာယ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ဆေးဝါးများ သုံးတယ်။ အရိုးထူထည် ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

NIH Senior Health (2011b) သည် လုံလောက်စွာရယူရန် အကြံပြုထားသည်။ ဗီတာမင် ဃ နှင့် အစားအသောက် ကယ်လ်စီယမ် အဖြစ် နည်းလမ်းများ ရန် pre-vent အရိုးပွရောဂါ။ ဟိုမှာ သည် အထောက်အထား အဲဒါ ကယ်လ်စီယမ် ဖြည့်စွက်စာ ပြီးနောက် သွေးဆုံးခြင်း။ မေ နှေးတယ်။ အဆိုပါ နှုန်း ၏ အရိုး

စွက် သောအခါတွင် အကျိုးကျေးဇူးများ ပိုမိုရရှိလာပါသည်။ မိ သွေးဆုံးခြင်း။ လူတွေ လုပ်သင့်တယ်။ စားသုံးပါ။ အစားအစာများ (ထိုကဲ့သို့သော အဖြစ် နို့ သို့မဟုတ် ဘရိုကိုလီ) အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြင့်မားသော ၌ ကယ်လ်စီယမ် လိုအပ်ပါက ကယ်လ်စီယမ် ဖြည့်စွက်စာကိုလည်း သောက်သင့်သည်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး အမျိုးမျိုးအတွက် ကယ်လ်စီယမ် စားသုံးရန် အကြံပြုထားသည်။ အသက်အရွယ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြသထားသည်။ ၌ စားပွဲ ၃.၁။ ၆၃ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဗီတာမင် D သည် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုသည် အရိုးပွမှုနှုန်းကို တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်းပြသပါ။ သို့သော်၊ ရှိမရှိ၊ ဖြည့်စွက် ဗီတာမင်ဒီ ဓါတ်စာသည် အရိုးဆုံးရှုံးမှုကို နှေးကွေးစေသည် (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, 2008b)။

ဆေးဝါးဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု၏စည်းကမ်းချက်များ ၌, bisphosphonates ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အများဆုံး အများအားဖြင့် သုံးတယ်။ နှင့် အလွန်မြင့်မားကြသည်။ ထိရောက်မှု၊ ဒါပေမယ့် နိုင်သည် ရှိသည် ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ အကယ်၍ သုံးတယ်။ ကျော်

စာပုံ ၃.၁

အကြံပြုထားသည်။ ကယ်လ်ဆီယမ် AND ဗီတာမင် D ထည့်သွင်းမှုများ		
အသက်	ကယ်လ်ဆီယမ် (မီလီဂရမ်)	ဗီတာမင် D (နိုင်ငံတကာ ယူနစ်များ)
မွေးကင်းစကလေးများ		
မွေးဖွားခြင်း။ ရန် ၆ လ	၂၀၀	၄၀၀
၆ လ ရန် ၁ တစ်နှစ်	၂၆၀	၄၀၀
ကလေးတွေ နှင့် လူငယ်		
လူကြီးများ		
၁ ရန် ၃ နှစ်များ	၇၀၀	၆၀၀
၄ ရန် ၈ နှစ်များ	၁၀၀၀	၆၀၀
၉ ရန် ၁၃ နှစ်များ	၁၃၀၀	၆၀၀
၁၄ ရန် ၁၈ နှစ်များ	၁၃၀၀	၆၀၀
လူကြီး အမျိုးသမီး နှင့် ယောက်ျား		
၁၉ ရန် ၃၀ နှစ်များ	၁၀၀၀	၆၀၀
၃၁ ရန် ၅၀ နှစ်များ	၁၀၀၀	၆၀၀
၅၁- ရန် အသက် 70 နှစ် အမျိုးသားများ	၁၀၀၀	၆၀၀
၅၁- ရန် အသက် 70 နှစ် မိန်းမများ	၁၂၀၀	၆၀၀
ကျော် ၇၀ နှစ်များ	၁၂၀၀	၈၀၀
အရင်းအမြစ်- အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ အဆစ်အမြစ်ရောဂါခြင်း။ နှင့် ကြွက်သားအကြော နှင့် အရေပြား ရောဂါများ၊ 2010d		

အတော်လေး ဘေးကင်းသည်။ အကယ်၍ လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ရပ်ခြင်း။ ဆေး (ခေါ်သည်။ a “ဆေး အားလပ်ရက်”); ဟိုမှာ သည် နောက်ထပ်ငါးနှစ်အထိ အကာအကွယ်သက်ရောက်မှုအတွက် အထောက်အထားများ။

ငုံ့ အဆိုပါ အန္တရာယ် ၏ အရိုးပွရောဂါ ပါဝင်တယ်။ အစားအသောက်၊ ဆေးဝါး၊ နှင့် လှုပ်ရှားမှု ချဉ်းကပ်မှုများ (NIH Senior Health, 2011b)။ တချို့က အထောက်အထား ကိုလည်း ထောက်ခံပါတယ်။ အဆိုပါ အမြင် အဲဒါ ဖြည့်စွက်စာ သောက်ခြင်း ။ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ သွပ်၊ ဗီတာမင် ကျပ်၊ နှင့် ဖလိုရိုက်၏ အထူးပုံစံများသည် ထိရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ အီစရိုဂျင် အစားထိုး သည် ထိရောက်သည်။ ခွဲ တားဆီးခြင်း။ အမျိုးသမီးများရဲ့ အရိုး ဆုံးရှုံးမှု သွေးဆုံး ပြီးနောက်တွင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ကြောင့် အငြင်းပွားစရာများရှိသည်။ (အဖြစ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နောက်မှ)။ ဟိုမှာ သည် ကိုလည်း အထောက်အထား ပုံမှန် အလေးချိန်ထမ်းခြင်း။ လေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်သိမ်းခြင်း၊ ပြေးလွှား ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တခြား လေ့ကျင့်ခန်း အဲဒါ တပ်ဖွဲ့များ သင် ရန် အလုပ် ခြပ်ဆွဲအားဆန့်ကျင်မှု) သည် အကျိုးရှိသည်။

အချိန်ကြာမြင့်စွာ (Salari & Abdollahi, 2012)။ Fosamax၊ Actonel နှင့် Boniva တို့သည် ဤဆေးမိသားစု၏ ဘုံဥပမာသုံးမျိုးဖြစ်သည်။ Bisphosphonates သည် သွေးဆုံးချိန်တွင် အရိုးသိပ်သည်းဆကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အရိုးကွဲအက်ခြင်းကို နှေးကွေးစေသည်။ bisphosphonates ကို ငါး နှစ်အထိ အသုံးပြုကြောင်း သုတေသနများက ဖော်ပြသည်။ ပေါ်လာသည်။

အဆစ်။ အများကြီးပဲ။ လူလတ်ပိုင်း နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ တိုင်ကြားပါ။ နာကျင်ခြင်း။ အဆစ်။ သူတို့ ရှိသည် ကောင်းတယ် အကြောင်းပြချက်။ အစပိုင်း ၌ 20s၊ အဆိုပါ အကာအကွယ် အရိုးနု ၌ အဆစ် ရှိ လက္ခဏာများ ပါးလွှာပြီး အက်ကွဲသွားခြင်းကဲ့သို့သော ယိုယွင်းပျက်စီးမှု။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်- အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်းနှင့် rheumatoid arthritis။ ဤရောဂါများကို ပုံ 3.3 တွင် သရုပ်ဖော်ထားပါသည်။

အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အောက်ခံအရိုးနုများ ပျက်စီးလာကာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ ၊ a ရောဂါ အမှတ်အသားပြုသည်။ အားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း စတင်ခြင်း။ နှင့် တိုးတက်မှု ရောင်ရမ်းခြင်းလက္ခဏာအနည်းငယ်ရှိသော ဝေဒနာနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း (အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ နှင့် Musculoskeletal နှင့် အရေပြားရောဂါများ၊ 2010a)။ ရောဂါဖြစ်လာတတ်သည်။ သိသာသည်။ ၌ နောက်ကျ အလယ် အသက် သို့မဟုတ် စောစော အဟောင်း အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ပြီး အရိုးအဆစ်ရှိသူတွေမှာ အထူးသဖြင့် အဖြစ်များပါတယ်။

အားကစားသမားများကဲ့သို့ ပုံမှန်အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုနှင့် အလွဲသုံးစားမှုတို့ကို ခံနေရသည်။ နှင့် လက်စွဲ အလုပ်သမားများ အရှင် အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း။ မျက်ရည်ယိုယွင်းခြင်းရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

အဆစ်ကိုအသုံးပြုသောအခါ နာကျင်မှုသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ပိုဆိုးသော်လည်း အရေပြားနီခြင်း၊ အပူရှိန်နှင့် ရောင်ရမ်းခြင်းတို့သည် အနည်းငယ်သာ သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်ပါသည်။ Osteoarthritis သည် အများအားဖြင့် လက်၊ ကျောရိုး၊ တင်ပါးနှင့် ဒူးတို့ကို ထိခိုက်စေပြီး လက်ကောက်ဝတ်၊ တံတောင်ဆစ်၊ ပခုံးနှင့် ခြေကျင်းဝတ်များကို ချန်ထားပေးသည်။ ထိရောက်သောစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများ ရှိရေး အဓိကအားဖြင့် ၏ သေချာပါတယ်။ စတိုးရှိုက်များ နှင့် ရောင်ရမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်သောဆေးများ၊ အနားယူခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အာရုံစိုက်ပါ။ on အပိုင်းအခြား ၏ ရွေ့လျားမှု၊ အစားအသောက်၊ နှင့် a မျိုးစုံ ၏ homeo- စိတ်ရောဂါကုထုံး။

တစ်ဒုတိယ ပုံစံ ၏ အဆစ်နာ သည်

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ အဆစ်နာ ၊ a နောက်ထပ် ပျက်စီးစေသော ရောဂါ ၏ အဆိုပါ အဆစ် အဲဒါ ကိုလည်း develop- ops ဖြည်းဖြည်းချင်း နှင့် ပုံမှန်အားဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်သည်။ မတူဘူး။ အဆစ် အကြောင်းတရားများ တခြား အမျိုးအစားများ ၏ နာကျင်မှု ထက် အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း။ (အမျိုးသား သိပ္ပံ ၏ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ နှင့် ကြွက်သားအကြော နှင့် အရေပြားရောဂါများ။ ၂၀၀၉)။ အများစု မကြာခဏ၊ a ပုံစံ ၏ မနက်ခင်း တင်းမာခြင်း။ နှင့် နာကျင်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည်။ ၌ အဆိုပါ လက်ချောင်းများ၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေဆစ် ၊ on နှစ်ခုလုံး ဟိုဘက်ဒီဘက် ၏ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် အဆစ်

ပေါ်လာသည်။ ရောင်ရမ်းခြင်း။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းအတွက်

ပုံမှန်ကုထုံးတွင် အက်စပရင် သို့မဟုတ်
အခြားသော စတိုးရှိုက်မဟုတ်သော

ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စေသော ဆေးဝါးများ

ပါဝင်သည်။ အဲဒီလို အဖြစ် Advil သို့မဟုတ်

Aleve ပိုသစ်တယ်။ ကုသမှုများ အဆစ်များ

ပျက်စီးခြင်းကို ကန့်သတ်သည့် ရောဂါ-

မွမ်းမံဆေးများ (DMARDs) (ဥပမာ

hydroxychloroquine နှင့် methotrexate) နှင့်

TNF- alpha တို့ ပါဝင်သည် ။ တားဆေးများ

အဲဒါ လုပ်ရပ် အဖြစ် တစ်ခု

ရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင် အေးဂျင့် နှင့် ရှိသည်

ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြသထားသည်။ ရန် ရပ် အဆိုပါ

ရောဂါ တိုးတက်မှု အချို့၌ လူနာများ။

အနားယူပါ။ နှင့် passive

ရွေ့လျားမှုအကွာအဝေး

လေ့ကျင့်ခန်းတွေကလည်း

အသုံးဝင်ပါတယ်။

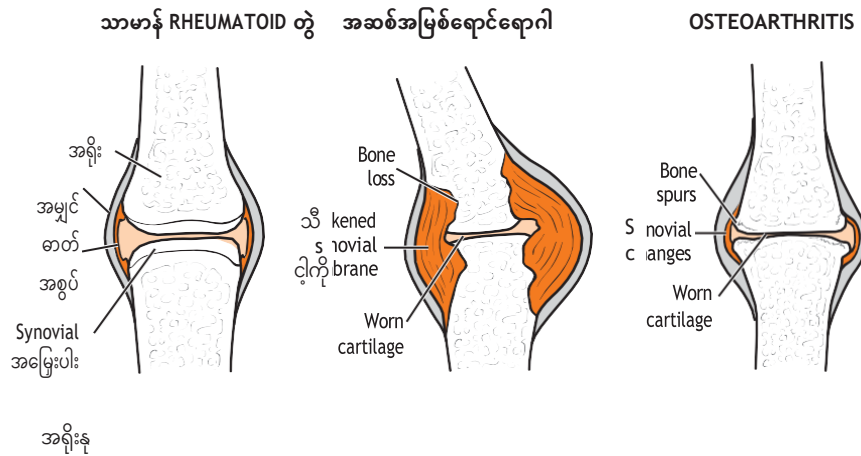
လူကြိုက်များသောယုံကြည်ချက်နှင့်ဆန့်

ကျင်ဘက်, rheumatoid အဆစ်နာ သည်

မဟုတ်ဘူး ကူးစက်နိုင်သော, မျိုးရိုး၊

သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို တွန်းအားပေးသည်။

အားဖြင့် တစ်ခုခု



ပုံ ၃.၃

Rheumatoid arthritis နှင့် osteoarthritis ။ Osteoarthritis တွင် အမြစ်အများဆုံး အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါသည် သင့်အဆစ်ရှိအရိုးများကို ဖုံးအုပ်ထားသော အရိုးနုကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ synovial အမြွေးပါး အဲဒါ ကာကွယ်ပေးသည်။ နှင့် ချောဆီ အဆစ် ဖြစ်လာသည်။ ရောင်၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည် ။ အဆစ်များ တိုက်စားလာနိုင်သည်။

အဆစ်ပြေအောင် ထံမှ အဆိုပါ MayoClinic.com ဆောင်းပါး၊ “အဆစ်အမြစ်ရောင်” (<http://www.mayoclinic.com/health/arthritis/DS01122>)

လူသိများသော အစားအသောက်၊ အလေ့အထ၊ အလုပ် သို့မဟုတ် ထိတွေ့မှု။ စိတ်ဝင်စားစရာမှာ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ထပ်ခါတလဲလဲ ပုံစံများအတိုင်း ပေါက်တတ်သည် (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, 2009)။ တိုက်ရိုက်မဟုတ်ပေမယ့် အမွေဆက်ခံ၊ မိသားစု သမိုင်း ၏ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါသည် သင့်အား ရောဂါအတွက် ဓာတ်ခံနိုင်သည်ဟု သုတေသီများက ယူဆသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ခွဲစိတ်ခန်း စွက်ဖက်မှုများ မေ ဖြစ် တစ်ခု ရွေးချယ်မှု

အကယ်၍ ဆေးဝါးများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေးသည်။ ကယ်ဆယ်ရေး။ အဘို့ ဥပမာ၊ arthroplasty သို့မဟုတ် အဆိုပါ စုစုပေါင်း အစားထိုးခြင်း။ ၏ အဆစ် ပျက်စီးသည်။ အားဖြင့် အဆစ်အတုများကို ကြာရှည်ခံအောင် ပစ္စည်းများအသစ်က ကူညီပေးသောကြောင့် အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်းသည် ဆက်လက်တိုးတက်နေပါသည်။ အဆစ်များ ရောင်လာသောအခါ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ မေ ဖြစ် နိုင် ရန် ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ထိခိုက်သည်။ တစ်ရှူး။ သို့မဟုတ် အချို့ကိစ္စများတွင် အရိုးနုကို

ပျက်စီးနေသော အဆစ်တစ်ခုသို့ အစားထိုးနိုင်သည်။
ဤနောက်ဆုံးနည်းနှစ်နည်းသည် လူနာများအား
နောက်ဆုံးအားကိုးရာနည်းလမ်းအဖြစ်
ယေဘုယျအားဖြင့်ရှုမြင်သော
အဆစ်အစားထိုးခြင်းအပြည့်အစုံကိုရှောင်ရှားရန်
ကူညီပေးသည်။

အရိုးပွရောဂါ၊ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့်
အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းတို့တွင် နှိုင်းယှဉ်ချက်များကို
ဇယား 3.2 တွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ် ဂယက်

အရေးအကြောင်းများ၏အသွင်အပြင်၊ ဆံပင်ဖြူ၊
အဆီနှင့်ထိုက်သို့သော နိုင်သည် ရှိသည် အဓိက
ဆိုးကျိုးများ on a လူ၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ (Aldwin &
Gilmer၊ ၂၀၀၄) နှင့် ရောင်ပြန်ဟပ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
၌ လူ့အဖွဲ့အစည်း

(ကလောင် & ဂရစ်ဖင်၊ ၂၀၀၈)။ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ
မေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့
အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေလို့ ထင်နေကြတုန်းပါပဲ။
နှင့် သူပုန် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ခြင်း။ လုပ်ထားတယ်။
မမြင်နိုင်သော။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော □

အမေရိကန် လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် ငယ်ရွယ်သော၊
လူလတ်ပိုင်းကို တန်ဖိုးထားမှု မြင့်မားသည်။ နှင့်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး၊
ဉာဏစွမ်းရည်အပါအဝင် အတိုင်းအတာများစွာတွင်
ယုတ်ညံ့သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်
အမျိုးသမီးများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်
ထင်သာမြင်သာရှိနေစေရန်အတွက် “ဆံပင်ဆေးဆိုးခြင်း၊
အလှပြင်ခွဲစိတ်ခြင်းနှင့် အခြားအရာများ” တွင်
“အလှအပဆိုင်ရာလုပ်ငန်း” တွင်
ပါဝင်ပတ်သက်နေကြောင်း အစီရင်ခံကြသည်။
ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ အချို့သောဆံပင်ဖြူသော
လူလတ်ပိုင်းအမျိုးသားများသည် ခွဲခြားသိမြင်တတ်ပြီး
အတွေ့အကြုံပိုရှိပြီး အသိပညာပိုတတ်သည်ဟု
ယူဆကြသည်။ သူတို့၏ ငယ်ရွယ်သူများ၊

Chapter 1
တွင်ကျွန်ုပ်တို့စစ်ဆေးခဲ့သောလူမှုရေးပုံစံများအတိုင်း၊
အမျိုးသမီးအများအပြား (နှင့်
အချို့သောအမျိုးသားများ)၊ အသုံးပြု တစ်ခုခု ရရှိနိုင်
ဆိုလိုသည်။ ရန် လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက်
ဤပြောင်းလဲမှုများ။ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့
မျက်နှာအသွင်အပြင် အပြောင်းအလဲတချို့ကို
အလှကုန်တွေနဲ့ ဖုံးကွယ်ထားနိုင်ပါတယ်။
ဆံပင်ဆိုးဆေးသည် အရောင်ပြန်ကောင်းစေနိုင်သည်။
မျက်နှာအလှပြင်ခြင်းကဲ့သို့သော

ခွဲစိတ်မှုနည်းလမ်းများသည် အရေပြားလျော့တွဲခြင်းနှင့်
အရေးအကြောင်းများကို တင်းကျပ်စေနိုင်သည်။ သို့သော်
ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်မှုပင်လျှင် မလွဲမသွေ နှောင့်နှေးစေသည်၊
တစ်ချိန်ချိန်တွင် လူတိုင်းသည် သိသိသာသာ
ဟောင်းနွမ်းနေသော အသွင်အပြင်ကို ခံယူကြသည်။

အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ခွန်အားနဲ့ ခံနိုင်ရည်မှာ
ဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ အဖြစ် အပြောင်းအလဲများ ဌ

စာပွဲ ၃.၂

အရိုးစု	အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ	RHEUMATOID အဆစ်အမြစ် ရောင်ရောဂါ
အန္တရာယ် အကြောင်းရင်းများ		
အသက်အရွယ်နဲ့ ဆိုင်တယ်။	X	X
သွေးဆုံးခြင်း။	X	
မိသားစု သမိုင်း	X	X
သုံးပါ။ ၏ သေချာပါတယ်။ ဆေးဝါးများ အဲဒီလို အဖြစ် glucocorticoids သို့မဟုတ် ဖမ်းဆီးရမိခြင်း။ ဆေးဝါးများ	X	
ကယ်လ်စီယမ် ချို့တဲ့ခြင်း။ သို့မဟုတ် မလုံလောက်ပါ။	X	
ဗီတာမင် ဃ		
မလွှပ်မရှား	X	
အလွန်အကျွံသုံးခြင်း။ ၏ အဆစ်		X
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။	X	
အလွန်အကျွံ အရက်	X	
Anorexia အာရုံကြော	X	
အလွန်အကျွံ ကိုယ်အလေးချိန်		X
ရှုပ် သက်ရောက်မှု		
သက်ရောက်သည်။ တစ်ခုလုံး အရိုးစု	X	
သက်ရောက်သည်။ အဆစ်		X
ဖြစ်ပါ တယ်။ တစ်ခု autoimmune ရောဂါ		X
ဘိုနို နေမှု၊		X
ကျယ်ဝန်းသည်။ သို့မဟုတ် ပုံပျက် အဆစ်	X	X
အရပ်အမြင့် ဆုံးရှုံးမှု	X	

ရင်းမြစ်များ- အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ကြွက်သားနှင့် အရိုးနှင့် အရေပြားရောဂါများ တက္ကသိုလ် (၂၀၀၆)၊ http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/Conditions_Aပြုအမများ/osteoporosis_arthritis.asp။

အသွင်အပြင် (Aldwin & Gilmer, 2004)။ အထူးသဖြင့်၊
ဤပြောင်းလဲမှုများသည် သူ သို့မဟုတ် သူမသည်
ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိထိရောက်ရောက်
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဟု လူ့ကို

ပြောပြသည်။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ ကြွက်သား ညှိနှိုင်း (ဘယ်ဟာ မေ ခဲ ရန်
ဥပမာ- လမ်းလျှောက်တာ နှေးကွေးတာ) ရှောင်လွှဲလို့ မရပေမယ့်
ရှက်စရာကောင်းပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။
လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အသက် 90

နှစ်အထိပင် ကြွက်သားများ ကြံ့ခိုင်မှုကို
မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေများကို
လျော့ချပေးနိုင်သည်။ dementia (အန်ဒယ်လ် et
အယ်လ်။ ၂၀၀၈)။ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ နှုန်း ၏ တိုးတက်မှု
လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ဘုန်းဘုန်း ရန် ကွဲပြားသည်။ အတူ
အသက်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ငယ်ရွယ်သော
လူကြီးများ နှင့် တူညီသောနှုန်းဖြင့် သန်မာလာသည် ။

အဆစ်များ အထူးသဖြင့် အဆစ်များ ပြောင်းလဲခြင်း၊
tisi ရှိသည် လေးနက်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ဆိုးကျိုးများ (အယ်ဝင် & Gilmer၊ ၂၀၀၄)။ ဒါတွေ
အပြောင်းအလဲများ နိုင်သည် ပြင်းထန်စွာ
ကန့်သတ်ချက်

လှုပ်ရှားမှုကြောင့် လွတ်လပ်မှုနှင့်
ပုံမှန်နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ပြီးမြောက်နိုင်စွမ်းကို
လျော့ကျစေသည်။ နောက်ထပ်-
အဆစ်အမြစ်ကိုကဲတာကို လျစ်လျူရှုရန်၊
ပုံပန်းသဏ္ဌာန် အပြောင်းအလဲများနှင့် မတူပါ။
အကျိုးဆက်အနေဖြင့်၊ လူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
နိုင်သည် အသုံးပြု အလှကုန် ရန် ပုန်း
ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲမှုများသည် အဆစ်များတွင်
အဆက်မပြတ်နာကျင်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်
တူညီသောနည်းလမ်းကို မသုံးနိုင်ပါ။
အရိုးကျိုးခြင်းများကို ခံစားရသော
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မအီမသာဖြစ်ခြင်းအပြင်
အခြားသော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများစွာကို
ကြုံတွေ့ရသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊
တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးခြင်းသည် ဆေးရုံတက်ရန် သို့မဟုတ်
ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်ပင် နေရစေနိုင်သည်။
အရိုးကျိုးခြင်းအားလုံးအတွက်၊
ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလသည်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူထက် အသက်ပိုရှည်သည်။ ထို့အပြင်
ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလတွင် ရုန်းကန်နေရသော
သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများကို
သက်သေခံနေသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်
ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအနေဖြင့်
၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်လုပ်ဆောင်မှုများကို လျော့ချနိုင်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်သူ တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါက၊ သင့်အသက်ကြီးသော ဖောက်သည်များအား ၎င်းတို့အား အကောင်းဆုံး ထိန်းသိမ်းရန် ကူညီပေးရန်အတွက် မည်သည့် စည်းမျဉ်းကို အကြံပြုမည်နည်း။

3.3 အာရုံခံ စနစ်များ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပျက် ခဲ့ အမြင်? ■ ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အကြားအာရုံ ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် လူတွေ အသက်?
- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤ လူတွေရဲ့အာရုံ ဧာ ထိပါ။ နှင့် လက်ကျန်?
- လာတာနဲ့အမျှ အရသာနဲ့ အနံ့က ဘာဖြစ်မလဲ ။

ဘာသ ရှိသည်။ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ တနင်္ဂနွေ ဝန်ဆောင်မှုများ ဌ သူမ၏ ပြည်တွင်း AME (အာဖရိက အစ် ခရစ်ယာန်ဂိုဏ်းချုပ်) ဘုရားကျောင်း အတွက် ၈၂ နှစ်များ။
အု အတိတ် အနည်းငယ် နှစ်၊ သို့သော်၊ သူမ ရှိသည်။ အတွေ့အကြုံရှိ ပိုကြီးတဲ့ အခက်အခဲ ဌ စောင့်ရှောက်ခြင်း။
သူမ၏လက်ကျန် အဖြစ် သူမ လမ်းလျှောက် ဆင်း သူမ၏ အတန်းအိမ်မှ လူသွားစင်္ကြံဆီသို့ ခြေလှမ်းများ ။ Bertha သတိထားမိ သည်။ အဲဒါ သူမ၏ လက်ကျန် ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပင် ဘယ်တော့လဲ သူမ လမ်းလျှောက်နေသည် ။ on အဆင့် မြေ။ ဘာသ သည်

စိုးရိမ်သည်။ အဲဒါ သူမ ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ တက်ရောက်တော့ဘူး။ ကြောက်လို့ ဘုရားရှိခိုးတာ။ ဧာ ပြုတ်ကျ နှင့် ကြေကွဲ။ အရိုး။

မင်း ရှိသည် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မြင်သည်။ လူတွေ ကြိုက်တယ်။ ဘာသ လမ်းလျှောက်ခြင်း။ ဖြည်းဖြည်းချင်း နှင့် အစမ်းသဘော တစ်လျှောက် အဆိုပါ လမ်းဘေး။ ဘာကြောင့်လဲ။ အသက်ကြီးသူတွေမှာ ဒီပြဿနာတွေ ပိုဖြစ်တတ်ပါသလား။ ပြောခဲ့လျှင် အဲဒါ သည် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ပဿာဒ စနစ် တိုက်ရိုက် ဆက်စပ် ဟန်ချက်ထိန်းရန်၊ vestibular စနစ်နှင့်ကြွက်သား ခွန်အား ကျဆင်းခြင်း။ အတူ အသက်၊ သင် ပါ သာ ဖြစ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှန်တယ်။

ဟန်ချက်ထိန်းခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးသည်ဟု ထင်ရှားသည်။ လုပ်ငန်းစဉ် ဌ ဘယ်ဟာ ငါတို့ ပေါင်းစပ် ထည့်သွင်းမှု ထံမှ အသီးသီး သတင်းရင်းမြစ်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အမြင် နှင့် ထိ၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အရိုးများနှင့် အဆစ်။ ဌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ အဆိုပါ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပဿာဒ စနစ်များ။ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိန်ခေါ်မှု စွမ်းရည် ရန် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ ကမ္ဘာ နှင့် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

အမြင်

ရှိသည် သင် အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ လူလတ်ပိုင်း လူတွေ ကြိုးစားပါ။ ရန် သူတို့ရှေ့က တစ်ခုခုကို ဖတ်နေသလား။ အဲလိုလုပ်ကြတယ်။

မျက်မှန် သို့မဟုတ် မျက်ကပ်မှန်မတပ်ရသေးသဖြင့်
စာစီစာရိုက်လုပ်တတ်ကြသည်။ ရွှေ့ အဆိုပါ ပစ္စည်း
ပိုဝေးတယ်။ ကွာ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ နိုင်သည်

ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ရသည်။
ဤအမြင်အာရုံပြောင်းလဲမှုသည် ပထမဆုံး
သိသာထင်ရှားသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။
လက္ခဏာများ ၏ ဇရာ၊ တစ်လျှောက် အတူ အဆိုပါ
အရေးအကြောင်းများ နှင့် မီးခိုးရောင် ဆံပင် ငါတို့
စဉ်းစားသည်။ စောစောက အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငါတို့
အားကိုး ကျွန်ုပ်တို့၏ နိုးကြားသောဘဝ၏
ရှုထောင့်တိုင်းနီးပါးတွင် အကျယ်တဝင့် မြင်နေရသည် ၊
၎င်း၏ စံနှုန်း၊ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ
ရှိသည် လေးနက်ပြီး ပျံ့နှံ့သော ဆိုးကျိုးများ on လူတွေရဲ့
နေ့တိုင်း အသက်တွေ၊ အထူးသဖြင့် ခံစားချက်များ ၏
ဝမ်းနည်းမှု နှင့် ဆိုးရွုံးမှု ၏ ပျော်ရွှင်မှု ၏ ဘဝ (Mojon-
Azzi, Sousa-Poza, & Mojon, 2008)။

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မျက်စိအမြင်
မည်သို့ပြောင်းလဲလာသနည်း။ ကြီးမားသော
အပြောင်းအလဲများကို ၎င်းတို့ကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြင်းဖြင့်
အကောင်းဆုံး နားလည်နိုင်သည်။ အတန်းများ
အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ အဆောက်အဦများ ၏
အဆိုပါ မျက်စိ၊ ဘယ်ကစတာလဲ။ ၌ အဆိုပါ အသက် ၄၀၊
နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ မြင်လွှာ၊ ဘယ်ဟာ 50s
တွင် စတင်သည် (Mojon-Azzi et al., 2008)။

ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ မျက်လုံး။

နှစ်ယောက် အဓိက အမျိုးအစားများ အသက်အရွယ်နှင့်
ဆိုင်သော ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ အဆိုပါ မျက်စိ။ တစ်မျိုး
ဖြတ်သန်းသွားသော အလင်းပမာဏ လျော့ကျသွားခြင်း
ဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိ၊ ရလဒ် ၌ အဆိုပါ လိုပါတယ်။
အတွက် နောက်ထပ် အလင်း ရန် လုပ်ပါ။

စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော အလုပ်များ (Andersen, 2012)။ သင်သံသယဖြစ်နိုင်သည်အတိုင်း၊ ဤပြောင်းလဲမှုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများလုပ်ရသည့်အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ။ မဟုတ်ဘူး ကြည့်ပါ။ အဖြစ် ကောင်းပြီ ချီ အဆိုပါ အမှောင်၊ ဘယ်ဟာ မေ အကောင့် ချီ အပိုင်း သူတို့ရဲ့ တွန့်ဆုတ်ခြင်း။ ရန် သွား နေရာများ မှာ ည။ တစ်မျိုး ယုတ္တိရှိနိုင်သည်။ တုံ့ပြန်မှု ရန် အဆိုပါ လိုပါတယ်။ အတွက် နောက်ထပ် အလင်း ပါ ဖြစ် ယေဘုယျအားဖြင့် အလင်းရောင်အဆင့်ကို တိုးမြှင့်ရန်။ သို့သော်၊ ဤဖြေရှင်းချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ လည်း အခြေအနေအားလုံးတွင် အလုပ်မဖြစ်ပါ။ ဖြစ်လာ ပိုများလာသည်။ ထိလွယ်ရှလွယ် ရန် တောက်ပ။ ချီ ထို့အပြင်၊ လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်းဟုခေါ်သော အလင်းရောင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့၏စွမ်းရည်သည် ကျဆင်းသွားပါသည်။ ပြင်ပမှ မှောင်မိုက်နေသော ရုပ်ရှင်ရုံသို့သွားခြင်းသည် အမှောင်ကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသည်။ အပြင်သို့ပြန်သွားခြင်းသည် အလင်းကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း ပါဝင်သည်။ သုတေသနအချက်များ အဲဒါ အဆိုပါ အချိန် အဲဒါ ယူတယ်။ အတွက် နှစ်ခုလုံး အမျိုးအစားများ ၏ လိုက်လျောညီထွေ တိုးများလာသည်။ အတူ အသက် (Charman ၊ ၂၀၀၈)။ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ အထူးသ ဖြင့် အရေးကြီးတယ်။ အတွက် အသက်ကြီးသည်။ ယာဉ်မောင်းများ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် ပိုခက်တယ်။ မြင်သည်။ ပြီးနောက် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အဆိုပါ ရှေ့မီး ၏ လာမည့်ကား။

ဟို တွဲခြား သော့ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ပါဝင်တယ်။ အဆိုပါ မှန်ဘီလူး (အန်ဒါဆင်၊ 2012; Charman ၊ ၂၀၀၈)။ အမျှ ငါတို့ ကြီးထွား အသက်ကြီးသော ၊ မှန်ဘီလူး ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် အဝါရောင်၊ ဖြစ်စေသည်။ ပိုဆင်းရဲတယ်။ အရောင်

ရောင်စဉ်တန်း၏ အစိမ်းရောင်-အပြာ-ခရမ်းရောင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ။ ထို့အတူ၊ အဆိုပါ မှန်ဘီလူး စွမ်းရည် ရန် ညှိ နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု အဖြစ် ကျဆင်းသည် ။ အဆိုပါ ကြွက်သားများ ပတ်ပတ်လည် အဲဒါ တင်းမာသည်။ ဒီ သည် ဘာလဲ အကြောင်းတရားများ ခက်ခဲခြင်း ။ ချီ မြင်သည်။ အနီးကပ် အရာဝတ္ထုများ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း (ခေါ်သည်။ **presbyopia**) လိုအပ်သည် ။ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြာကြာ လက်နက်များ သို့မဟုတ် မှန်ကန်သော မှန်ဘီလူး များ ကိစ္စရပ်များကို ပိုမိုရှုပ်ထွေး စေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်လုံးများသည် အချိန်ကာလကို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှု ထံမှ အနီး ရန် အဝေး (သို့မဟုတ် ၃ လုပ်ပေးသည်) တိုးလာသည်။ ဒီ ကိုလည်း poses a အဓိက ပြဿနာ ချီ ကားမောင်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

ယာဉ်မောင်းများသည် တူရိယာမှ ၎င်းတို့၏အာရုံကို အဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေပါသည်။ ဘောင် ရန် တခြား မော်တော်ကားများ နှင့် လက္ခဏာများ on အဆိုပါ အမြန်လမ်း၊ အသက်ကြီးသော ယာဉ်မောင်းများသည် ၎င်းတို့၏ ပြန်လည်အာရုံစိုက်ချိန် နှေးသောကြောင့် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို လွတ်သွားနိုင်သည်။

အစုံပါပဲ။ ဒါတွေ စံနှုန်း ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ၊ လူအချို့ အတွေ့အကြုံ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် မူမမှန် ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ။ ပထမ၊ ဒီလိုပါပဲ။ အစက်အပြောက်များ ခေါ်တယ်။ **အတွင်းတိမ်** အလင်းပမာဏကို ကန့်သတ်ထားသည့် မှန်ဘီလူးပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်သည် ။ အတွင်းတိမ်ကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ကုသလေ့ရှိသည်။ နှင့် အသုံးပြု ၏ မှန်ကန်သော မှန်ဘီလူး။ ဒုတိယ၊ အဆိုပါ မျက်လုံးအတွင်းမှ အရည်များ ကောင်းစွာ မစီးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အလွန်မြင့်မားသောဖိအား



Older drivers' reaction time due to changes in vision

သေချာ၊ ဒီ အခြေအနေ၊ ခေါ်တယ်။ **ရေတိမ်** ၊ နိုင်သည် အကြောင်းရင်း အတွင်းပိုင်း ပျက်စီးမှု နှင့် ဆုံးရှုံးမှု ၏ အမြင် ရေတိမ်၊ a မျှမျှတတ အဖြစ်များသော ရောဂါ ဌ အလယ် နှင့် နောက်ကျ အရွယ်ရောက်ပြီး၊ သည် များသောအားဖြင့် eye drops ဖြင့် ကုသသည်။

အမြင်အာရုံ အပြောင်းအလဲများ။ ဟိ ဒုတိယ အဓိက မိသားစု ၏ အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲမှုများသည် မြင်လွှာတွင် ပြောင်းလဲမှုများကြောင့်ဖြစ်သည်။ မြင်လွှာ လိုင်းများ ခန့်မှန်းခြေ သုံးပုံနှစ်ပုံ ၏ အဆိုပါ အတွင်းပိုင်း ၏ အဆိုပါ မျက်စိ။ အမြင်အာရုံအတွက် အထူးပြု receptor ဆဲလ်များ ၊ အချောင်းများ နှင့် cones များသည် မြင်လွှာတွင်ပါဝင်သည် ။ ၎င်းတို့သည် အနောက်ဘက်နှင့် အထူးသဖြင့် ဆုံမှတ်တွင် အထူထပ်ဆုံး ထုပ်ပိုးထားသည်။ အမှတ် ၏ အမြင်အာရုံ၊ a ဒေသ ခေါ်တယ်။ အဆိုပါ macula မှာ ဗဟို ၏ အဆိုပါ macula သည် အဆိုပါ fovea ဘယ်မှာလဲ။ ဝင်လာ အလင်းသည် အာရုံစိုက် အတွက် အများဆုံး ပြတ်သားမှု၊ အဖြစ် ဘယ်တော့လဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ စာဖတ်ခြင်း။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ယိုယွင်းမှုဖြစ်နိုင်ချေများသည်။ ၏ အဆိုပါ macula တိုးလာသည်။ (အမ်ဘာတီ & ဖော်လာ၊ 2012)။ Macular ယိုယွင်းခြင်း။ ပါဝင်တယ်။ အဆိုပါ တိုးတက်သော နှင့် irreversible ပျက်စီးခြင်း။ ၏ receptors များ ထံမှ တစ်ခုခု ၏ အရေအတွက် အကြောင်းတရားများ။ ဒီ ရောဂါ ရလဒ်များ ဌ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆိုပါ စွမ်းရည် ကြည့်ရန် အသေးစိတ်အချက်များ အတွက် ဥပမာ၊ စာဖတ်ခြင်း။ သည် အလွန်အမင်း ခက်ခဲ၊ နှင့် ရုပ်မြင်သံကြား မကြာခဏ သည် လျော့ချ ရန် a မှန်ဝါးခြင်း။ အဲဒါ သည် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် လုပ်ငန်းဆောင်တာ မျက်စိကွယ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ။

တစ် ဒုတိယ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ မြင်လွှာ ရောဂါ သည် a ထုတ်ကုန် ၏ ဆီးချိုရောဂါ၊ a နာတာရှည် ရောဂါ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဌ အသေးစိတ် ဌ

အခန်း ၄။ ဆီးချိုရောဂါ သည် အဖော် အားဖြင့် အရှိန်မြင့် သွေးကြောများ၏ အိုမင်းခြင်း ၊ မျက်စိကွယ်ခြင်းနှင့်အတူပိုမို ပြင်းထန်သော တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ။ ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ၊ အဖြစ် ဒီ အခြေအနေ သည် ခေါ်တယ်၊ နိုင်သည် ပါဝင်တယ်။ အရည် ထိန်းသိမ်းမှု ၌ အဆိုပါ macula မြင်လွှာကို ခွဲထုတ်ခြင်း၊ သွေးယိုခြင်းနှင့် သွေးယိုခြင်း (Bronson-Castain၊ Bearse၊ Neuville၊ Jonasdottir၊ King- Hooper၊ Barez et အယ်လ်။ 2012)။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဲဒါ ယူတယ်။ အများကြီး နှစ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်၊ ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ သည် နောက်ထပ် ဘုံ လူတွေ ကြားမှာ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ ဆီးချိုရောဂါ စောစော ၌ ၁၀။

ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု များ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ၌ အဆိုပါ မျက်စိ ဖန်တီးပါ။ နှစ်ခု တခြား အမျိုးအစားများ ၏ အပြောင်းအလဲများ။ ပထမ၊ စွမ်းရည် ရန် ကြည့်ပါ။ အသေးစိတ် နှင့် ရန် ခွဲခြားဆက်ဆံပါ။ မတူဘူး။ အမြင်အာရုံပုံစံများ၊ ခေါ်တယ်။ ပြတ်သားမှု၊ ကျတယ်။ မှန်မှန် အကြား အသက် 20 နှင့် 60 နှစ်များ နောက်ပိုင်းတွင် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ကျဆင်းလာသည်။ အထူးသဖြင့် အလင်းရောင်အားနည်းသော အဆင့်များတွင် အလင်းရောင်ဆုံးရှုံးခြင်း (Charman, 2008)။

စိတ်ဓာတ် သက်ရောက်မှု ၏ အမြင်အာရုံ

အပြောင်းအလဲများ။ ရှင်းပါတယ်။

အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ အပြောင်းအလဲများ ၌ အမြင် ထိခိုက်သည်။ တိုင်း ရှုထောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ၎င်းတို့၏သုခချမ်းသာများ (Mojon- Azzi et al., 2008; Zimdars, Nazroo, & Gjonca, 2012)။ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်း၊ ကုန်ခြောက် တံဆိပ်များ ဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော လူငယ်လူရွယ်အများစု လုပ်ဆောင်ရမည့် ပြဿနာများကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကားမောင်းသည်။ a ကား။ ကံအားလျော်စွာ၊ အချို့၏ အဆိုပါ univer- ဆား အပြောင်းအလဲများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အနီးမှန်၊ နိုင်သည် ဖြစ် ပြုပြင်ခဲ့သည်။ မျက်မှန် သို့မဟုတ် အဆက်အသွယ်များမှတဆင့် အလွယ်တကူ ။ အတွင်းတိမ်ကို ပြုပြင်ရန် ခွဲစိတ်မှု သည် ယခု လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်။ ဟိ ရောဂါသည် မှန်ဘီလူး သည် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ အတုကို ပြင်ပလူနာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွင် ထည့်သွင်းထားသည်။ များသောအားဖြင့် ကြာရှည်ခံသည်။ အကြောင်း ၃၀ မိနစ်၊ အတူ နည်းနည်း discom-ခံတပ်။ လူနာများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် နည်းပါးသော လှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်လည်စတင်လေ့ရှိသည်။ ထက် a တစ်ပတ် နှင့် အစီရင်ခံစာ အများကြီး တိုးတက် နေ့စဉ် အသက်တွေ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးလိုပါက ၎င်းတို့၏ အမြင်အာရုံပြောင်းလဲမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ လိုပါတယ်။ ရန် တွေးပါ။ မှတဆင့် သင်၏ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ ဗျူဟာတွေ ဂရုတစိုက်။ အဘို့ ဥပမာ၊ ရိုးရှင်းစွာ လုပ်နေပါတယ်။ အဆိုပါ

ပတ်ဝန်းကျင် ပိုမိုတောက်ပလာခြင်းသည်
အဖြေမဟုတ်ပေ။
ထွန်းလင်းတောက်ပမှုအတွက် ရန် ဖြစ်
အကျိုးရှိသော၊ ပတ်ဝန်းကျင်
မျက်နှာပြင်များသည်
အလင်းတန်းမတိုးစေရပါ။
ရော်ဘာစေးသုတ်ခြင်း ထက်
ပြားသောဆေးကို အသုံးပြုပါ။
တောက်ပသော ကြွေလွှာ နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
အလွန် ပွတ် ကြမ်းပြင် များ နှစ်ခု
နည်းလမ်းများ ရန် လုပ်ပါ။
ပတ်ဝန်းကျင်များ “အသက်ကြီးတယ်။
လူကြီးဆန်ဆန်။” ဒိုင်ခွက်များနှင့်
ထိန်းချုပ်မှုများရှိ နောက်ခံနှင့်
လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ
အချက်အလက်ကြားတွင် မြင့်မားသော
ခြားနားမှုရှိသင့်သည်။ အဲဒီလို အဖြစ် on
မီးဖိုများ နှင့် ရေဒီယိုများ။
အသက်ကြီးတယ်။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင်လည်း
ကောင်းသောမျက်နှာအသေးစိတ်များကို
မြင်နိုင်ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ မေ ခဲ
သူတို့ကို ရန် ကျဆင်းခြင်း။ သူတို့ရဲ့လူမှုရေး
အဆက်အသွယ်များ
အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ မဟုတ်ဘူး အသိအမှတ်ပြုခြင်း။
တစ်စုံတစ်ယောက်

အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းချက်များ အတူ အသက် ပြောင်းလဲမှု အဆိုပါ အချို့သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကြား ဆက်ဆံရေး (Wahl Heyl & ဒီလီ 2012)။ အဘို့ ဥပမာ၊ အဆိုပါ အကြား ဆက်ဆံရေး ဖောက်ပြန်ခြင်း နှင့် အပြုသဘော စိတ်ခံစားမှု သည် ချို့ယွင်းချက်အနည်းငယ်ရှိသူများ သို့မဟုတ် ချို့ယွင်းချက်မရှိသူများထက် ချို့ယွင်းချက်ရှိသူများတွင် ပိုမိုအားကောင်းသည် ။ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ ပြဿနာများသည်လည်း အားနည်းချက်ကို တိုးပွားစေသည်။ ရန် ကျရောက် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ လူ မေ ဖြစ် မရပါ။ ကြည့်ရန် အန္တရာယ်များ ဌ သို့မဟုတ် သူမ၏ လမ်းကြောင်း သို့မဟုတ် ရန် တရားသူကြီး အကွာအဝေး ကောင်းစွာ။ အရှင်၊ အပိုင်း ၏ Bertha ၏ စိုးရိမ်စရာ အကြောင်း ပြုတ်ကျ နောက်တဆင့်က ဘယ်မှာလဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်မှု ဒါမှမဟုတ် လမ်းဘေးလမ်းတစ်လျှောက် အန္တရာယ်တွေကို မြင်နိုင်မှုမှာ အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အကြားအာရုံ

ကြုံနေရတယ်။ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး လူသိများသော စံနှုန်း အပြောင်းအလဲများ အတူ အသက် (Li-Korotky 2012)။ တစ် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် မည်သည့်အိမ်ရာကိုမဆို သွားရောက်ကြည့် ရှုစစ်ဆေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဒီ အမှတ်၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ မြန်မြန် သတိပေးချက် အဲဒါ ရုပ်မြင်သံကြားအစုံ နှင့် မတူဘူး။ ဖြစ်ကြပါသည်။ လှည့် တက် မျှတတ အကျယ်ကြီး ဌ အများဆုံး ၏ တိုက်ခန်းများ ဒါတောင် သင် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် ရန် ဖြစ် အဟောင်း ရန်

သိသာထင်ရှားသောအတွေ့အကြုံ အကြားအာရုံ ပြဿနာများ။ ဘယ်တော့လဲ သူ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ရှာပါ။ ခက်တယ်။ ရန် ကြားလား။ ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖြစ်ခြင်း။ ဟုဆိုသည်။ ရန် သူ့ကို သမ္မတ ဘီလ် ကလင်တန် ရရှိခဲ့သည်။ နှစ်ခု အကြားအာရုံ အကူအညီများ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၅၁ အသက် မှာ အဆိုပါ အချိန်၊ နှင့် သူ သတ်မှတ်သည်။ သူ့ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု ရန် အရမ်း များတယ်။ မြင့်မားသော ကျောင်း တီးဝိုင်းများ နှင့် ရော့ခ် ဖျော်ဖြေပွဲများ ဘယ်တော့လဲ သူ ငယ် သည် ။ သူ့အခြေနေက ထူးထူးခြားခြား မရှိ။ ကျယ်လောင်သောဆူညံသံသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို အကြားအာရုံ၏ရန်သူဖြစ်သည်။ လူတွေကို မြင်ဖူးကြလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အလုပ် ဌ ဆူညံသော ပတ်ဝန်းကျင်များ ဝတ်ထားသည်။ အကာအကွယ် ဂီယာ on သူတို့ရဲ့ နား ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဖော်ထုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကျယ်လောင်သော ဆူညံသံများ။ ဒါပေမယ့် သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ လေးနက်သည်။ ပျက်စီးခြင်း။ ရန် သင်၏ အကြားအာရုံ အတူ တိုတို ထိတွေ့ခြင်း၊ လွန်း၊ ဌ ၁၉၈၈ ခုနှစ်၊ စန်း ဖရန်စစ္စကို ပန်ခ်ရော့ခ်ဘေ့စ်သမား Kathy Peck သည် Oakland Coliseum တွင် သူမ၏ all- အမျိုးသမီးပန်ခ်ဂီတအဖွဲ့ “The Contractions” နှင့် ဖျော်ဖြေနေပါသည်။ နှင့် ကစားခဲ့သည်။ ဒါကြောင့် ကျယ်လောင်စွာ အဲဒါ သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ မြည်သည်။ သူမ ဌ နား အတွက် ၃ နေ့ရက်များ နှင့် ခံစားခဲ့ရသည်။ အမြဲတမ်း အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု အမျှ a ရလဒ်၊ သူမ တည်ထောင်ခဲ့သည်။

အကြားအာရုံ ပညာရေး နှင့် Rockers များအတွက် Aware -
ness (HEAR; <http://www.hearnet.com>) ကို
ထုတ်ပြပါမည်။ ထို့နောက် ရန် ပညာပေး ဂီတသမားများ
အကြောင်း အဆိုပါ လိုအပ်တယ်။ ကာကွယ်ပါ။ သူတို့ရဲ့
နား (နီနန်၊ ၂၀၀၅)။ မင်း မလုပ်နဲ့ လိုပါတယ်။
သင့်အကြားအာရုံကို ပျက်စီးစေသော ဖျော်ဖြေပွဲတစ်ခု
ဖြစ်စေ၊ နားကြပ်များအသုံးပြုခြင်း။ သို့မဟုတ်
နားကြပ်များ၊ အထူးသဖြင့် မှာ မြင့်မားသော ထုထည်၊
ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
လေးနက်သည်။ ပျက်စီးခြင်း။ နှင့် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်
ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (Gilliver၊ အဲတုန်းက၊ Macoun၊ နှင်းဆီ၊ &
ဝီလျံ၊ 2012)။ အဲဒါ အထူးသဖြင့် လွယ်ပါတယ်။ ရန်
အကြောင်းရင်း အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု အတူ နားကြပ်များ
သို့မဟုတ် နားကြပ်များ အကယ်၍ သင် ဝတ်ဆင် သူတို့ကို
နေစဉ် လေ့ကျင့်ခန်း၊ အဆိုပါ
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်အတွင်း နားသို့ သွေးစီးဆင်းမှု
တိုးလာခြင်းသည် အကြားအာရုံကို ကောင်းမွန်စေသည်။
နောက်ထပ် ထိခိုက်လွယ်သည်။ ရန် ပျက်စီးခြင်း။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူငယ်

လူကြီးများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ကြည့်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ဂီတ
နားထောင်ခြင်း။ အပြုအမူ အဖြစ် a အန္တရာယ် (Gilliver et
အယ်လ်။ ၂၀၁၂)။ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု ထံမှ ဒီ နှင့်
အခြားသတင်းရင်းမြစ်များ ၏ အကျယ်ကြီး ဆူညံသံ
သည် on အဆိုပါ မြင့်တက် ဟိ ပိုဆိုးတယ်။ သတင်း
ဒါလား။ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု သည် ကိုလည်း
များပါတယ်။ ရန် တိုးမြှင့်လာသည် တို့တွင်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ ၌ အဆိုပါ အနာဂတ် (Agrawal၊
ပလပ်စ်၊ & နီပါကို၊ ၂၀၀၈)။

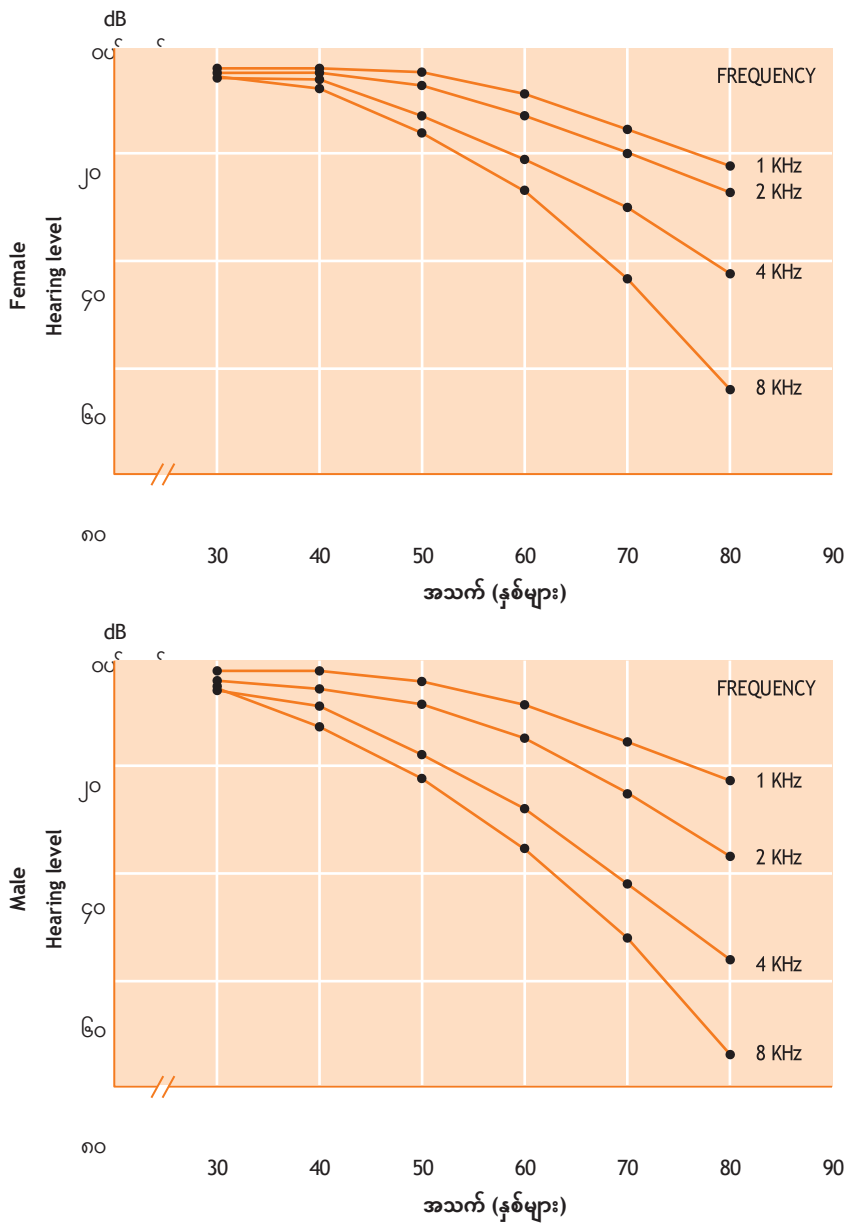
ဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်သက်ရောက်မှုများ
အပြောင်းအလဲများ ဖန်တီးပါ။ အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံ
အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အကြားအာရုံပြဿနာ-
အသံမြင့် သံများအတွက် အာရုံခံနိုင်စွမ်းကို
လျော့ကျစေခြင်း၊ ခေါ်တယ်။ **ဥပမာ** ၊ ဘယ်ဟာ
ဖြစ်ပေါ်သည်။ စောစောက နှင့် နိမ့်သောအသံများကို
အာရုံခံနိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးခြင်းထက် ပိုပြင်းထန်သည် (Agrawal
et အယ်လ်။ ၂၀၀၈)။ သုတေသန ညွှန်ပြသည်။ အဲဒါ
အားဖြင့် အဆိုပါ 70 နှောင်းပိုင်း ၊ အကြမ်းဖျင်း တစ်ဝက် ၏
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိသည် presbycusis ။
ယောက်ျားတွေက ထုံးစံအတိုင်း ရှိသည် ပိုကြီးတယ်။
ဆုံးရှုံးမှု ထက် အမျိုးသမီး၊ ဒါပေမယ့် ဒီ မေ
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၏ ကွဲပြားမှု ထိတွေ့ခြင်း ရန်
ဆူညံသော ပတ်ဝန်းကျင်များ။ အများအားဖြင့်
အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှုသည် အစပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်း
ဖြစ်သော်လည်း အတွင်းတွင် အရှိန်တက်လာသည်။
အဆိုပါ အသက် ၄၀၊ a ပုံစံ ပြသထားသည်။
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ၌ ပုံ ၃.၄။

Presbycusis သည် နားအတွင်းပိုင်းပြောင်းလဲမှု
လေးမျိုးမှ ထွက်ပေါ်လာသည် (Punnoose, Lynn, &

Golub, 2012)- sen- sorineurali atrophy နှင့် receptor ၏ ယိုယွင်းမှုများ ပါဝင်သည်။ ဆဲလ်များ သို့မဟုတ် အဆိုပါ အကြားအာရုံ အာရုံကြော၊ နှင့် သည် အမြဲတမ်း၊ နားအတွင်း အပြင်ပိုင်း သို့မဟုတ် အလယ်နားရှိ တုန်ခါမှုပုံစံများကို အဟန့်အတားဖြစ်စေခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်း ပါဝင်သော လျှပ်ကူးမှု၊ ဧရိယာ။ သိခြင်း။ အဆိုပါ အကြောင်းရင်း ၏ a လူ၏ presbycusis သည် အရေးကြီးသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကွဲပြား သည် ဂယက် အတွက် တခြား ရှုထောင့် ၏ အကြားအာရုံ (Punnoose et al., 2012)။ Sensory presbycusis သည် အခြားသော အကြားအာရုံစွမ်းရည်များအပေါ်တွင် အနည်းငယ်သာ သက်ရောက်မှုရှိသည် ။ Neural presbycusis ကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေပါသည် ။ စွမ်းရည် ရန် နားလည် မိန့်ခွန်း ဇီဝဖြစ်စဉ် presbycusis သည် ကွင်းများအားလုံးအတွက် ပြင်းထန်သော အာရုံခံနိုင်စွမ်းကို ဆုံးရှုံးစေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ presbycusis သည် ကွင်းများအားလုံးတွင် ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု သည် အကြီးမြတ်ဆုံး အတွက် မြင့်မားသော ကွင်း။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကြားအာရုံ ပြဇာတ်များ a အဓိက အခန်းကဏ္ဍ ၌ လူမှုရေး ဆက်သွယ်ရေး ၊ ၎င်း၏ တိုးတက်သော ဆုံးရှုံးမှု နိုင် ရှိသည် တစ်ခု အညီအမျှ လူတို့၏ဘဝအရည်အသွေးအပေါ် အရေးပါသောသက်ရောက်မှု (Heyl & Wahl, 2012) ။ ဒါလ်တန် နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၀၃)၊ တွေ့တယ်။ အဲဒါ လူတွေ အလယ်အလတ် နှင့် ရန် ပြင်းထန်သည်။ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု ခဲ့ကြသည် သိသိသာသာ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ (ဥပမာ- ဈေးဝယ်ခြင်း) တွင် လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပို များသည်။ ထို့အပြင်၊ ၎င်းတို့သည် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းနိုင်ခြေ ပိုများသည်။ သိသာထင်ရှားတဲ့ ကြားနာမှု ဆိုတာ

ရှင်းပါတယ်။ ချွတ်ယွင်းနိုင်သည် ရလဒ် ၌ လျော့နည်းသွားသည်။ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ။ နောင်ဘဝတွင် အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်းကိုလည်း ကိန်းဂဏန်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်- လွတ်လပ်ရေးဆုံးရှုံးခြင်း၊ လူမှုရေးအထီးကျန်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းစသည့် မလိုလားအပ်သော တုံ့ပြန်မှုများ။ လေ့လာမှုများစွာအရ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်းသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက် သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေကြောင်း ဖော်ပြသည်။ သို့သော် အသက်ကြီးသော သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေမျိုးများ၊ လူ အတူ ရောဂါအမည်မသိ သို့မဟုတ် မကုသပါ။ အကြားအာရုံ



ပုံ ၃.၄

ကျား၊ ကွဲပြားမှုများ နှင့် အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု သတိထားပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ

အပြောင်းအလဲများ နှင့် ယောက်ျား ပို ကြီးတယ် ။

အရင်းအမြစ် JM Ordy, KR Brizze, T. Beavers, & P. Medart. "Functional နှင့် Structural တွင်အသက်အရွယ်ကွာခြားချက် အဖွဲ့ ၏ အဆိုပါ နားကြားမှု စနစ် နှင့် လူ" နှင့် ။ အမ် စနစ်တကျ & K R ဘရစ်ဇီ (eds.), ပသာဒ စနစ်များ နှင့် ဆက်သွယ်ရေး နှင့် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို ။ မူပိုင်ခွင့် © လစ်ပင်ကော့တီ၊ ဝီလျံ & Wilkins၊ ၁၉၇၉။

ဆုံးရှုံးမှု

မကြာခဏ

ဂုဏ်ရည်

စိတ်ခံစားမှု

အပြောင်းအလဲများ ရန် အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု၊ မျိုးကွဲများ အဆိုပါ

အရည်အသွေး ၏ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး (Li-Korotky၊ 2012)။ အရှင်၊ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု မေမဟုတ်ဘူး တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' ကိုယ်ပိုင်အယူအဆသို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုများ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုအပေါ် သူတို့ ဘယ်လို ခံစားရတယ်ဆိုတာ အပျက်သဘောဆောင်ပါတယ် ။

အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို နားလည်ခြင်းဖြင့် နှင့် နည်းလမ်းများ ရန် ကျော်လွှားသူတို့ကို၊ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှုမရှိခြင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျော့ချရာတွင် ကြီးမားသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နိုင်သည်။ ၏ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု on အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ခွဲ သူတို့ရဲ့အသက်တွေ။

ကံအားလျော်စွာ၊ အများကြီး လူတွေ အတူ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု နိုင်သည် အကူအညီဖြစ်ပါစေ။ မှတဆင့် နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ အသံချဲ့စက် စနစ်များ နှင့် cochlear implants၊ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ခွဲ စားပွဲ ၃.၃။ လက်တံ ကြား ခြင်း။ အကူအညီများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံနှင့် အနည်းဆုံး ဈေးကြီး၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ ပေးသည်။ အဆိုပါ အရည်အသွေးအနိမ့်ဆုံး အသံ။ ဒစ်ဂျစ်တယ် နားကြားကိရိယာများတွင် မတူညီသော အကြားအာရုံအခြေအနေများအတွက် ပရိုဂရမ်ပြုလုပ်နိုင်သော မိုက်ခရိုချစ်ပ်များ ပါဝင်သည်။ Cochlear implants များသည် အသံကို ချဲ့ထွင်ခြင်းမရှိပါ။ မိုက်ကရိုဖုန်းမှ အသံကို ထုတ်လွှင့်သည်။ a လက်ခံသူ၊ ဘယ်ဟာ လှုံ့ဆော်သည်။ အကြားအာရုံ အာရုံကြော အမျှင်များ

စာပွဲ ၃.၃

ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ လူများ အတူ ကြားခြင်း။ ဆုံးရှုံးမှု

အမျိုးအစား ၏ စက်ပစ္စည်း ဘယ်လိုလဲ။ အိုင်တီ အလုပ်များ

လက်တံ အကြားအာရုံ အထောက်အကူ ဖြစ်ပေမဲ့ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အမျိုးမျိုး စတိုင်များ၊ အဆိုပါ အခြေခံ ဒီဇိုင်း သည် အမြဲတမ်း အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ တစ် ပုံစံခွက် သည် နေရာချထားသည်။ အသံဖမ်းယူရန် အပြင်ဘက်နားအတွင်းမှ ၎င်းကို မိုက်ခရိုဖုန်းသို့ ပြန်တစ်ခုမှတစ်ဆင့် ပေးပို့ပါ။ မိုက်ခရိုဖုန်း ပို့ပေးပါတယ်။ အဆိုပါ အသံ ရန် တစ်ခု အသံချဲ့စက်။ ဟို အသံချဲ့စက် မြှင့်တင်ပေးသည်။ အဆိုပါ အသံ နှင့် ပို့ပေးပါတယ်။ အဲဒါ သို့ လက်ခံသူ။ ဟို လက်ခံသူ ပို့ပေးပါတယ်။ အဆိုပါ ချဲ့သည်။ အသံ ရန် အဆိုပါ နား။

ဒစ်ဂျစ်တယ် နားကြားကိရိယာ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလားတူ ရန် analog အကြားအာရုံ အကူအညီများ၊ ဒါပေမယ့် ဒစ်ဂျစ်တယ် အကူအညီများ အသုံးပြု ဦးတည်ချက် မိုက်ခရိုဖုန်းများ ထိန်းချုပ်ရန် အဆိုပါ စီးဆင်း ၏ အသံ။ နှိမ်တယ်။ နည်းပညာ ခွင့်ပြုသည်။ အဆိုပါ အသံ ရန် ဖြစ် တိုးလာသည်။ သို့မဟုတ် လျော့နည်းသွားသည်။ အဖြစ် အဲဒါ မြင့်တက် နှင့် ကျရောက် သဘာဝကျကျ ၌ အဆိုပါ အခန်း။ မိုက်ခရိုချစ်ပ်များ ခွင့်ပြုပါ။ အကြားအာရုံ အကူအညီများ ရန် မတူညီသော အကြားအာရုံအခြေအနေများအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲ ပါ ။ ဤနည်းပညာသည် ချန်နယ်များစွာကိုလည်း အသုံးပြုသည်။ ကွဲပြားသော ချဲ့ထွင်မှုလက္ခဏာများဖြင့် အသံကို ပေးပို့ရန်။

ကော်လီးယား implant အကြားအာရုံကိရိယာနှင့် cochlear implants အကြားအဓိကကွာခြားချက်မှာ implants သည်မပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည် အဆိုပါ အသံ ပိုကျယ်တယ်။ ဟင်းဟင်း၊ အဆိုပါ implant သည် a စီးရီး ၏ အစိတ်အပိုင်းများ။ တစ် မိုက်ခရိုဖုန်း၊ ထုံးစံအတိုင်း တပ်ဆင်ထားသည်။ နောက်ကွယ် အဆိုပါ နား on အဆိုပါ ဦးရေပြား၊ ရွေးတယ်။ တက် အသံ။ ဟို အသံ သည် ဒစ်ဂျစ်တယ်စနစ် အားဖြင့် မိုက်ခရိုချစ်ပ်များ နှင့် လှည့် ထဲသို့ ကုန်လုပ်ထားသည်။ အချက်ပြမှုများ၊ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထုတ်လွှင့်သည်။ မှတဆင့် FM ရေဒီယို အချက်ပြမှုများ ရန် လျှပ်ကြောင်း ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ ထဲသို့ အဆိုပါ အတွင်းစိတ် နား ကာလအတွင်း ခွဲစိတ်မှု။ ဟို လျှပ် လှုံ့ဆော် နားကြားအာရုံကြောအမျှင်များ တိုက်ရိုက်။

တိုက်ရိုက် နည်းပညာများ
ဆက်လက်တိုးတက်နေသော်လည်း၊
ဤစက်ပစ္စည်းများသည် သင့်မူရင်းစက်ပစ္စည်းကို
ပွားမရနိုင်သောကြောင့် သင့်နားကို ကျေးဇူးပြုပါ။

Somesthesia နှင့် လက်ကျန်

စိတ်ကူးပါ။ အဲဒါ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။

သော့ခတ်ထားသည်။ ၌ တစ်ခု ထွေးပွေ့ အတူ a
ချစ်သူမှန်တယ်။ ယခု စဉ်းစားပါ။ အကြောင်း
ဘယ်လိုလဲ ကောင်းတယ် အဲဒါ ခံစားရသည်
ဘယ်တော့လဲ သင် ပွတ်သပ် နေကြသည်။
မေတ္တာဖြင့်၊ အဆိုပါ တုန်လှုပ်စွာ ခံစားမိပါသည်။
သင် ရယူ မင်း ကျေးဇူးတင် နိုင်သည် ။ သင်၏
အချို့သော စနစ် အတွက် အဲဒါ၊ မပါဘဲ အဲဒါ၊ သင်

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး အနှောက်အယှက် သတိရပါ။ ဘာသ၊ အဆိုပါ အဘွားကြီး ပြုတ်ကျမှာ စိတ်ပူနေသလား။ ဟန်ချက်ညီစေရန်နှင့် ပြုတ်ကျခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်၊ သင်၏ အသွင်အပြင်စနစ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များစွာကို ပေါင်းစပ်ထားသည်။

Somesthesia အမျှ သင်ပြီးပြီ။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိ၊ a ချစ်သူ၏ အထိအတွေ့ ခံစားရသည် မတူဘူး။ on အမျိုးမျိုး အစိတ်အပိုင်းများ ၏ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် အဲဒါ ကြောင့်ပါ။ အဆိုပါ ဖြန့်ဖြူးခြင်း။ ၏ ထိပါ။ receptors များ သည် မဟုတ်ဘူး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ တည်ရှိနေခြင်း ၊ အကြီးမားဆုံး အာရုံစူးစိုက်မှု ပါဝင်ပါသည်။ အဆိုပါ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ နှင့် လက်ချောင်းထိပ်များ။ သို့ပေမယ့် အဲဒါ ယူတယ်။ ချောမွေ့သော (အမွှေးမရှိသော) ကိုထိမိရန် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဖိအား ပိုများလာသည် ။ အရေပြား on အဆိုပါ လက် အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ လက်ချောင်းထိပ်များ (စတီဗင်၊ ၁၉၉၂)၊ ထိပါ။ sensitivity ၌ အဆိုပါ ဆံပင်ကိုဖုံးထားသည်။ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ ခန္ဓာကိုယ် သည် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ထဲသို့ နောက်ပိုင်း ၁၀ (ဂျစ်ဘုန်း၊ 1996a)။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိရာတွင် အခက်အခဲပိုရှိနေကြောင်း မကြာခဏ အစီရင်ခံကြသည် (Guegova & Dufour, 2011)။ အပြောင်းအလဲများ အပူချိန်၏ခံယူချက် ကြောင့်ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။ အိုမင်းခြင်း။

၏ အဆိုပါ အရေပြား နှင့် လျှော့ချရေး ၌ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ အပူချိန် receptors၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ အရံအာရုံကြောများ။ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုကြီးတယ်။ ၌ အဆိုပါ လက်နက်များ နှင့် ခြေထောက်များ။

အရေပြား၊ အတွင်းအင်္ဂါများနှင့် အဆစ်များမှ ခံစားချက်များကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ဝေဖန် လုပ်ဆောင်ချက်များ။ သူတို့ စောင့်ရှောက် ငါတို့ ၌ ဆက်သွယ်ရန် အတူ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို လဲကျခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီဆက်သွယ်ပါ။ ထိန်းသိမ်းပါ။ ငါတို့ အန္တရာယ်ကင်း၊ နှင့် အချက် ထဲသို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သညာ ၏ နာကျင်မှု။ ဝေါဟာရအားဖြင့် ၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု၊ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် သည် functioning ကို ပြောပြတယ်။ ငါတို့ တစ်ခုခု အကြောင်း ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဆုံးရှုံးခြင်း။ ခံစားမိပါသည်။ နိုင်သည် ရှိသည် အဓိက သက်ရောက်မှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှု လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ sensitivity နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ထိန်းညှိပါ ။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ထိခိုက်သည်။ အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ ၁၀။ ဘယ်လိုလဲ လူတစ် ဦးသည် ဤပြောင်းလဲမှုများသည် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုကို ထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးသည်ဟု ရှုမြင်သည် ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်သည် ကူညီကြပါ အားဖြင့် ပေးသည်။ ပံ့ပိုးပေးသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် အဲဒါ ခဲ ရန် အောင်မြင်သည်။ လျော်ကြေးငွေ အပြုအမူများ ။ ရှိငြားအံ့ နှစ်များ ၏ သုတ၊ ငါတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး နားလည် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပင်

ရှိမရှိ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စွမ်းရည် ရန် ရိပ်မိ ဒါတွေ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခံစားချက်များ ပြောင်းလဲလာသည်။ ပြဿနာရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဟာ ဘယ်လိုမျိုး တွေ့နဲ့ ပတ်သက်ပါသလဲ။ ခံစားမှုများ၊ အပါအဝင် နာကျင်မှု၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ တိုင်းတာသည်။ နှင့် ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ။ ကွဲပြားမှုများ ဌ သည်းခံမှု အကျိုးသက်ရောက်သည်။ လူတွေရဲ့ အစီရင်ခံစာများ။

လက်ကျန်။ မွမ်းမံ မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ခဲ့သော အမျိုးသမီးကြီး Bertha၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် ဘယ်သူမဆို စီးခြင်း။ a စက်ဘီး၊ သည် စိတ်ပူတယ်။ ရှုံးသည်။ လက်ကျန် နှင့် ပြုတ်ကျ ဘာသ (နှင့် တစ်ခုစီ ၏ ငါတို့) ရပြီ။ အချက်အလက် အကြောင်း လက်ကျန် အဓိကအားဖြင့် ထံမှ အဆိုပါ vestibular စနစ်၊ အိမ်ရှိသည် နက်နဲသည်။ ဌ အဆိုပါ အတွင်းစိတ် နား၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ မျက်လုံးပေးသည်။ အရေးကြီးတယ်။ အချက်များ၊ ရယ်။ ဟိ vestibular စနစ် သည်

ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် တုံ့ပြန် ရန် အဆိုပါ တပ်ဖွဲ့များ ၏ ဆွဲငင်အား အဖြစ် သူတို့ လုပ်ရပ် ပေါ်မှာ ခေါင်း နှင့် ထို့နောက် ရန် ပေးသည်။ ဒီ အချက်အလက် ရန် အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်းများ အဆိုပါ ဦးနှောက် အဲဒါ စတင်ပါ။ အဆိုပါ သင့်လျော်သော လှုပ်ရှားမှုများ သော ကြောင့် ငါတို့ နိုင်သည် ထိန်းသိမ်းပါ။ လက်ကျန်။ ဟိ မျက်စိ ပို့ပါ။ အချက်ပြမှုများ ရန် နောက်ကျော ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် (ထို occipital Cortex) နှင့် ပေးသည်။ အမြင်အာရုံ အကြောင်း ထိန်းသိမ်းခြင်း။ လက်ကျန်။ အရေးကြီးတာက၊ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဖြူ ကိစ္စ ၌ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex နှင့် ၌ အဆိုပါ occipital cortex အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အတူ အသက် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြသထားသည်။ ရန် ဖြစ် ဆက်စပ် အခက်အခဲ ၌ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ သင့်လျော်သော လက်ကျန် (ဗန် Impe Coxon၊ Goble၊ Doumas & Swinnen၊ 2012)။ ဟိ အရေးကြီးသော ၏ အဖြူ ကိစ္စ ၌ အိုမင်းခြင်း။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ အခန်း 2. ခေါင်းမူးခြင်း။ (ထို ဝိုးတဝါး ခံစားချက် ၏ ဖြစ်ခြင်း။ မတည်မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ မျော့ပါခြင်း၊ ပေါ့ပါးခြင်း) နှင့် vertigo (ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခု၏ လှည့်ပတ်နေသော ခံစားမှု) တို့သည် အဖြစ်များပါသည်။ အတွေ့အကြုံများ အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ သို့ပေမယ့် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ vestibular စနစ် အကောင့် အချို့အတွက် ၏ အဆိုပါ ပြဿနာများ၊ သူတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး လုံးဝ အကောင့် မူးဝေခြင်းနှင့် vertigo တိုးလာခြင်းအတွက်။ ထို့အပြင်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အခြားသော အာရုံခံအချက်အလက်အားလုံးကို ပေါင်းစပ်ရန် အချိန်ပိုကြာပါသည်။ လာမည်။ ရန် အဆိုပါ ဦးနှောက် ရန်

ထိန်းချုပ်မှု ကိုယ်ဟန်အနေအထား (Aldwin & Gilmer၊ ၂၀၀၄)။ နှင့် မူးဝေခြင်း။ နိုင်သည် ဖြစ် a ဖွတ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ၏ သေချာပါတယ်။ ဆေးဝါးများ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၏ ဒါတွေ
 အပြောင်းအလဲများ၊ အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏
 တိုးလာပါသည်။ အတူ အသက်၊ အထူးသဖြင့်
 ပြီးနောက် အသက် ၇၀ (ဗေရီခ် et al., ၂၀၀၈)။
 ရေတံခွန် မေ ဖြစ် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။
 အဖြစ်အပျက်များ အတွက်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ ၊ အထူးသဖြင့် အတွက်
 အဲဒါတွေ အတူ အရိုးပွရောဂါ၊
 အရိုးကျိုးနိုင်ခြေ ပိုများတာကြောင့်ပါ။
 သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ် အဲဒီလို
 အဖြစ် ချောင် ကော်ဇော နှင့် ချော
 ကြမ်းပြင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။
 ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ရပ်ရွာနေထိုင်သူ
 သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
 အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ခြေ
 ပိုများသော်လည်း ရောဂါသည်
 ပိုမိုပါဝင်နိုင်ခြေ ရှိသည် ။ ၌
 အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ လူတွေ။ တိုးလာသည်။ ၌

ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ညီစေရန် ခန္ဓာကိုယ်၏
 သဘာဝအတိုင်း လှုပ်ရှားခြင်း ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အတူ
 တိုးလာသည်။ အသက်။ ချိတ်ဆက်မှုများ အကြား ဘွဲ့ ၏
 ခန္ဓာကိုယ် ယိမ်း နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏ ပြုတ်ကျ မကြာခဏ
 ပြုတ်ကျသူများသည် ခန္ဓာကိုယ်ယိမ်းယိုင်မှု ပိုရှိသဖြင့်
 ပြသထားသည် (El Haber et al., 2008)။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏
 ပြုတ်ကျ ရှိသည်။ a အစစ်အမှန် အခြေခံ၊ အဲဒါ သည်
 စိုးရိမ်မှုများကို ပေါ့ပေါ့ဆဆမထားဘဲ အရေးကြီးသည်
 (Granacher, Muehlbauer, & Gruber, 2012)။
 ချိန်ခွင်လျှာကို ဂရုတစိုက်အကဲဖြတ်ခြင်းသည်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပြဿနာများ၏ အရင်းအမြစ်ကို
 သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူတွေလည်း
 လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ် လေ့ကျင့်ထားသည်။ ရန် တားဆီး
 ကျရောက် မှတဆင့် tai ချီ (လီ et al., 2008) တွင်
 ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သိနိုင်သနည်း တွင်
 အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ ထူးခြားချက်။

ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား?:

တရားဝင်အစီအစဉ်ပြီးဆုံး ပြီးနောက် 12 ပတ်အကြာတွင်
 ပါဝင်သူများ ဆက်လက်ပါဝင်ခဲ့ကြသည် ။

တားဆီးခြင်း။ ရေတံခွန် ဖြတ်သန်းမှု TAI CHI
လေ့လာ? ပါဝင်မှု-

ဘယ်သူလဲ။ ခွဲကြသည် အဆိုပါ ပါဝင်သူများ ၌ အဆိုပါ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခွဲကြသည် အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ၊ နှင့် ဘာလဲ ခွဲကြသည် အဆိုပါ ရည်မှန်းချက်များ ၏ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခွဲကြသည် ကျော် အသက် ၆၀၊ ၌ ကောင်းတယ် ကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှု? ကူညီပေးခြင်း အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ တိုးတက် သူတို့ရဲ့ လက်ကျန် မိုဘိုင်း၊ နှင့် လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး ရှိ၊ တစ်ခုခု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုငွေပြခြင်း။ ဟိ လေ့လာမှု သည် ပြုတ်ကျနိုင်ခြေကို လျော့ချရန် အရေးကြီးသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျင်းပခဲ့သည်။ ၌ စီနီယာ စင်တာများ

တရုတ်ရှေးဟောင်း ကိုယ်ခံပညာတစ်ခုဖြစ်သည့် Tai Chi သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည် ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဒီဇိုင်း ၏ အဆိုပါ လေ့လာမှု? ဟိ သုတေသန- အသိပညာ။ အရင် သုတေသန ရှိခဲ့ပါတယ်။ ပြသထားသည်။ အဲဒါ tai ချီ သည် တစ်ခု ers များသည် အပြောင်းအလဲကိုတိုင်းတာရန်အတွက် pretest-posttest ဒီဇိုင်းကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ထိရောက်သည်။ ချဉ်းကပ် ရန် တိုးတက်နေ လက်ကျန်၊ ဒါပေမယ့် ရှိမရှိ၊ သင်တန်းသား ယူတယ်။ အဆိုပါ တစ်နာရီ tai ချီ အတန်းများ နှစ်ကြိမ် အဲဒါကို နိုင် ဖြစ် သုံးတယ်။ အတူ ပုံမှန် ရပ်ရွာ အသက်ကြီးသည်။ တစ်ပတ် အတွက် ၁၂ ရက်သတ္တပတ်။

လူကြီးတွေ မသိ။ Li et al ။ (၂၀၀၈) လေ့လာမှုတွင် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ပုံမှန်မှုများ ရှိ၊ မရှိ ဆန်းစစ်ခဲ့သည်။ ပါရီ- အသုံးပြုခြင်း။ tai ချီ ရန် တိုးတက် လက်ကျန် နိုင် ဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။ တက်ရောက်သူများ ၌ အဆိုပါ လေ့လာပါ။ ခွဲကြသည် ပေးထားသည်။ အတူ အသိပေးသည်။ con- in ရပ်ရွာအခြေပြု အကြီးတန်းစင်တာ။ ပေးပို့ခဲ့သည်။ နှင့် ခွဲကြသည် နီးနီးကပ်ကပ် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။

တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ လေ့လာ၊

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ တိုင်းတာ အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏ ဒါကြောင့် ဟိုမှာ ခွဲကြသည် မဟုတ်ဘူး ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ။

အကျိုးစီးပွား? Tai Chi တစ်ခုစီ-ပိုမိုကောင်းမွန်သောလှုပ်ရှားမှုအတွက် ရွေးလျားခြင်း ဘာလဲ ခွဲကြသည် အဆိုပါ ရလဒ်များ? ရလဒ်များ ပြတယ်။ အဲဒါ အ တန်းတူ စတင်ခဲ့သည်။ အတူ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် သင်ပေး- တက်ရောက်သူများ တိုးတက် on အားလုံး အတိုင်းအတာများ ကာလအတွင်း အဆိုပါ သင်တန်း တက် နှင့် လေ့ကျင့် အဆိုပါ ၈-ရပ် ကွဲပြားမှု ၏ tai ချီ အတွက် ၄၅ ၏ အဆိုပါ အစီအစဉ်။ မရှိ ဆုံးရှုံးမှု ၏ တိုးတက်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်။ စောင့်ကြည့်လေ့လာ မိနစ်၊ နှင့် ပြီးသွားတယ်။ အတူ a ၅ မိနစ် စိတ်လျော့သည် ကာလ။ တ ရ ၁ : ၀ c အစီအစဉ် ပြီးဆုံးပြီးနောက် 12 ပတ်အတွင်း ထိရောက်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်။ တိုင်းတာသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှု ၌ အစီအစဉ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်နှင့် လူနေမှုဘဝအရည်အသွေးတို့ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများက မည်သို့ကောက်ချက်ချခဲ့သနည်း။ Li နှင့် col- လုပ်ငန်းဆိုင်ရာလက်လှမ်းမီမှုစမ်းသပ်မှု၊ အတက်နှင့်အဆင်းစမ်းသပ်မှု၊ ဆောင်ရွက်ရန်အချိန် Tai Chi သည် ထိရောက်သော မြင့်တက်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည်ဟု လိင်များမှ ကောက်ချက်ချသည်။ ထံမှ a ကုလားထိုင်၊ အဆိုပါ ၅၀-ပေ အရှိန် လမ်းလျှောက်၊ နှင့် a ၁၂-ပစ္စည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်စေရန် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အတိုင်းအတာ။ အကြိမ်ရေ ၏ ကျရောက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အန္တရာယ် ၏ ပြုတ်ကျ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အလွယ်တကူ အဆင်ပြေအောင် ၌ အကြီးတန်း စောင့်ကြည့် လစဉ် သုံးပြီး a ကျရောက် ပြကွဒိန် ၌ ဘယ်ဟာ ပါရီ- စင်တာများ၊ လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒါ a ကုန်ကျစရိတ်နည်းသော၊ မြင့်မားသောလစာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ တက်ရောက်သူများ အမှတ်အသားပြုသည်။ ဘယ်တော့လဲ ကျရောက် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ရေရှည် အဓိက- Tai Chi သည် ထိခိုက်မှုနည်းသော ကိုယ်ခံပညာတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့်၊ ၎င်းသည် အလွယ်တကူ ငှားရမ်းနေထိုင်နိုင်သည် ။ ၏ အဆိုပါ အစီအစဉ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တိုင်းတာသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ဘွဲ့ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အသုံးပြုရန် အဆင်ပြေစေပါသည်။

အရသာ နှင့် အနံ့

အရသာ။ ဟိုမှာ သည် တစ်ခု အသုံးအနှုန်း “ရော အဟောင်း ရန် ဖြတ် အဆိုပါ မှန်ညင်း” ဘယ်ဟာ ရက်စွဲများ ကျော ရန် ဘယ်တော့လဲ လူတွေ လုပ်ထားတယ်။ မှန်ညင်းစေ့ကို ကြိတ်ချေပြီး အရသာမျှတစေရန် ရှာလကာရည် (“မှန်ညင်းလှီးဖြတ်ခြင်း”) ပမာဏကို မျှတအောင်ထည့်ခြင်းဖြင့် အိမ်တွင် မှန်ညင်းစေ့ကို ကြိတ်ချေပါ။ ရှာလကာရည်ကို အလွန်အကျွံထည့်ပါက ဟင်းရည်သည် အရသာဆိုးရွားသောကြောင့် ချိန်ခွင်သည် အရေးကြီးပါသည်။ အသက်ကြီးသောအဖွဲ့ဝင်များသည် ရှာလကာရည်ကို အလွန်အကျွံထည့်လေ့ရှိကြောင်း မိသားစုများစွာ တွေ့ရှိခဲ့သည်။

အရသာခံနိုင်ရည်သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲလာသည်ဟု နေ့စဉ်ယုံကြည်နေသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့တွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို မှတ်တမ်းတင်ထားသော အချက်အလက်များစွာမရှိပါ။ အစွမ်းအစကို ကျွန်တော်တို့ သိပါတယ်။ ရန် detect မတူဘူး။ အရသာ ကျတယ်။ တဖြည်းဖြည်း အဲဒါ ဒါတွေ ကျတယ်။ ကွဲပြားသည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ထံမှ အရသာ ရန် အရသာနှင့်လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအထူးသဖြင့်ဒြပ် ဝတ္ထုများရှိသည်သောအတွေ့အကြုံပမာဏ (Bitnes et al., 2007) ။ ဘယ်အသက်အရွယ် ကွာခြားမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားဖြင့် a ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အဆိုပါ လုပ် နံပါတ် ၏ အရသာ ဘူးသီး; မကြိုက် တခြား အာရုံကြော ဆဲလ်များ၊ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ အရသာ ဆဲလ်များ မပါဘူး။ ပြောင်းလဲမှု လေးစားစွာ ဖြတ်ပြီး

အဆိုပါ ၁၀ ထွာ (Imoscopi၊ Inelmeni Sergi၊ Miottoi & Manzato၊ 2012)။

ရှိငြားအံ့ အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ ကြီးမားသော ကျတယ်။ ၌ စွမ်းရည် ရန် အရသာ၊ ဟိုမှာ သည် နည်းနည်း မေးခွန်း အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသော အစားအစာများအကြောင်း ပိုမိုညည်းညူကြပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်ရှိကြသည် (Henkin, 2008)။ ရှင်းလင်းချက် မေ ဖြစ် အဲဒါ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ ပျော်ရွှင်မှု ၏ အစားအသောက် ဖြစ်ပေါ်လာ ကြသည် ။ အားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများ (အဲလို အဖြစ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းညှိမှု)၊ အနံ့ပြောင်းလဲမှု (ကျွန်ုပ်တို့နောက်ထပ်စဉ်းစားသော) သို့မဟုတ် ရောဂါ။ အဘို့ ဥပမာ၊ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် စားပါ။ မျှမျှတတ အစားအသောက် နှင့် ရန် ပျော်ပျော်ပါးပါး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အစားအသောက် ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ ခံစားပါ။ တစ်ယောက်တည်း မစားတဲ့အခါ၊ ချက်ပြုတ်ဖို့ လုံလောက်ပါတယ်။ ရယူ a whiff ၏ အဆိုပါ စွဲမက်ဖွယ် အနံ့ ထံမှ အဆိုပါ မီးဖိုချောင်။

အနံ့။ “ရပ် နှင့် အနံ့ အဆိုပါ နှင်းဆီ။” “အိုး! ဘာလဲ။ အဲဒီရေမွှေး သင် ဝတ်ထားတာလား?” “Yuck! ဘာလဲ။ အဲဒါ အနံ့?” “နာခေါင်းသိတယ်” ဟူသောစကား၌ များစွာသော သစ္စာတရား

ရှိပါသည်။ အနံ့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်ခုခု အနံ့ နိုင်သည် သတိပေးချက် ငါတို့ အဲဒါ ညစာ သည် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဓာတ်ငွေ့ယိုစိမ့်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းတို့ကို သတိပေးခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သန့်ရှင်းနေကြောင်း၊ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိုးဆွမှုဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေးများစွာ ပါဝင်တယ်။ အနံ့ (သို့မဟုတ် အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ ၎င်း)။ ကျွန်တော်တို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ကို စွဲမက် စေရန်အတွက် ဒေါ်လာဘီလီယံနှင့်ချီ၍ သုံးစွဲခဲ့သည်။ အခြားသူများ။ အဲဒါ သည် လွယ်ပါတယ်။ ရန် ကြည့်ပါ။ အဲဒါ တစ်ခုခု အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု သဘောအရ ၏ အနံ့ ပါ့ ရှိသည် ဝေးသည်။ အကျိုးဆက်များ



There is little evidence to support age related changes in taste

© Monkey Business Images/Shutterstock.com

အနံ့အသက်များကို ရှာဖွေနိုင်စွမ်းရှိနေဆဲဖြစ်ကြောင်း သုတေသီများက သဘောတူသည်။ မျှမျှတတ နဂိုအတိုင်း သည်အထိ အဆိုပါ 60s၊ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ စတင်သည်။ ရန်

ကျဆင်းသွားသော်လည်း လူများနှင့် အနံ့အမျိုးအစားများတွင် ကျယ်ပြန့်စွာ ကွဲပြားမှုများ ရှိနေသည် (Nordin, 2012)။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် အရေးကြီးသော လက်တွေ့ကျသောသက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်သည်။ စစ်တမ်းကြီးတစ်ခု ကျင်းပခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အမျိုးသား ပထဝီဝင် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ငယ်ရွယ်သူများကဲ့သို့ အနံ့အသက်ဆိုးများကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်းမရှိဟု လူ့အဖွဲ့အစည်းက ထောက်ပြသည်။ စမ်းသပ်ထားသော အနံ့ဆိုးများအနက်မှ တစ်မျိုးမှာ သဘာဝဓာတ်ငွေ့တွင် ထည့်ထားသော အရာဖြစ်သည်။ လူတွေ ရန် detect ပေါက်ကြားခြင်း - မဟုတ်ပါ။ ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် သေစေနိုင်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုလို့ သတ်မှတ်ပါ။

မူမမှန် အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် အနံ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ချေ

၎်ကွဲပြားသောရောဂါရှာဖွေရေးတွင်အရေးကြီးသည်ဖြစ်လာသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ရလဒ် ဌ် အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၎် အများအပြား အမြန် စမ်းသပ်မှုများ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ အိတ်ဆောင် အနံ့ စမ်းသပ်မှု (စတီဖင် & မထူးပါဘူး၊ ၂၀၀၈)။ အရ၊ ရန် အများအပြား လေ့လာမှုတွေ၊ လူတွေ အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ နိုင်သည် ဖော်ထုတ် သာ အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်သော ထိန်းချုပ်မှုတွင် ပါဝင်သူများမှ ဖော်ထုတ်ထားသော အနံ့ဆိုးများ၏ 60% ၊ ရောဂါ၏အဆင့်မြင့်သောအဆင့်များတွင်၊ ၎င်းသည်ထိန်းချုပ်မှုများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက 40% သာကျဆင်းခဲ့သည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဟု သံသယရှိလူနာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်အတွက် ဆေးခန်းများအား နောက်ထပ်အညွှန်းတစ်ခုပေးသည်။

ဟိ အဓိက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များ ၎် အစားအသောက်၊ ဘေးကင်းမှု၊ နှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်သော အနံ့ ပြောင်းလဲမှုများ ။ အနံ့အသက်များသည် ပျော်ရွှင်မှုတွင် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ အစားအသောက် အကာအကွယ်ပေးခြင်း ငါတို့ဆီက ထိခိုက်မှု။ လူမှုရေးအရ၊ လျော့နည်းသည်။

မနှစ်မြို့ဖွယ် အနံ့ဆိုးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့ သတိမထားမိသည့် ရှက်ဖွယ်ကောင်းသော အခြေအနေများဆီသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ ရှိသည် ခန္ဓာကိုယ် အနံ့များ သို့မဟုတ် လိုပါတယ်။ ရန် ဖြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သွားများ။ လူမှုဆက်ဆံရေး နိုင် ခံစားနေရသည်။ အဖြစ် a ရလဒ် ၏ ဒါတွေ ပြဿနာများ။ အနံ့ ကိုလည်း ကစားပါ။ a သော့ အခန်းကဏ္ဍ ၌ သတိရခြင်း ဘဝ အတွေ့အကြုံများ ထံမှ အဆိုပါ အတိတ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် မေ့ အဆိုပါ အနံ့ ၏ ထမင်းချက် မုန့်ဖုတ် ၌ အဖွားရဲ့ မီးဖို? ဆုံးရှုံးမှု ၏ အနံ့ မှတ်သားစရာများ ကျွန်ုပ်တို့၏အတိတ်ကို ခံစားနေကြရသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်၍ သင်သည် အတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါက အကောင်းဆုံး အိမ် ပုံစံကို ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင် အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ ဘာလဲ ပံ့ပိုး ပေးမယ့် သီးခြား ဒီဇိုင်းအင်္ဂါရပ်တွေ ပါဝင်ပါလား။ အတွက် စံနှုန်း အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပသာဒ အပြောင်းအလဲများ? (ထားပါ သင်၏ ဖြေ နှင့် ကိုးကား ရန် အဲဒါ ၌ အခန်း ၅။)

အကြောင်း စတိဗ်ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများ။ ကျွန်တော်တို့ ကိုလည်း ရှာဖွေတွေ့ရှိ ဘာကြောင့်လဲ။ မှန်းဆ သည်။ အဆိုပါ ပုံစံ ၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ် သည် အရမ်း ခက်တယ်။ (ဒီမှာ a အကြံပြုချက် - အဲဒါ ရှိသည်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဇီဝ- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ-ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုများ။)

ခြုံ၊ အဆိုပါ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ နှလုံး သွေးကြော နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်းကောင်းတဲ့ ဥပမာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အင်အားစုများ မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။ ဇီဝ- ယုတ္တိတန်သောရှေ့မှောက်၌၊ ငါတို့သည်အချို့သောနှလုံးသွေးကြောနှင့်အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းဆိုင်ရာသိ ရောဂါများ ရှိသည် အရေးကြီးတယ်။ မျိုးရိုး လင့်များ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၊ သေချာပါတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးလာခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည် ။ လူမှုယဉ်ကျေးမှုအရ အချို့သော နှလုံးသွေးကြော နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါနှစ်ခုစလုံး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် အသက်အရွယ်၏ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုအဖြစ် ကွဲပြားသည်။ ဤအင်အားစုများ မည်ကဲ့သို့ ပေါင်းစည်းလာပုံကို အသေးစိတ် လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

နှလုံးသွေးကြော စနစ်

ညှိပါ။ ထဲသို့ သင်၏ သွေးခုန်နှုန်း။ ဟိ ရိုက်နှက်ခြင်း။ ၏ သင်၏ နှလုံး သည် အဆိုပါ

လုပ်ဆောင်ချက်များ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤနှလုံးသွေးကြော စနစ်? ဘာလဲ အမျိုးအစားများ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘုံ ဤလူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်း? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ ၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဤ နှလုံးသွေးကြော စနစ်?
- ဘာလဲ ဖွဲ့စည်းပုံ နှင့် အလုပ်လုပ်တဲ့ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပွားသည် ။ အသက် ဤ အဆိုပါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ်? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများဆုံး ဘုံ အမျိုးအစားများ ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါများ အသက်ကြီးသည် ။ လူကြီးလား? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ၏ သက်ရောက်မှုများ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ်?

စတိဗ် သည် တစ်ခု တက်ကြွသော အသက် ၇၃ နှစ် လူ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လမ်းလျှောက် နှင့် ဂေါက် ကစားတယ် ။ ပုံမှန် သူ ဆေးလိပ်သောက်သည်။ စောစောက ဤ သူ့ ဘဝ၊ ဒါပေမယ့် သူ အလုပ်ထွက် နှစ် လွန်ခဲ့သော သူ ကိုလည်း နာရီ သူ့ အစားအသောက် ရန် ထိန်းချုပ်မှု အဆီ စားသုံးခြင်း။ စတိဗ် မကြာသေးမီက အတွေ့အကြုံရှိ အချို့ ရင်ဘတ် ဝေဒနာ နှင့် ချွေးထွက်များ သော်လည်း အသက်အရွယ်နှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ငြင်းသည်။ နောက်ဆုံးတော့ သူထင်တယ်၊ ငါ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။

အလုပ် ၏ တစ်ခု အံ့ဩဖွယ် အင်္ဂါ။ ဤ တစ်ခု ပျမ်းမျှ တစ်သက်တာ၊ အဆိုပါ

၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့သော်၊ စတိဗ်ရဲ့ ဇနီး၊ ကျေးဇူးတော်၊ သည် စိုးရိမ် သည်။ သူ မေ့ရှိသည်။ နောက်ထပ် လေးနက်သည်။ ပြဿနာ။

မင်း မရနိုင်ပါ။ အသက်ရှင် မပါဘဲ သင်၏ နှလုံးသွေးကြော (နှလုံးသား နှင့် သွေး သင်္ဘောများ) နှင့် သင်၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း (အဆုတ် နှင့် လေလမ်းကြောင်းများ) စနစ်များ၊ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်။ အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်ချက်များ။ အသီးသီး ခံစားနေရသည်။ အရေးကြီးတယ်။ စံနှုန်း အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲမှုများ သည် လူနေမှုဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဤအပိုင်းတွင်၊ ပေးမယ်။ ရှာပါ။ ထွက် ရှိမရှိ၊ ကျေးဇူးတော် ရှိသည်။ အကြောင်းပြချက် စိတ်မပူ ရန်

နှလုံး စည်းချက် နောက်ထပ် ထက် ၃
ဘီလီယံ ကြိမ်၊ ချပေးသည်။ ညီမျှသည်။
၏ နောက်ထပ် ထက် ၉၀၀ သန်း ဂါလီ
သွေး။ နှစ်ယောက် အရေးကြီးတယ်။
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံ
အပြောင်းအလဲများ နှလုံးထဲမှာ
အဆီတွေစုပုံလာပြီး တင်းမာလာမယ်။ ၏
အဆိုပါ နှလုံး ကြွက်သား ဖြစ်ပေါ်လာသော
အားဖြင့် တစ်ရှူး အပြောင်းအလဲများ။
အသက် 40 နှောင်းပိုင်းနှင့် 50
အစောပိုင်းနှစ်များတွင်၊ နှလုံးတစ်ဝိုက်ရှိ
အဆီလွှာများသည် အဆက်မပြတ်
စာရွက်တစ်ရွက်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဗကသ၊
ကျန်းမာသည်။ ကြွက်သား တစ်ရှူးသည်
ဖြစ်ခြင်း။ အစားထိုး ချိတ်ဆက်မှုအားဖြင့်
တစ်ရှူး၊ ဘယ်ဟာ အကြောင်းတရားများ a
ထူခြင်း။ နှင့် နှလုံးကြွက်သားနှင့် အဆိုရှင်များ
တင်းမာခြင်း။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည်
ကြွက်သားတစ်သျှူးများကို
စုပ်ယူနိုင်သည့်ပမာဏကို
လျော့နည်းစေသည်။ အဆိုပါ နှလုံး။ ဟိ
ပိုက်ကွန် အကျိုးသက်ရောက်မှု သည် အဲဒါ
အဆိုပါ ကျန်ရှိသောကြွက်သား ရမယ်။
အလုပ် ပိုပြင်းပြင်း။ ရန် ထိပ်တန်း အဲဒါ ပိတ်၊
အဆိုပါ ပမာဏ နှလုံးညှစ်ထုတ်နိုင်တဲ့
သွေးက အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်
ကျဆင်းပါတယ်။ ၅ လီတာ။ နှုန်း မိနစ် မှာ
အသက် ၂၀ ရန် အကြောင်း ၃.၅ လီတာ။
တစ်မိနစ် မှာ အသက် ၇၀ (အမျိုးသား

စက်မှုတက္ကသိုလ် on ဇရာ၊ 2012a)။
သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်တွင် အရေးကြီးဆုံးပြောင်းလဲမှု၊
tem ပါဝင်တယ်။ အဆိုပါ တင်းမာခြင်း။ (တင်းမာခြင်း)
၏ အဆိုပါ နံရံများ ၏ သွေးကြောများ။ ဒါတွေ
အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော
အားဖြင့် သတ္တု ဓာတ် အဆိုပါ သွေးလွှတ်ကြော နံရံများ
နှင့် အားဖြင့် အစားထိုးခြင်း။ ၏ elastic အမျှင်များ
အတူ နည်းသော elastic မထင်ပါနဲ့။
နှလုံးနှင့် သွေးလည်ပတ်မှုစနစ် အပြောင်းအလဲများ
ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် သိသိသာသာ ကျဆင်းခြင်းကို
ဖြစ်စေသည်။ a လူ၏ စွမ်းရည် ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားထုတ်ခြင်း၊ အထူး သဖြင့် အေရိုးဗစ်
လေ့ကျင့်ခန်း။ အားဖြင့် အသက် ၆၅၊ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ
လူကြီး ကြုံဖူးသည်။ a ၆၀ ရန် 70% ကျဆင်းခြင်း။ ၌
အဆိုပါ အေရိုးဗစ် ကတည်းက စွမ်းရည် လူငယ်
အရွယ်ရောက်ခြင်း သို့သော်၊ အကယ်၍ သင် နေပါ။ ၌
ကောင်းတယ်

အရွယ်ရောက်ချိန်တစ်လျှောက် ပုံသဏ္ဌာန်အရ ကျဆင်းမှုသည် အလွန်နည်းသည် (National Institute on Aging, 2012a)။ ဒီဆုတ်ယုတ်မှုတစ်ခုပဲ။ အကြောင်းပြချက် ဘာကြောင့်လဲ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဤ ကောင်းတယ် ပုံသဏ္ဌာန်တွေဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ရှိသည် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ နေစဉ် အတန်အသင့်လုပ်ဆောင်သည်။ အားထုတ်ခြင်း။ အလုပ်များ အဲဒီလို အဖြစ် လှည်းကျင်းခြင်း။ နှင်း လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ဆက်စပ်သော နှလုံးအတွင်း အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာသောပြောင်းလဲမှုများကို ပုံ 3.5 တွင်ပြသထားသည်။

နှလုံးသွေးကြော ရောဂါများ။ ဤ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ၊ လူများ၏ 30% ကျော်သည် လက်ရှိတွင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရှိသည်။ 2030 တွင် 40% ကျော် တိုးလာမည် (ရော်ဂျာ၊ သွားတော့၊ လွိုက်ဂျိုး၊ မိန်၊ ဘယ်ရီ၊ Borden et အယ်လ်။ 2012)။ အဲဒါ သည် အဆိုပါ ဦးဆောင် အကြောင်းရင်း ၏ သေခြင်း။ ဤ အားလုံး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် အခြားနိုင်ငံအများအပြားရှိ တိုင်းရင်းသား အုပ်စုများ ။ ဟိ ဖြစ်ပွားမှု ၏ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သိသိသာသာ တိုးလာ ကာ အမျိုးသားများအထိ တိုးလာပါသည်။ အသက် ၇၅ အတွက် သွေးကြောကျဉ်း နှလုံး ရောဂါ နှင့် အတွက် အမျိုးသမီးတွေက လေဖြတ်တာပိုများတယ်။ အသက် 75 နှစ်အထက် ဖြစ်နှုန်းသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် အသွင်တူတတ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဘယ်လိုဖြစ်လဲ။

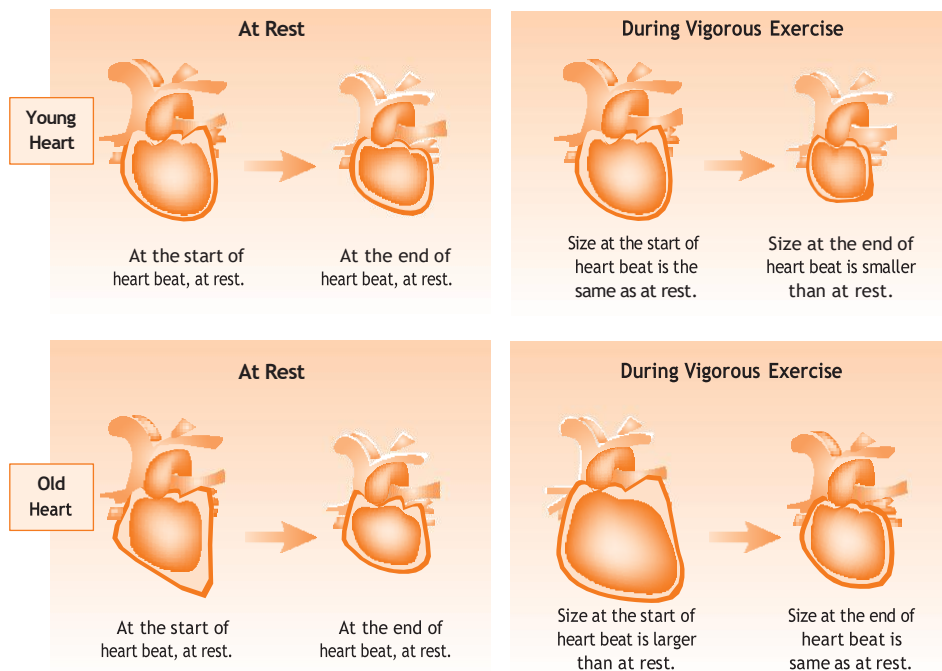
လွှမ်းမိုးထားသည်။ အကြောင်းတရားများ ၏ သေခြင်း။ ဤ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များတွင် လူတွေ အောက်မှာ နှင့် ကျော် အသက် ၈၅ သည် ပြသထားသည်။ ဤ ပုံ ၃.၆။

နှလုံးသွေးကြော အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးတွင် လူမျိုးစု ကွဲပြားမှုများ၊ ရောဂါ၊ အာဖရိကန် အမေရိကန်တွေ၊ အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းများနှင့် ဟာပိုင်အီနွယ်ဖွားများတွင် အမြင့်ဆုံးနှုန်းထားရှိသည်။ သွေးတိုးရောဂါ (မြင့် သွေး ဖိအား၊ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေကို နည်းနည်းကြာမှ သုံးသပ်ကြည့်ပါ)။ အာရှအမေရိကန်တွေဟာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နှုန်း အနိမ့်ဆုံးပါ (Roger et al., 2012)။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် ဤကွဲပြားမှုသည် မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဖြစ်ပြီး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် ၁၀ စတိုင် နှင့် မလုံလောက်ပါ။ ဝင်ရောက်ခွင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်။

နှုန်းထားများ ၏ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၉၈၀ ခုနှစ်များမှစ၍ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အမျိုးသားများကြားတွင်

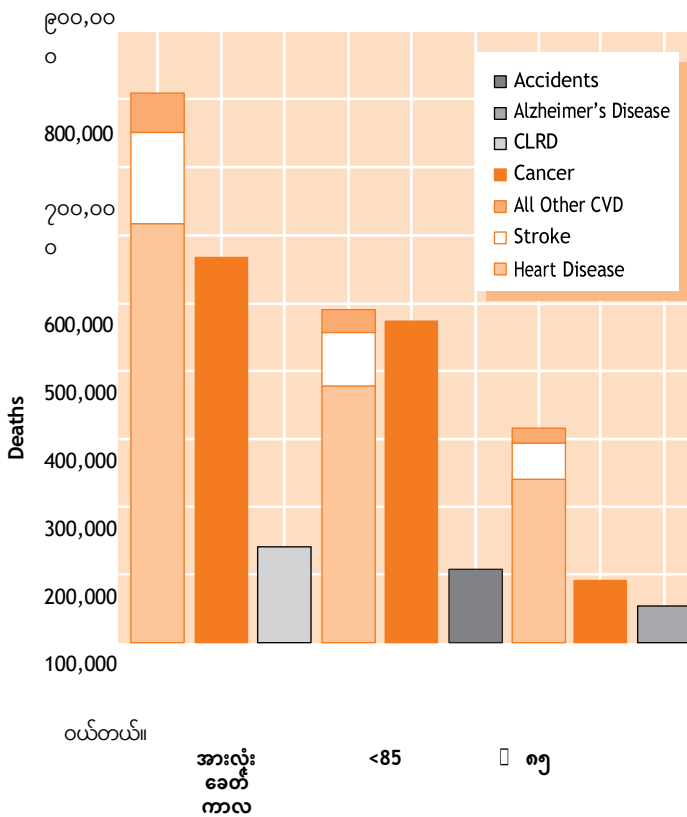
ကျဆင်းလာသည် (Roger et al., 2012)။ ဤကျဆင်းမှုများသည် အဓိကအန္တရာယ်အချက်များ အမှန်တကယ်တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် လှည့်ဖြားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့်သည် အဝလွန်သူများအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရပြီး ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နှုန်း တိုးလာနေသည်။

နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ အမျိုးအစားများစွာသည် မှတ်သား ထိုက်ပါသည်။ **ဝမ်းလျှောခြင်း။ နှလုံး ရှုံးနိမ့်ခြင်း။** နှလုံး အထွက်လွန် သောအခါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ နှင့် အဆိုပါ စွမ်းရည် ၏ အဆိုပါ နှလုံး ရန် စာချုပ် ပြင်းထန်စွာ ကျဆင်းခြင်း၊ လုပ်နေပါတယ်။ အဆိုပါ နှလုံး ချဲ့ရန်၊ ဖိအား ၌ အဆိုပါ သွေးပြန်ကြောများ တိုးလာခြင်း၊ နှင့် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ဖောင်းသည်။ ဝမ်းလျှောခြင်း။ နှလုံး ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ သည်



ဟိ နှလုံး လူငယ် နှင့် အဟောင်း။

အရင်းအမြစ် အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် on ဇရာ (၂၀၀၈)။ ဇရာ နှလုံးသားများ နှင့် သွေးကြောများ တစ် သိပ္ပံနည်းကျ ရှာပုံတော် ပြန်လည်ရယူသည်။ စက်တင်ဘာ ၃၊ ၂၀၀၈၊ <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/AgingHeartsandArteries/default.htm> မှ Levine and Associates မှ ဒီဇိုင်း၊ ဝါရှင်တန်၊ DC



ပုံ ၃.၆

နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ (CVD) နှင့် တခြား မေဂျာ အကြောင်းတရားများ ၏ သေခြင်း စုစုပေါင်း <၈၅ နှစ်များ အသက်အရွယ် ၊ နှင့် ≥ ၈၅ နှစ်များ ၏ အသက်။

Source: National Center for Health Statistics and National Heart, Lung, နှင့် သွေး စက်မှုတက္ကသိုလ်။

ဆေးရုံတက်ရခြင်း၏ အဖြစ်များဆုံးသော အကြောင်းအရင်းမှာ ကျော်သူဖြစ်သည်။ အသက် ၆၅။ **Angina pectoris** ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အောက်ဆီဂျင် ထောက်ပံ့မှု ရန် အဆိုပါ နှလုံး ကြွက်သား ဖြစ်လာသည်။ မလုံလောက်ခြင်း၊ ရလဒ် ဖြစ် ရင်ဘတ် နာကျင်မှု။ Angina မေ ခံစားပါ။ ကြိုက်တယ်။ ရင်ဘတ် ဖိအား၊ ပူလောင်နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ် မှ ထွက်လာသော ညှစ်အား ရန် အဆိုပါ ကျော၊ လည်ပင်း၊ နှင့် လက်နက်များ (မေယု ဆေးခန်း၊ 2011b)။ ဤ အများဆုံး အမှုတွဲများ အဆိုပါ နာကျင်မှု သည် လုံ့ဆော်ပေးသည်။ အားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အတွင်း အနားယူပါ။ angina ၏အသုံးအများဆုံးကုသမှုမှာ nitroglycerine

ဖြစ်သော်လည်း၊ ဤ အချို့ အမှုတွဲများ သွေးကြောကျဉ်း သွေးကြောများ မေ ခွဲစိတ်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဖြင့် ရှင်းလင်းရန် သို့မဟုတ် သွေးကြောဖြတ်ခြင်းခွဲစိတ်မှုဖြင့် အစားထိုးရန် လိုအပ်သည်။

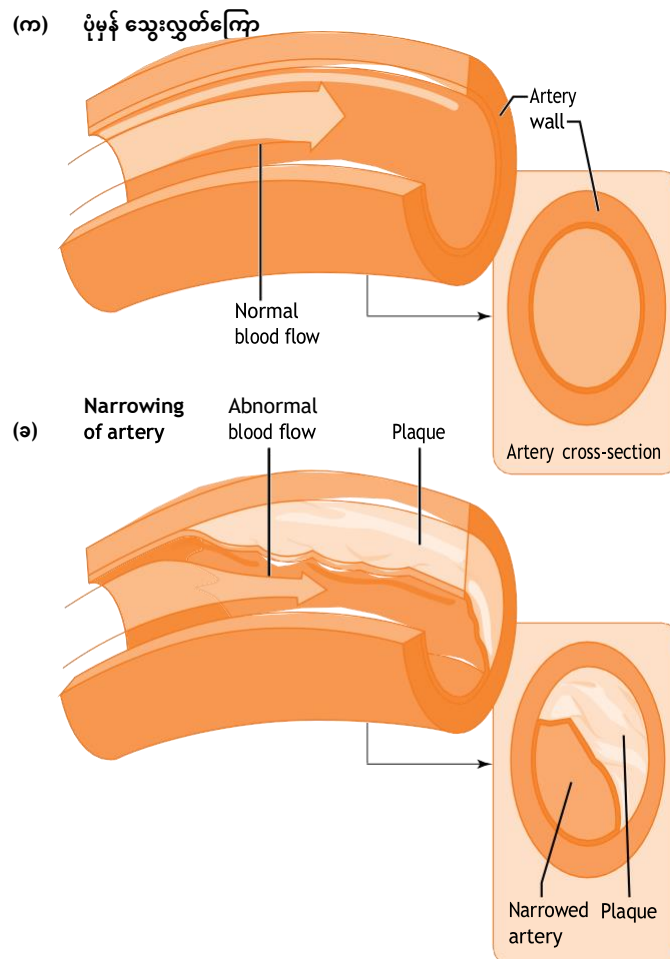
နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု၊ ခေါ်တယ်။ **myocardial infarction (MI)** ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ သွေး ထောက်ပံ့ရေး ရန် အဆိုပါ နှလုံး သည် ပြင်းထန်စွာ လျော့ချ သို့မဟုတ် ဖြတ် off သေဆုံးမှု ပြီးနောက် a နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု သည် အများကြီး သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပိုမိုမြင့်မားသည် (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၊ 2012a)။ MI ၏ ကနဦး လက္ခဏာများသည် angina နှင့် တူညီသော်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့် ပိုပြင်းထန်သည်။ နှင့် ကြာရှည်၊ ဟိုမှာ မေ ကိုလည်း ဖြစ် ပျို့အန်ခြင်း၊ စတိပ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အန်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ အားနည်းခြင်းနှင့်

ချွေးထွက်ခြင်းများ။ ထို့ကြောင့် Grace သည် Steve
၏ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်ပတ်သက်၍
စိတ်ပူရန်မှန်ပါသည်။ သို့သော် ရင်ဘတ်အောင့်သည်။ မေ
ဖြစ် ပျက်ကွက် ဌ အမျိုးသမီးများ နှင့် အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ၊ ရလဒ် ဌ လို့ခေါ်တယ်။ အသံတိတ် နှလုံး
တိုက်ခိုက်မှုများ (အမျိုးသား တက္ကသိုလ်များ

ကျန်းမာရေး၊ 2011)။ အသက်အရွယ်မရွေး
နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရသူများအား ကုသပေးခြင်း ပါဝင်သည်။
သတိထားပါ။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ နှင့် a သတ်မှတ်သည်။
အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းတွင်
လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း ပါဝင်သော
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အစီအစဉ်။

Atherosclerosis ဖြစ်ပါ တယ်။ တစ်ခု
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာသော
အဆီများစုပုံ ခြင်း နှင့် သွေးလွှတ်ကြောနံရံများ
ကယ်လ်စီယမ်များခြင်း (National Heart, Lung and
Blood Institute, 2011)။ atherosclerosis ကို
သရုပ်ဖော်သည့် ပုံ 3.7 တွင် ပြထားသည်။ မြစ်တွင်းရှိ
သဲဘားများ သို့မဟုတ် ပိုက်များတွင်
သတ္တုသိုက်များကဲ့သို့ အဆီအနည်များကို
အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။ သွေး စီးဆင်း မှတဆင့်
အဆိုပါ သွေးကြောများ။ ဒါတွေ depos- ၎င်းသည်
အသက်ငယ်ငယ်ကတည်းက စတင်ပြီး တစ်လျှောက်လုံး
ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သည်။ သက်တမ်း။
အဆီပမာဏအချို့ မလွဲမသွေဖြစ်ပေါ် ပြီး
အိုမင်းရင့်ရော်မှု၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်
သတ်မှတ်သည်။ သို့သော် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်
မညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံ၏ အခြားရှုထောင့်များမှ
ပိုလျှံသော အနည်အနှစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။
ပြင်းထန်သော သွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည်
ဦးနှောက်ကို ထောက်ပံ့ပေးသော သွေးကြောများတွင်
ဖြစ်ပွားသောအခါ၊ အာရုံကြောများ မရှိနိုင်ပါ။
သင့်လျော်သော အာဟာရကို ရရှိခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့အား
ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါဟု ခေါ်သည့်

အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် လုပ်ဆောင်ချက်
ချို့ယွင်းကာ သေဆုံးစေပါသည်။
ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ သွေး စီးဆင်း ရန် a
အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်သည် လုံးဝ
ဖြတ် ပိတ်၊ a ဦးနှောက်သွေးကြော
မတော်တဆ



ပုံ ၃.၇

ပုံမှန် သွေးလွှတ်ကြော နှင့် atherosclerosis။ (က) ရှိ a ပုံမှန် သွေးလွှတ်ကြော အတူ ပုံမှန် သွေး စီးဆင်း။ (ခ) ရှိ တစ်ခု သွေးလွှတ်ကြော နှင့်အတူ ကမ္ဘည်း များသည်ထက်များလာသည်။

အရင်းအမြစ် အမျိုးသား နှလုံး၊ အဆုတ် နှင့် သွေး စက်မှုတက္ကသိုလ် (၂၀၁၁)။ ပြန်လည်သည်။ ထံမှ <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis/>။

(CVA) သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်း ရလဒ်များ ။
ခန့်မှန်းချက်များမှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် စတုတ္ထ ၄၀ တိုင်း လူတစ်ဦးစီတွင် CVA ရှိပြီး လေဖြတ်ခြင်းသည် အဖြစ်များဆုံး နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည် (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဗဟိုဌာန၊ ၂၀၁၂b)။ CVA

၏အကြောင်းရင်းများတွင် သွေးကြောအတွင်း သွေးစီးဆင်းမှုကို ပိတ်ဆို့စေသော သွေးခဲများ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် အမှန်တကယ် သွေးကြောများ ကွဲထွက်ခြင်း ပါဝင်သည်။ CVA ၏ပြင်းထန်မှုနှင့်ဖြစ်နိုင်ခြေ

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးမှာ ပါဝင်နေတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ သီးခြားဧရိယာပေါ် မူတည်ပြီး၊ အဆိုပါ အတိုင်းအတာ ၏ အနှောင့်အယှက် ၌ သွေး flow နှင့် အနှောင့်အယှက်၏ကြာချိန်။ ထို့ကြောင့် CVA ဖြစ်သည်။ မေ ထိခိုက်သည်။ အဲဒီလို a သေးငယ်သည်။ ဧရိယာ အဲဒါ အဲဒါ သွား နီးပါး

သတိမပြုမိဘဲ သို့မဟုတ် သေသည်အထိ ပြင်းထန်နိုင်သည်။ နှစ်ယောက် ဘုံ ပြဿနာများ နောက်လိုက် a CVA ဖြစ်ကြပါသည်။ *Aphasia* (စကားပြောခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ) နှင့် *hemiplegia* (ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်ဖက်ခြမ်းတွင်လေငန်းရောဂါ)။

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ CVA ၏အန္တရာယ်သည် တိုးလာသည်။ အမှန်မှာ၊ CVA များသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင် သေဆုံးခြင်းနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းများထဲတွင် ပါဝင်သည် (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၊ 2012b)။ အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်ခြင်းအပြင် အခြားအန္တရာယ်အချက်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ယောက်ျား၊ ဖြစ်ခြင်း။ အာဖရိကန် အမေရိကန်၊ နှင့် ရှိခြင်း။ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ။ အန္တရာယ်ပိုများသည်။ တို့တွင် အာဖရိကန် အမေရိကန်တွေ ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော

အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေးလက်လှမ်းမီမှုတို့ ပေါင်းစပ်ထားသော ဤလူဦးရေတွင် သွေးတိုးရောဂါ ပိုမိုအဖြစ်များပါသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဤ အထွေထွေ (စင်တာများ အတွက် ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု ကာကွယ်ရေး၊ 2012c)။

ကုသမှု ၏ CVA ရှိသည်။ အဆင့်မြင့် သိသိသာသာ။ အရေးကြီးဆုံး ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမှာ သွေးခဲပျော်ဝင်သည့်ဆေးကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ရှူး ပလာစမင်ဂျင် activator (tPA) ရန် ဆက်ဆံပါ။ CVAs (Saveri Fonarow၊ Smith၊ Reeves၊ Grau-Sepulveda၊ Pan et အယ်လ်။ 2013)။ လောလောဆယ်၊ tPA သည် အဆိုပါ သာ အတည်ပြုခဲ့သည်။ ကုသမှု အတွက် CVA များ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် သွေး သွေးခဲ၊ ဘယ်ဟာ 80% ၏ အားလုံး CVA များ မဟုတ်ဘူးလား။ တိုင်း လူနာ လုပ်သင့်တယ်။ လက်ခံသည်။ tPA ကုသမှု၊ နှင့် tPA သည် ထိရောက်သည်။ သာ အကယ်၍ ပေးသည် ချက်ခြင်း ၊ အရေးကြီးသည် ။ ထို့ကြောင့် သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောလူသည် ၎င်းတို့သည် CVA ခံစားနေရသည်ဟု ထင်ပါက tPA ကုသမှုဖြစ်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာရုံကို ချက်ချင်းရယူပါ။ စတင်ခဲ့သည်။ အတွင်း ၃ နာရီ ပြီးနောက် အဆိုပါ စတင်ခြင်း။ ၏ a လေဖြတ်ဖို့ ဖြစ် အများဆုံး ထိရောက်သည်။ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထံမှ CVA မှတည်တယ်။ လေဖြတ်ခြင်း၏ပြင်းထန်မှု၊ ဧရိယာနှင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုအတိုင်းအတာနှင့် လူနာအသက်အရွယ်တို့အပေါ်။

အစုံပါပဲ။ သွေး သွေးခဲ၊ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား CVA များတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ (Do

you know what yours is?) သွေး ဖိအား ပါဝင်ပါသည်။ ၏ တိုင်းတာခြင်း။ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ သေချာ သည်- အဆိုပါ ဖိအား ကာလအတွင်း အဆိုပါ နှလုံး ကျုံ့ အဆင့်ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါ သည် ချပေးသည်။ သွေး မှတဆင့် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်၊ ခေါ်တယ်။ systolic pressure နှင့် diastolic pressure ဟုခေါ်သော နှလုံးခုန်သံများကြားရှိ ဖိအားများ ပြေလျော့သွားချိန်အတွင်း၊ ဟိ နှလုံးခုန်သံ ဖိအား သည် အမြဲတမ်း ပေးသည် ပထမ။ ပျမ်းမျှ အားဖြင့် ၊ a သွေး ဖိအား ၏ ၁၂၀ ကျော် ၈၀ မီလီမီတာ Hg (မီလီမီတာ ၏ ပြဒါး၊ အဆိုပါ အတိုင်းအတာ on ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ဖိအား တိုင်းတာသည်) အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် အကောင်းဆုံးဟု သတ်မှတ်သည်။

အမျှ ငါတို့ ကြီးထွား အသက်ကြီး၊ သွေး ဖိအား တတ်သည်။ ရန် အများအားဖြင့် နှလုံးသွေးကြောဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ပုံမှန်အတိုင်း တိုးလာခြင်းဖြစ်သည် ။ စနစ်။ ဘယ်တော့လဲ သွေး ဖိအား တိုးလာ သည် ပြင်းထန်သော သတ်မှတ်သည်။ အဖြစ် ၁၄၀ မီလီမီတာ Hg သို့မဟုတ် နောက်ထပ် systolic ဖိအား (ထို ထိပ်တန်း နံပါတ် ၌ a သွေး ဖိအား စာဖတ်ခြင်း) သို့မဟုတ် 90 မီလီမီတာ Hg သို့မဟုတ် နောက်ထပ် diastolic ဖိအား (ထို အောက်ပိုင်း နံပါတ် စာဖတ်ခြင်း) ၊ ရောဂါ **သွေးတိုးရောဂါ** ရလဒ်များ (WebMD. com၊ 2012a)။ နီးပါး 30% ၏ အဆိုပါ လူဦးရေ အသက် ၁၈ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ ရှိသည်။ အချို့သို့ ၏ သွေးတိုးရောဂါ (ယွန်၊ Burt၊ လူဝီ ၊ ကာရိုး၊ 2012)။ ဒီ နှုန်း သည် အကြမ်းဖျင်း အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အတွက် ယူရီ - ပဲ၊ အမေရိကန်တွေ နှင့် မက္ကဆီကန် အမေရိကန်တွေ၊ ဒါပေမယ့် ခုန်တယ်။ အကြောင်း 40% တို့တွင် အာဖရိကန် အမေရိကန်တွေ။ ဒီ ကွာခြားချက် ဖြစ်နိုင် စရာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် a မျိုးရိုး ပြောင်းလဲမှု ထိခိုက်သည်။ အင်ဇိုင်းများ အကူအညီ ထိန်းချုပ်မှု သွေး ဖိအား နှင့် အားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် ဆက်စပ် အချက်များ ရန် စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆင်းရဲ ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်၊ နှင့် ဆင်းရဲခြင်း

သွေးတိုး သည် a ရောဂါ သင် လျစ်လျူရှု မှာ အဆိုပါ အန္တရာယ် အလွန် တိုးလာသည်။ သင်၏ အခွင့်အလမ်းတွေကို ၏ သေခြင်း။

အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများတွင် သေဆုံးနိုင်ခြေ သုံးဆရှိသည်။ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ၊ နှင့် အဲဒါ ရှိသည်။ အရေးကြီးတယ်။ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်နှင့် ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်ချက်အပါအဝင် အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများစွာအပေါ် အပျက်သဘောဆောင်သောသက်ရောက်မှုများ (Yoon et al., 2012)။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သွေးတိုးရောဂါ သည် a ရောဂါ အတူ မဟုတ်ဘူး ရှင်းပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ အများဆုံး လူတွေ အတူ ရောဂါအမည်မသိ သွေးတိုးရောဂါ မဟုတ်ကြပါ။ သတိထားပါ။ သူတို့ ရှိသည် a ပြဿနာ။ ပုံမှန် သွေး ဖိအားကို စောင့်ကြည့်ခြင်းသည် သင့်တွင် သွေးတိုးရှိမရှိ သိရှိရန် တစ်ခုတည်းသော သေချာသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။

ဒီအသံတိတ်လူသတ်သမားက ဘာအကြောင်းကြောင့်လဲ။ သံသယဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းများစွာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဝလွန်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ မရှိခြင်း၊ ၏ လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် ဆိုဒီယမ်ဓာတ် (ဆား) (WebMD၊ 2011a)။ အားလုံး ၏ ဒါတွေ အကြောင်းတရားများ ဆက်စပ်နေကြသည် ။ ရန် ဘဝ စတိုင် နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ အောက်မှာ တစ်ဦး၏ ထိန်းချုပ်မှု။ မျိုးရိုးဗီဇ ချိတ်ဆက်မှုများကိုလည်း ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။

ရယ် အများကြီး ဆိုဒီယမ် (ဆား) သည် a အချက် အဲဒါ အများကြီး လူတွေ ရှုမြင်။ စားသောက်ခြင်း။ ဆိုဒီယမ် ၌ တစ်ဦး၏ အစားအသောက် သည် မရှိမဖြစ် ဘဝအတွက် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် လိုအပ်ချက်များ a သေချာပါတယ်။ ပမာဏ တစ်ခုစီ

သွေးပေါင်ချိန်နှင့် သွေးပမာဏကို မှန်ကန်စွာ ထိန်းညှိပေးသည့်နေ့ (McGee၊ ၂၀၀၇)။ သို့သော်၊ ရယ် အများကြီး ဆိုဒီယမ် နိုင်သည် အများအပြား ရှိသည် ။ အရမ်း မကောင်းဘူး။ ဆိုးကျိုးများ on ကျန်းမာရေး- ဌ ထပ်လောင်း ရန် ဖိအား များခြင်း ၊ ၎င်းသည် နှလုံးရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည် (McGee, 2007)။ ဆိုဒီယမ်သည် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ အများကြီး အစားအစာများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ကုန်ကြမ်း တရုတ်နံနံ၊ အများကြီး ဒိန်ခဲ၊ နှင့် scallops။ အဲဒါ သည် ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန် ဌ နီးပါး အားလုံး ဆောင်ရွက်ပြီး အစားအစာများ၊ မကြာခဏ ဌ မြင့်မားသော ပြင်းအား၊ အတွက် ဥပမာ၊ တစ်ခု သာမန်ဆားဓာတ်ဆားရွက်များ စားသုံးရာတွင် 1,100 မီလီဂရမ်၊ pretzels များပါရှိသည်။ ရှိသည် ၁,၆၅၀၊ နှင့် a ပူတယ်။ ခွေး အကြောင်း ၁၁၀၀။ American Heart Association (2011) က အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ စားသုံးရန် မသင့်ဟု အကြံပြုထားသည် ။ ထက် ၁၅၀၀ မီလီဂရမ် နှုန်း နေ့ (အကြောင်း a လက်ဖက်ရည်ဇွန်) ဆို ဒီယမ်အလွန်အကျွံရယူခြင်းသည် လွယ်ကူကြောင်း ရှင်းပါသည်။ နောက်တစ်မျိုး နာတာရှည် နှလုံးသွေးကြော အခြေအနေ အဲဒါ သည် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နည်းသော မကြာခဏ သည် သွေးတိုးရောဂါ၊ သို့မဟုတ် နိမ့် သွေး သေချာတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ၏

လက္ခဏာများမှာ မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် ပေါ့ပါးသော ခေါင်းမူးခြင်း တို့ ပါဝင်သည်။ အဲဒါ သည် ဖြစ်ပေါ်လာသော အများဆုံး အများအားဖြင့် လုံလျောင်းပြီး ထိုင်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ အစာစားပြီးနောက် လျင်မြန်စွာ မတ်တတ်ရပ်သည့်အခါ (WebMD, 2011b)။ Hypoten-sion မကြာခဏ သည် ဆက်စပ် ရန် သွေးအားနည်းရောဂါ နှင့် သည် နောက်ထပ် ဘုံ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ သို့ပေမယ့် သွေးတိုးရောဂါ နှုန်း se သည် မဟုတ်ဘူး a အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မူးဝေခြင်းကို တိုးလာစေနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏ မူးမေ့ခြင်း။ နှင့် ပြုတ်ကျ၊ ဘယ်ဟာ မေ ရလဒ် ပိုမိုပြင်းထန်သောဒဏ်ရာ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ်

မင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မလုပ်နဲ့ ပေးဆောင် အများကြီး အာရုံစူးစိုက်မှု ရန် သင်၏ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးရင် အသက်ရှူမဝဘဲ အသက်ရှူမဝတာမျိုး၊ သင် တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ တတ်သည်။ ရန် သတိပေးချက်

သူတို့ရဲ့ အသက်ရှူ a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် နောက်ထပ်။ ဘာကြောင့်လဲ? အတူ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ နံရိုးနှင့် လေဝင်ပေါက်များ တောင့်တင်းလာကာ အသက်ရှူရခက်လာသည်။ အဆုတ်သည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲကာ ငယ်ရွယ်နုပျိုလာပါသည်။ ပန်းရောင် အရောင် ရန် a နွမ်းနယ်သည်။ မီးခိုးရောင်၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော အဓိကအားဖြင့် ကာဗွန်အမှုန်အမွှားများ (လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့်)။ အသက် 85 နှစ်တွင် 40% လျော့ပါးလာပြီး အသက် 20 နှစ်များတွင် အဆုတ်ထဲသို့ ရှူသွင်းနိုင်သော အမြင့်ဆုံးလေပမာဏသည် စတင်ကျဆင်းလာပါသည်။ နိုင်သည် လဲလှယ် အောက်ဆီဂျင် အတွက် ကာဗွန် ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ရေစက် သိသာထင်ရှားစွာ အဖြစ် အဆိုပါ အမြွှေးပါးများ ၏ အဆိုပါ လေ အိတ်များ ၌ အဆိုပါ အဆုတ်များ ယိုယွင်းလာ (မာန၊ ၂၀၀၅)။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကို နားလည်ရန် အခက်အခဲများထဲမှ တစ်ခုမှာ ပြောင်းလဲမှု မည်မျှ ဖြစ်ပွားသည်ကို အတိအကျ သိရှိရန် ခက်ခဲခြင်း ဖြစ်သည်။ အားဖြင့် စံနှုန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အချက်များ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဘယ်လောက်ဖြစ်တာလဲ။ ဥပမာ- လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု မည်မျှရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ခက်ခဲသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါများ။ ဟိ အများဆုံး ဘုံ နှင့် inca- တုန်လှုပ်ခြင်း ။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဖရိုဖရဲ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ သည် နာတာရှည် လေဖြန် အဆုတ် ရောဂါ (COPD) ၊ နာတာရှည် လည်ချောင်းနာ

နှင့် emphysema များ ပါဝင်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုး ။ 2012 ခုနှစ်တွင် COPD သည် တတိယဦးတည်ချက်ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများ သေဆုံးမှုနှုန်း မြင့်မားသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ၏ COPD၊ ဒါပေမယ့် အသုံးပြုပြီးသား မီးခိုး၊ လေ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ စက်မှုဖုန်မှုန့်များနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများသည်လည်း ၎င်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည် (အမေရိကန်အဆုတ်အသင်း၊ 2012)။

Emphysema သည် အဆိုပါ အများဆုံး လေးနက်သည်။ အမျိုးအစား ၏ COPD နှင့် မရှိလှပါ။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပျက်စီးခြင်း။ ၏ အဆိုပါ အမြွှေး ပါး အဆိုပါ လေ အိတ်များ ၌ အဆိုပါ အဆုတ် (WebMD၊ 2012b)။ ဒါက နောက်ပြန်လှည့်လို့မရပါဘူး။ ပျက်စီးခြင်း။ ဖန်တီးသည်။ တွင်းများ ၌ အဆိုပါ အဆုတ်၊ အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဖလှယ်နိုင်စွမ်းကို သိသိသာသာ လျော့ကျစေသည်။ ပိုဆိုးတာက လူက ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါ အရွယ်မတိုင်ခင် သွေးကြောတွေ ပြိုကျပြီး အဆုတ်ကို လုံးလုံးထုတ်မရအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ Emphysema သည် a အရမ်း နာကျင်စေသည်။ ရောဂါ။ ၎င်း၏နောက်ပိုင်းအဆင့်များတွင် အသေးငယ်ဆုံးသော ကိုယ်ကာယအားစိုက်မှုပင် ဖြစ်စေသည်။ a ရုန်းကန် အတွက် လေ လူတွေ အတူ emphysema ထိုကဲ့သို့

အောက်ဆီဂျင်နည်းသောသွေးများ ရှုပ်ပွဲပြီး စိတ်ရှုပ်လာနိုင်သည်။ emphysema ဖြစ်ပွားမှု၏ 95% ခန့် ဖြစ်ကြပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို တွန်းအားပေးသည်။ အားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အဆိုပါ ကျန် နေပါသည် ။ အမှုတွဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် a မျိုးရိုး ချို့တဲ့ခြင်း။ ။ ။ a a1-antitrypsin (WebMD၊ 2012b) ဟုလူသိများသော ပရိုတင်း ။ ဒီ ပရိုတင်း၊ a သဘာဝ "အဆုတ် အကာအကွယ်" သည် လုပ်ထားတယ်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အသည်း;

ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ သည် ပျောက်ဆုံး၊ emphysema သည် မလွဲမရှောင်သာ။ အချို့သောဆေးဝါးများသည် အသက်ရှူလွယ်ကူစေရန်အတွက် ရနိုင်သော်လည်း အဆုတ်အစားထိုးကုသမှုသည် လူများအတွက် နောက်ဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရှိနေသေးသည်။ အတူ emphysema၊ အထူးသဖြင့် ၌ အဆိုပါ မျိုးရိုး ရောဂါ၏ပုံစံ။

နာတာရှည် လည်ချောင်းနာခြင်းသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် ပို၍ဖြစ်သည်။ ဘုံ ၌ လူတွေ ကျော် အသက် ၄၅၊ အထူးသဖြင့် လူတွေ ကြားမှာ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖော်ထုတ် ရန် မြင့်မားသော ပြင်းအား ။ ။ ဖုန်မှုန့်များ၊ ယားယံသောမီးခိုးငွေ့များနှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှု။ ကုသခြင်းများ ပါဝင်ပါသည် ။ ။ ။ ။ ဆေး (ခေါ်သည်။ bronchodilators) ရန် bronchial ပွင့်သည်။ ကျမ်းပိုဒ်များ နှင့် a ပြောင်းလဲမှု ။ ။ အလုပ် ပတ်ဝန်းကျင်။ အလားတူ၊ ပန်းနာ သည် နောက်တစ်ခု အရမ်း ဘုံ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ အဲဒါ သည် တိုးလာသည်။ ၌ ပျံ့နှံ့မှု။ ကုသမှု ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါအတွက် bronchodilators အသုံးပြုခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ COPD အတွက် ကုသမှုသည် ပြဿနာတစ်ခုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးသည်နှင့် စတင်ရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းတွင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း (ဆေးလိပ်သောက်သူများအတွက် ရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံးကုသမှု) ပါဝင်နိုင်သည်။ အခြားအခြေအနေများတွင်၊ ဖြည့်စွက်အောက်ဆီဂျင် သို့မဟုတ် glucocorticosteroid ဆေးဝါးအချို့ကို အသုံးပြု၍ ပေးနိုင်ပါသည်။ ကယ်ဆယ်ရေး။ ဟိ အရာ

ရန် မှတ်ထား၊ သို့သော်၊ သည် အဲဒါ COPD ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပျက်စီးမှုသည် ပြောင်းပြန်မဖြစ်နိုင်ပါ။

စတင်ခဲ့သည်။ ဖြတ်သန်းသွား “ဟိ ပြောင်း၊” a အချိန် ၏ ဘဝ အဲဒါ အများကြီး အမျိုးသမီးများ

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်လို့ သင် ပြေး a လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ် အတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လေ့ကျင့်ခန်းလေ့ ကျင့်ပေးသူများ၊ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အရေးကြီးသောလုပ်ဆောင်ချက်များတွင် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများကို သင်အလေးပေးဖော်ပြမည်နည်း။

မျိုးပွားမှု စနစ်

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ မျိုးပွားမှု အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ အမျိုးသမီးတွေလား? ■ ဘာလဲ မျိုးပွားမှု အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ ယောက်ျားလား? ■ ပြောင်းလဲမှုတွေ ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေလဲ ။

ရွှေနန်းသော ညသန်းခေါင်တွင် ဟယ်လင် နီးလာသည်။ ချွေး။
သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခံစားချက် အဆင်ပြေပါတယ်။ ဘယ်တော့လဲ သူမ သွားတယ်။ ရန် အိပ်ယာနောက် သူမ၏ ၄၈ မွေးနေ့ ပါတီ၊ ဒါကြောင့် သူမ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ သေချာတယ်။ ဘာလဲ ။ အဆိုပါ ကိစ္စ။ သူမ အတွေး သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရယ် လူငယ် ရန် သွေးဆုံးခြင်း အတွေ့အကြုံ ။ ဟယ်လင်က သူ တွေ့ကြုံရမယ့် တခြားအရာတွေကို အံ့သြနေတယ်။
အမျှ သင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မထင်မှတ်ဘဲ၊ ဟယ် ရှိသည်။

3.5

သက်ကြီးရွယ်အိုအစပိုင်းလောက်ကို စောင့်မျှော်ကြည့်ရှုနေသူ အများအပြား။ ဟယ်လင်လို အမျိုးသမီးတွေအတွက်ကတော့ “ပြောင်းလဲမှု” ပါပဲ။ အဆိုပါ သတ်မှတ်ခြင်း။ ဇီဝကမ္မ အဖြစ်အပျက် ၌ အလယ် အသက်။ အမျိုးသားများသည် ထိုကဲ့သို့ ကြီးမားသော ဇီဝဗေဒပြောင်းလဲမှုများကို သည်းမခံနိုင်သော်လည်း ယင်းအစား တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲမှုများကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ ကျော်လွန် ဇီဝကမ္မ ဆိုးကျိုးများ၊ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ရှိသည် အရေးကြီးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂယက် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အများကြီး လူတွေ အလယ်အလတ်ဘဝကို တွေးပါ။ သည် a သော့ အချိန် အတွက် ပြန်လည်သတ်မှတ်ခြင်း။ မိမိကိုယ်ကို။ ရအောင် အတွေ့အကြုံသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအတွက် မည်သို့ကွာခြားသည်ကို ကြည့်ပါ။

အပျို မျိုးပွားခြင်း။ စနစ်

အမျှ ဟယ် သည် အစ ရန် အတွေ့အကြုံ၊ အဆိုပါ အဓိက အရွယ်ရောက်ပြီးသော အမျိုးသမီးများတွင် မျိုးပွားမှု ပြောင်းလဲမှုသည် ကလေးမွေးဖွားနိုင်မှု သဘာဝ ဆုံးရှုံးခြင်း။ မိန်းမတွေ ဝင်လာ သလိုပဲ။ အလယ်ကောင် သူတို့ အတွေ့အကြုံ a အဓိက ဇီဝဗေဒ လုပ်ငန်းစဉ်ဟုခေါ်သည်။ အဆိုပါ **ရာသီဥတု** ၊ ကာလအတွင်း ဘယ်ဟာ သူတို့ ဖြတ်သန်းပါ။ ထံမှ သူတို့ရဲ့ မျိုးပွားမှု ရန် မျိုးပွားခြင်းမဟုတ်သော နှစ်များ။ **သွေးဆုံးခြင်း။** သည် အမှတ် မှာ ဘယ်ဟာ ဓမ္မတာလာ ရပ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန် အတွင်း အမျိုးသမီးများတွင် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကြီးဖြစ်သည်။ သည် အဆိုပါ

ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ဝံ ကလေးတွေ။ ရာသီစက်ဝန်းများ မမှန်တော့ဘဲ အသက် 50 မှ 55 တွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ပြီးပြည့်စုံသည် (Vorvick, 2010) . ဓမ္မတာ ပုံမှန်မှ သွေးဆုံးချိန်သို့ ကူးပြောင်းချိန် ကို **Perimenopause** ဟုခေါ်သည် ။ ဘယ်လိုလဲ ရှည် အဲဒါ ကြာရှည်ခံသည်။ ကွဲပြားသည်။ သိသိသာသာ ဟိ တဖြည်းဖြည်းဆုံးရှုံးမှု နှင့် နောက်ဆုံး အဆုံး ၏ လစဉ် ကာလများ သည် လိုက်ပါသည် အားဖြင့် လျော့နည်းသည်။ ၌ အီစထရိုဂျင် နှင့် ပရိုဂျက်စတီရန်း အဆင့်များ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါပြောင်းလဲမှုများနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးသည် သွေးဆုံးခြင်းနှင့် သွေးဆုံးခြင်း နှင့် အတူ ဟော်မုန်းပမာဏ ကျဆင်းခြင်း (WomensHealth.gov . 2010a): ပူတယ်။ မီးတောက်များ၊ ည ဇောချွေးများ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက် ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဆီးပိုးဝင်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခဲခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ လိင်စိတ်ပါဝင်စားမှု နည်းပါးခြင်းနှင့် ခါးတစ်ဝိုက်ရှိ ခန္ဓာကိုယ်အဆီများလာခြင်း။ အမျိုးသမီးအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာလုံးဝမပြသော်လည်း အမျိုးသမီးအများစုသည် အနည်းဆုံးအချို့ကို တွေ့ကြုံရပြီး လူမှုရေး၊ လူမျိုးရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအုပ်စုများတွင် ၎င်းတို့ဖော်ပြပုံတွင် ကြီးမားသောကွဲပြားမှုများ ရှိနေသည် (Noseki Kennedy & Gudmundsdottir 2012; Utian ၂၀၀၅)။ ဥပမာအားဖြင့် မက္ကဆီကိုနှင့် အလယ်ပိုင်းရှိ မာယာယဉ်ကျေးမှုရှိ အမျိုးသမီးများ အမေရိက ကြိုဆိုပါတယ်။ သွေးဆုံးခြင်း။ နှင့် ၎င်း၏ အဖြစ်ပြောင်းလဲသည်။ a သဘာဝ ဖြစ်ရပ်ဆန်း နှင့် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပူးတွဲ တစ်ခုခု အမည်းစက်မှ အိုမင်းခြင်း (Mahady et al., 2008)။ အမေရိကန်၊ လက်တင်နှင့် အာဖရိကန်အမေရိကန်များ အထူးသဖြင့် အလုပ်သမားလူတန်းစားများ အမျိုးသမီး၊ တတ်သည်။ ရန် အမြင် သွေးဆုံးခြင်း။ နောက်ထပ် အပြုသဘော၊

ဥရောပအမေရိကန်အမျိုးသမီးများက
၎င်းအား အဆိုးမြင်စွာဖော်ပြသည်
(Dillaway et al., 2008)။
တောင်အမေရိကနိုင်ငံများရှိ
အမျိုးသမီးများသည် ချို့ယွင်းသော
လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြကြသည်။
အရည်အသွေး ၏ ဘဝ၊ အများကြီး ၏
ဘယ်ဟာ ဆက်နေပါ။ ငါး
သွေးဆုံးလွန်သည့်နှစ်များ (Blümel,
Chedraui, Baron, Bel-zares, Bencosme,
Calle, et al., 2012)။

သွေးဆုံးပြီးနောက် အမျိုးသမီးများ
ခံစားရသည့် အီစထရိုဂျင် ကျဆင်းမှုသည်
အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးလာခြင်းနှင့်
ဆက်စပ်နေသည်။ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ၊
စိတ်ဖိစီးမှု ဆီး မထိန်းနိုင် (ဆန္ဒအလျောက်
ဆုံးရှုံးမှု ၏ ဆီး ကာလအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ်
ရယ်မောခြင်းကဲ့သို့ ဖိစီးမှု)
ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းနှင့်
မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်း (Dumas et al., 2010;
Mayo Clinici 2012b)။ ၌ အဆိုပါ အမှုတွဲ ၏
နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ၊ အသက်အရွယ်မှာ
၅၀ (မတိုင်မီ ရန် သွေးဆုံးခြင်း)
အမျိုးသမီးများ ရှိသည် ၃ ကြိမ်
ပျမ်းမျှအားဖြင့် အမျိုးသားများထက်
နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးသည်။
ဆယ်နှစ်အကြာ သွေးဆုံးခြင်း၊ ဘယ်တော့လဲ
အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်း

၆၀၊ သူတို့ရဲ့အန္တရာယ်နှင့် ညီမျှသည်။

အီစထရိုဂျင်ဆက်စပ်မှုကို တုံ့ပြန်ရန်
ရောဂါလက္ခဏာများ အဲဒါ အမျိုးသမီးများ အတွေ့အကြုံ။
ချဉ်းကပ်မှု တစ်ခု သည် အဆိုပါ အသုံးပြု ၏
သွေးဆုံးခြင်း။ ဟော်မုန်း ကုထုံး (မထသ)
အမျိုးသမီးများသည် အီစထရိုဂျင်ကို မကြာခဏ
သောက်လေ့ရှိသည်။ ပေါင်းစပ် အတူ ပရိုဂျက်စတင်
(ဓာတုပစ္စည်း ပုံစံ ၏ ပရိုဂျက်စတီရုန်း) ။ ဟော်မုန်း ကုထုံး
သည် အငြင်းပွားဖွယ် နှင့် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ
အာရုံစူးစိုက်မှု ၏ အများကြီး သုတေသန လေ့လာမှုများ
အတူ ပဋိပက္ခရလဒ်များ (Bachi 2010; Mayo Clinici
2012b)။ ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် နှစ်ခုလုံး
အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် အန္တရာယ်များ အတူ မထသ၊
အဖြစ် Current Controversies Feature တွင်
ဆွေးနွေးထားသည်။

Women's Health Initiative (WHI) ကို 1991 ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် စတင်ခဲ့ပြီး အလွန်ကြီးမားသော လေ့လာမှုတစ်ခု (အမျိုးသား၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ နှင့် သွေး အင်စတီကျု၊ ၂၀၀၃)။ အီစတရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စတင်စမ်းသပ်မှုတွင် 0.625 မီလီဂရမ်ကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ၏ အီစတရိုဂျင် ယူထားသည်။ နေ့စဉ် အပေါင်း ၂.၅ မီလီဂရမ် medroxyprogesterone acetate (Prempro) နေ့စဉ် ယူသည် ။ ဤပေါင်းစပ်မှုသည် အများအားဖြင့် ပေါင်းစပ် ဟော်မုန်း ၏ သတ်မှတ်ပုံစံဖြစ်သောကြောင့် ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကုထုံး ဌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် နှင့် ဌ အမျိုးမျိုးသော စူးစမ်းလေ့လာမှုများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အကျိုးပြုပေါ်သည်။ ကျန်းမာရေး။ ဟိ အမျိုးသမီးများ ဌ အဆိုပါ WHI estrogen ပေါင်း ပရိုဂျက်စတင် လေ့လာပါ။ ခဲ့ကြသည် အသက်ကြီးပြီ။ ၅၀ ရန် ၇၉ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ စာရင်းသွင်းတယ်။ ဌ အဆိုပါ လေ့လာပါ။ အကြား ၁၉၉၃ နှင့် ၁၉၉၈။ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည် ။ အားဖြင့် တစ်ခု လွတ်လပ်သော ဘောင် ခေါ်တယ်။ အဆိုပါ ဒေ နှင့် ဘေးကင်းရေး စောင့်ကြည့်ရေးဘုတ်အဖွဲ့ (DSMB)။ လေ့လာမှုကို ရပ်တန့်ခဲ့သည်။ ဌ ဇူလိုင်လ ၂၀၀၂ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ a သိသိသာသာ တိုးလာသည်။ အန္တရာယ် အတွက် ရင်သား ကင်ဆာနှင့် ခြုံငုံသော အန္တရာယ်များသည် အကျိုးကျေးဇူးများထက် ပိုများသည်။ သို့သော်၊ ဌ ထပ်လောင်း ရန် အဆိုပါ တိုးလာသည်။ အန္တရာယ် ရင်သားကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် သွေးခဲခြင်းများကြောင့် မထသသည် တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးနွှန်း နည်းပါးပြီး နိမ့်ကျနှုန်း ၊ အူမကြီးကင်ဆာ။

Million Women လေ့လာမှုကို 1996 ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့ပြီး United Kingdom တွင် အသက် 50 ကျော် အမျိုးသမီး 4 ယောက်တွင် 1 ယောက် ပါဝင်ပြီး ၎င်းသည် ပြုလုပ်ဖူးသမျှ အကြီးမားဆုံး လေ့လာမှုဖြစ်သည် ။ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ အမျိုးသမီးများရဲ့ ကျန်းမာရေး ပြုမူ အဆိုပါ မထသ (အီစတရိုဂျင်/ပရိုဂျက်စတင် နှစ်မျိုးလုံး

ပေါင်းစပ်နည်းကို ဆန်းစစ် လေ့လာ သည်။ နှင့် အီစတရိုဂျင် တစ်ယောက်တည်း) အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ရင်သား ကင်ဆာ၊ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ၊ နှင့် တခြား ရှုထောင့် ၏ အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေး။ ရလဒ်များ ထံမှ ဒီ လေ့လာပါ။ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အဆိုပါ အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေး စွမ်းဆောင်မှု ရလဒ်သည် မထသနှင့် ဆက်စပ်သော ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

WHI နှင့် Million တို့မှ ပေါင်းစပ်ရလဒ်များ အမျိုးသမီး လေ့လာပါ။ အယ်လ်အီးဒီ သမားတော်များ ရန် အကြံပြုပါသည် ။ အမျိုးသမီးများ ကျော် အသက် ၆၀ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး အစ မထသ သည် သွေးဆုံးခြင်း လက္ခဏာများ သက်သာရာရရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် ။ ဌ အဟီး၊ အမျိုးသမီးများ ကျော် အသက် ၆၀ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အစ မထသတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မှာ တိုးလာသည်။ အန္တရာယ် အတွက် သေချာပါတယ်။ ကင်ဆာများ။

တိုက်ခိုက်ရေး နည်းလမ်းအဖြစ် အသုံးပြုရန် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ခက်ခဲသော ရွေးချယ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ သေချာပါတယ်။ သွေးဆုံးခြင်း။ ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ အခြားရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း ။ ဥပမာ မထသ နိုင်သည် ကူညီကြပါ လျော့ချပါ။ ပူတယ်။ မီးတောက်များ နှင့် ည ဇောချွေးများ လျော့ချပါ။ မိန်းမအင်္ဂါ ခြောက်သွေ့ခြင်း။ နှင့် မသက်မသာ လိင်ဆက်ဆံ စဉ်မှာ အရိုးဆုံးရှုံးမှု နှေးကွေးပြီး စိတ်ခံစားချက်ကို သက်သာစေပါတယ်။ လွှဲသည်။ ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ မထသ နိုင်သည် a တိုးလာသည်။ အမျိုးသမီး အန္တရာယ် ၏ သွေး သွေးခဲ၊ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ရင်သား ကင်ဆာ၊ နှင့် သည်းခြေအိတ် ရောဂါ။

အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုမှာ အနီးကပ် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဦး၏ သမားတော် ရန် အလေးချိန် အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် အန္တရာယ်များ။ အဓိကအချက်များစွာကို မှတ်သားထားရန်လည်း အကြံကောင်း (WomensHealth.gov, 2010b)။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး သွေးဆုံးပြီးသည်နှင့် မထသကို

အကြံပြုထားသည်။ သာ အဖြစ် a ရေတို ကုသမှု။

- ဟိဟိ အရမ်း မရှိသလောက် အကြံပြုသည်။ မထသ ရန် အရိုးပွရောဂါကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- သွေးဆုံးပြီးသော အမျိုးသမီးများ နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ရန် မထသ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- မထသကို မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု၊ စိတ်ကျရောဂါ သို့မဟုတ် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ကာကွယ်ရန် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

အမျိုးသမီးများရဲ့လိင်အင်္ဂါ အင်္ဂါ ခံရတဲ့ တိုးတက်သော ပြောင်းလဲ ပြီးနောက် သွေးဆုံးခြင်း။ ဟိ မိန်းမအင်္ဂါ နံရံများ ကျုံ့နှင့် ပိုပါး လာတယ် အဆိုပါ အရွယ်အစား ၏ အဆိုပါ မိန်းမအင်္ဂါ လျော့နည်းစေခြင်း၊ မိန်းမအင်္ဂါ ချော ဆီ သည် လျော့ချ နှင့် နောက်ကျ၊ နှင့် အဆိုပါ ပြင်ပ လိင်အင်္ဂါ ကျုံ့ ခပ်ဆင်ဆင်။ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ရှိသည် အရေးကြီးတယ်။ နာကျင်ခြင်း ကဲ့သို့သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု တိုးလာပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။ နှင့် a ကြာကြာ အချိန် နှင့် နောက်ထပ် လှုံ့ဆော်မှု လိုအပ်သည်။ ရန် လက်လှမ်းမီ အော်ဂဇင်။ ပျက်ကွက်ခြင်း။ ရန် အောင်မြင်ရန် အော်ဂဇင် ဆိုတာ နောက်ထပ် ဘုံ ၌ အလယ်အလတ်ဘဝ နှင့် ကျော်လွန် ထက် ၌ a wom- an's ငယ်သည်။ နှစ်များ။ သို့သော်၊ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ တစ်ခု တက်ကြွသော အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက် လိင်ဆက်ဆံမှု ဘဝသည် မည်သည့် ပြဿနာများကို မဆို လျော့ချပေးသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ရှိငြားအံ့ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ၊ ဆက်လက်လှုပ်ရှားနေရန် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်မရှိပါ ။ နှင့် ပျော်စရာကောင်းသည်။ လိင် ဘဝ ထံမှ အလယ် အသက် နှောင်းပိုင်း ဘဝ။ ဟိ မိန်းမအင်္ဂါ ခြောက်သွေ့ခြင်း။ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ် အတွက် ဥပမာ၊ နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ် တန်ပြန်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် သုံးပြီး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ချောဆီများ၊ အဲဒီလို KY သို့မဟုတ် Astroglide အဖြစ် ။

ရှိမရှိ၊ အမျိုးသမီးများ ဆက်ရန် ရန် ရှိသည် တက်ကြွသော လိင် ဘဝ ပါတနာ ရရှိမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုများစွာရှိပါသည်။ ထက် a အမျိုးသမီး ဆန္ဒ အတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေး။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ဒါက

တစ်ခု

မှန်ပါတယ်။ AARP ခေတ်သစ် ရင့်ကျက်မှု လိင်စိတ်
လေ့လာပါ။ (AARP၊ ၁၉၉၉)၊ အဆိုပါ လိင် အမေရိကမှာ
လေ့လာတယ်။ (Jacoby၊ ၂၀၀၅)၊ နှင့် အဆိုပါ လိင်
အချစ်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး (သုဇာ၊ ၂၀၁၀)
လေ့လာမှုများ အားလုံး တွေ့တယ်။
အသက်ကြီးသောအိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများသည်
လက်မထပ်ရသေးသောအမျိုးသမီးများထက်
တက်ကြွသောလိင်ဆက်ဆံမှုဘဝတွင် ပို၍
များသည်ဟုဆိုသည်။ အဓိကအကြောင်းရင်း အတွက်
အဆိုပါ ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အမျိုးသမီးများရဲ့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လှုပ်ရှားမှု
အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေလိုသော
သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောလက်တွဲဖော်မရှိခြင်းသည်
မဟုတ်ဘဲ ၊ မရှိခြင်း။ ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည် သို့မဟုတ်
ဆန္ဒ (AARP၊ ၁၉၉၉; သုဇာ၊ ၂၀၁၀; Jacoby, ၂၀၀၅)။

အထီး မျိုးပွားခြင်း။ စနစ်

အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မတူတာက အမျိုးသားတွေမှာ ဇီဝကမ္မ
(ယဉ်ကျေးမှု) မရှိဘူး၊ အဖြစ်အပျက် ရန် အမှတ်အသား
မျိုးပွားမှု အပြောင်းအလဲများ၊ ရှိပေမယ့် သည် a
တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းခြင်း။ ၌ တက်စတိုစတီရန်း
အဆင့်များ (Bribi- escas, ၂၀၁၀) အမျိုးသားများတွင် ပို၍
အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွန်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ရှိသည်
ဆီးချိုရောဂါ (နီဂရိုး & Christ-Crain၊ ၂၀၁၂)။
အမျိုးသားများသည် စွမ်းရည်ကို လုံးလုံးလျားလျား
ဆုံးရှုံးခြင်းမျိုး မခံစားရပါ။ ရန် အဖေ ကလေးတွေ၊
အဖြစ် ဒီ ကွဲပြားသည်။ တွင်ကျယ်စွာ ထံမှ

တစ်ဦးချင်းစီမှသော်လည်းကောင်း အမျိုးသားများသည် သက်ပိုင်းပမာဏ စံချိန်စံညွှန်းကျဆင်းမှုကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည် (Dugdale, 2012)။ သို့သော် အသက် 80 တွင်ပင် ယောက်ျားသည် ထက်ဝက် မွေးဖွားနိုင်သေးသည်။ အဖြစ် သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှာ အသက် ၂၅ နှင့် သည် အတော်လေး စွမ်းရည် ၏ ကလေးတစ်ယောက် အဖေ ။

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဆီးကျိတ်ဂလင်းသည် ကျယ်လာပြီး တောင့်တင်းလာပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့သွားနိုင်သည်။ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာသည် အမှန်တကယ်ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်လာသည်။ အသက် 50 နှစ်အထက် အမျိုးသားများအတွက် နှစ်စဉ်စစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားပါသည် (American Cancer Society, 2012a)။

အမျိုးသားများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတွင် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုအချို့ကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အမျိုးသားများသည် အသိဉာဏ်နည်းလာကြသည်။ တောင်းဆိုမှု ရန် သက်၊ a လိုပါတယ်။ အတွက် ကြာကြာ အချိန် စိုက်ထူခြင်း နှင့် အော်ဂဇင်ရရှိရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း နှင့် သန်မာခြင်း မဖြစ်နိုင်သော ကာလတွင် ပိုမိုရှည်လျားသော ပြတ်သားမှု အဆင့် (Saxon & Etten, 1994)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် လိင်ဆက်ဆံစဉ်အတွင်း အော်ဂဇင်ရရှိရန် မကြာခဏ ပျက်ကွက်မှုများနှင့် လိင်ဆက်ဆံစဉ်တွင် စိုက်ထူခြင်းဆိုင်ရာ ပျက်ကွက်မှုများ (AARP, 1999; Fisher, 2010; Jacoby, 2005)။ သို့သော်၊ Viagra၊ Cialis

နှင့် လိင်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုအား ကုသရန် အခြားဆေးဝါးများ ထွန်းကားလာခြင်းကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား လွယ်ကူသောဆေးပညာကို ပေးစွမ်းနိုင်ခဲ့သည်။ ကုသမှုများ နှင့် အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏ တစ်ခု တက်ကြွသော sex life ကို နောက်ပိုင်းဘဝထဲကို ကောင်းကောင်းရောက်တယ်။

အမျှ အတူ အမျိုးသမီး၊ အဖြစ် ရှည် အဖြစ် ယောက်ျား ပျော်ပျော်ပါးပါး လိင် နှင့် ဆန္ဒရှိသောအဖော် ရှိသည် ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ရှားမှုသည်တစ်သက်တာရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့အတူ အဖြစ် အတူ အမျိုးသမီး၊ အဆိုပါ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ ပါဝင်ပစ္စည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမှု အတွက် ယောက်ျား သည် a ခိုင်မာတယ်။ ဆက်ဆံရေး အတူ အဖော် (AARP, ၁၉၉၉; သူဇာ၊ 2010; Jacoby၊ ၂၀၀၅)။ ဥပမာ အားဖြင့် ၊ အိမ်ထောင်သည် ယောက်ျား ၌ စောစော အလယ် အသက် တတ်သည်။ ရန် တစ်လလျှင် လေးကြိမ်မှ ရှစ်ကြိမ် လိင်ဆက်ဆံပါ။ ရရှိနိုင်သော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး ဆုံးရှုံးခြင်းသည် သိသာထင်ရှားသော အကြောင်းပြချက် အကြိမ်ရေဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။ ရေစက် on ပျမ်းမျှ အားဖြင့် နှစ်ခု နှင့် သုံး အသက် 50 နှင့် 60 အထက် အမျိုးသားများတွင် တစ်လလျှင် ကြိမ် (Araujo, Mohr, & McKinlay, 2004)။

စိတ်ဓာတ် ဂယက်

အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ပြော အဲဒါ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ၌ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ သည် အရေးကြီးသည်။ ရှုထောင့် ၏ လူသား ဆက်ဆံရေး လူကြီးဘဝ တစ်လျှောက်လုံး (AARP၊ ၁၉၉၉; သူဇာ၊ 2010; Jacoby၊ ၂၀၀၅)။ ကျန်းမာပါစေ။ လူကြီးများ မှာ တစ်ခုခု အသက် ဖြစ်ကြပါသည်။ စွမ်းရည် ၏ ရှိခြင်း။ ကြည်နူးစွာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေး။ ထိုမှတစ်ပါး၊ အဆိုပါ ဆန္ဒ ဒီလိုလုပ်ဖို့ ပုံမှန်အားဖြင့် မလျော့ပါဘူး။ ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ဒဏ္ဍာရီများထဲမှ တစ်ခုမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် မတတ်နိုင်ပေ။ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး။

ဖြစ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အများကြီးပဲ။ လူငယ် လူကြီးများ
ရှာပါ။ အဲဒါ ခက်ခဲသည်။ ရန် တွေးပါ။ အကြောင်း သူတို့ရဲ့
အဘိုးအဘွားများ ရှိခြင်း။ အရမ်းကောင်းတယ်။ လိင်။
အဲလို စတီရီယိုရိုက်ခြင်း ရှိသည်။ အရေးကြီးတယ်။
အကျိုးဆက်များ
ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သင် တွေးပါ။ ရန် သင်ကိုယ်တိုင်
ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ ကြည့်ပါ။ တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။

လူသိရှင်ကြား ချစ်ခင်ကြတဲ့ စုံတွဲလား?
သင့်အဘိုးအဘွားများသည်
တက်ကြွသောလိင်ဆက်ဆံမှုဘဝတွင်
ပျော်မွေ့နေသည်ဟု သင်မြင်ယောင်နိုင်ပါသလား။
ဒီလိုအပြုအမူမျိုးက ချစ်ဖို့ကောင်းတယ်လို့
လူတော်တော်များများက ယူဆကြပါတယ်။ သို့သော်
လေ့လာသူများသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် သို့မဟုတ်
၎င်းတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ ဆက်ဆံရေးကို
ရည်ညွှန်းလေ့မရှိပေ။ ဤ ဒီ နည်းလမ်း။ အများကြီးပဲ။
သူနာပြု အိမ်များ နှင့် တခြား အင်စတီကျူးရှင်းများသည်
၎င်းတို့၏နေထိုင်သူများအား လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ
တက်ကြွစွာ တားမြစ်ထားသည်။ ဆက်ဆံရေး နှင့် မေ ပင်
ငြင်းဆို ရန် ခွင့်ပြုပါ။ အိမ်ထောင်သည်စုံတွဲများ
တစ်ခန်းတည်းနေရန်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသောကလေးများသည်
၎င်းတို့၏မုဆိုးမမိဘတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုအသစ်ကို
ထူထောင်ပိုင်ခွင့်မရှိဟု ယုံကြည်ပေမည်။ သတင်းစကား
ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးပို့ခြင်း။ သည် အဲဒါ
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု သည် အဆင်ပြေပါတယ်။
အတွက် လူငယ် ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အတွက် အဆိုပါ
အဟောင်း။ ဟိ အဓိက အကြောင်းပြချက်
ဘာကြောင့်လဲ။ အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးများ
လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ဤ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ဆက်ဆံရေး သည် အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ လူမှုရေးအရ
ပိတ်ဆို့အရေးယူထားသည်။ အဖော်။ အဲဒါ သည်
မဟုတ်ဘူး အဲဒါ သူတို့ ရှိသည် အကျိုးစီးပွားဆုံးရှုံး
ယင်းအစား ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ လိင်စိတ်အား
ထုတ်ဖော်ပြသရန် ခွင့်မပြုတော့ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

Gerontologist

တစ်ဦးအနေဖြင့်

မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို

ပိုမိုလက်တွေ့ကျသောအမြင်ဖန်တီးရန်

သင်ဘာလုပ်ဆောင်

သင့်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။ နှင့် အကျိုးစီးပွား ဌာ လိုင်

ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ လူကြီး သက်တမ်း?

ဟိ

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်

ပုံ ခွင့်ရ

အာရုံကြော စနစ်

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ အဓိက အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤအဆိုပါ အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်?

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ ၏ အပြောင်းအလဲများ ဌာ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြော စနစ်?

Jorge သည် တစ်ခု တက်ကြွသော အသက် ၈၃ နှစ် ယခင် စက်ရုံ အလုပ်သမား ဘယ်သူ အသက်ရှင်လဲ။ အတူ သူ ဇနီး၊ အိုလီဗီယာ၊ ဌာ၊ စည်ကား တိုက်ခန်း ဌာ လော့စ်အိန်ဂျလစ် ။ ကျော် အဆိုပါ အတိတ် အနည်းငယ် နှစ်၊ Jorge ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ တိုးလာရန် အခက်အခဲ ကိုင်တွယ် အဆိုပါ အပူ ၏ တောင်ပိုင်း

ကယ်လီဖိုးနီးယား နွေရာသီ ။ အိုလီဗီယာ ရှိသည်။ သတိထားမိတယ်။ အဲဒါ Jorge ယူတယ်။ နောက်ထပ် တစ်ရေးတစ်မော ကာလအတွင်း အဆိုပါ နေ့ နှင့် အိပ်တယ်။ ဌာဖြင့်သည်။ မှာ ဌာ။ Jorge နှင့် အိုလီဗီယာ ရှိမရှိ တွေးမိသည်။ ဟိုမှာ သည် တစ်ခုခု မှားတယ်။ အတူ သူ့ကို အခန်း 2 တွင်ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ခဲ့သည့်အတိုင်း၊

ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးနှောက်များသည်

စကြာဝဠာတွင်ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသည့်အရှုပ်ထွေးဆုံးဖွဲ့စည်းပုံများဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို

လတစ်ဦးချင်းဖြစ်စေသော

အရာတိုင်းသည်

3.6 ကံထဲတွင် တည်ရှိနေပါသည်။ နှင့် ငါတို့

ဖြစ်ကြပါသည်။ သာ ယခု အစ ရန် သော့ဖွင့်ပါ။ ၎င်း၏

အခန်း

2

တွင်ဖော်ပြထားသောနည်းပညာများမှတဆင့်နက်နဲသော

အရာများ ။

ဌာ ဒီ အပိုင်း၊ ငါတို့ တည်ဆောက် ဌာ အဆိုပါ အပြောင်းအလဲများ ငါတို့ ကြုံတွေ့ရ သည်။ ဌာ အခန်း ၂ နှင့် အလှည့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှု ရန် အဆိုပါ

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြော စနစ် (အာရုံကြောများ ဌာ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးကော်လံ အပြင်ဘက်)။ Jorge ၏အတွေ့အကြုံများသည် autonomic nervous system တွင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ဆက်စပ်နေသည်။ ပေးမယ်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိ ရှိမရှိ၊ Jorge ရဲ့ပြဿနာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စံနှုန်း။

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြော စနစ်

သင် အခု ပူလား အေးလား ? လက်ဖဝါးကို ချွေးထွက်အောင် လုပ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ သင် ရယူ အာရုံကြော? ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ဘယ်တော့လဲ သင် ထိတ်လန့်သွားသလား။ ဤအရာများနှင့် အခြားစည်းမျဉ်းများတွင် လုပ်ဆောင်ချက်များ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိန်းချုပ်ထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြောစနစ်။ ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်တွင် အပြောင်းအလဲ အနည်းငယ် ဖြစ်ပေါ်လာသော်လည်း ပြောင်းလဲမှု နှစ်ခုသည် လူများ၏ အာရုံစိုက်မှုကို ရရှိစေသည်- ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှုနှင့် အိပ်စက်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ မွမ်းမံမှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ဆုံခဲ့သော Jorge သည် ဤပြောင်းလဲမှုနှစ်ခုလုံးကို တွေ့ကြုံနေရပါသည်။

ထိန်းညှိပေးသည်။ ခန္ဓာ အပူချိန်။ တိုင်း၊ တစ်နှစ်၊ သတင်း -သတင်းများ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ကမ္ဘာ အစီရင်ခံစာ အဲဒါ ကာလအတွင်း အရမ်း အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် အပူလွန်ကဲခြင်းများသည် အသက်ကြီးသူများထက် လူများသေဆုံးမှုပိုများသည်။ အခြားအသက်အုပ်စုများတွင်။ ဘာကြောင့်

ဒီလိုဖြစ်တာလဲ။ ဤအခန်းတွင် အအေးနှင့် နွေးထွေးသော အထောက်အထားများကို အစောပိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့ သုံးသပ်ခဲ့သည်။ အပူချိန် တံခါးခုံ မေ ပြောင်းလဲမှု နည်းနည်း အကယ်လို သက်ကြီးရွယ်အို တွေက သူတို့အပေါ် ထားရှိတဲ့ အအေးဓာတ်နဲ့ နွေးထွေးတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်း အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် လူတွေ ၏ တခြား အသက် အဖွဲ့များ၊ ဒီသေဆုံးမှုတွေက ဘာလဲ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့၏ ပင်မကိုယ်အပူချိန် နိမ့်ကျကြောင်း ပြောပြရန် ခက်ခဲကြောင်း တွေ့ရသည် (Blatteis, 2012)။ ဌာ တခြား စကားတွေ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး နည်းသော ဖြစ်ဖို့များပါတယ် ။ သတိပေးချက် အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အေး။ ထိန်းညှိပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်စနစ်အားလုံးနီးပါးတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တချို့က တုံ့ပြန်တယ်။ ရန် လေ့ကျင့်ရေး (ဥပမာ၊ ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ရေး နိုင်သည် ကူညီကြပါ musculoskeletal system ကျဆင်းမှုနှင့်အတူ) အချို့သောအကြောင်းရင်းများ အဆိုပါ ကျတယ်။ နိုင်သည် ဖြစ် လိပ်မှုထားသည်။ သို့သော်၊ အပြောင်းအလဲများ ဌာ အရေပြား နှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ် စနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မလွဲမရှောင်သာ။ ရန် အရေးပါပါတယ် ။ ပိုဆိုးသည် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကိုလည်း ရှိသည် ဖြေးဖြေး vasocon-တင်းကျပ် တုံ့ပြန်မှု၊ ဘယ်ဟာ သည် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် မြှင့် အူတိုင် ခန္ဓာကိုယ်

အပူချိန် (ဆိုလိုသည်မှာ၊ နွေး တက်) ဘယ်တော့လဲ
အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ရေစက် (ဘလတ်တီးစ်၊
2012; DeGroot & Kenney, 2007; Van Someren,
2007)။

အလားတူ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိသည်
ဒုက္ခ တုံ့ပြန်ခြင်း။ မြင့်မားရန် အပူ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
သူတို့လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ချွေး အဖြစ် အများကြီး
(Blattes၊ 2012)။ ချွေးတွေထွက်တယ်။ လျော့နည်းသည်။
အတူ အသက် ထံမှ အဆိုပါ အောက်ပိုင်း ခြေလက်တွေ
တက်တယ်။ ရန် အဆိုပါ နဖူး၊ နှင့် သည် ပေးဆပ်ခြင်း ရန်
အောက်ပိုင်း ချွေး ထုတ်လုပ်မှု။ အအေးလွန်ကဲပြီး
အပူရှိန်ထိန်းညှိရာမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ
ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို စုစည်းထားပါတယ်။
အဆိုပါ မူလတန်း အကြောင်းပြချက် ဘာကြောင့်လဲ။
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။
အများကြီး ပိုဖြစ်စရာ ရန် သွေးအားနည်းရောဂါ
(ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် အောက်တွင်



Older people's bodies have difficulty noticing they are old

© Lisa F. Young/Shutterstock.com

95°F ကျော် (ရှည် ကာလ) နှင့် hyperthermia (ခန္ဓာကိုယ်
အပူချိန် အထက် 98.6°F အဲဒါ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ်
စိတ်သက်သာရာရ အားဖြင့် ချွေး ထွက်ခြင်း)
(ဘလတ်တီးစ်၊ 2012)။ ဒီ သည် ဘာကြောင့်လဲ။ လူမှုရေး
ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီများ သည် အထူးသဖြင့်
မိုးလေဝသဖြစ်ရပ်များအတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများကို
အထူးသတိထားပါ။

အိပ်နှင့် ရော။ မနေ့ညက ဘယ်လိုအိပ်တာလဲ
အသက်ကြီးလာရင် ဒုက္ခရောက်ဖို့ အလားအလာရှိတယ်။
၌ အဟီး၊ အိပ်ပါ။ မကျေနပ်ချက်များ နှင့် ပြဿနာများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘုံ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ

(Wolkove et အယ်လ်။ ၂၀၀၇က)။ ဒါတွေ
မကျေနပ်ချက်များသည် မကြာခဏ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊
သို့မဟုတ် တာရှည် နိုးထခြင်း။ ကာလအတွင်း အဆိုပါ ည၊
မနက်စောစော နိုးထခြင်း၊ နှင့် a ခံစားချက် ၏ မဟုတ်ဘူး အိပ်
ကောင်းစွာ။ သက်ရောက်မှု ၏ ဆင်းရဲ အိပ်ပါ။ ဖြစ်ကြပါသည်။
အတွေ့အကြုံရှိ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု နေ့၊ ဆက်တိုက်
အာရုံစူးစိုက်မှု အားနည်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့်
လှုံ့ဆော်မှု ကင်းမဲ့ခြင်းတို့ ပါဝင်သည့် အလုပ်များတွင်
စွမ်းဆောင်ရည် ညံ့ဖျင်းခြင်းတို့သည် ထင်ရှားသော
လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

နီးပါး တိုင်း ရှုထောင့် ၏ အိပ်ပါ။ ခံစားနေရသည်။
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ (Wolkove et အယ်လ်။
၂၀၀၇က)။ အဲဒါ ယူတယ်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ

အချိန်ကြာကြာ အိပ်ပျော်သွားခြင်း၊ ညဘက်တွင် ပိုနိုးလာခြင်း၊ နိုးကြားလွယ်လာကာ circa-dian rhythms ဟုခေါ်သော ၎င်းတို့၏ အိပ်စက်ခြင်း-နိုးခြင်းစက်ဝန်းများတွင် ကြီးမားသောအပြောင်းအလဲများကို တွေ့ကြုံခံစားရသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်တွင် circadian စည်းချက်များသည် နှစ်ဆင့်အိပ်စက်ခြင်းပုံစံမှ ရွေ့လျားသွားသည် (နိုးနေစဉ်အတွင်း၊ အဆိုပါ နေ့ နှင့် အိပ်ပျော် မှာ ည အတွက် အများဆုံး လူတွေ) မွေးကင်းစကလေးများ၏ multiphase ရစ်သမ် (နေ့ခင်းဘက်တစ်ရေးမှေးနှင့်ညဘက်တွင်ပိုတိုသောအိပ်စက်ချိန်များ) ။ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ အပြောင်းအလဲများ ၌ အစောပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အဓိက ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးသည်။ အခြားအဓိကအကြောင်းရင်းများ ၏ အိပ်ပါ။ အနှောက်အယှက် ပါဝင်ပါတယ်။ အိပ်ပါ။ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း။ (ရပ်တန့် အသက်ရှူ အတွက် ၅ ရန် ၁၀ စက္ကန့်) အချိန်အပိုင်းအခြား ခြေထောက် စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းပူခြင်း၊ မကြာခဏ ဆီးသွားရန်လိုအပ်ခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မအောင်မြင်ဘဲ နေ့ခင်းဘက် တစ်ရေးတစ်မော အနားယူခြင်းကဲ့သို့သော မိမိကိုယ်ကို ကူညီရန် အရာများစွာကို ကြိုးစားကြသည် (Wolkove et al., 2007b)။ ရလဒ်အနေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတော်တော်များများကို အိပ်ဆေး ဒါမှမဟုတ် စိတ်ညှိုးဆေးတွေ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီဆေးတွေကို သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ သတိကြီးကြီးထားပြီး အသုံးပြုရမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာမဆို ပြဿနာကို သက်သာစေပါတယ်။ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို အထိရောက်ဆုံး ကုသနည်းများထဲတွင် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း တိုးမြှင့်ခြင်း၊ လျှော့ချခြင်း။ ကဖိန်းဓာတ် စားသုံးမှု၊ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ နေ့ခင်းဘက် တစ်ရေးတစ်မောအိပ်ပြီး အိပ်ပျော်နေသောပတ်ဝန်းကျင်ကဲ့သို့ တိတ်ဆိတ်နေစေရန် သေချာပါစေ။ နှင့် အမှောင် အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ (Passarella & Duong၊ 2008; Wolkove et al., 2007b)။

သုတေသနအချို့က အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ သင်ယူခြင်းအတွက် မြှုပ်နှံထားသည့် ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှုပမာဏ ကြိုတင် ရန် အိပ်ပါ။ (Cirelli၊ 2012)။ ဒါကြောင့် တစ်ခု hypoth-esis သည် အဲဒါ အိပ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များ ကျဆင်းခြင်း။ အတူ အသက် ၌ ဆက်စပ်မှု အသက်အရွယ်အရ သင်ယူမှုအသစ်များ လျော့နည်းလာစေရန်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊ ဤယူဆချက်အား အထူးဆန်းစစ်သည့် သုတေသနပြုရန် ကျန်နေသေးသည်။

သုတေသန အထောက်အထား ကိုလည်း အမှတ်များ ရန် အခက်အခဲများ ၌ ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်း ညှိပေးနိုင်သည်။ ကိုလည်း ဖြစ် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (Romeijn၊ Raymann၊ Most၊ Te Lindert၊ Van Der Meijden၊ Fronczek၊ et အယ်လ်။ 2012)။ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ဒီ ပြဿနာ ဝင်နိုင်သည်။ အလှည့် ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex ၊ a စိတ်သက်သာရာရမှုကို အကဲဖြတ်ရာတွင် ပါဝင်သော ဦးနှောက်၏ အဓိက အစိတ်အပိုင်း။ အမျှ ငါတို့ မြင်သည်။ ၌ အခန်း ၂၊ ဒီ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် သည်

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
ပြောင်းလဲမှုများစွာတွင် ပါဝင်ခဲ့သည်။
အိပ်မပျော်သူများ၏ အိပ်စက်ခြင်းအတွက်
အသင့်တော်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို
ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ကူညီပေးသည့်
စွက်ဖက်မှုများသည် အလုပ်ဖြစ်မဖြစ်
စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။

ငါတို့သိသည်အတိုင်း Jorge
၏အပူနှင့်အတူအခက်အခဲ နှင့်
အိပ်စက်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်အလိုက်
ဖြစ်ပေါ်လာသော ပုံမှန်ပြောင်းလဲမှုများကို
ထင်ဟပ်စေသည်။ Olivia သည်
ဤအပြောင်းအလဲများကို အသိပေးပြီး Jorge
သည် ရေများများသောက်ပြီး
ကောင်းမွန်သောအိပ်စက်ခြင်းအလေ့အထ
များကို ကျင့်သုံးကြောင်းသေချာစေရန်
အားပေးသင့်သည်။

စိတ်ဓာတ် ဂယက်

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို မှန်ကန်စွာ
ထိန်းထားနိုင်တာ အမှန်ပါပဲ။ ဖြစ် a ကိစ္စ ၏
ဘဝ နှင့် သေခြင်း။ ဒါကြောင့် အဆိုပါ
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အမှန်တကယ်
ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုအဖြစ်
တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ရန် အခက်အခဲများ
တိုးလာနေသည်။ ပြင်ပအပူချိန်ကို
ထိန်းညှိပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်
(ဆိုလိုသည်မှာ အပူနှင့် လေဖြစ်သည်။
အေးစက်ခြင်း)၊ နှင့် အဲဒါ ရှိသည်။ back-up

စနစ်များ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် (ဥပမာ-
ဓာတ်အားပြတ်တောက်သည့်ဖြစ်ရပ်တွင် မီးစက်များ)
သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
ပို၍အရေးကြီးပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပူချိန်ထိန်းညှိမှု
ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် အများကြီး ၏
ခန္ဓာကိုယ်၏စနစ်များ နှင့် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
ပြောင်းလဲမှုများစွာကို ရှောင်လွှဲ၍မရသောကြောင့်
စွက်ဖက်မှုကို တုံ့ပြန်သည့်စနစ်များကို အာရုံစိုက်ရန်
အရေးကြီးပါသည်။ ထိုစနစ်များကို တတ်နိုင်သမျှ
ကောင်းစွာလည်ပတ်နေစေရန် တတ်နိုင်သမျှ
လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လူများသည် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို
ထိန်းညှိခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာအလုံးစုံကို
လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

တစ်ညတာလုံး ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်းသည်
အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက်လည်း
အရေးကြီးပါသည်။ အိပ်စက်ခြင်းပတ်ဝန်းကျင်သည်
အိပ်စက်ခြင်းအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း
သေချာစေရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို တတ်နိုင်သမျှ
ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော
အိပ်စက်ခြင်းကို တိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။

အစ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN
လုပ်ဆောင်ချက်-

လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN လုပ်ဆောင်ချက်များ
ဘာလဲ ပါ ဖြစ် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး မေးခွန်းများ ရန်
မေး တစ်ခု လူမှုဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေနဲ့ သင်ဟာ အသက်ကြီး
တဲ့ ဖောက်သည်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ၊ ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ

ဖောက်သည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခုခု ပြဿနာများ အတူ
အပူ/အအေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိရဲ့လား ဒါမှမဟုတ်
အိပ်နေသလား။

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

ဘယ်သူကမှ လဲကျပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မလိုချင်ပါဘူး။ မည်သည့်အသက်အရွယ်အုပ်စုတွင်မဆို မှန်ကန်သောလည်း အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အထူးသဖြင့် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အထူးသဖြင့်ဖြစ်သည်။ ပြုတ်ကျမှုကိုကြောက်တာက တကယ့်အစစ်အမှန်ဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်သတိပေးစနစ်အတွက် ကျော်ကြားတဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားကြော်ငြာတစ်ခုအတွက် အခြေခံအဖြစ်တောင် အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လဲကျနေပြီး “ကျုပ်လဲပြီး ထမထနိုင်တော့ဘူး” လို့ဆိုပါတယ်။ (မူရင်းကြော်ငြာနှင့် YouTube ရှိ ဖီမစ်များကို ကြည့်ပါ။)

အသက်အရွယ်အလိုက် အမြင်အာရုံပြောင်းလဲမှုကြောင့် အကြားအာရုံ၊ လက်ကျန်၊ musculoskeletal အပြောင်းအလဲများ၊ နှင့် အခြား ရှုထောင့် ၏ လုပ်ဆောင်မှု၊ အဆိုပါ အန္တရာယ် ၏ ပြုတ်ကျ နှင့်အတူ တိုးလာသည်။ အသက်။ အမျှ သင် နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ ခွဲ ပုံ ၃.၈၊ အဲဒါ တိုး သည်

အတော်လေး သဘင် ကျော် အသက် ၇၅။

ရေတံခွန် နိုင်သည် ရလဒ် ခွဲ လေးနက်သည်။ ဒဏ်ရာများ

■ သို့မဟုတ် ပင် သေခြင်း။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသို့၊ အထူးသဖြင့် အရိုးပွရောဂါရှိသူများသည် ၎င်းတို့၏ တင်ပါးဆုံရိုး သို့မဟုတ်

■ တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားရနိုင်သည် a စိတ်ဒဏ်ရာရဦးနှောက် ဒဏ်ရာ၊ တစ်ခုခု ၏ ဘယ်ဟာ မေ

■ လိုအပ်သည် a ရှည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး။ အမျှ a ရလဒ်၊ အများကြီး အာရုံစူးစိုက်မှုရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးဆပ်ခဲ့သည်။

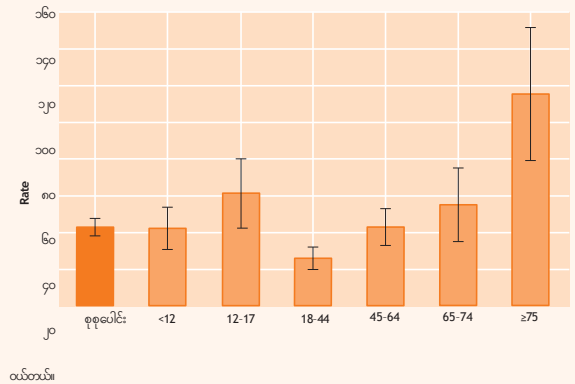
ရန် တားဆီးခြင်း။ ကျရောက် တချို့က ၏ ဒါတွေ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရိုးရှင်းသော

(အဲလို အဖြစ် ဖယ်ရှားခြင်း၊ ချောင် ကြမ်းပြင် ကော်ဇောနှင့် အာမခံပါသည်။ အဲဒါ ဟိုမှာ သည် လုံလောက်ပါတယ်။ အလင်း

နှင့် အလင်းပြန်မှု လျှော့ချ။) တခြားသူတွေ ပါဝင်တယ်။ ၁၀ စတိုင် အပြောင်းအလဲများ သို့မဟုတ် နည်းပညာ။ Centers for

Disease Control and Prevention (2012d) မှ

သုတေသနတွေ့ရှိချက်များကို တိုးမြှင့်၍



ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသည်။ အန္တရာယ် နှင့်

အကျိုးဆက်များ ၏ ကျရောက် ခွဲ

သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် ရှိသည် ဖန်တီးခဲ့သည်။

အများအပြား အကြံပြုချက်များ on ဘယ်လိုလဲ

ရန် တားဆီး သူတို့ကို။ အနက် သူတို့ရဲ့

အကြံပြုချက်များ များမှာ-

ရယူပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ရန် အားကောင်း

ကြက်သားများ။ အစရှိတဲ့ အစီအစဉ်တွေ ပါ။

အဖြစ် အဆိုပါ Tai ချီ အစီအစဉ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

ခွဲ အဆိုပါ ကွန်ပရိုဟ်မည်သို့ သိသနည်း။ feature တွေက ထိရောက်တယ်။

ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို သတိထားပါ။

ဆေးဝါးအချို့မေ အကြောင်းရင်း မူးဝေခြင်း။

သို့မဟုတ် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ ပြုတ်ကျနိုင်ခြေကို

တိုးစေနိုင်သည်။

မှန်ပါ တစ်ခုခု အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းချက်များ ရန်

အဆိုပါ အတတ်နိုင်ဆုံး

အိမ်တွင်အန္တရာယ်များကိုဖယ်ရှားပါ။ ရှုပ်ပွနေတာကို ဖယ်ရှားပြီး ခရီးထွက် နိုင်ပါတယ်။ ကျော် (စာအုပ်များ၊ အဝတ်၊ နှင့် တခြား ပစ္စည်းများ ကြမ်းပြင် ပေါ်မှာ)။ လှေကားထစ်များတွင် လက်ရန်းများ တပ်ဆင်ပါ။ စလစ် သုံးပါ။ ဖျာ နှင့် ဖမ်း အရက်ဆိုင် ၌ မိုးရေ နှင့် ရေချိုး ရေစည်။

ပုံ ၃.၈

ဟိ ပုံ ရှိ အဆိုပါ နှုန်း ၏ nonfatal, ဆေးပညာအရ ပြုတ်ကျဒဏ်ရာ အပိုင်းများကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အသက်အားဖြင့် အဖွဲ့ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ကာလအတွင်း 2010 ခုနှစ် National Health Interview Survey အရ သိရသည်။ ၌ ၂၀၁၀၊ အဆိုပါ ခြုံငုံ နှုန်း ၏ nonfatal fall ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၄၃ လူဦးရေ ၁၀၀၀ နှုန်း ။ အသက် ≥ 18 နှစ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူအတွက် အသက်အရွယ်အလိုက် နှုန်းထားများ တိုးလာသည် ။ အသက်ကြီးသူများ ၁၈-၄၄ နှစ်များ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ အနိမ့်ဆုံး နှုန်း ၏ ဆေးပညာအရ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသူ (1,000 လျှင် 26 ယောက်) နှင့် အသက်ကြီး သူများ ≥ ၇၅ နှစ်များ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ အမြင့်ဆုံး နှုန်း (၁၁၅)။

Source: Adams PF, Martinez ME, Vickerie JL, Kirzinger WK။ အနှစ်ချုပ် ကျန်းမာရေး စာရင်းဇယား အတွက် အဆိုပါ အမေရိကန် လူဦးရေ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အင်တာဗျူး မြေတိုင်း၊ 2010 ။ အရေးကြီးတယ်။ ကျန်းမာရေး Sta 2011;10(251)။ <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6104a8.htm>

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဗဟိုဌာနမှ ပြုစုထားသော ပစ္စည်းများတွင် ပိုစတာများနှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များ ပါဝင်သည်။ ၌ cပိ နှင့် တရုတ်၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် နောက်ထပ် ရပ်ရွာအခြေပြုအစီအစဉ်များအတွက် တရားဝင်စာအုပ်ငယ်များ။ ဤအကြံပြုချက်များ၊ အကယ်၍ လိုက်ခဲ့၊ ပုံ၊ ရလဒ် ၌ a သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပိုလိုခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်။

အနှစ်ချုပ်

3.1 ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်? ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများ ၏ ဇရာ

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ နေထိုင်မှုနှုန်း သီအိုရီများ ရှင်းပြပါ။
အိုမင်းခြင်း?

- နေထိုင်မှုနှုန်း သီအိုရီများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေခံ on အဆိုပါ စိတ်ကူး လူတွေက မွေးရာပါ ၊ အကန့်အသတ်ရှိသော စွမ်းအင်ပမာဏ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးစရိတ် မှာ အချို့နှုန်း ထူးခြားသော ရန် တစ် ဦးချင်း။
- ကယ်လိုရီလျှော့စားခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချခြင်းကဲ့သို့သော ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များသည် အသက် ပိုရှည်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည်။
- ဟိ ခန္ဓာကိုယ် ကျဆင်းနေသည်။ စွမ်းရည် ရန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် စိတ်ဖိစီးမှု အသက်ကြီးလာသည် နှင့်အမျှ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအကြောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ယူဆချက် ၌
ဆယ်လူလာ သီအိုရီများ အိုမင်းခြင်း?

- ဆယ်လူလာ သီအိုရီများ အကြံပြုသည်။ အဲဒါ ဟိုမှာ မေ ဖြစ် a ကန့်သတ်ထားသည်။ ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ ဆဲလ်များ မေ ဝေ မီ သေခြင်း။ (Hayflick limit ဟုခေါ်သည်) သည် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းရှင်းပြနိုင်သည်။ Telomeres ၏ အတိုကောက်သည် အဓိက ဖြစ်နိုင်သည်။ အချက်။
- ဆယ်လူလာသီအိုရီ၏ ဒုတိယအုပ်စုတစ်ခုသည် အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်ခြင်းဟုခေါ်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်နေပြီး အချို့သောပရိုတင်းများသည် ကျုပ်နီးအချင်းချင်း အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်တင်းစေသည့် မော်လီကျူးများထုတ်လုပ်သည့်အခါ ရလဒ်ထွက်သည်။ လင့်ခ်များကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။

ဇီဝဖြစ်ပျက်။

- ဆယ်လူလာသီအိုရီ၏ တတိယအမျိုးအစားက ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ၊ ကျုပ်နီး ကာလအတွင်း ပုံမှန် ဆဲလ် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု၊

3.2 အသွင်အပြင် နှင့် ရွှေ့လျားနိုင်မှု

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြား၊ ဆံပင်၊ နှင့် အသံ ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက်?

- ပုံမှန် အပြောင်းအလဲများ အတူ အသက် ၌ အသွင်အပြင် သို့မဟုတ် ကြိုတင် ပေးပို့ခြင်း။ ပါဝင်ပါတယ်။ အရေးအကြောင်းတွေ၊ မီးခိုးရောင် ဆံပင်၊ နှင့် ပါးလွှာပြီး အားပျော့သောအသံ။

ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက် အတူ အသက်?

- ပုံမှန် အပြောင်းအလဲများ ပါဝင်ပါတယ်။ ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အမြင့် နှင့် တိုး ၌ ကိုယ်အလေးချိန် ၌ အလယ်ကောင်၊ လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် နှောင်းပိုင်းတွင်ကိုယ်အလေးချိန်။

ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စွမ်းရည် ရန် ရွှေ့မလား

- အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကြွက်သားပမာဏ

အကြောင်းရင်း ဆဲလ် ပျက်စီးခြင်း။ ဟိုမှာ သည် အချို့ အထောက်အထား အဲဒါ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများကို စားသုံးခြင်းသည် အချို့သော အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ရောဂါများ၏ အသွင်အပြင်ကို ရွှေ့ဆင်းနိုင်သည်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ပရိုဂရမ်-ဆဲလ်သေ သီအိုရီများ အဆိုပြု အဲဒါ ငါတို့ အသက်?

- သီအိုရီများ အကြောင်း အစီအစဉ်ချထားသည်။ ဆဲလ် သေခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အယူအဆများအပေါ် အခြေခံသည်။ အတိအကျပြောရရင် အဲဒီမှာ ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် a

လျော့နည်းသွားသော်လည်း ခွန်အားနှင့် ခံနိုင်ရည်မှာ အနည်းငယ်သာ ပြောင်းလဲပါသည်။

- အရိုးထုထည်ဆုံးရှုံးမှုသည် ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သော အခြေအနေများတွင် အရိုးပွရောဂါသည် အရိုးများ ကြွပ်ဆတ်ပြီး ပျားလပို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း။ နှင့် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ အဆစ်နာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု ရောဂါများ အဲဒါ ချွတ်ယွင်း a လူ၏ စွမ်းရည် ရန် ရယူ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင် တွင်လုပ်ဆောင်သည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂယက် ၏ အသွင်အပြင်နှင့် လှုပ်ရှားသွားလာမှုတွင် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ရှိပါသလား။

- ယဉ်ကျေးမှု stereotypes ရှိသည် တစ်ခု ကြီးမားသည်။ အသက်အရွယ်နှင့် ဆိုင်သော ပြောင်းလဲမှုများ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ လက်ခံမှုအပေါ် လွှမ်းမိုးမှု အသွင်အပြင်။
- ဆုံးရှုံးမှု ၏ ခွန်အား နှင့် ခံနိုင်ရည်၊ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆစ်၊ ရှိသည် အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေပါ ။

မျိုးရိုး အစီအစဉ် အဲဒါ သည် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များမှ အစပြု၍ မွေးရာပစ္စည်းရည်၊ မိမိကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊ နှင့် အဆိုပါ စွမ်းရည် ၏ သေခြင်း။ ဆဲလ်များ ရန် trig- ger သော လုပ်ငန်းစဉ်များ ၌ တခြား ဆဲလ်များ။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အခြေခံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တပ်ဖွဲ့များ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ ဇီဝကမ္မနှင့် ဇီဝကမ္မ ဆိုင်ရာ အိုမင်းခြင်း ?

- ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ သီအိုရီများသည် ဇီဝစွမ်းအားများ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်အရွယ်၏ အကြောင်းရင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်အရွယ်၏ ပုံသဏ္ဌာန်အပြည့်အစုံကို နားမလည်နိုင်ပေ။ တခြား သုံး

တပ်ဖွဲ့များ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘဝသံသရာ)။

3.3 ပသာဒ စနစ်များ

ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပျက် ခဲ့ အမြင်?

- အများအပြား အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ။ ။ အဆိုပါ အလင်းပမာဏလျော့နည်းခြင်းအပါအဝင် မျက်လုံး ဖွဲ့စည်းပုံ သွားတာ မှတဆင့် အဆိုပါ မျက်စိ နှင့် ။ အဆိုပါ စွမ်းရည် ချိန်ညှိရန် ရန် အပြောင်းအလဲများ ။ အလင်းရောင်၊ အဝါရောင် ။ မှန်ဘီလူး ။ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ။ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ညှိ နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု (presbyopia)။ ။ ။ အချို့အမှုတွဲများ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ရလဒ် အမျိုးမျိုး ရောဂါများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အတွင်းတိမ် နှင့် ရေတိမ်။
- တခြား အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ။ ။ အဆိုပါ မြင်လွှာ၊ အပါအဝင် ယို ယွင်း မှ ။ ။ အဆိုပါ macula ဆီးချိုရောဂါ ကိုလည်း အကြောင်းတရားများ အမြင်လွှာယိုယွင်းခြင်း။
- ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များ ။ ။ အမြင်အာရုံ အပြောင်းအလဲများ ပါဝင်သည်။ ။ အခက်အခဲများ ။ ။ ရယူခြင်း။ ပတ်ပတ်လည်။ လျော်ကြေး နည်းဗျူဟာများ ရမယ်။ ။ ။ အများအပြား အချက်များ ထဲသို့ အကောင်း၊ ဥပမာ အားဖြင့် ။ ။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ။ ။ အတွက် နောက်ထပ် အလင်းရောင် ရမယ်။ ။ ။ ချိန်တွယ် ပါ ။ ။ ဆန့်ကျင်ဘက် တိုးလာသည်။ ။ ။ ခံရနိုင်မှု ရန် တောက်ပ။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အကြားအာရုံ ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် လူတွေ အသက်?

- အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်စပ်၍ အသံမြင့်ကြားနိုင်မှု

ကျဆင်းလာသည်။ အသံများ (Presbycusis) ဖြစ်ကြပါသည်။ စံနှုန်း။

- ဆူညံသံများနှင့် ထိတွေ့မှုသည် မြန်ဆန်လာပြီး အကြားအာရုံကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ ဆုံးရှုံးမှု
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှုသည် စွမ်းရည်ကို လျှော့ချနိုင်သည်။ ရန် ဂျီသည် ကျေနပ်စရာ ဆက်သွယ်ရေး အတူ အခြားသူများ။

လူတွေရဲ့ ထိတွေ့မှုနဲ့ ဟန်ချက်ညီမှုမှာ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေက ဘာတွေလဲ။

- အပြောင်းအလဲများ ၌ sensitivity ရန် ထိ၊ အပူချိန်၊ နာကျင်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်ထွေးသည်။ နှင့် မဟုတ်ဘူး နားလည်သည်; အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မသဲကွဲ ၌ အများဆုံး အမှုတွဲများ။
- ခေါင်းမူးခြင်း။ နှင့် vertigo ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘုံ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နှင့် တိုး အတူ အသက်၊ အဖြစ် လုပ်ပါ။ ကျရောက် အပြောင်းအလဲများ ၌ လက်ကျန် ရလဒ် ဖြစ်နိုင်သည် ။ ၌ ပိုကြီးတယ်။ သတိထားပါ။ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဘယ်တော့လဲ လမ်းလျှောက်။

ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် အရသာ နှင့် အနံ့ အတူ တိုးလာသည်။ အသက်?

- အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အရသာပြောင်းလဲမှု အနည်းငယ်သာရှိသည်။ အသက်ကြီးတာတွေ အများကြီးပဲ ။ လူကြီးများ တိုင်ကြားပါ။ အကြောင်း ပျင်းစရာ အစားအစာ; သို့သော်၊ ဒါတွေ မကျေနပ်ချက်များ ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် ကုန်သွယ် မသက်ဆိုင်ပါ။ အရသာခံနိုင်ရည် အပြောင်းအလဲအတွက် ။
- အသက်ကြီး လာတဲ့အခါ အနံ့ဆိုးတွေကို ဖော်ထုတ်နိုင်မှုဟာ လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းလာပါတယ်။ ၆၀

၌ အများဆုံး လူတွေ။ အပြောင်းအလဲများ ၌ အနံ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဓိကအား ဖြင့် တာဝန်ရှိတယ်။ အတွက် အစီရင်ခံပါတယ်။ အပြောင်းအလဲများ ၌ အစားအသောက် နှစ်သက် မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှု။

3.4 အရေးကြီးတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်များ

နှလုံးသွေးကြောစနစ်တွင်

မည်သည့်အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သောပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်သနည်း ။

- နှလုံးတစ်ဝိုက်နှင့် သွေးကြောအတွင်းပိုင်းရှိ အဆီအချို့သည် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခိုင်မာသောချိတ်ဆက်မှုဖြင့် နှလုံးကြွက်သားကို တဖြည်းဖြည်း အစားထိုးသည်။ တစ်ရှူး။ ဟိ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ ပြောင်းလဲမှု ၌ အဆိုပါ circulatory စနစ် သည် အဆိုပါ တင်းမာခြင်း။ (တင်းမာခြင်း) ၏ သွေးကြောများ၏နံရံများ ။
- ခြုံ၊ ယောက်ျား ရှိသည် a ပိုမြင့်တယ်။ နှုန်း ၏ အမျိုးသမီးများထက် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ရောဂါများစွာသည် မကြာခဏ တိုးလာသည်- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ angina pectoris၊ myocardial infarction၊ atherosclerosis (ပြင်းထန်သည်။ များသည်ထက်များလာသည် ၏ အဆီ အတွင်းပိုင်း နှင့် အဆိုပါ သွေးကြောနံရံများ calcification), cerebrovascular disease (နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်) နှင့် hypertension (သွေးတိုးခြင်း)။

ဘာလဲ ဖွဲ့စည်းပုံ နှင့် အလုပ်လုပ်တဲ့ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အတူ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာစနစ်တွင် အသက်အရွယ် ။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆုတ်ထဲသို့ သယ်ဆောင်နိုင်သော လေပမာဏ နှင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စွမ်းရည် ရန် လဲလှယ် အောက်ဆီဂျင် နှင့် ကာဗွန်

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခိုင်အောက်ဆီဒ် လျော့နည်းလာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဝင်ရောက်နိုင်သော အမြင့်ဆုံးလေထုပမာဏ ကျဆင်းမှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

- emphysema ကဲ့သို့သော နာတာရှည် လေပြန်ကျဉ်းရောဂါ (COPD) သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ တိုးလာသည်။ Emphysema သည် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော COPD ၏ အဖြစ်အများဆုံးပုံစံဖြစ်သည်။ သို့ပေမယ့် အများဆုံး အမှုတွဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အချို့မှာ တစ်ပတ်ရစ် မီးခိုးငွေ့ကြောင့် ဖြစ်ရသည့် လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် မျိုးရိုး အချက်များ။ နာတာရှည် လည်ချောင်းနာခြင်း။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပိုအဖြစ်များလာသည်။

3.5 ဟိ မျိုးပွားခြင်း။ စနစ်

ဘာလဲ မျိုးပွားမှု အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
အမျိုးသမီးတွေလား?

- ကလေးမွေးဖွားသည့်နှစ်မှမျိုးဥထွက်ခြင်းမှရပ်စဲခြင်းသို့ ကူးပြောင်းခြင်းကို climacteric ဟုခေါ်သည်။ သွေးဆုံးခြင်း။ သည် အဆိုပါ အမှတ် မှာ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ သားဥအိမ် ဥများထုတ်ခြင်းကိုရပ်ပါ။ အမျိုးမျိုးသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယုတ္တိဗေဒလက္ခဏာများသည် သွေးဆုံးချိန် (ဥပမာ- လိင်အင်္ဂါများတွင် အများအပြားအပါအဝင်) ပူခြင်း၊ သို့သော်၊ အမျိုးသမီးများ ၌ အချို့ ယဉ်ကျေးမှုများ အစီရင်ခံစာ မတူညီသောအတွေ့အကြုံများ။
- သွေးဆုံးခြင်း။ ဟော်မုန်း ကုထုံး ကျန်နေပါသည်။ ၎င်း၏ရေရှည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကွဲလွဲနေသောရလဒ်များကြောင့် အငြင်းပွားဖွယ်ဖြစ်သည်။ ဆိုးကျိုးများ။

- မရှိ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ အဆိုပါ ဆန္ဒ ရန်ရှိသည် လိင်၊ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အမျိုးသမီးများအတွက် သင့်လျော်သော လက်တွဲဖော်ရရှိမှုသည် အဓိကအတားအဆီးဖြစ်သည်။

ဘာလဲ မျိုးပွားမှု အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ ယောက်ျားလား?

- ၌ ယောက်ျား၊ သုက်ပိုး ထုတ်လုပ်မှု ကျတယ်။ တဖြည်းဖြည်း အသက်နှင့်အတူ ဆီးကျိတ်ဂလင်းတွင် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ် ပြီး ဖြစ်သင့်သည်။ ဖြစ် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ မှတဆင့် နှစ်စဉ် စာမေးပွဲများ။
- စိုက်ထူချိန်နှင့် သုက်လွှတ်ချိန် တိုးလာခြင်းနှင့် တိုးလာခြင်းတို့ကဲ့သို့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုအခ□□□ ရုန်းအား ကာလ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပုံမှန်

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂယက် ၏ မျိုးပွားမှုစနစ်တွင် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ရှိပါသလား။

- ကျန်းမာပါစေ။ လူကြီးများ ၏ တစ်ခုခု အသက် ဖြစ်ကြပါသည်။ စွမ်းရည် ၏ ပါဝင်နေသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု၊ နှင့် အဆိုပါ ဆန္ဒ ရန် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် လုပ်တာ မ လျော့ပါ။ အတူ အသက်။ သို့သော်၊ လူမှုရေး stereotyping ဖန်တီးသည်။ အတားအဆီးများ ရန် အခမဲ့ အသုံးအနှုန်း ၏ အဲဒီလို ခံစားချက်များ။

3.6 ဟိ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြော စနစ်

ဘာလဲ အဓိက အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ အဆိုပါ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြောစနစ်?

- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးခြင်းသည် တိုးများလာသည်။ ပြဿနာရှိသော အတူ အသက်။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ရှိသည် ခက်ခဲခြင်း။ ပြောခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ရဲ့ အူတိုင် ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်

ကျဆင်းလာပြီး ၎င်းတို့၏ vasoconstrictor တုံ့ပြန်မှု လျော့နည်းလာသည်။ အရမ်းပူလာတဲ့အခါ

အသက်ကြီးလာပြီ။ နည်းသော များပါတယ်။ ထက် ဖြစ်ကြပါသည်။ ငယ်သည်။ လူကြီးများ ရန် သောက် သူတို့လိုအပ်တဲ့ရေ၊

- အိပ်ပါ။ ပုံစံများ နှင့် circadian စည်းချက် ပြောင်းလဲမှု အသက်နှင့်အတူ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပြဿနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည့် နေ့ခင်းဘက်တစ်ရပ်တစ်မောအိပ်ခြင်းဖြင့် လျော်ကြေးပေးရန် ပိုများပါသည်။ ထိရောက်သောကုသမှုများတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ကဖိန်းဓာတ်လျှော့ချခြင်း၊ နေ့ခင်းဘက်တစ်ရပ်တစ်မော ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို တတ်နိုင်သမျှ တိတိဆိတ်ပြီး မှောင်နေအောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂယက် ၏ အပြောင်းအလဲများ ဌ ဦးနှောက်?

- စောင့်ထိန်းခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် သည် မရှိမဖြစ် ရန် ကျန်းမာရေးကောင်း။ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ရေးဝဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

3.1 ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်? ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများ ၏ ရော

- ဘာလဲ ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ရှင်းပြရန် အဆိုပြုထားပါသလား။ သူတို့ရဲ့တူညီမှုနဲ့ ကွာခြားချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ အချို့ လူတွေ ငြင်းခုံပါ။ အဲဒါ အစားအသောက်များ မြင့်မားသော ဌ Anti-oxidants တွေက အသက်ကို ရှည်စေသလား။
- လည်ပတ်နေသော လူမှုယဉ်ကျေးမှု အင်အားစုအချို့ကား အဘယ်နည်း on အဆိုပါ ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများ? ဘာလဲ

မှတ်ချက်ပြု? အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ အကြိမ်ရေတိုးလာသနည်း။

- ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အတူ အသက် ဌ အဆိုပါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း sys- tem? ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါများ ဆက်စပ် ရန် အသက်?

၃.၅ ဟိ မျိုးပွားခြင်း။ စနစ်

- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ nges ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ အမျိုးသမီးများရဲ့နှင့် အမျိုးသား မျိုးပွားမှု စွမ်းရည်
- အသက်အရွယ်အလိုက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုကို စိတ်ဝင်စားမှု ဘယ်လိုပြောင်းလဲ။ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ ဘယ်လို ကန့်သတ်ချက်တွေ ရှိလဲ။

၃.၆ ဟိ အာရုံကြော စနစ်

- ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ လူတွေရဲ့ စွမ်းရည် ရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းညှိပေးသည်။ အပူချိန်
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အိပ်ပါ။ ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက်?

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤအင်အားစုများ၏ဥပမာအချို့။

3.2 အသွင်အပြင် နှင့် ရွှေ့လျားနိုင်မှု

- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဌ အသွင်အပြင်? ■ အသက်အရွယ်အရ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံက ဘယ်လိုပြောင်းလဲလဲ။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကြွက်သား နှင့် အရိုး တစ်ရှူး ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက်?

3.3 ပသာဒ စနစ်များ

- အမြင်အာရုံတွင် မည်သည့်အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်သနည်း။ ဒီပြောင်းလဲမှုတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤ ကြားလား? ဒီပြောင်းလဲမှုတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤ Somesthesia နှင့် လက်ကျန်?
- ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤ အရသာ နှင့် အနံ့?

3.4 အရေးကြီးတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်များ

- ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အတူ အသက် ဌ အဆိုပါ နှလုံးသွေးကြော စနစ်? ဘာလဲ ကျား၊ ကွဲပြားမှုများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။

- အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ သီအိုရီအမျိုးမျိုးက ဘယ်လို ကိုက်ညီလဲ။ အတူ အဆိုပါ အဓိက အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဌ ခန္ဓာကိုယ် စနစ်များ? ဘယ်သီအိုရီတွေက အကောင်းဆုံးအလုပ်လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ?
- ပေးထားတယ်။ ဘာလဲ သင် ယခု သိသည်။ အကြောင်း စံနှုန်း အပြောင်းအလဲများ အသွင်အပြင်၊ ဘာလဲ ပါ သင် ပြော အကြောင်း အဆိုပါ ste- reotypes ၏ အိုမင်းခြင်း။ သင် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ဌ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ လေ့ကျင့်ခန်း သင် လုပ်ခဲ့တယ်။ ဌ အခန်း 1?
- ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ သင် တွေးပါ။ အဆိုပါ နှုန်းထားများ ၏ သေခြင်း။ ထံမှ cardio-သွေးကြော ရောဂါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့် အများကြီး ပိုမြင့်တယ်။ ဌ တခြားနိုင်ငံတွေထက် စက်မှုနိုင်ငံတွေလား။
- ဘယ်လိုလဲ တန်ခိုး အဆိုပါ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိုပါ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း စနစ် ဖြစ် ချိတ်ဆက်ထားသည်။ အတူ လူမှုရေး မူဝါဒများ on ပတ်ဝန်းကျင် ?

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

angina pectoris တစ် နာကျင်သည်။ အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် နှလုံးဆီသို့ သွေးစီးဆင်းမှု ခေတ္တ ကျဉ်းသွားခြင်း။

atherosclerosis တစ် လုပ်ငန်းစဉ် အားဖြင့် ဘယ်ဟာ အဆီ သည် အပ်နှံခဲ့သည်။ သွေးကြောနံရံများ ပေါ်တွင် ။

အတွင်းတိမ် ဒီလိုပါပဲ။ အစက်အပြောက်များ on အဆိုပါ မှန်ဘီလူး ၏ အဆိုပါ မျက်စိ။

ဦးနှောက်သွေးကြော မတော်တဆ (CVA)၊ တစ်ခု လုပ်တာလား။ ၏ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးစီးဆင်းမှု ။

နာတာရှည် အဟန့်အတား အဆုတ် ရောဂါ (COPD)၊ တစ် မိသားစု ၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အဆုတ် ရောဂါများ အဲဒါ ဘလောက်

အဆိုပါ ကျမ်းပိုဒ် လေ နှင့် အကြောင်းရင်း
မူမမှန်မှုများ အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ အဆုတ်။
ရာသီဥတု ဟိ အကူးအပြောင်း ကာလအတွင်း
ဘယ်ဟာ a အမျိုးသမီး မျိုးပွားမှု စွမ်းရည်
ကုန်ဆုံးသည်။ နှင့် မျိုးဥထွက် မှတ်တိုင်များ။

congestive နှလုံးပျက်ကွက် နှလုံးထုတ်လွှတ်မှုနှင့် နှလုံးအား ပြင်းထန်စွာ ကျုံ့နိုင်မှု ကျဆင်းသွားခြင်း၊ နှလုံးကို ကျယ်လာစေခြင်း၊ သွေးပြန်ကြောများသို့ ဖိအားများ တိုးလာခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဖောရောင်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်သည့် အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ကြုံသလို အပြန်အလှန် အကြား လိုလားသူ များ အဲဒါ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မော်လီကျူး အဲဒါ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းလာသည်။

emphysema ပြင်းထန်သည်။ အဆုတ် ရောဂါ အဲဒါ အလွန် လျော့နည်းစေသည်။ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် လဲလှယ် ကာဗွန် ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် အောက်ဆီဂျင်အတွက်။

အခမဲ့ အစွန်းရောက်များ။ ဖျက်လို နှင့် ခဏတာ။ ဓာတုပစ္စည်းများ အကြောင်းရင်း အပြောင်းအလဲများ ဌွံ ဆဲလ်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတွေး ရန် ရလဒ် အိုမင်း ခြင်း ။

ရေတိမ်၊ တစ် အခြေအနေ ဌွံ အဆိုပါ မျက်စိ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော အရည်များ စီးဆင်းခြင်း။

သွေးတိုးရောဂါ A ရောဂါ ဌွံ ဘယ်ဟာ တစ်ဦး၏ သွေး ဖိအား များလွန်းသည်။

သွေးဆုံးခြင်း။ ဟော်မုန်း ကုထုံး (မထသ) နိမ့်သည်။ ဆေးများ မကြာခဏ ပရိုဂျက်စတင်နှင့် ပေါင်းစပ်ထားသော အီစထရိုဂျင် (synthetic) ပုံစံ ၏ ပရိုဂျက်စတီရုန်း) ယူထားသည်။ ရန် တန်ပြန် သက်ရောက်မှု များ ၏ ကျဆင်းနေသည်။ အီစထရိုဂျင် အဆင့်များ။

သွေးဆုံးခြင်း။ ဟိ ချုပ်ရာ ၏ အဆိုပါ လွှတ် ၏ ကြက်ဥ အားဖြင့် သား ဥအိမ်။

myocardial infarction (MI)၊ တစ် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု။

အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ A ပုံစံ ၏ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ အမှတ်အသားပြုသည်။ အားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း စတင်ခြင်း။ နှင့် တိုးတက်မှု ၏ နာကျင်မှု နှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဓိကအားဖြင့် အဆစ်ကို အလွန်အကျွံအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

အရိုးပွရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါသည် ပို၍ အဖြစ်များသည်။ ဌွံ အမျိုးသမီးများ ဌွံ ဘယ်ဟာ အရိုး တစ်ရှူး ဆိုးရွားစွာ ယိုယွင်းလာသည် ။ ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပျားလပို့နှင့်တူသည်။ အရိုး တစ်ရှူး။

perimenopause အဆိုပါ အချိန် ၏ အကူးအပြောင်း ထံမှ ပုံမှန် ရာသီလာချိန်မှ သွေးဆုံးခြင်း။

ဥပစာ၊ တစ် စံနှုန်း အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆိုပါ မြင့်သောအသံများကို ကြားနိုင်စွမ်းရှိသည် ။

အနီးမှုန် ဟိ စံနှုန်း အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆိုပါ အနီးနားရှိ အရာဝတ္ထုများကို အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကြောင့် မျက်မှန်တပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ တစ် ပျက်စီးစေသော ပုံစံ ၏ အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်းထက် အရိုးအဆစ်များ ပိုမိုရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အဆစ်များ ပိုမိုပါဝင်သည့် အဆစ်များ ။

telomerase တစ်ခု အင်ဇိုင်း လိုအပ်သည်။ ဌွံ DNA ပုံတူကူးခြင်း။ အ ပြည့်အဝ မျိုးပွား အဆိုပါ telomeres ဘယ်တော့လဲ ဆဲလ်များ ဝေ။

Telomeres၊ အကြံပြုချက်များ ၏ အဆိုပါ ခရိုမိုဆုန်းများ အဲဒါ အတိုချုံးပါ။ တစ်ခုစီ နှင့် ပုံတူကူးခြင်း။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 4

အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ AND လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

4.1 ဘယ်လိုလဲ အကြာကြီး WILL WE တိုက်ရိုက်လား။

ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- ယူပါ။ အဆိုပါ အသက်ရှည်ခြင်း။ စမ်း• ပျမ်းမျှ နှင့် အများဆုံး အသက်ရှည် • မျိုးရိုး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းရင်းများ ဌ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။ • တိုင်းရင်းသား ကွဲပြားမှုများ ဌ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။ • ကျား၊ ကွဲပြားမှုများ ဌ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။ • နိုင်ငံတကာ ကွဲပြားမှုများ ဌ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။

4.2 ကျန်းမာရေး AND နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း

သတ်မှတ်ခြင်း။ ကျန်းမာရေး နှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း • အရည်အသွေး ၏ ဘဝ • အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိုပါ ခုခံအားစနစ် • နာတာရှည် နှင့် စူးရှသည်။ ရောဂါများ • ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု • ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ သိလား။ အပျက်သဘော ဘဝ အဲ့ဒါနဲ့ နှင့် ကျွမ်းကျင်တယ်။

4.3 အဖြစ်များသည်။ နာတာရှည် အခြေအနေများ AND သူတို့ စီမံခန့်ခွဲမှု

နာတာရှည်အခြေအနေများတွင် အထွေထွေပြဿနာများ • အဖြစ်များသော နာတာရှည် အခြေအနေများ • လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- ဟိ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ အကျပ်ရိုက်တယ်။ • စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ နာကျင်မှု

4.4 ဆေးပညာ AND ဆေးဝါး လိုက်နာမှု

ပုံစံများ ၏ ဆေးသောက်တယ်။ သုံးပါ။ • ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပြောင်းအလဲများ ဌ

ဘယ်လိုလဲ ဆေးဝါးများ အလုပ် • ဆေးသောက်တယ်။ ဖွတ် သက်ရောက်မှု နှင့်
အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ • လိုက်နာမှု ရန် ဆေးနည်း များ

4.5 လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကျန်းမာရေး AND မသန်စွမ်းမှု

တစ် မော်ဒယ် ၏ မသန်စွမ်း ဌာန ကျောက်ကျတယ်။ ဘဝ • အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်း အလုပ်လုပ်တယ်။

ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်း •

ဘာလဲ အကြောင်းတရားများ အလုပ်လုပ်တယ်။ ကန့်သတ်ချက်များ နှင့် မသန်စွမ်း ဌာန အသက်ကြီးတယ်။
လူကြီးလား?

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ဌာန ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း
• အရင်းအမြစ်များ

အသက်ရှင်နေသမျှကာလပတ်လုံး အရေးကြီးဆုံးလူများထံမှ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမရဲ့

amaz-
အောင်မြင်မှုကို အားကစား၊ အစိုးရ၊ သို့မဟုတ်
အခြားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများတွင်
ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ 1996 ခုနှစ် အသက် 122 နှစ် 164
ရက် တွင် ကွယ်လွန် ခဲ့ ပြီး ၊ သက်တမ်း အကြာဆုံး လူသား
များ အတွက် ကမ္ဘာ့ စံချိန် တင် နိုင် ခဲ့သည် ။ ဂျင်းနီ
နေထိုင်ခဲ့သည်။ သူမ၏ တစ်ခုလုံး ၁၀၀ ခန့် လစ်၊ ပြင်သစ်။
သူမဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် Vincent Van Gogh
နှင့်တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး မီးသီးများ၊ အော်တိုမိုဘိုင်းလ်များ၊

လေယာဉ်ပျံများ၊ အာကာသခရီးသွားခြင်း၊
ကွန်ပျူတာများနှင့် နေ့စဉ်အဆင်ပြေမှုအမျိုးမျိုးတို့ကို
တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည်။ သူမသည် ကမ္ဘာ့စစ်နှစ်ခုကို
လွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ သူမ၏မိသားစုတွင်
အသက်ရှည်ခြင်း- သူမ၏အစ်ကို Francois သည် အသက်
97 နှစ်၊ သူမ၏ဖခင် 93 နှစ်နှင့် သူမ၏မိခင် 86 နှစ်အထိ
နေထိုင်ခဲ့သည်။ Jeanne သည် သူမ၏ဘဝတစ်ခုလုံးတွင်
ထူးထူးခြားခြား ကျန်းမာနေပြီး နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့သည်။
သူမလည်း တက်ကြွတယ်၊ အသက် 85 နှစ်တွင်
ခြံစည်းရိုးခတ်ခြင်းကို သင်ယူခဲ့ပြီး အသက် 100 တွင်
စက်ဘီးစီးခဲ့သေးသည်။ သူမသည် အသက် 110 နှစ်အထိ
ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့သည်။ Jeanne
Calment နှင့်အတူ 1995 ခုနှစ် Beyond 120 Years
ရုပ်ရှင်တွင် သူမ၏ဘဝမှတ်တမ်းကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်
။ သူမရဲ့ 121 နှစ်မြောက်မွေးနေ့မတိုင်ခင်လေးမှာ တေးဂီတ
ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ အချိန် သခင်မ ၊ a Jeanne ၏ CD သည်
ရက်ပီနှင့် ဟစ်ဟော့ဂီတ၏
နောက်ခံအကြောင်းပြောနေသည်။

ဘယ်လောက်ကြာကြာခံမလဲလို့ တွေးဖူးပါသလား။

ကြိုက်တယ်။ ရန် အသက်ရှင်လား? ပါလား။ သင်
ကြိုက်တယ်။ ရန် အသက်ရှင် ရန် ဖြစ် အဖြစ်
အဟောင်း Jeanne အဖြစ် စိတ်ငြိမ်သလား။
သိပ္ပံနည်းကျ တိုးတက်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။
ဖြစ်ပျက်နေသည်။ ဒါကြောင့် မြန်မြန် ခွဲ
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နားလည်မှု ၏ အဆိုပါ အချက်များ
အဲဒါ လွှမ်းမိုးမှု အသက်ရှည်ခြင်း၊ အများကြီး
သိပ္ပံပညာရှင်များ တွေးပါ။ ထို မျှမက
လူအများစုသည် အနှစ် ၁၂၀ အထိ
အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သည်။ တကယ်ပါပဲ၊ အဆိုပါ မေ
၂၀၁၃ ထုတ်ပြန်သည် ၏ အမျိုးသား ပထဝီဂရပ်ဖစ်
မဂ္ဂဇင်း ရှင်းရှင်း ၎င်း၏ အဓိက ထူးခြားချက် ရန်
အဆိုပါ

ဖြစ်နိုင်ခြေ အဆိုပါ ကလေး on အဆိုပါ ရှေ့ကာဗာ နှင့် ၎င်း၏ သက်တူရွယ်တူ အများစုသည် အနှစ် (၁၂၀) (သို့မဟုတ်) ပို၍ကြာရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်သည်။ လူ့အသက်ရှည်ခြင်းအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိထားသည်များကို အနီးကပ်လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

**ဘယ်လိုလဲ ရှည်သည်။
ငါတို့ အသက်ရှင်
မှာလား ။**

- သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ
- လူသားများအတွက် ပျမ်းမျှနှင့် အများဆုံး အသက်ရှည်မှုဟူသည် အဘယ်နည်း ။
 - ဘာလဲ မျိုးရိုး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အချက်များ အသက်ရှည်ခြင်းကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပါသလား ။
 - ဘာလဲ တိုင်းရင်းသား အချက်များ လွှမ်းမိုးမှု ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း
 - ဘာလဲ အချက်များ ဖန်တီးပါ။ ကျား၊ ကွဲပြားမှုများ ၌ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်

ဆူဇီ သည် a အသက် ၅၁ နှစ် တရုတ် အမေရိကန် နေထိုင်သည်။ ၌ ဆန်ဖရန်စစ္စကို ။ ဆူဇီ အမေ (အသက် ၇၆)၊ အဖေ (အသက် ၇၇)၊ အဖွား (အသက် ၁၀၃)၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး ၌ အရမ်းကောင်းတဲ့ ကျန်းမာပါစေ၊ သူမခင်ပွန်းနှင့်အတူနေထိုင်ပါ။ Susie က အဲဒီအချက်လေးတွေကို သိတယ်။ ၏ သူမ၏ တခြား ဆွေမျိုးများ ရှိသည် နေထိုင်ခဲ့သည်။ ရှည် အသက်တွေ၊ ဒါပေမယ့် သူမ အံ့ဩမိသည်။ ရှိမရှိ၊ ဒီ ရှိသည်။ တစ်ခုခု ကျမမှာ on သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်သက်တမ်း ။ အခန်း ၁ တွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ရသည့်အတိုင်း

ယနေ့ခေတ်တွင် လူများစွာသည် ယခင်ကထက် အသက်ကြီးလာကြသည်။ Susie ကဲ့သို့ပင်၊ ယနေ့လူများသည် ၎င်းတို့၏ အဘိုးအဘွားများထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုကြီးသော လူကြီးများကို မြင်ပြီးဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အို အရေအတွက် သိသိသာသာ တိုးလာခြင်းသည် သင်မည်မျှကြာအောင် 4.1 က်ရှင်မည်ကို အသစ်တဖန် စဉ်းစားလာစေသည်။ Susie သည် သူမ၏ကိုယ်ပိုင်အသက်ရှည်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဤစိတ်ဝင်စားမှုကို ဥပမာပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နိုင်ခြေ မည်မျှကြာမည်ကို သိရှိခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်သာမက အစိုးရအေဂျင်စီများ၊ ဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ်များ၊ စီးပွားရေးလောကနှင့် အာမခံကုမ္ပဏီများအတွက်ပါ အရေးကြီးပါသည်။ ဘာကြောင့်လဲ? အစိုးရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပရိုဂရမ်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ (ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်မှ ငွေမည်မျှခွဲဝေပေးသင့်သည်) မှ ဘဝ၏အသက်တာရှည်သည် ဘဝကဏ္ဍတိုင်းတွင် ကြီးမားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ Medicare သို့?) အငြိမ်းစားယူခြင်းမူဝါဒ (အသက်အရွယ်နှင့်အမျှ အခြေအတင် ဆွေးနွေးမှုများ မှာ ဘယ်ဟာ လူတွေ မေ စုဆောင်းပါ။ အများဆုံး အငြိမ်းစားခံစားခွင့်များ) မှ အသက်အာမခံ ပရီမီယံကြေးများ (ပျမ်းမျှအားဖြင့် အသက်ပိုရှည်ခြင်းများကို ဆိုလိုသည်မှာ ယခုအခါ ၎င်းတို့သည် အသက်တာရှည်ကျန်းမာနေပြီဖြစ်သောကြောင့် လူငယ်များအတွက် သက်သာသောနှုန်းထားများ)။ အသက်ရှည်မှုများသည် ဤနယ်ပယ်အားလုံးတွင်

အပြောင်းအလဲများကို တွန်းအားပေးခဲ့ပြီး
နောက်ဆယ်စုနှစ်များစွာအထိ
ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ။

ဘဝ မျှော်မှန်းချက် နိုင်သည် ဖြစ် စစ်ဆေးခဲ့သည်။
 ထံမှ အဆိုပါ အမြင် ၏ အဆိုပါ အခြေခံ
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တပ်ဖွဲ့များ၊ ဘယ်လိုဖြစ်လို့လဲ။ ရှည်
 ငါတို့ အသက်ရှင် မူတည်တယ်။ on ရှုပ်ထွေးသည်။
 အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊
 လူမှုစီးပွား၊ ဘဝသံသရာ တပ်ဖွဲ့များ အဘို့ဥပမာ၊ အချို့
 လူတွေ၊ ကြိုက်တယ်။ ဆူဇီ၊ ရှိပြီ။ အများကြီး ဆွေမျိုးများ
 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ □ □ အသက်ရှင် ရန် အရမ်း
 အဟောင်း အသက်၊ အခြား သူမှာ ရှိသည် ဆွေမျိုးများ
 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သေ လူငယ် သဘောထားများ
 ရှည်လျားသောအသက်တာဆီသို့
 (သို့မဟုတ်ထိုကိစ္စအတွက်တိုတောင်းသော)
 ဆီသို့ပြေးတတ်သည်။ ဤမိသားစုများ အမျှ သင်
 ပါလိမ့်မယ်။ မြင်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ “အသက်ရှည်တယ်။
 ဗီဇ” ကစားပါ။ အဓိက အခန်းကဏ္ဍ ဌ အုပ်ချုပ်ရေး
 ဘယ်လိုလဲ ရှည် ငါတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ များပါတယ်။ ရန်
 အသက်ရှင် ဒါပေမယ့် အဆိုပါ ကမ္ဘာ ဌ ဘယ်ဟာ ငါတို့
 အသက်ရှင် နိုင်သည် ထိခိုက်သည်။ ငါတို့လည်း
 ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်နေလဲ။ ရောဂါနှင့်
 အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော
 ဓာတုပစ္စည်းများကဲ့သို့သော
 ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချက်များသည်
 ကျွန်ုပ်တို့၏မျိုးရိုးဗီဇအမွေအနှစ်များကို
 ပြုပြင်ပေးသည်။ အတိုချုံးပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
 တစ်သက်တာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားဖြင့်
 တူညီသော တိုက်ခိုက်မှု၊ အရည်အသွေးမြင့်
 လက်လှမ်းမီမှုကဲ့သို့သော
 ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချက်များ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
 ဂရုစိုက်ပါ။ နိုင်သည် တစ်ခါတစ်ရံ နှိမ်သည်။ မျိုးရိုးဗီဇ

ချို့ယွင်းချက် အဲဒါ ပါ မဟုတ်ရင် ရှိသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော စောစော
 သေခြင်းတရား၊ တိုးလာသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်ရှည်ခြင်း။ ဌ
 တိုတို၊ မဟုတ်ဘူး တစ်ခုတည်းသောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အင်အား
 နိုင်သည် အကောင့် အတွက် အဆိုပါ အရှည် ၏ ဘဝ။
 အသက်ရှည်ခြင်းသဘောတရားကို စတင်လေ့လာကြည့်ရအောင်။
 စတင်ရန် Discovering Development တွင် လေ့ကျင့်ခန်းကို
 အပြီးသတ်ပါ။ ထူးခြားချက် နှင့် ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ ရှည် သင်
 တန်ခိုး အသက်ရှင်
 ဘယ်တော့လဲ သင် ရှိသည် ပြီးပါပြီ၊ ဆက်ရန် စာဖတ်ခြင်း။ ရန်
 ရှာဖွေတွေ့ရှိ
 အဆိုပါ သုတေသန အခြေခံ နောက်ကွယ် အဆိုပါ နံပါတ်များ

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

ယူပါ။ THE အသက်ရှည်ခြင်း။ စမ်းသပ်ပါ။

မင်း ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်နိုင်မယ် ဆိုတာကို
 သင် ခန့်မှန်းဖူးပါသလား။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် စပ်စု?
 အကယ်လို့ သင် ကြိုက်တယ်။ a စမ်းကြည့်သည်။ ၏
 ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေပုံအပေါ် အဓိကလွှမ်းမိုးမှုအချို့ကို
 ပြီးအောင် ကြိုးစားပါ။ အဆိုပါ မေးခွန်းများ မှာ
<http://www.livingto100.com> . ယူပါ။ မှတ်စုများ အကြောင်း ဘာကြောင့်လဲ။ သင်
 တွေးပါ။ တစ်ခုစီ မေးခွန်းမေးနေပါသည်။ ပြီးသည်နှင့်
 သင့်ဖောင်ကို တင်သွင်းပါ။ ထို့နောက်
 အကြောင်းအရာတစ်ခုစီကို အချိန်ပေးပြီးဖတ်ပါ။ ဖတ်ပါ။
 နောက်ထပ် အကြောင်း သူတို့ကို ဌ အဆိုပါ စာသား။
 ပေးမည်။ သင် 100 ဖြစ်ဖို့ အသက်ရှင်သလား။ အချိန်ကသာ
 ပြောပြလိမ့်မယ်။

ပျမ်းမျှ နှင့် အများဆုံး အသက်ရှည်ခြင်း။

အသက်ရှည်ခြင်းလို့ ခေါ်တဲ့ အသက်ဘယ်လောက်ရှည်တယ်ဆိုတာ
 မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချက်တွေက
 ပူးတွဲဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ သုတေသီများ သည် မတူညီသော

အသက်ရှည်ခြင်း အမျိုးအစား နှစ်ခု အကြား ကွဲပြားသည် - ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း နှင့် အမြင့်ဆုံး အသက်ရှည် ခြင်း ။ **ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။** သည် အများအားဖြင့် ခေါ်တယ်။ ပျမ်းမျှ ၁၀ မျှော်မှန်းချက် နှင့် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ အသက် မှာ ဘယ်ဟာ တစ်ဝက် ၏ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မွေး ဌာ a အထူးသဖြင့် တစ်နှစ် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည်

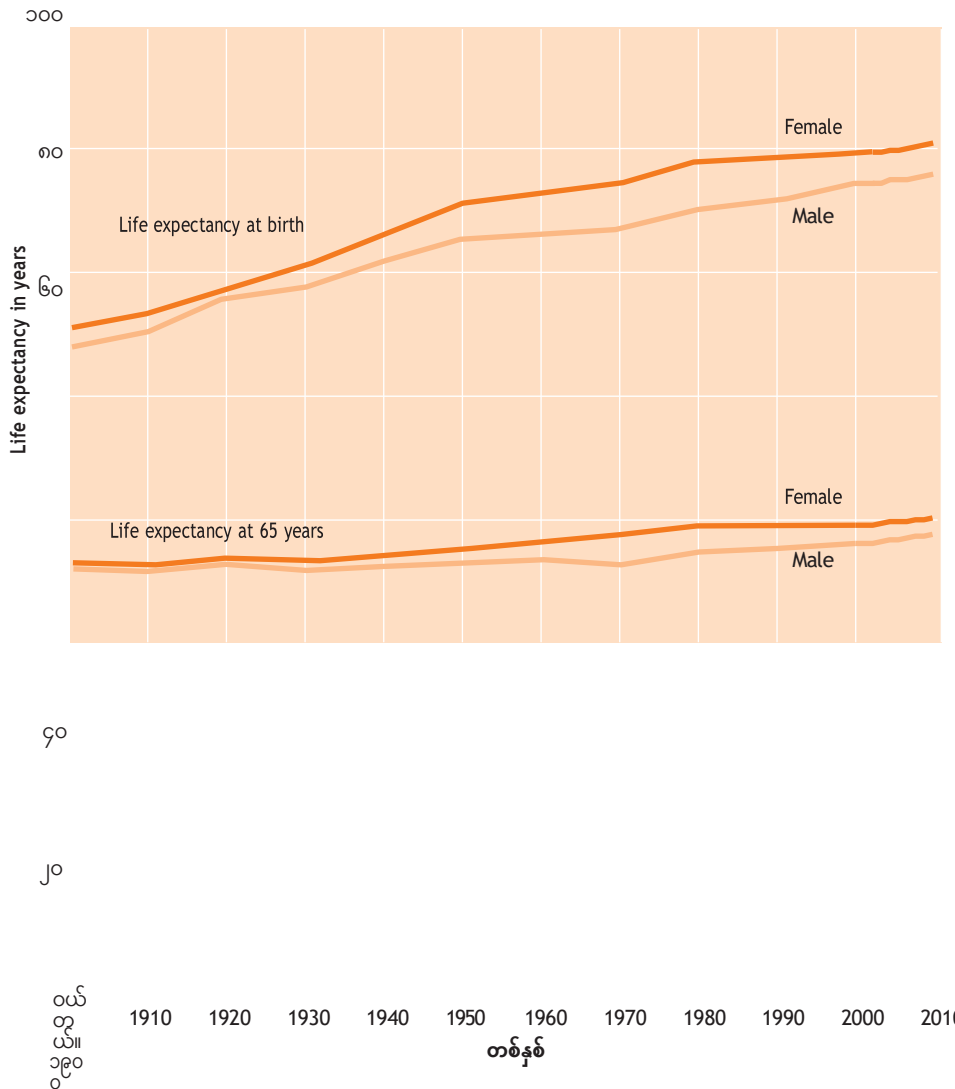
ကွယ်လွန် ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။ သည် ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် နှစ်ခုလုံး မျိုးရိုး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်များ။

လူများအတွက် ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်းကို တွက်ချက်နိုင်သည်။ မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို။ အသုံးအများဆုံးနည်းလမ်းမှာ မွေးစတွင် ပျမ်းမျှအသက်ရှည်ခြင်းကို တွက်ချက်ရန်ဖြစ်ပြီး၊ သတ်မှတ်ထားသောနှစ်တွင် မွေးဖွားသူများ၏ ထက်ဝက်ရှိမည့် ခန့်မှန်းအသက်အရွယ်ဖြစ်သည်။ ကွယ်လွန် ဒီ တွက်ချက်မှု ယူတယ်။ ထဲသို့ အကောင် ဘယ်သူတွေလဲ။ သေ မှာ တစ်ခုခု အသက်၊ ထံမှ နို့စို့အရွယ် ရှေ့ဆက်။ ဟိ လက်ရှိ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်မှုသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူများအတွက် မွေးစမှ ၇၉ နှစ်ခန့် (National Center for Health Statistics, 2012a) ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုတာက ၇၉ နှစ်ကြာတဲ့ အဖွဲ့၏လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ မွေး၊ တစ်ဝက် ၏ သူတို့ကို ပါလိမ့်မယ်။ ဆဲ ဖြစ် အသက်ရှင်လျက်။ ဘယ်တော့လဲ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။ သည် တွက်ချက်သည်။ မှာ တခြား အမှတ်များ ၌ ၁၀ ထွာ၊ အဆိုပါ တွက်ချက်မှု သည် အခြေခံ on အားလုံး အဆိုပါ ထိုအရွယ်တွင် အသက်ရှင်နေသူများ၊ စောစောက သေဆုံးသွားသူတွေ မပါဝင်ပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ပျမ်းမျှအသက်ရှည်ခြင်းကိုတွက်ချက်ခြင်း။ အတွက် လူတွေ လောလောဆယ် ၆၅ နှစ်များ အဟောင်း ပါ လိုလားသည်။ a ခန့်မှန်းသည်။ အသက် မှာ ဘယ်ဟာ တစ်ဝက် ၏ အဲဒါတွေ လူတွေ သေသွားလိမ့်မယ်။ တူညီသော မွေးဖွားမှု အမျိုးအစားတွင် မွေးဖွားခဲ့သော်လည်း အသက် ၆၅ နှစ် မတိုင်မီ သေဆုံး သူများကို ထည့်သွင်း မရေတွက်ပါ။ ဖယ်ထုတ်ခြင်း။

အဲဒါတွဲ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သေ မှာ
စောစော အသက်အရွယ် ထံမှ အဆိုပါ
တိကျသောအသက်အရွယ်တစ်ခုတွင်
ပျမ်းမျှအသက်ရှည်ခြင်း၏ တွက်ချက်မှုကို
ခန့်မှန်း သည်။ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။ မှာ
အသက် ၆၅ ကြာကြာ ထက် အဲဒါ မှာ
ရှိခဲ့သည်။ မွေး။ ဤ အဆိုပါ ယူနိုက်တက်
ပြည်နယ်များ၊ မိန်းမများ လောလောဆယ်
အသက်ကြီးပြီ။ ၆၅ နိုင် မျှော်လင့် ရန်
အသက်ရှင် on ပျမ်းမျှ အကြောင်း ၂၀
နောက်ထပ် နှစ်များ၊ ယောက်ျားတွေက
နောက်ထပ် ၁၈ နှစ်လောက်။

အဘို့ လူတွေ ဤ အဆိုပါ ယူနိုက်တက်
ပြည်နယ်များ၊ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။
ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တိုးလာသည်။ မှန်မှန်
ကတည်းက ၁၉၀၀၊ လတ်တလော
ခန့်မှန်းချက်များ အတွက် အသက်ရှည်ခြင်း။
မှာ မွေး နှင့် မှာ အသက် ၆၅ ဖြစ်ကြပါသည်။
ပုံ ၄.၁ တွင်ဖော်ပြထားသည်။
အလျင်မြန်ဆုံးသော ပုံကို သတိပြုပါ။
မွေးစတွင် ပျမ်းမျှအသက်ရှည်မှု
တိုးလာခြင်းသည် ၂၀ ရာစု၏
ပထမနှစ်ဝက်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ဒါတွေက
ပျမ်းမျှအားဖြင့် တိုးတယ်။ အသက်ရှည်ခြင်း။
ခဲ့ကြသည်ဖြစ်ပေါ်လာသော အများအားဖြင့်
အားဖြင့် ကျတယ်။ ဤ ကျောက်ရေဂါနှင့်
ပိုလီယိုကဲ့သို့သော ရောဂါများကို
ဖယ်ရှားပေးကာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြင့်
မွေးကင်းစကလေးသေဆုံးမှုနှုန်းကို

ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ကာလအတွင်း သေဆုံးခဲ့တဲ့
အမျိုးသမီး အရေအတွက် လျော့ကျသွားပါတယ်။
ကလေးမွေးဖွား ဖြစ်ခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့်
အရေးကြီးတယ်။ ဤ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ပျမ်းမျှ ၁၀
မျှော်မှန်းချက်များ အတွက် အမျိုးသမီးများ။
တိုးတက်လာသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနည်းပညာနှင့်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် တိုးတက်မှုကို
ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ နောက်ထပ် လူတွေ ရှင်သန်ပါ။ ရန်
အဟောင်း အသက်၊ ထို့ကြောင့် တိုးလာသည်။ ပျမ်းမျှ
အသက်ရှည်ခြင်း။ ဤ အဆိုပါ အထွေထွေ လူဦးရေ။
အများဆုံး အသက်ရှည်ခြင်း။ သည် အဆိုပါ
အသက်အကြီးဆုံး အသက် ရန် ဘယ်ဟာ မည်သည့်
ပုဂ္ဂိုလ် ၏ a မျိုးစိတ် အသက်တွေ။ သို့ပေမယ့် အဆိုပါ
သမ္မာကျမ်းစာ ဇာတ်ဆောင် Methuselah သည်
သက်ကြီးရွယ်အို ၉၆၉ နှစ်အထိ နေထိုင်ခဲ့သည်ဟု
ဆိုကြပြီး ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာရှင်များသည် လူသား၏
အသက်တာရှည်မှုကို ခန့်မှန်းရာတွင် ပို၍
ရှေးရိုးဆန်ကြသည်။ ပင် အကယ်၍ ငါတို့ ခဲ့ကြသည် နိုင်
ရန် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အားလုံး ရောဂါများ၊



ပုံ ၄.၁

ပျမ်းမျှ အသက်ရှည် ဘို့ ယောက်ျား နှင့် အမျိုးသမီးများ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ် 1900-2009။

အရင်းအမြစ် ဒေ ထုံမှ
စင်တာများ ရောဂါ
ထိန်းချုပ်မှု နှင့်
ကာကွယ်ရေး၊ အမျိုးသား စင်တာ
အတွက် ကျန်းမာရေး
စာရင်းအင်းများ၊ အမျိုးသား
အရေးကြီးတယ်။ စာရင်းအင်းများ
စနစ် (၂၀၀၈)။
© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။

အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။ ၁၂၀ နှစ်များ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သော့ ခန္ဓာကိုယ် စနစ်များ အဲဒီလို အဖြစ် နှလုံး သွေးကြောစနစ်တွင် ၎င်းတို့မည်မျှကြာကြာခံနိုင်သည်ကို ကန့်သတ်ချက်များရှိသည်။ (Hayflick၊ 1998)။ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ သီအိုရီများမှာလည်း ထည့်သွင်းထားသည်။ လူသား ကန့်သတ်ချက် ပတ်ပတ်လည် ၁၂၀ နှစ်များ (ဘာဂျ၊ 2008; ကြိမ်၊ 2012)။ ဟိ ကမ္ဘာ့ မှတ်တမ်း အတွက် အသက်ရှည်ခြင်း။ အဲဒါ

နိုင်သည် ဖြစ် မွေးဖွားမှုမှတ်တမ်းများကို စိစစ်စစ်ဆေးပြီး ၁၉၉၇ ခုနှစ် အသက် ၁၂၂ နှစ်တွင် ကွယ်လွန်ခဲ့သော ပြင်သစ်လူမျိုး Jeanne Calment မှ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။ နည်းပညာအသစ်များသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ထုတ်လုပ်ပေးသောကြောင့် အမြင့်ဆုံး အသက်ရှည်ခြင်းမှာ

ပြောင်းလဲမည်လားဆိုသည်ကို စောင့်ကြည့်ရဦးမည်ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စပါ။ သက်တမ်း အကန့်အသတ်မရှိ သက်တမ်းတိုးမှာလား။ a ကောင်းတယ် စိတ်ကူး။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အများဆုံး အသက်ရှည်ခြင်း။ ၏ ကွဲပြားသည်။ တိရစ္ဆာန် မျိုးစိတ် ကွဲပြားသည်။ တွင်ကျယ်စွာ (ဘာဂျာ၊ 2008; Rattan, 2012)၊ သိပ္ပံပညာရှင်များ ရှိသည် ကြိုးစားခဲ့သည်။ ရန် နားလည် ဒါတွေ အရေးကြီးသော ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် ကွဲပြားမှုများ အဖြစ် ဇီဝဖြစ်စဉ် နှုန်း သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုး အပြောင်းအလဲများ မှာ အဆိုပါ မော်လီကျူးအဆင့် (Rattan, 2012)။ သို့သော် အသက်ရှည်ခြင်းကို မည်သို့ခန့်မှန်းရမည်ကို မည်သူမျှ မခန့်မှန်းနိုင်ပေ။ ဥပမာ- လိပ်က ဘာလို့ အကြီးကြီးလဲ။ ၏ အဆိုပါ Galapagos ကျွန်းများ ပုံမှန်အားဖြင့် အသက်ရှင် ငါတို့ထက် ပိုရှည်တာက ပဟေဠိတစ်ခုပါပဲ။

ပိုများလာကာ၊ သုတေသီများသည် နှစ်ခု ကြား ကို ကွဲပြားစေသည်။ **တက်ကြွသော ဘဝ မျှော်မှန်းချက်** နှင့် **မီခို ဘဝ မျှော်လင့် ခြင်း** ; အဆိုပါ ကွာခြားချက် သည် အကြား နေထိုင်သည်။ ရန် a ကျန်းမာသည်။ အသက်ကြီးပြီ ။ (တက်ကြွသော ဘဝ မျှော်လင့်ခြင်း) နှင့် ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်သည်။ a ရှည် အချိန် (မူတည်သည်။ သက်တမ်း)။ ဟုဆိုသည်။ နောက်တစ်ခု နည်းလမ်း၊ အဲဒါ သည် အဆိုပါ

ကွာခြားချက် အကြား ထပ်လောင်း နှစ်များ ရန် ဘဝ နှင့် ထပ်လောင်း ဘဝ နှစ်များ။ တစ်မျိုး တက်ကြွသော ဘဝ မျှော်မှန်းချက် ကုန်ဆုံးသည်။ မှာ အဆိုပါ လွတ်လပ်ရေး ဆုံးရှုံးသောအခါ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အားကိုးရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ အများဆုံး လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (ဥပမာ၊ ချက်ပြုတ် အစားအသောက်၊ ရေချိုးခြင်း။) ကျန်နှစ်များ သည် မှီခိုအားထားရသည့် အခြေအနေတွင် နေထိုင်ကြသည်။ နှောင်းပိုင်းတွင် အသက်မည်မျှ တက်ကြွပြီး မှီခိုနေရသော နှစ်များ မည်မျှရှိသနည်း။ ယခုကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲလာသော မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုအပေါ် များစွာမူတည်ပါသည်။

မျိုးရိုး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းရင်းများ ပျမ်းမျှအား ဖြင့် အသက်ရှည်ခြင်း။

သူမ မျှော်လင့်နိုင်မလား သိချင်နေသော Susie သို့ ပြန်ကြရအောင် ရန် အသက်ရှင် a ရှည် ဘဝ။ ဘာလဲ လွမ်းမိုးမှုများ ဘယ်လိုလဲ ရှည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အသက်ရှင်မည်လား ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ပျမ်းမျှအသက်ရှည်ခြင်းကို မျိုးရိုးဗီဇ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမျိုးရေး၊ နှင့် ကျားမရေးရာအချက်များမှ အများဆုံးလွှမ်းမိုးပါသည်။ ရှင်းနေသည်၊ ဥပမာအားဖြင့် တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုတစ်စုမှဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့နိုင်ခြေပိုများသည်ဟု မကြာခဏဆိုလိုသည်။ a အန္တရာယ်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် နည်းသော ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် အရည်အသွေးမြင့် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ ရန် ဆန်းစစ်ပါ။ တစ်ခုစီ ၏ ဤ အချက်များ နှင့် ကြည့်ပါ။

ဘယ်လိုလဲ သူတို့ လွမ်းမိုးမှု ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်ရှည်ခြင်း။

မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချက်များဖြင့်

စတင်ကြပါစို့။

မျိုးရိုး အကြောင်းရင်းများ။ နေထိုင်ခြင်း။ a ရှည် ဘဝ ရှိသည်။ a ရှင်းပါတယ်၊ ဒါပေမယ့်

ရှုပ်ထွေးသော၊ မျိုးရိုး လင့်ခ် ကျွန်တော်တို့ ရှိသည်

လူသိများသည်။ အတွက် a ရှည် ထိုအချိန် a ကောင်းတယ်

နည်းလမ်း ရှိဖို့ a ပိုကြီးတယ်။ အခွင့်အလမ်း a ရှည် ဘဝ

သက်တမ်းရှည် သူများ၏ မိသားစုမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အလက်ဇန်းဒါး ဂရေဟမ် ဘဲလ် (ထို အတူတူပါပဲ။ ကောင်လေး ဘယ်သူလက်ခံလဲ။ အဆိုပါ credit ပါ။ အတွက် တီထွင်ခြင်း။ အဆိုပါ တယ်လီဖုန်း) ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထဲက တစ်ခုအဆိုပါ ပထမ လူတွေ ရန်သရုပ်ပြ စနစ်တကျ အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများ ၏ လာမည်။ ထံမှ a အသက်ရှည် မိသားစု။ ဘဲလ် 8,797 ဟုယူဆသည် ။ ၏ ဝီ ဟိုက်ရဲ့ သားစဉ်မြေးဆက် နှင့် တွေ့တယ်။ ထိုကလေးများ ၏ မိဘများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ကျော်လွန် ၈၀ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ ၂၀ နှစ်များ ကြာကြာ ထက် ကလေးတွေ ဘယ်သူလဲ။ မိဘများ နှစ်ခုလုံးရှိသည်။ ကွယ်လွန် မီ သူတို့ခဲ့ကြသည် ၆၀။ အရှင် ဆူဇီ သက်တမ်းရှည် မိသားစု အစုံ အဆိုပါ စင်မြင့် အတွက် ဆူဇီ ရန် ပျော်ပျော်ပါးပါး a ရှည် ဘဝ သူကိုယ်တိုင် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ ခေတ်ပြိုင်သုတေသနလှိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ လူသား ဂျီနီအာ ပရောဂျက်၊ ပြီးပါပြီ။ ၌ ၂၀၀၃၊ ပုံဖော်ထားသည်။ အားလုံး ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျိုးဗီဇ ဒီ သုတေသန နှင့် ၎င်း၏ spinoffs အကူအညီပေးနှင့် အပြုအမူမျိုးဗီဇတို့တွင် ဆက်လက်ထုတ်လုပ်လျက်ရှိသည်။ အဆန်းတကြယ် ရလဒ်များ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ မျိုးရိုး ချိတ်ဆက်မှုများ ရောဂါ နှင့် အိုမင်းခြင်း။ (မင်း နိုင်သည် တစ်ပုဒ် ဒါတွေ မှတဆင့် အဆိုပါ အဓိက ဝဘ်ဆိုဒ် ၏ အဆိုပါ ပရောဂျက်)။ ဤဗီဇပုံဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းကို အခြေခံ၍ ကြိုးပမ်းမှုများ ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။ လုပ်ထားတယ်။ ရန် ဆက်ဆံပါ။ ရောဂါများ အားဖြင့် တိုးတက်နေ အဆိုပါ နည်းလမ်း ထိုဆေးများ အလုပ် နှင့် ပင် အားဖြင့်

စိုက်ခြင်း။ "ပြုပြင်ထားသော" မျိုးဗီဇ ထဲသို့ လူတွေ ၌ အဆိုပါ မျှော်လင့်ချက် အဲဒါ အဆိုပါ ကောင်းတယ် မျိုးဗီဇ တချို့ကိစ္စတွေမှာ မျိုးပွားပြီး ချို့ယွင်းချက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါလိမ့်မယ်။ မျိုးဗီဇ နှင့် ၌ အခြားသူများ တားဆီး အဆိုပါ အတိုကောက် telomeres ၏ (ဆွေးနွေးသည်။ ၌ အခန်း 3; Boccardi & Herbig, 2012; Kanehisa et al., 2012)။ ပေးဆပ်မှုများ ထံမှ အဲဒီလို သုတေသနများသည် လူအရေအတွက် မည်မျှတိုးလာသည်ကို နားလည်ရန် ကူညီပေးသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်သည်။ ရန် ၁၀၀ သို့မဟုတ် အသက်ကြီးသည်။ အဘို့ ၂၀၀၈၊ သုတေသန လူတွေ ကျော် အသက် ၁၀၀ (သက်ကြီးရွယ်အိုများ) ၌ စစ္စလီကျွန်း တစ်ခု ပြသခဲ့သည် ။ ချိတ်ဆက်မှု အကြား မျိုးရိုးဗီဇ နှင့် အဆိုပါ ကိုယ်ခံအား စနစ် (Balistreri, Candore, Arneri, et al., 2012)။ ဟိ အသက်အကြီးဆုံး၊ အဲဒီလို အဖြစ် Suzie ရဲ့ အဖွား၊ ၎င်းတို့တွင် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသောကြောင့် မာကျောသည် ။ ရှိုး ဖြေးဖြေး နှုန်းထားများ ၏ ရောဂါ တိုးတက်မှု ထက် အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး စောစောသေဆုံးတဲ့ ရွယ်တူချင်းတွေပါ။

ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းရင်းများ။ သို့ပေမယ့် မျိုးဗီဇ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အသက်ရှည်ခြင်း၏ အဓိက အဆုံးအဖြတ်မှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်တွေဖြစ်သည်။ ကိုလည်း ထိခိုက်သည်။ အဆိုပါ ဘဝ ထွာ၊ မကြာခဏ ၌ ပေါင်းစပ် မျိုးဗီဇများနှင့် (Rando & Chang, 2012)။ အချို့သောပတ်ဝန်းကျင် အချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ထင်ရှားသော၊ ရောဂါများ၊ အဆိပ်၊ လူနေမှုပုံစံ၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်း သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည် ။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါနှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါများနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော လူနေမှုပုံစံပြဿနာများသည် သုတေသီများထံမှ အာရုံစိုက်မှုများစွာကို ရရှိသည်။ လေထုနှင့် ရေထုညစ်ညမ်းမှုတို့ကြောင့် အဓိကကြုံတွေ့နေရသော

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်အတောက်များသည်
ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။
ဥပမာအားဖြင့်၊ အဆိပ် ၌ ငါး၊ ဘက်တီးရီးယား၊ နှင့်
ကင်ဆာ ဖြစ်စေသော

သောက်သုံးရေထဲတွင် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်
လေထုညစ်ညမ်းစေသော အရာများသည်
အသက်ရှည်ခြင်းကို တိုစေသော အဓိက
ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲမွဲတေစွာနေထိုင်ခြင်းက အသက်တိုစေတယ်။
သက်ရှည်ကျန်းမာမှုအပေါ် လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေ၏
အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် လျော့ကျလာခြင်းဖြစ်သည်။
ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ကုန်စည် နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ၊
အထူးသဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့်
အစားအသောက်၊ အဲဒါ လက္ခဏာများ အများဆုံး
တိုင်းရင်းသား လူနည်းစု အုပ်စုများ၊ ဆင်းရဲသူများနှင့်
သက်ကြီးရွယ်အို အများအပြား (Doubeni Schootman၊
မေဂျာ၊ တောရက်စံ ကျောက်စာ၊ လိုင်ယေမို၊ ပန်းခြံ et al.,
2012)။ ဒီလူအများစုဟာ ကျန်းမာရေး အာမခံ
သိပ်မရှိကြဘူး၊ မရနိုင်ပါ။ ဝင်ရောက်ခွင့် ကောင်းတယ်
ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်၊ နှင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့
အစားအသောက်တွေ မတတ်နိုင်ဘူး။ မြို့ပြနေထိုင်သူ
အများအပြားအတွက် လေထုညစ်ညမ်းမှု၊
သောက်သုံးရေ ညံ့ဖျင်းမှုနှင့် ရေပိုက်ဟောင်းများမှ
ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းတို့သည် ဆိုးရွားသော
ပြဿနာများဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း၊
မရနိုင်ပါ။ တတ်နိုင်ပါတယ်။ ရန် ရွှေ့။ သို့ပေမယ့်
အသက်ရှည်ခြင်း။ ကွာခြားချက်များ အကြား
မြင့်မားသော နှင့် နိမ့် လူမှုစီးပွားရေး
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အုပ်စုများသည် 20
ရာစုနှောင်းပိုင်းတွင် ကျဉ်းမြောင်းလာကာ
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်လှမ်းမီမှု
ဆက်တိုက်ကွာခြားမှုကြောင့် ၁၉၉၀ မှစတင်၍
အဆိုပါတိုးတက်မှုများရပ်တန့်သွားသည် (Swanson &

Sanford, 2012)။

ဘယ်လိုလဲ ပတ်ဝန်းကျင် အချက်များ လွှမ်းမိုးမှု ပျမ်းမျှ
ဘဝ
မျှော်မှန်းချက် အပြောင်းအလဲများ ကျော်
အချိန်။ အဘို့ ဥပမာ၊ acquired
immunodeficiency syndrome (AIDS) သည်
အချို့နေရာများတွင် အာဖရိကရှိ
လူသက်တမ်းအပေါ် ဆိုးရွားစွာ
သက်ရောက်မှုရှိသည်။ နိုင်ငံတွေ (ဥပမာ၊
ဘော့ဆွာနာ၊ နမီးဘီးယား၊ တောင်ပိုင်း
အာဖရိက၊ ဇင်ဘာဘွေ) ပျမ်းမျှ
အသက်ရှည်ခြင်း။ မေ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။
လျော့ချခဲ့သည်။ အဖြစ် အများကြီး အဖြစ်
၃၀ နှစ်များ ထံမှ မဟုတ်ရင်
မျှော်လင့်ထားသည်။ အဆင့်များ (Kinsella &
ဖီးလစ်၊ ၂၀၀၅)။ ၌ ဆန့်ကျင်ဘက်၊
အနုတ်လက္ခဏာ ဆိုးကျိုးများ နှလုံးသွေးကြော
ရောဂါများ on ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။
ဖြစ်ကြပါသည်။ လျော့နည်းစေ သကဲ့သို့
အဆိုပါ နှုန်းထားများ ၏ အဲဒါတွေ ရောဂါများ
ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အများကြီး ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ
(အမျိုးသား စင်တာ အတွက် ကျန်းမာရေး
စာရင်းအင်း၊ 2012a)။

ဟိ ဝမ်းနည်းစရာ အပိုင်း အကြောင်း
အများဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်
အကြောင်းရင်းများကတော့
သူတို့အများစုအတွက် ကျွန်တော်တို့မှာ
တာဝန်ရှိပါတယ်။ လုံလောက်မှုကို
ငြင်းပယ်ခြင်း။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ရန်
လူတိုင်း၊ ဆက်ရန် ရန်

ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေကာ
ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၏ အရင်းခံအကြောင်းတရားများကို
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ပျက်ကွက်ခြင်းသည်
ငြင်းလို့မရနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲများဖြစ်ကြသည်။။
အကြောင်းတရားများ မလိုအပ်ဘဲ အတိုချုံးပါ။
အသက်တွေ နှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
ကုန်ကျစရိတ် သိသိသာသာ တိုးလာပါတယ်။

တိုင်းရင်းသားများ ကွဲပြားမှုများ ၌ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။

လူတွေ ၌ မတူဘူး။ တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့များ လုပ်ပါ။
မဟုတ်ဘူး ရှိသည် အဆိုပါ တူညီသောပျမ်းမျှ
အသက်ရှည်ခြင်း။ မှာ မွေး။ အဘို့ ဥပမာ၊ သို့မဟုတ်
အာဖရိက အမေရိကန်တွေ ပျမ်းမျှ ဘဝ မျှော်မှန်းချက် မှာ
မွေး သည် ၆ အကြောင်း နှစ်များ နည်းသော အတွက်
ယောက်ျား နှင့် အကြောင်း ၄ နှစ်များ နည်းသော အတွက်
အသက် ၆၅ နှစ်မှာ ဥရောပအမေရိကန်တွေထက်
အမျိုးသမီးတွေက ဒီကွာဟချက်ရှိတယ်။ ကျဉ်းသည်။ ရန်
အကြောင်း ၂ နှင့် ၁.၅ နှစ်၊ အသီးသီး၊
အမျိုးသားများအတွက် နှင့် အမျိုးသမီးများ။ အားဖြင့်
အသက် ၈၅၊ အာဖရိကန် အမေရိကန်တွေ တတ်သည်။
အသက်ရှင်သန် ရန် ဥရောပ အမေရိကန်တွေ။
ဘာကြောင့်လဲ။ အဆိုပါ ပြောင်း ကျော် အချိန်?

အောက်ပိုင်း ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် အရည်အသွေးကောင်း ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဤ ယေဘုယျဆိုလိုသည်။ အဲဒါ အဲဒါတွေ အာဖရိကန် အမေရိကန်တွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အသက်ရှင် ရန် အသက် ၈၅ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် ဤ ပိုကောင်းပါတယ်။ ကျန်းမာရေး on ပျမ်းမျှ ထက် သူတို့ရဲ့ ဥရောပ အမေရိကန် ရှိနေကြောင်း၊ ဒါပေမယ့် ဒီ သည် ရဲ့ a ခန့်မှန်း Latinos သည် ဥရောပ အမေရိကန်လူမျိုး များထက် ပျမ်းမျှသက်တမ်း မြင့်မားသည်။ နှင့် အာဖရိကန် အမေရိကန်တွေ မှာ အားလုံး အသက်အရွယ် သို့ပေမယ့် ရှိခြင်း၊ on ပျမ်းမျှ၊ နည်းသော ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ (အမျိုးသား စင်တာ ကျန်းမာရေး စာရင်းအင်း၊ 2012a)။ ဟိ အပြည့် ရှင်းလင်းချက် အတွက် ဒီ တိုင်းရင်းသားတွေ အဖွဲ့ ကွဲပြားမှုများ ကျန်နေပါသည်။ ရန် ဖြစ် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။

ကျား၊ ကွဲပြားမှုများ နှင့် ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။

အကြီးတန်းစင်တာ သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ သင်သွားရောက်ဖူးပါသလား။ အကယ်လို အကြောင်း၊ သင် မေ ရှိသည် မေးတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ “ဘယ်မှာလဲ။ အားလုံးက အသက်ကြီးကြလား” အမျိုးသမီးများ၏ ပျမ်းမျှအသက်ရှည်မှုသည် မွေးစမှ အမျိုးသားများထက် 5 နှစ်ခန့် ပို၍ အသက် 85 နှစ်တွင် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် 1 နှစ်အထိ ကျဉ်းမြောင်းသွားသည် (National Center for Health Statistics, 2012b) ၏ ဤကွာခြားချက်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အများဆုံး စက်မှုလုပ်ငန်း နိုင်ငံတွေ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ၏ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေ။ ဤ အဟီး၊ အဆိုပါ အမျိုးသမီး အားသာချက် နှင့် ပျမ်းမျှ အလျား နှင့် အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ထင်ရှား သာ နှင့် အစောပိုင်း 20 ရက်နေ့ ရာစု (ဟေးဖလစ်၊ ၁၉၉၆)။

ဘာကြောင့်လဲ? သည်အထိ ထို့နောက်တွင်၊ အမျိုးသမီးအများအပြားသည် ကလေးမီးဖွားစဉ် သေဆုံးခဲ့ပြီး အုပ်စုတစ်ခုအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ပျမ်းမျှအသက်ရှည်မှုသည် အမျိုးသားများထက် မပိုပေ။ မရဏ နှင့် ကလေးမွေးဖွား ဆဲ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ရှင်းပြသည်။ အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ အမျိုးသမီးတစ်ဦး အားသာချက် နှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတွေ ယနေ့ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အချို့နိုင်ငံများတွင် ခြားနားမှု၏ အခြားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည် ကလေးမများကို မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား သတ်ပစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ စက်မှုထွန်းကားသောနိုင်ငံများတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်လှမ်းမီမှုနှင့် တိုးတက်သောလူနေမှုပုံစံသည့်အချက်များကဲ့သို့ သော လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာအချက်များသည် အမျိုးသမီးများ၏အားသာချက်များ ပေါ်ပေါက်လာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် အမျိုးသားများထက် ပျမ်းမျှအသက်ရှည်သော အမျိုးသမီးများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ပေါ်ထွန်းလာသော အမျိုးသမီးများအပေါ် သိသိသာသာ အားသာချက်များကို ရှင်းပြရန် အကြံဉာဏ်များစွာကို ကမ်းလှမ်းထားပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသားများ သေဆုံးမှုနှုန်းသည် ထိပ်တန်းအကြောင်းရင်း ၁၅ ခုမှ ဖြစ်သည်။ ၏ သေခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သိသိသာသာ ပိုမြင့်တယ်။ ထက် အမျိုးသမီးမှာ နီးပါး တိုင်း အသက်၊ နှင့် ယောက်ျား ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း နောက်ထပ် ဖြစ်စရာ ကူးစက်သည်။ ရောဂါများ။ ဒါတွေ ကွဲပြားမှုများ ရှိသည် အယ်လ်အီးဒီ အချို့ကို နောင်လည်း အဲဒါ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး ရဲ့ a ကျား-မ ဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်မှာ အသက်ရှည်သော်လည်း အလုပ်တွင် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသည်။ အပြန်အလှန် ၏ လူနေမှုပုံစံ၊ တိုးတက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ အချို့သောသေစေနိုင်သောရောဂါများကူးစက်ခံရပြီး အချိန်မတန်မီသေဆုံးခြင်း (ဥပမာ၊ စစ်ပွဲအတွင်း သို့မဟုတ် အလုပ်တွင်မတော်တဆမှုများကြောင့်) နှင့် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု၊

တခြား သုတေသီများ သဘောမတူ၊ သူတို့ ငြင်းခုံပါ။ အဲဒါ ဟိုမှာ အလားအလာ ရှိသည် ။ ဇီဝဗေဒ ရှင်းလင်းချက် ဒါတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ တကယ်တော့ အမျိုးသမီးများ ရှိသည်

နှစ်ခု X ခရိုမိုဆုန်း၊ နှိုင်းယှဉ် တစ်ခုနှင့် ဤ အမျိုးသားများ၊ ယောက်ျား ရှိသည် a ပိုမြင့်တယ်။ ဇီဝဖြစ်စဉ် နှုန်း၊ အမျိုးသမီးများသည် ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အချိုးအစား မြင့်မားသည်။ မိန်းမတွေရှိတယ်။ အောက်ပိုင်း တက်စတိုစတီရုန်း အဆင့်များ။ သို့သော်၊ မရှိ ၏ ဤ ရှင်းလင်းချက် ရှိသည်။ လုံလောက်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာ ထောက်ခံမှု ရန် စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် အမျိုးသမီးအများစု အဘယ်ကြောင့်မျှော်လင့်နိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ ။ ပျမ်းမျှ၊ ရန် အသက်ရှင်နေပါသည်။ အများဆုံး ယောက်ျား (ရွှိုင်း et အယ်လ်။ 2012)။

ရှိငြားအံ့ သူတို့ရဲ့ကြာကြာ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ အားသာချက်တွေ အားလုံး မရှိဘူး။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက လူကြီးတွေက ဘယ်သူလဲ။ ရှင်သန်ပါ။ ကျော်လွန် အသက် ၉၀ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခက်ဆုံး အပိုင်း ဉာဏ်ရည်ဉာဏ် သွေး ဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များတွင် ၎င်းတို့၏ မွေးရာပါအုပ်စု စမ်းသပ်မှုများ (ပါလ် & တယ်ရီ၊ ၂၀၀၃)။ အကြား အသက်အရွယ် ၆၅ နှင့် အမျိုးသမီး ၈၉ နိုင်ပြီ ပိုမြင့်တယ်။ on သိမြင်မှု စမ်းသပ်မှုများ၊ ကျော်လွန် အသက် ၉၀၊ ယောက်ျားတွေက ပိုကောင်းတယ်။

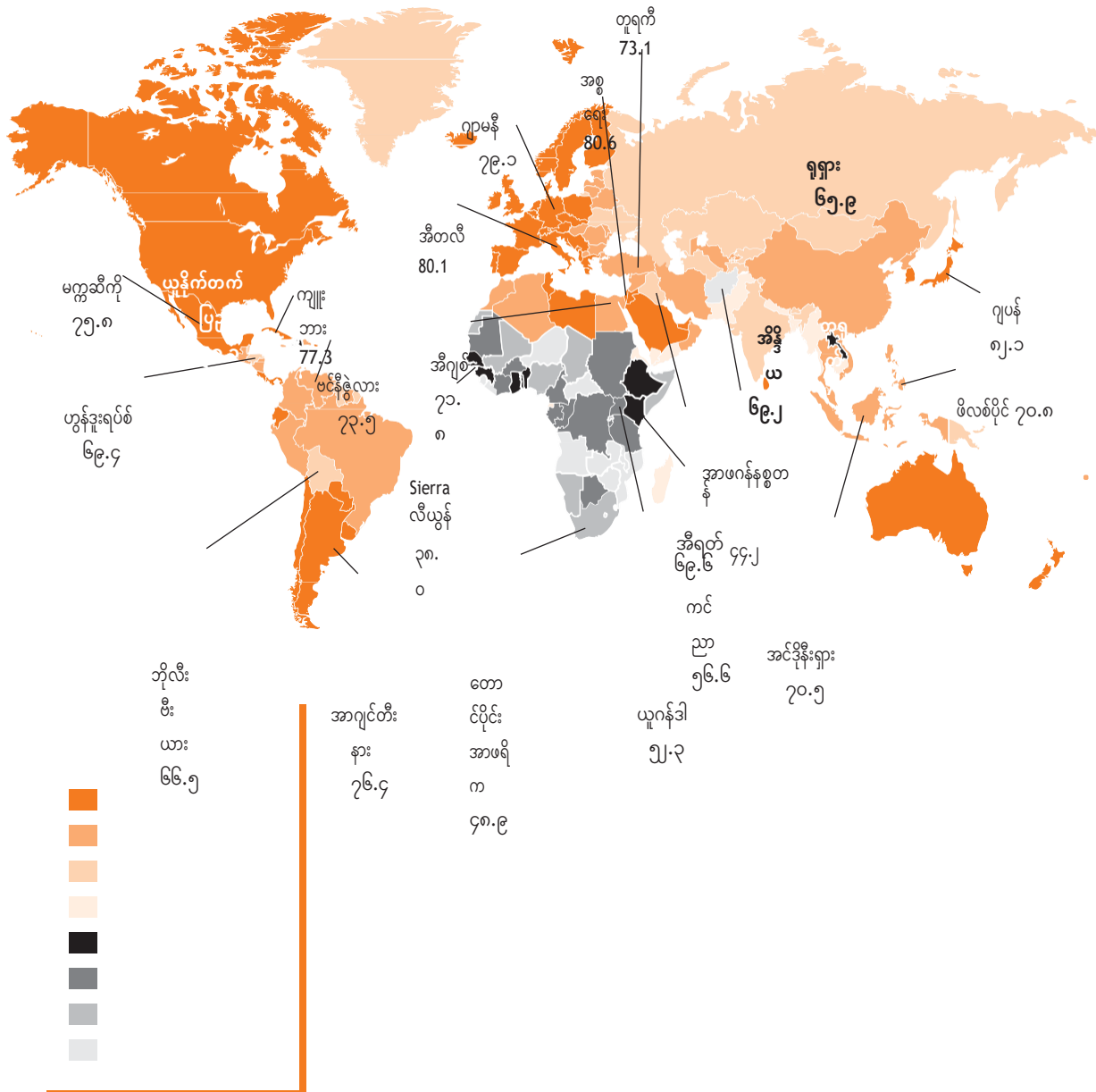


C m ng om a mily with many ong i d ers incr ses ces of
ha ing long life yourself

နိုင်ငံတကာ ကွာခြားချက်များ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။

နိုင်ငံတွေ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ကမ္ဘာ ကွဲပြားသည်။ သိသိသာသာ ဌ ဘယ်လောက်ကြာ သူတို့ရဲ့ လူဦးရေ အသက်ရှင် on ပျမ်းမျှ။ အမျှ သင် နိုင်သည် ပုံ 4.2 တွင်ကြည့်ပါ။ လက်ရှိအကွာအဝေးသည် 38 မှ ကျယ်ပြန့်သည်။ နှစ်များ

အာဖရိကရှိ Sierra Leone တွင် ဂျပန်တွင် ၈၂ နှစ်ကျော်နေခဲ့သည်။ အဲလို a ကျယ်ပြန့်သည်။ ကွဲပြားမှု ဌ ဘဝ မျှော်မှန်းချက် ထင်ဟပ်သည်။ မျိုးရိုးဗီဇ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှုနှင့် စီးပွားရေးအခြေအနေများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ရောဂါနှင့် စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ကြီးမားသောကွာဟချက်။



Life expectancy at birth
in selected countries, 2008

More than 74 years 70-
74
65-69
60-64
55-59
50-54
45-49
Less than 45 years

ပုံ ၄-၂

နိုင်ငံတကာ ဒေတာ on ဘဝ မျှော်မှန်းချက် မှာ မွေး။ မှတ်ချက် အဆိုပါ ကွဲပြားမှုများ အကြား ဖွံ့ဖြိုးသည်။ နှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများ။

အရင်းအမြစ်- ထံမှ နိုင်ငံတကာ အစီအစဉ်များ- နိုင်ငံတကာ ဒေတာ အခြေခံ၊ အားဖြင့် အမေရိကန် သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရှီ။ မူပိုင်ခွင့် © အမေရိကန် သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရှီ 2010. www.census.gov/ipc/ www.idb/tables.html

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

ဆိုပါစို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ a ငွေကြေး စီစဉ်သူ အတွက် လူတွေ ဘယ်သူ လိုချင်လဲ။ ရန် ကယ်တင်ပါ။ အတွက် သူတို့ရဲ့ အငြိမ်းစား။ ပေးထားတယ်။ ဘာလဲ အသက်ရှည်ခြင်းအကြောင်း သင်ယူ ပြီးပြီ ၊ လူတွေကို ဘယ်လို အကြံပေးမလဲ။ ဌ သူတို့ရဲ့ 40s ဌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ စုဆောင်းငွေ?

4.2 ကျန်းမာရေး နှင့် ဖျားနာ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ ကိစ္စများ ဌ သတ်မှတ်ခြင်း။ ကျန်းမာရေး နှင့် ရောဂါ?
- ဘယ်လိုလဲ သည် အရည်အသွေး ၏ ဘဝ အကဲဖြတ်?
- မည်သည့်အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော စံပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်သနည်း ။
- စူးရှတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုလမ်းကြောင်းတွေက ဘာတွေလဲ။ ရောဂါများ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ ကိစ္စများ ဌ စိတ်ဖိစီးမှု လူကြီးဘဝ တစ်လျှောက်

ရှိဆာ သည် a အသက် ၇၂ နှစ် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ ထံမှ မကြာခဏ နေထိုင် a သေးငယ်သည်။ တိုက်ခန်း ဌ a ကြီးမားသော မြို့ ဌ အဆိုပါ အနောက်တောင်ဘက် ယူနိုက်တက် တိတ်။ အဘို့ အများဆုံး သူမဘဝ၏ကျန်းမာသန်စွမ်းနေသော်လည်းမကြာသေးမီက သူမသည်ရန်ခက်ခဲလာသည်ကိုသတိပြုမိခဲ့သည်။ တက်တိုင်း မနက်ခင်း။ ဌ ထို့အပြင်၊ ဘယ်တော့လဲ သူမ

ရရှိသည်။ a အေး၊ သူမ ယူတယ်။ ကြာကြာ ရန် ပြန်ကောင်း ထက် ဘယ်တော့လဲ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ငယ်သည်။ Rosa သည် ဤပြဿနာများသည် ပုံမှန်ဟုတ်မဟုတ် အံ့ဩနေသည် ။ သူမ သည် တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ တစ်ခုခု ပုံမှန်မဟုတ်သော။

အသီးသီး ၏ ငါတို့ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကာလများ ၏ ကျန်းမာရေး နှင့် ၏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ လူအများစုသည် Rosa နှင့်တူသည်—ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်သက်တာလုံးနီးပါး ကျန်းမာသန်စွမ်းကြသည်။ ဌ ဒီ အပိုင်း၊ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း အဆိုပါ ခက်တယ်။ ထုတ်ပြန်သည် သတ်မှတ်ခြင်း ကျန်းမာရေး နှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ ကျွန်တော်တို့ ပါလိမ့်မယ်။ စဉ်းစားပါ။ အရည်အသွေး ဘဝ၊ တစ်ခု ပိုများလာသည်။ အရေးကြီးတယ်။ အယူအဆ အဖြစ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နည်းပညာ စောင့်ရှောက်သည်။ လူတွေ အသက်ရှင်လျက် ကြာကြာ။ ကျွန်တော်တို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ ကွာခြားချက်များ အကြား စူးရှသည်။ နှင့် နာတာရှည် ရောဂါ ပိုဖြစ်လာသည်။ အရေးကြီးတယ်။ အတူ အသက်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခံအား စနစ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် နာမကျန်းမှုတွင် အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဆန်းစစ်ပါမည်။ သော့ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဌ အဲဒါ။ နောက်ဆုံး၊ ငါတို့ စိတ်ဖိစီးမှုက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေနိုင်လဲဆိုတာကို သုံးသပ်ပါလိမ့်မယ်။

သတ်မှတ်ခြင်း။ ကျန်းမာရေး နှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း

ဘာလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ သက်တမ်း ကျန်းမာရေး ဆိုလိုသည်။ ရန် သင် စုစုပေါင်း မရှိခြင်း။ ရောဂါလား? ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေး သုခတွေ ပြည့်စုံနေပြီလား? တကယ်တော့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သဘောမတူနိုင်ပါဘူး။ အဓိပ္ပါယ်၊ ကုန်ပုံ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ သက်တမ်း ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။

သုံးတယ်။ ဤ ဒါကြောင့် အများကြီး မတူဘူး။ အကြောင်းအရာများ (ဒေးဗီးစ်၊ ၂၀၀၇; Ogden၊ 2012)။ အများကြီးပဲ။ လူတွေ ယခု ပါဝင်ပါတယ်။ ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှု၊ ဝိညာဉ်ရေးရာ၊ နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အစိတ်အပိုင်းများ၊ Davies (2007) ကပြောခဲ့သလိုပဲ ကျန်းမာရေးက ဆက်ရှိနေတယ်။ ရလဒ်မှ လုပ်ငန်းစဉ်မ a ဘဝနေထိုင်ခဲ့သည်။ ကောင်းပြီ ဟိ ကမ္ဘာ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ **ကျန်းမာရေး** ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုဖူလုံရေး ပြည့်စုံသော အခြေအနေတစ်ခုအဖြစ် ၊ နှင့် မဟုတ်ဘူး သက်သက် အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ ရောဂါ သို့မဟုတ် အနာရောဂါ (ကမ္ဘာ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း၊ ၂၀၀၇)။ **နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း** သည် အဆိုပါ ရှိနေခြင်း။ ၏ a ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ သို့မဟုတ် ချွတ်ယွင်း။

သင့်ကျန်းမာရေးကို ခဏလောက်စဉ်းစားပါ။ အဲဒါကို ဘယ်လို အဆင့်သတ်မှတ်မလဲ။ ဒီမေးခွန်းက ရိုးရှင်းပေမယ့် ဘယ်လိုလဲ လူတွေ ဖြေ အဲဒါ အလှည့် ထွက် ရန် ဖြစ် ခန့်မှန်းချက် အနာရောဂါ နှင့် သေဆုံးမှု (အရှည်ဆုံး & Thoits၊ 2012)။ ဘာကြောင့်လဲ? ဖြစ်နိုင်ခြေများစွာရှိသည် (Wolinsky & Tierney, 1998)။ တစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်မိမိ အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးသည် အခြားနည်းလမ်းများထက် ကျန်းမာရေး၏ ရှုထောင့်ကို ပိုမိုဖမ်းစားနိုင်သည် ။ ဒုတိယဖြစ်နိုင်ချေမှာ မိမိကိုယ်မိမိ အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းမှုသည် ဖြေကြားသူများကို ထင်ဟပ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ယုံကြည်ချက် အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ on a အောက်ဘက် လမ်းကြောင်း လုပ်ဆောင်မှုတွင်။ တစ်

တတိယ သည် အဲဒါ လူတွေရဲ့ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ထိခိုက်စေပြီး ကျန်းမာရေး ရလဒ်တွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးသည် အမှန်တကယ်ပင် လူတို့၏ အတွင်းနှင့် ပြင်ပကို အကဲဖြတ်ခြင်းကို ကိုယ်စားပြုနိုင်သည်။ အရင်းအမြစ်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင် ရန် ထောက်ခံမှု ကျန်းမာရေး။ သုတေသန ဒေတာ ထောက်ခံမှု အားလုံး ဒါတွေ စိတ်ကူးများ; a သုံးသပ်ချက် ၏ နှစ် 30 ကျော် သုတေသနပြုချက်များအရ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းများကို ပြသခဲ့သည်။ ကျန်းမာရေး ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ခန့်မှန်းချက် ၏ အနာဂတ် ကျန်းမာရေး ရလဒ်များ (Blazer၊ 2008)။

မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း။ ကိုလည်း တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် မျှမျှတတ တည်ငြိမ်သည်။ ကျော် အချိန်။ Wolinsky နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၀၈) လိုက်ခဲ့သည်။ ၉၉၈ အာဖရိကန်အမေရိကန်များသည် အသက် 49 မှ 65 နှစ်ကြားရှိ 4 နှစ်အတွင်း 55%၊ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း။ ကျော် အချိန် (၂၅% တိုးတက်လာပြီး 20% ကျဆင်းသွားသည်။ အဆင့်သတ်မှတ်မှု အပြောင်းအလဲတွင် ကိန်းဂဏန်းများ ထည့်သွင်းခြင်းသည်ပင် အသေအပျောက်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်း မတိုးတက်နိုင်ပေ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံတစ်ခုတည်းသော ညွှန်ပြချက် (Galenkamp၊ Deegi Braami & Huismani သတင်းစာ) နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ခြုံ၊ ယောက်ျား အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ပိုဆိုးတယ်။ ထက် အမျိုးသမီးများ လုပ်ခဲ့တယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများထဲတွင် မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးသည် ယဉ်ကျေးမှုများတစ်လျှောက် သေဆုံးမှု၏ အစွမ်းထက်သော ခန့်မှန်းချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ တရုတ်တွင်

နှစ်နှစ်ကြာ လေ့လာမှုတစ်ခုက လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ပြီးနောက်တွင်ပင် မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးသည် သေဆုံးမှုနှုန်းကို ခန့်မှန်းနိုင်ခဲ့ဖြစ်သည် (Chen & Wu, 2008)။ အလားတူရလဒ်များ ရရှိခဲ့သည်။ အိန္ဒိယရှိ အမျိုးသားများအတွက် (Hirve, Juvekar, Sambhudas, Lele, Blomstedt, Wall et al., in press)။ သို့သော်၊ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ ၏ ကျန်းမာရေး လုပ်ပါ။ ရောင်ပြန်ဟပ် ကွဲပြားသည်- ences ၌ လူမှုစီးပွားရေး နောက်ခံ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ဘယ်လိုလဲ

ကျန်းမာတဲ့သူတွေက ပြောကြတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်၊
ဌာနေဩစတြေးလျနိုင်ငံသားများသည်

၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို ဌာနေမဟုတ်သော
ဩစတြေးလျလူမျိုးများထက် သိသိသာသာ
ညံ့ဖျင်းသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။ အဓိကအားဖြင့်
စီးပွားရေးပြောင်းလဲမှုများ (ဥပမာ-

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်လှမ်းမီမှု) (ဥပမာ -
Booth & Carroll, 2008) ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်၊

အာဖရိကအမေရိကတိုက်များသည်

ဥရောပအမေရိကန်လူမျိုးများထက်

၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို မျှတသော သို့မဟုတ်
ညံ့ဖျင်းသည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုတင်ပြရန်

မကွာဆီကန်အမေရိကန်များနှင့်

ပွာတိုရီကန်အမေရိကန်များသည် သုံးဆပိုများသည်
(Benjamins, Hirschman, Hirschtick, & Whitman,
2012)။

ခြုံငုံကြည့်လျှင် မိမိကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ထားသော
ကျန်းမာရေးနှင့် အမှန်တကယ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
ရလဒ်များကြားတွင် ခိုင်မာသောဆက်နွှယ်မှု ကြောင့်
လူတစ်ဦးသေဆုံးမှုအပါအဝင်၊ သုတေသီများသည်
ထိုသို့သော အစီအမံများတွင် မကြာခဏ
ထည့်သွင်းရခြင်းမှာ အံ့ဩစရာမဟုတ်ပေ။ သူတို့ရဲ့
လေ့လာမှုများ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ အဲလို
အတိုင်းအတာများ တစ်ခုပေးပါ။ ကောင်းတယ်
ပရောက်စီ (သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်) ပြောင်းလဲနိုင်သော
အတွက် ကျန်းမာရေး၊ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
အချိန်ကုန်စေသော (နှင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။
ငွေကုန်ကြေးကျများတယ်) အကဲဖြတ်ခြင်း။
ကျန်းမာရေး။ ဤနည်းလမ်းသည် အချိန်အများစုတွင်

အလုပ်လုပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သည်နှင့်အမျှ
၎င်းကို မှတ်သားထားမည်မဟုတ်ပေ။

အရည်အသွေး ၏ ဘဝ

ကျွန်တော်တို့ အလောင်းအစား အကယ်၍ သင် မေးတယ်။ အများဆုံး
လူတွေ ဘာလဲ သူတို့ လိုချင်တယ်။ ထဲက ဘဝ၊ သူတို့ ပါ ပြော တစ်ခုခု
အကြောင်း a ကောင်းတယ် ဘဝအရည်အသွေး။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက
ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။ တိကျသောအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ခက်တယ်။
ရန် ရှာပါ။ တခါတရံ လူတွေ ရှာပါ။ အဲဒါ ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် ဘာတဲ့
အရည်အသွေး ၏ ဘဝ သည် မဟုတ် ဖြစ်ခြင်း။ မှီခို on a
အသက်ရှူစက် နေစဉ် ၌ a အမြဲတမ်း အသီးအရွက် ပြည်နယ် သည်
တစ်ခု သာမန်ဥပမာ။ သို့သော် သုတေသီများသည် ပို၍တိကျသည်ကို
နှစ်သက်သည်။ သူတို့သည် များစွာသော သီးခြားရှုထောင့်များကို
ကြည့်တတ်သည်။ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ- ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော
အရည်အသွေး ၏ ဘဝ နှင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အရည်အသွေး
၏ ဘဝ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အရည်အသွေး လူ့ဘဝ၏
ကျန်းမာရေးအခြေအနေ အပြောင်းအလဲကြောင့်
သက်ရောက်မှုရှိသော ဘဝသွင်ပြင်များ ပါဝင်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်
မသက်ဆိုင်သော အရည်အသွေး ၏ ဘဝ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန်
အရာများ ၌ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဖျော်ဖြေရေး၊
စီးပွားရေးအရင်းအမြစ်များ၊ အနုပညာစသည်ဖြင့် ယင်းသည်
ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို
သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

အများစု သုတေသန on အရည်အသွေး ၏ ဘဝ ရှိသည်။
အာရုံစိုက် on နှစ်ခု
နယ်မြေများ- အရည်အသွေး ၏ ဘဝ ၌ အဆိုပါ စကားစပ် ၏
အတိအကျ ရောဂါများသို့မဟုတ် အခြေအနေများ နှင့် အရည်အသွေး
၏ ဘဝ ဆက်စပ် ရန် ဘဝအဆုံးသတ်ရေး ကိစ္စများ။ ကျွန်တော်တို့
အတိုချုံး အိပ် ထွက် အဆိုပါ ကိစ္စများ ဒီမှာ။ ကျွန်တော်တို့ ပါလိမ့်မယ်။
သို့ ပြန်သွားရန် သူတို့ကို အဖြစ် ငါတို့ ဆွေးနွေးပါ။ အတိအကျ
အခြေအနေများ ၌ ဒီ အခန်းကြီးနှင့် အခန်း ၅ တွင်

(ဘဝအရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်စေသော စွက်ဖက်မှုများ) နှင့် 13 (ဘဝ၏အဆုံးသတ်ပြဿနာများ)။

၌ အများကြီး လေးစားမှု၊ အရည်အသွေး ၏ ဘဝသည် a စကားစပ်ရာတွင် နားလည်နိုင်သော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စီရင်ချက် ၏ ပိုကျယ်တယ်။ မော်ဒယ်များ ၏ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်း။

ထိုပုံစံတစ်ခုသည် လူများသည် နှိုင်းရခိုင်ခန့်သော ဒိုမိန်းများကို ရွေးချယ်သည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြသည်။ ဤအစွမ်းသတ္တိများကို ၎င်းတို့၏အသုံးပြုမှုကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ အတွက် လျော်ကြေးပေးသည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြသည် (ဘောလ်တီ et အယ်လ်။ ၂၀၀၆)။ ၌ ထို့အပြင်၊ တစ်ခုရမယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် အဆိုပါ လူ၏ ဘဝ အခြေအနေ ၌ အကဲဖြတ်ခြင်း။ အရည်အသွေး□□ ၏ ဘဝ (ဘရက်၊ Gow၊ Corley၊ ပက်တီ၊ ကြယ်ပွင့်၊ & Deary၊ 2012)။ ထံမှ ဒီ အမြင်၊ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ သည် အောင်မြင်သော အသုံးပြု ၏ အဆိုပါ ရွေးချယ်မှု၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်၊ နှင့် လျော်ကြေး မော်ဒယ် (SOC) ရန် စီမံခန့်ခွဲ တစ်ဦး၏ ဘဝ၊ အကျိုးဆက်အနေ ဖြင့် အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ လျှောက်ထားခြင်း။ ဒီ ချဉ်းကပ် ရန် သုတေသန အတွက် ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်၊ ဘဝအရည်အသွေးကို ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် လူတွေရဲ့ ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ၎င်းတို့၏ ဘဝရပ်တည်ချက်အပေါ် ခံယူချက် (Karim et al., 2008) နှင့် ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်များ၊ မျှော်မှန်းချက်များ၊ တန်ဖိုးများ၊ နှင့် စိုးရိမ်မှုများ (ဘရက် et အယ်လ်။ 2012)။

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော လူနေမှုဘဝအရည်အသွေးဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက် လိပ်စာများ a ဝေဖန် မေးခွန်း (လောတန် et အယ်လ်။ ၁၉၉၉) ဘာလဲ အတိုင်းအတာ လုပ်တာ ဒုက္ခ ထံမှ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖွတ် ကုသမှုနှင့်ဆက်စပ်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည်

လူတစ်ဦး၏ အသက်ရှင်ရန်ဆန္ဒကိုလျော့နည်းစေသည်။ Lawton နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၁၉၉၉)၊ သတ်မှတ် အဆိုပါ စံ ဤမေးခွန်းကို ဖြေဆိုရခြင်းသည် ကြီးစွာသောမူတည်ကြောင်း ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။ သဘောတူညီချက် on a လူ၏ တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း။ ၏ ၁၀၊ အဆိုပါ ဘွဲ့ လူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ တွယ်တာမှုရှိသော၊ လူတစ်ဦးသည် ဘဝကိုမည်မျှပျော်မွေ့သည်၊ အနာဂတ်အတွက်မျှော်လင့်ချက်ရှိပြီး၊ နေ့စဉ်ဖြစ်ရပ်များတွင် အဓိပ္ပာယ်ကိုရှာဖွေသည်၊ ဥပမာ၊ ထိုသူသည် အသက်ရှင်လိုသောကြောင့်အပေါ် များစွာသက်ရောက်မှုရှိသည်။ သတ်မှတ်ထားသော အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်နေသောကြောင့် ၁၀အရည်အသွေး အယူအဆ၏ အာရုံကို ကျဉ်းမြောင်းစေသည် ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များနှင့် dementia ၏ နယ်ပယ်များ။ ယခင်အခြေအနေရှိ လူနေမှုဘဝအရည်အသွေးတွင် လူတို့၏လုပ်ငန်းဆောင်တာနှင့် သုခချမ်းသာကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဒီဇိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များပါဝင်သည် (Pynoos၊ Caraviello & Cicero၊ 2010)။ ကျွန်တော်တို့ ဆန်းစစ်ပါ။ အခန်း ၅ တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ

လွှမ်းမိုးမှုများ။ အရည်အသွေး ၏ ၁၀ သည် နောက်ထပ် ခက်တယ်။ ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ ၌ အကဲဖြတ်ကိရိယာအသစ်များ တီထွင်ထားသော်လည်း dementia နှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ (Karim et အယ်လ်။ 2008; Skevington & McCratel 2012)။ ကျွန်တော်တို့ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါကို ကျွန်ုပ်တို့အာရုံစိုက်သောအခါ အခန်း 10 တွင် ဤပြဿနာကို အသေးစိတ် သုံးသပ်ပါ။

အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ ကိုယ်ခံအား စနစ်

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျူးကျော်သူများ၏ ခြိမ်းခြောက်ခံနေရသည်- ဘက်တီးရီးယား ၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ နှင့် ကပ်ပါး ရောဂါပိုးများ (အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် သူတို့ရဲ့ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေသော ထုတ်ကုန်များ) နှင့် မူမမှန် ဆဲလ်များ အဲဒီလို အဖြစ် ကင်ဆာမဖြစ်

အကျိတ်ဆဲလ်များ။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက်
ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ ကျွန်ုပ်တို့တွင်
အလွန်အဆင့်မြင့်သည်။ ကာကွယ်ရေး စနစ်
ဆန့်ကျင်ဘက် နိုင်ငံခြား ကျူးကျော်သူများ ခုခံအားစနစ်။
အမျိုးသားကင်ဆာအင်စတီကျုမှ ပံ့ပိုးပေးသည်။ a
ဝတ်အခြေခံ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် ၏ ဘယ်လိုလဲ
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခံအား sys- tem အလုပ်များ၊
စစ်ဆေးပါ။ အဲဒါ ထွက် ရန် လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ
ခေတ်မီသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကာကွယ်ရေးစနစ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်
မည်သို့အလုပ်လုပ်ပုံအသေးစိတ်အချက်များစွာကို
မသိရသေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊
ကြီးစွာသောလျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုမှာ
ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် သင့်ကိုယ်သင် ကွဲပြားစေရန်
သင်ယူပုံဖြစ်သည်။ ဆဲလ်များ ထံမှ ကျူးကျော်။
သုတေသီများ တွေးပါ။ အဆိုပါ ယန္တရားတွင် *antigens*
ဟုခေါ်သော အချို့သော အရာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း
ပါဝင်သည် ။ on အဆိုပါ မျက်နှာပြင် ၏ ကျူးကျော်
ဘက်တီးရီးယား နှင့် ဆဲလ် များ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။
ယူထားသည်။ ကျော် အားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်များ။ မသက်ဆိုင်
၏ ဒါက ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ ၊ ခုခံအားစနစ်က
ကျူးကျော်သူကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ သင်ယူပြီးတာနဲ့
အဲဒီကျူးကျော်သူကို ခုခံကာကွယ်မှုတစ်ခု
ဖန်တီးပေးတယ်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ဒီ ကာကွယ်ရေး စနစ်
အလုပ်လား? အဲဒါ တစ်ခု အဓိကအားဖြင့်
အမျိုးအစားသုံးမျိုးကိုသာ အခြေခံ၍
အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည် ။ ဆဲလ်များ၊
ဘယ်ဟာ ပုံစံ a ကွန်ရက် ၏ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း။
အစိတ်အပိုင်းများ (မာ & Saunders၊ 2014)၊ ဆဲလ်-

ဖျန်ဖြေပေးသည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား (ပါဝင်သော
ဆဲလ် များ မူရင်း ၌ အဆိုပါ စမန်ဖြူ ဂလင်း၊
သို့မဟုတ် *T-lymphocytes*) ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီတွင်
ထုတ်လုပ်သော ကဲ့သို့သော သွေးအတွင်း
ပဋိပစ္စည်းများ ထုတ်လွှတ်မှုအပေါ် အခြေခံ၍
ကိုယ်ခံစွမ်းအား၊ သို့မဟုတ်
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း သို့မဟုတ် ယခင်ကူးစက်မှု
(*B-lymphocytes*)၊ နှင့် အတိအကျမဟုတ်သော
ကိုယ်ခံစွမ်းအား (*monocytes* နှင့်
polymorphonuclear neutrophil leukocytes)။

ဟိ မူလတန်း အလုပ် ၏ အဆိုပါ T- နှင့် B-
lymphocytes သည် ကာကွယ်ရန် ဆန့်ကျင်ဘက်
ဆိုးရွားသော (ကင်ဆာ) ဆဲလ်များ၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊
ရောဂါပိုး၊ မှို ကူးစက်ရောဂါ၊ နှင့် အချို့
ဘက်တီးရီးယား။ သဘာဝ လူသတ်သမား (NK)
ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်တစ်ယောက်၊
အထူး အမျိုးအစား ၏ *lymphocytes* မော်နီတာ
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အလောင်းများ ရန် တားဆီး
အကျိတ် ကြီးထွားမှု။ ဒါတွေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
မူလတန်း ကာကွယ်ရေး ဆန့်ကျင်ဘက် ကင်ဆာ၊
သို့ပေမယ့် ဘယ်လိုလဲ ဒီလို ဖြစ်ပျက်တာကို
လုံးဝနားမလည်ဘူး။ NK ဆဲလ်များသည်
ဗိုင်းရပ်စ်ကို တိုက်ဖျက်ရာတွင်လည်း
ကူညီပေးသည်။ ရောဂါပိုးများ နှင့်
ကပ်ပါးကောင်များ။ ၌ ထို့အပြင်၊ ဟိုမှာ
ဖြစ်ကြပါသည်။ *Immuno-globulins* ဟုခေါ်သော
အထူးပြု ပဋိပစ္စည်း အမျိုးအစားငါးမျိုး (*IgA၊ IgD၊*
IgE၊ IgG၊ နှင့် IgM)။ အဘို့ဥပမာ *IgM* ပါဝင်သည်။
အဆိုပါ "ပထမ တုံ့ပြန်သူများ" ၌ အဆိုပါ
ကိုယ်ခံအား စနစ်၊ *IgE* သည် ဓာတ်မတည့်ခြင်းနှင့်

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါတွင်ပါဝင်ပြီး IgG (g-globulin ဟုလည်းခေါ်သည်) သည် အသည်းရောင်ရောဂါကို တိုက်ဖျက်ရန် ကူညီပေးသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သနည်း။ သုတေသီများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သာ အစ ရန် နားလည် ဒီ ဖြစ်စဉ်နှင့် စာပေများတွင် ကြီးမားသော ကွာဟချက် (Mak & Saunders၊ 2014)။ ထိုမှတစ်ပါး၊ အဆိုပါ ကိုယ်ခံအား စနစ် သည် လူနေမှုပုံစံ မျိုးစုံနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများကို အာရုံခံစားနိုင်ခြင်း ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အစားအသောက်၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် ရောဂါ၊ ပုံဖော်ခြင်း။ အဲဒါ အရမ်း ခက်တယ်။ ရန် အထီးကျန် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အိုမင်းခြင်းတစ်ခုတည်း (Effros, 2012; Goldstein, 2012)။

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးပြောင်းလဲမှုများသည် ကိုယ်ခံအားဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိကြသည်။ ရန် သေချာပါတယ်။ ရောဂါပိုးများ နှင့် ရှိသည် a အများကြီး ပိုမြင့်တယ်။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေ (နှစ်ခုစလုံးကို ဤအခန်းတွင်အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်) ထို့ကြောင့် သုတေသီအများစုသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်ခံအားစနစ် ပြောင်းလဲလာသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အမှန်စင်စစ်၊ NK ဆဲလ်များနှင့် ခုခံအားစနစ်၏ အခြားရှုထောင့်များစွာသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ထိရောက်မှု ကျဆင်းသွားသည် (Effros, 2012)။ တစ်ခုအတွက် ဟိုဒင်း၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' ကိုယ်ခံအား စနစ်များ ယူ ကြာကြာ တိကျသောရောဂါများကို ခုခံကာကွယ်ရန်၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။ ဆေးထိုး။ ဒီ သည် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော T-lymphocytes များအတွင်း ဟန်ချက်မညီမှု ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော သီးခြားရောဂါများကို စောစီးစွာ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

အလားတူပင် B-lymphocytes ၏လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို ကျဆင်းစေသည်။ lymphocyte လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လှုံ့ဆော်ရန်အတွက် သက်ကြီးရွယ်အိုများထံသို့ ကြီးထွားဟော်မုန်းများကဲ့သို့ ပစ္စည်းများ စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ဆန်းစစ်သည့် သုတေသနက ကုသမှုနှင့်အတူ အချို့သော lymphocyte လုပ်ငန်းဆောင်တာများသည် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာနိုင်ပြီး HIV ရှိသူများကို ကုသရာတွင်

အရေးပါသည့် စိုက်မတ်ဂလင်း (Chidgey, 2008)။
ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် T-နှင့် B-lymphocytes ကို ပုံ 4.3
တွင်ဖော်ပြထားသည်။

Thymus ကြားမှာ ပါဝင်တယ်။ အသက် ၁၂
နှင့် ၃၅

Young thymus
Thymosin production
T-cell lymphocytes

Old thymus
Decreased thymosin production
Decreased T-cell function

Decreased defense
against viruses
Monocellular and
multicellular organisms

Decreased B-cell
function causing
Decreased antibodies
Failure of self-regulation
Increased autoantibodies

ပုံ ၄-၃
လုပ်ငန်းစဉ် ၏ အိုမင်းခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ခုခံအားစနစ် ။

အရင်းအမြစ် ဖြင့် ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ Ebersole, P., & Hess, P. / ဆီသို့ ကျန်းမာပါစေ။ ဇရာ (5e,
p // 41) ။ မူပိုင်ခွင့် © 1998 Mosby St. Louis: ထံမှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် Elsevier
© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။

ခုခံအားစနစ်၏လုပ်ဆောင်ချက်ပြောင်းလဲမှုများသည် အရေးကြီးပါသည်။ ။ ဂယက် (Effros၊ 2012; အောက်တိုန်း၊ 2012)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ထံမှ ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ပိုမိုကျရောက်တတ်ပါသည်။ ဖျားနာခြင်း-ထိုကဲ့သို့သော အဖြစ် အဲဒါတွေ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ် များ အလွယ်တကူ ရှုံးတယ်။ အားဖြင့် ငယ်သည်။ လူကြီးများ။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းမှလည်း အကျိုးနည်းပါသည်။ ။ ထို့အပြင်၊ ခုခံအားဆဲလ်ကင်ဆာများဖြစ်သည့် သွေးကင်ဆာပုံစံအမျိုးမျိုးသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အခြားသောကင်ဆာပုံစံများနှင့်အတူ တိုးများလာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ခုခံအားစနစ်သည် **autoimmunity** ဟုခေါ်သော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို စတင်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ ။ Autoimmunity သည် B- နှင့် မညီမျှခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ T-lymphocytes များသည် autoantibodies များဖြစ်ပေါ်စေပြီး rheumatoid arthritis (Goronzy & Weyand, 2012) ကဲ့သို့သော ရောဂါများစွာအတွက် တာဝန်ရှိသည်။

တစ် ကြီးထွားလာသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ၏ အထောက်အထား သည် ညွှန်ပြသည်။ ရန် သော့ ဆက်သွယ်မှု များ အကြား ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခံအား စနစ် နှင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ psycho-ယုတ္တိ ပြည်နယ်။ ကျော် ၂၀ နှစ်များ ၏ သုတေသန ရှိ၊ ဘယ်လိုလဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည်နယ်၊ သို့မဟုတ် a ဝိသေသ အဲဒီလို အဖြစ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဘောထား၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊ ဟော်မုန်းနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ဖန်တီးပေးသည်။ အဲဒါ တိုက်ရိုက် ပြောင်းလဲမှု အဆိုပါ ကိုယ်ခံအား စနစ် လုပ်ပါ။ ငါတို့ နောက်ထပ် များပါတယ်။

ရန် ဖြစ်လာ နေမကောင်းပါ။ (Segerstrom၊ 2012)။ **Psychoneuroimmunology** သည် အဆိုပါ လေ့လာပါ။ ၏ အဆိုပါ အကြား ဆက်ဆံရေး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊ နှင့် ခုခံအား စနစ်များ အဲဒါ မြှင့် သို့မဟုတ် အောက်ပိုင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံရနိုင်မှု ရန် နှင့် ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း။ ။

Psychoneuroimmunology သည် ပိုများလာသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ ကျန်းမာရေး ရလဒ်များကို နားလည်ရန်နှင့် လူတို့သည် ဖျားနာမှုကို မည်သို့ ရင်ဆိုင်ပြီး ရှင်သန်နိုင်သည်ကို ခန့်မှန်းရန် မူဘောင်အဖြစ် အသုံးပြုသည် (Irwin, 2008; Yan, 2012)။ ရောဂါကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့်၊ ဆေးဝါး၊ အစားအသောက်နှင့် စိတ်- ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာများ (ဥပမာ၊ တရားထိုင်ခြင်း) တို့ကို အကောင်းဆုံး ပေါင်းစပ်ပေးသည့် အကြံဉာဏ်များ ချမှတ်နိုင်သည်။

HIV/AIDS နှင့် အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ။ တစ်ခု တိုးလာသည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် HIV/AIDS ရှိသည် (HIV သည် ဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်သည်။ အဲဒါ အကြောင်းတရားများ အဆိုပါ ရောဂါ AIDS); အဆိုပါ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ (2012b) က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် လူပေါင်း 1.2 သန်းခန့်တွင် HIV ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။ အားဖြင့် ၂၀၁၅၊ အဲဒါ သည် မျှော်လင့်ထားသည်။ အဲဒါ အကြောင်း တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ လူတွေ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် အတူ HIV ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ကျော် အသက် 50. ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွမှုမရှိသော လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပုံသေပုံစံကြောင့်၊ သမားတော် အများအပြားသည် မဟုတ်ဘူး စမ်းသပ် အသက်ကြီးသည်။ လူနာများ၊ သို့သော်၊ အဖြစ် HIV/AIDS နှုန်းထားတွေ တိုးလာတယ်။ တို့တွင် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ အဆိုပါ အရေးပါမှု ၏ စမ်းသပ်ခြင်းကို အလေးပေးဆောင်ရွက်နေပါသည် (Longo et al., 2008)။

အသက်ကြီးသော အမျိုးသားများသည် အေအိုင်ဒီအက်စ် ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသော်လည်း အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးများသည်

သိသိသာသာ အန္တရာယ်ရှိသည်။ အမျိုးသားများအတွက်
အများဆုံးဖြစ်သည်။ ဘုံ အန္တရာယ် အချက် သည်
လိင်တူဆက်ဆံသူ သို့မဟုတ် bisexual

အပြုအမူ။ ဌ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်
များသောအားဖြင့် သည် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်
လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်းမှ အသက်ကြီးသော
အမျိုးသမီးများထံ ကူးစက်သည်။
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ကိုယ်ခံအား
အပြောင်းအလဲကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ
ပိုများနိုင်သည်။ စနစ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ စောစောက အဘို့
အမျိုးသမီး၊ အဆိုပါ ပိန် တယ်။ ၏ အဆိုပါ မိန်းမအင်္ဂါ
နံရံ အတူ အသက် ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ နောက်ထပ် HIV
ပိုးသည် သွေးကြောထဲသို့ ဝင်ရောက်ရန်
ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်
ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရန် မလိုအပ်တော့ဟု ယုံကြည်လာကာ
အန္တရာယ်လည်း တိုးစေသည် (Tangredi et al., 2008)။
အသက်ကြီးတဲ့ အာဖရိကန် အမေရိကန်တွေ
ဖြစ်ကြပါတယ်။ ၁၂ ကြိမ် နောက်ထပ် များပါတယ်။ ထက်
သူတို့ရဲ့ ဥရောပ အမေရိကန်နိုင်ငံသားများတွင် HIV နှင့်
Latinos များသည် အလားအလာ ငါးဆပိုများသည် (Gay
Men's Health Crisis, 2010)။

တခါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရောဂါပိုးဝင်သော၊
အဆိုပါ တိုးတက်မှု ထံမှ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
ခုခံအားစနစ်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် AIDS နှင့် HIV
ပိုးကူးစက်နိုင်သော အနေအထားသည်
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပို၍လျင်မြန်သည်။
ဖော်ပြခဲ့သည်။ စောစောက (ဂေး အမျိုးသားများအတွက်
ကျန်းမာရေး အကျပ်အတည်း၊ 2010)။
အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို သိလိုက်သည်နှင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကျန်နေသေးသည်။ ၁၀ ထွာ သည်
သိသိသာသာ ပိုတိုတယ်။ ထက် အဲဒါ သည်
အသစ်အတွက် ရောဂါအမည်တပ် လူငယ် လူကြီးများ၊

နှင့် သေဆုံးမှု နှုန်းထားများ ပို မြင့်တယ်။

ရှင်းနေသည်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် HIV နှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နိုင်ချေနှင့် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုမှု ဆက်လက်လိုအပ်မှုအကြောင်း ပညာပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အသက်ကြီးသူများ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများအကြား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ပတ်သက်၍ အထင်အမြင်လွဲမှားမှုများ၊ HIV/AIDS နှင့်ပတ်သက်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အသိပညာနည်းပါးမှုသည် □ အတားအဆီးများဖြစ်သည် (Milaszewski, Greto, Klochkov, & Fuller-Thomson, 2012)။ မီဒီယာအနည်းငယ် ပုံပြင်များ အကြောင်း အဆိုပါ ပြဿနာ အာရုံစူးစိုက်မှု on အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးတွေ ဘယ်သူလဲ။ ဤသို့ မေ မှားယွင်းစွာ ယုံကြည် သူတို့ ရှိသည် ဘာမှ စိတ်မပူရန် အကြောင်း။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော များပါတယ်။ ရန် မြင့် အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် သမားတော်နှင့် စမ်းသပ်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပြီး ရောဂါအမည်တပ်ပါက နည်းပါးသည်။ များပါတယ်။ ရန် ရှာသည်။ ထောက်ခံမှု အဖွဲ့များ။ ၌ တိုတို၊ ငါတို့ လိုပါတယ်။ ပြောင်းလဲရန် ခေတ်မီ ယုံကြည်ချက် အကြောင်း အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နှင့် လိင်မှုကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်

ကာကွယ်ရေးတို့ကို အာရုံစိုက်ပါ။

နာတာရှည် နှင့် စူးရှသည်။ ရောဂါများ

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ Rosa သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ထုံးစံအတိုင်းဖြစ်သည်- သူမသည် ထပ်တလဲလဲ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲအချို့ကို စတင်ခံစားရပြီး သူမကို သိရှိလာခဲ့သည်။ အသေးအမွှားဒုက္ခတွေ့ကနေ မြန်မြန်ပြန်မထဘူး။ မင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှိသည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အများအပြား ကြုံတွေ့ရသည်။ လျင်မြန်သောရောဂါများနှင့်အတူ၊ အပျော့စားမှ အလွန်ပြင်းထန်သည်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ရောဂါများ အဲဒီလို အဖြစ် တုပ်ကွေး နှင့် strep လည်ချောင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ဥပမာများ။ သင့်မှာလည်း ကြုံလာရတဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ နောက်ဆုံး အများကြီး ကြာကြာ၊ နှင့် ရှိသည် ရေရှည်

အကျိုးဆက်များ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါများသည် ဥပမာများဖြစ်သည်။ သင့်အတွေ့အကြုံများသည် ပြင်းထန်သောနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများကြား ခြားနားချက်ကို ထင်ဟပ်စေသည်။

စူးရှသည်။ ရောဂါများ ဖြစ်ကြပါသည်။
အခြေအနေများ အဲဒါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ကျော် အ တို ကာလ ၏ အချိန် နှင့် အကြောင်းရင်း a မြန်သည်။ ပြောင်းလဲမှု ဌာ ကျန်းမာရေး။ အအေးမိ၊ တုပ်ကွေး၊ နှင့် အစားအသောက် အဆိပ်သင့်ခြင်း။ အများစု စူးရှသည်။ ရောဂါများ ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသခြင်း (ဥပမာ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ပဋိဇီဝဆေးများ) သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ လမ်းကြောင်းကို လည်ပတ်ခွင့်ပြုသည် (ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှု အများဆုံးကိစ္စ)။ ဆန့်ကျင်ဘက် နာတာရှည် ရောဂါများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေအနေများ အဲဒါ နောက်ဆုံး a ကြာကြာ ကာလ ၏ အချိန် (မှာ အနည်းဆုံး ၃ လ) နှင့် မေ ဖြစ် အဖော် အားဖြင့် ကျန်နေတဲ့ functional ချွတ်ယွင်း အဲဒါ လိုအပ်သည်။ ရေရှည် man -agement။ နာတာရှည် ရောဂါများ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆစ်နာ နှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ။

ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအပေါ် သင်ဘယ်လိုထင်လဲ။ နှင့် နာတာရှည် ရောဂါများ အဖြစ် လူတွေ အသက်? အကယ်လို့ သင် ပြော နာတာရှည်ရောဂါတွေ နှုန်းတွေ ကျဆင်းသွား တော့ နာတာရှည်ရောဂါတွေ တိုးလာတယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်သည်။ လူအများစုယုံကြည်သည့်အတိုင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဥပမာအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သူများထက် အအေးမိခြင်းနည်းပါးသည်။

သို့သော် ဘယ်တော့လဲ။ သူတို့ လုပ်ပါ။ ရယူ တစ်ခု စူးရှသည်။ ရောဂါ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ တတ်သည်။ ရယူသည် ပိုများ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ယူတယ်။ ပိုရှည်၊ နှင့် သေခြင်း။ ထံမှ စူးရှသော ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ နောက်ထပ် မကြာခဏ (စင်တာများ အတွက် ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် ကာကွယ်ရေး၊ 2012e)။ အရှင်၊ သို့ပေမယ့် သူတို့ ရယူ ပိုနည်းတယ်။ ရောဂါပိုးများ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ မေ အမှန်တကယ် ဖြုန်း နောက်ထပ်ရက်များ ခံစားချက် နေမကောင်း ထက် သူတို့ရဲ့ ငယ်သည်။ (နှင့်၊ အခြေခံ on ဖြစ်ပွားမှု အကြိမ်ရေ “ဖျားနာခြင်း”) ၏ အစိတ်အပိုင်းများ။

ထို့ကြောင့် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများ တိုးလာသည်ဟု လူအများက လွဲမှားစွာယုံကြည်လာရခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးများကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် ပြဿနာများ ပိုမိုရှိနေသောကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပြင်းထန်သော အခြေအနေဖြင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများသည်။ ဥပမာ အသက်ရှူနှုန်း ကူးစက်မှု သည် အကြောင်း အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အတွက် ငယ်သည်။ နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဖြစ်သော်လည်း အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူများသည် အဆုတ်အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုအားလုံးနီးပါးဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းများကြောင့် အသက်ကြီးသူများတွင် နမိုးနီးယားနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါ

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက ပြင်းပြင်းထန်ထန် အကြံပြုထားသည်။

သည်အထိ အဆိုပါ ၁၉၉၀ ခုနှစ်များ၊ နာတာရှည် ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရိုးရှင်းစွာ အိုမင်းခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်သည်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခြင်းဖြင့် သမိုင်းဝင်ခဲ့သည်။ စာရွက်စာတမ်း ကျန်းမာပါစေ။ လူတွေ ၂၀၀၀- အမျိုးသား ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေး နှင့် ရောဂါ ကာကွယ်ရေး (အမေရိကန် ဌာန ကျန်းမာရေး နှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၉၉၁)၊ အမြင်သည် သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ရန် တစ်ခု ၏ ကာကွယ်ရခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေး အမျှ ဒီအခန်းမှာ နည်းနည်းကြာတော့ နားလည်မှု တိုးတက်လာတာကို တွေ့ရတယ် ။ အဆိုပါ အကြောင်းတရားများ ၏ နာတာရှည် ရောဂါ ရှိသည် ရလဒ် ၌ ပိုကောင်းပါတယ်။

ရောဂါတော်တော်များများမှာ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနဲ့ အခြားရောဂါတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု

မင်း သိသည်။ ဘာလဲ အဲဒါ ခံစားရသည် ကြိုက်တယ်။ ရန် ဖြစ် အလေးပေးသည်။ ရှိမရှိ၊ ထံမှ အဆိုပါ လာမည့် စာမေးပွဲ ၌ ဒီ သင်တန်း၊ အဆိုပါ အသွားအလာ ယို သင် ထိုင် ၌ on သင်၏ နည်းလမ်း အိမ် မနေကု။ သို့မဟုတ် အဆိုပါ သင့်အား တောင်းဆိုသည်။ ကလေးတွေ နေရာ on သင်၊ စိတ်ဖိစီးမှု ထင်ရသည်။ ရန်ဖြစ် နေရာတိုင်း ရှည်လျားသော သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများစွာ ရှိပါသည်။ သက်တမ်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု သည် အရမ်း မကောင်းဘူး။ အတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေး၊ ဒါပေမယ့် ထောင်ပေါင်းများစွာသော သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများ ကြားမှ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် စိတ်ဖိစီးမှု၏တရားဝင်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သဘောမတူနိုင်ကြသေးပါ။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယုတ္တိဗေဒ နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်ပါတယ်။ ရှုထောင့် (ဂေါင်၊ ဂလေဆာ၊ ငှက်ဖျား၊ ဘီဗာဒေါ့ဖ်၊

& Kieckolt-Glaser 2012)။

စိတ်ဖိစီးမှုအတွက် အကျယ်ပြန့်ဆုံး အသုံးပြုနည်းများ ပါဝင်သည်။ (က) အာရုံစိုက် on အဆိုပါ ဇီဝကမ္မ တုံ့ပြန်မှုများ ခန္ဓာကိုယ်သည် အာရုံကြောနှင့် endocrine စနစ်များမှတစ်ဆင့်ပြုလုပ်သည်။ နှင့် (ခ) အဆိုပါ စိတ်ကူး အဲဒါ စိတ်ဖိစီးမှု သည် ဘာလဲ လူတွေ စိတ်ဖိစီးမှုအဖြစ်သတ်မှတ်ပါ။ တစ်ခုချင်းစီကို အသေးစိတ်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

စိတ်ဖိစီးမှု အဖြစ် a ဇီဝကမ္မ ပြည်နယ်။ ဟိုမှာ သည်

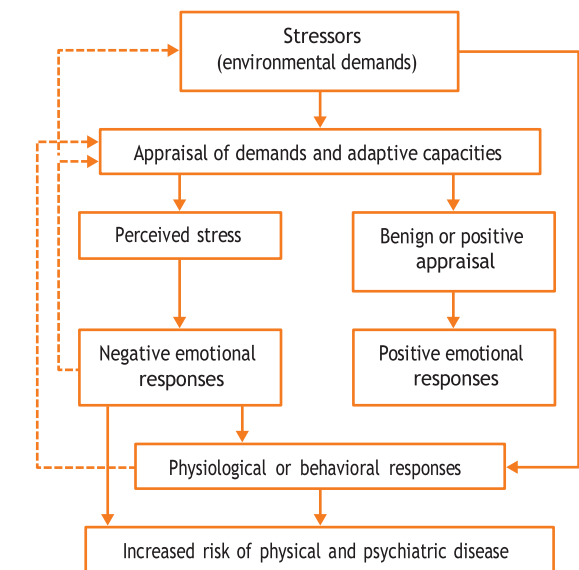
ကျယ်ပြန့်သုတေသနပြုလေ့လာမှုများစွာကို အနှံ့အပြားတွင် ပျံ့နှံ့စေခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ကွဲပြားသည်။ ဤ သူတို့ရဲ့ ဇီဝကမ္မ တုံ့ပြန်မှုများ ရန် စိတ်ဖိစီးမှု (Campbell & Ehler, 2012)။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့ခြင်း။ ရလဒ်များ ဌ ပျက်စီးစေသည်။ လွှမ်းမိုးမှုများ ထံမှ အဆိုပါ syma-thetic အာရုံကြောစနစ် (နှလုံးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ သွေးစီးဆင်းမှု၊ ကြွက်သားခွန်အားနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှု) နှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းခြင်း (Cohen၊ Janicki-Deverts၊ Doyle၊ Miller၊ ဖရန်၊ ရာဘင် et အယ်လ်။ 2012)။ ဒါတွေ ဆိုးကျိုးများ ရှိသည် တိုက်ရိုက် အကြောင်းရင်း အကျိုးသက်ရောက်မှု on ခံရနိုင်မှု ရန် a ကျယ်ပြန့်သည်။ သာမန်အအေးမိခြင်းမှ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါအထိ၊ ကင်ဆာရောဂါအထိဖြစ်ပြီး telomeres အတိုချုံ့ခြင်းတွင် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေနိုင်သည် (အခန်း 3; O'Donovan et al., 2012)။

စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်မှုများတွင် ကျားမကွဲပြားမှုများကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ဟော်မုန်းများကြောင့် အထောက်အထားအချို့ရှိပါသည်။ အောက်ဆီတိုစင် ပြဇာတ်များ a မတူဘူး။ အခန်းကဏ္ဍ ဌ အမျိုးသမီးများ အမျိုးသားများထက် Oxytocin သည် မျိုးပွားမှုတွင် အရေးကြီးသော ဟော်မုန်းဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ရင်သား အစာကျွေးခြင်း၊ နှင့် အတွက် ကလေးများနှင့် ခိုင်မာသောနှောင်ကြိုးများ ထူထောင်ခြင်း (Campbell, 2008)။ စိတ်ဖိစီးနေချိန်တွင် အမျိုးသားများသည် “ပျံ့သန်းခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်ခြင်း” ချဉ်းကပ်နည်းကို အမျိုးသမီးများက ရွေးချယ်ကြသော်လည်း အမျိုးသမီးများက ရွေးချယ်သည်ဟု သုတေသီများက ခန့်မှန်းကြသည်။ အတွက် a “လုပ်တယ်။ နှင့် သူငယ်ချင်း” ချဉ်းကပ် (တေလာ၊ ၂၀၀၆)။ Fisher-Shofty၊

Levkovitz နှင့် Shamay-Tsoory (သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင်) အောက်စီတိုစင်သည် တိကျသောအမြင်အာရုံကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေကြောင်း ပြသခဲ့သည် ၏ လူမှုရေး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု၊ ဒါပေမယ့် ဌ မတူဘူး။ နည်းလမ်းများ ယောက်ျား နှင့် အမျိုးသမီးများ။ ဌ ယောက်ျား၊ စွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်

သာ အတွက် ပြိုင်ပွဲ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ ကြရင်တော့ ဌ အမျိုးသမီးများ ဆွေမျိုးများ အသိအမှတ်ပြုခြင်းအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်လာပါသည်။

ဟိ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ပါ။ ပါရာဒိုင်း။ ဆိုပါစို့ သင်သည် ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့မှုတွင် ပိတ်မိနေပါသည်။



ရှိမရှိပေါ် မူတည် နောက်ကျ အတွက် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ ရက်ချိန်း သို့မဟုတ် ရှိသည် များနေပြီ။ အချိန်၏ on သင်၏ လက်၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခံစားပါ။ အရမ်း အကြောင်း မတူပါ။ သင်၏ အခြေအနေ။ ဟိ **စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပါရာဒိုင်း** အမြင်များ စိတ်ဖိစီးမှု မဟုတ်ဘူး အဖြစ် တစ်ခု ပတ်ဝန်းကျင် လှုံ့ဆော်မှု သို့မဟုတ် အဖြစ် တုံ့ပြန်မှု တစ်ခု ဒါပေမယ့် အဖြစ် အဆိုပါ အပြန်အလှန် ၏ a တွေး လူ နှင့် တစ်ခု အဖြစ်အပျက် (လာဇရူ၊ 1984; လာဇရူ et အယ်လ်။ 1985; လာဇရူ & Folkman ၊ ၁၉၈၄)။ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ အဓိပ္ပါယ် တစ်ခု အဖြစ်အပျက် အဲဒီလို ဖြစ် သကဲ့သို့ ပိတ်မိ ဌ အသွားအလာ သည် ဘာလဲ ကိစ္စ၊ မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ အဖြစ်အပျက် ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ဘာလဲ ငါတို့ လုပ်ပါ။

၌ တုံ့ပြန်မှု ရန် အဲဒါ။ တင်ပါ။ နောက်ထပ် တရားဝင်၊ stress ဖြစ်တယ်။ “က အထူးသဖြင့် ဆက်ဆံရေး အကြား အဆိုပါ လူ နှင့် အခွန်ကောက်ခံခြင်း သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးမှ ချီးမြှင့်သော ပတ်ဝန်းကျင် ကျော်လွန် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အရင်းအမြစ်များ နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ချမ်းသာခြင်း” (လာဇရူ & Folkman ၊ ၁၉၈၄၊ p ၁၉)။ ဤအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် စိတ်ဖိစီးမှုသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြားတွင် အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ထို ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်ပိုင်အရင်းအမြစ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသော ပတ်ဝန်းကျင်၊ အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ အခြေအနေ သည် သော၊ နှင့် အဲဒါ မဟုတ်လျှင် အခြေအနေ သည် စဉ်းစားသည်။ ရန် ဖြစ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ခက်ခဲသော၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော၊ စိတ်ဖိစီးမှု လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ရလဒ်။ တစ် အခုမှ ၏ အရောင်းအဝယ်ပုံစံကို ပုံ 4.4 တွင် ပြထားသည်။

ပုံ ၄.၄

တစ်ခု ဥပမာ ၏ a အရောင်းအဝယ် မော်ဒယ် ၏ စိတ်ဖိစီးမှု

Source: From Measuring စိတ်ဖိစီးမှု- တစ် လမ်းညွှန် အဘို့ ကျန်းမာရေး နှင့် လူမှုရေး သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ Sheldon Cohen၊ Kessler & Gordon မှတည်းဖြတ်သည်။ မူပိုင်ခွင့် © 1995 Oxford မှ တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း၊ Inc. သုံးတယ်။ အတူ ခွင့်ပြုချက် ထဲမှ အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း၊ Inc

စိစစ်ရေး။ လာဇရူ နှင့် Folkman (၁၉၈၄)။ သုံးချက်ကို ဖော်ပြပါ ။ အမျိုးအစားများ ၏ အကဲဖြတ်မှုများ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု **မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း** အမျိုးအစားများ အဖြစ်အပျက်များ ထဲသို့ သုံး အဖွဲ့များ အခြေခံ on အဆိုပါ signifi- Cance သူတို့ ရှိသည် အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သုခ-မထူးပါဘူး၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော သို့မဟုတ် အပြုသဘောဆောင်သော၊ စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည်။ မူလတန်း အကဲဖြတ်မှုများ ကော ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြုံရသည့် အဖြစ်အပျက်များ။ အတိအကျပြောရလျှင် မည်သည့်ဖြစ်ရပ်ကိုမဆို အကဲဖြတ်သည်။ အဖြစ် ဖြစ်ဖြစ်၊ မသက်ဆိုင်ပါ။ (အရာ အဲဒါ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ငါတို့ကို ထိခိုက်စေတယ်) သို့မဟုတ် အဖြစ် ညင်သာပျော့ပျောင်း သို့မဟုတ် အပြုသဘော (အရာ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကောင်းတယ် သို့မဟုတ် at အနည်းဆုံး ကြားနေ) သည် မဟုတ်ဘူး စိတ်ဖိစီးမှု ဒီတော့၊ ငါတို့ စာသား ဘယ်အဖြစ်အပျက်တွေက စိတ်ဖိစီးနိုင်သလဲ၊ ဘယ်အရာတွေက မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဤအချက်သည် အကြောင်းရင်းနှစ်ခုအတွက် အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သည်။ ပထမအချက်က ပြဿနာဖြစ်နိုင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေမယ့်

အဖြစ်အပျက်တွေကို ထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ငါတို့ ရန် အာရုံစူးစိုက်ပါ။ on ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ ၁၀ အခက်အခဲတွေက ပိုထိရောက်တယ်။ ဒုတိယ၊ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ဖတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မှားနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေပါ။ ပေါ်လာသည်။ မှာ ပထမ မျက်နှာမပျက် ရန် ဖြစ် မထူးပါဘူး၊ အတွက် ဥပမာ၊ မေ အမှန်တကယ် ဖြစ် အရမ်း အရေးကြီးတယ်၊ သို့မဟုတ် a အခြေအနေ စိတ်ဖိစီးသည်ဟု ယူဆသည်။ ကနဦး မေ အလှည့် ထွက် မဟုတ်ဘူး ရန် ဖြစ် အဲလို မူလအကဲဖြတ်မှုတွင် အမှားများသည် နောင်တွင် အမှန်တကယ် (သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်) အကျပ်အတည်းများအတွက် အဆင့်သတ်မှတ်ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ a လူ ယုံကြည်သည်။ အဲဒါ တစ်ခု အဖြစ်အပျက် သည် စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ a ဒုတိယ သတ်မှတ် ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ခေါ်တယ်။ အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည်။ **ဆင့်ပွားအကဲဖြတ်မှုသည်** ကျွန်ုပ်တို့၏လက်ခံမှုကို အကဲဖြတ်သည်။ စွမ်းရည် ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ ထိခိုက်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှု၊ သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်မှု ဒုတိယအကဲဖြတ်ခြင်းသည် မေးခွန်းသုံးခုမေးခြင်းနှင့် ညီမျှသည်။ "ဘာလဲ နိုင်သည် ငါ လုပ်မလား?" "ဘယ်လိုလဲ များပါတယ်။ သည် အဲဒါ အဲဒါ ငါ ငါ့ရွေးချယ်စရာတွေထဲက တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ သုံးနိုင်မလား" နှင့် "ဒီရွေးချယ်မှုကို ပေးမှာလား။ လျော့ချပါ။ ငါ့ စိတ်ဖိစီးမှု?" ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ ဖြေ ဒါတွေ မေးခွန်းများ အစုံ အဆိုပါ စင်မြင့် အတွက် ဖြေရှင်းခြင်း။ သူတို့ကို ထိထိရောက်ရောက်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အကယ်၍ သင် ယုံကြည် ဟိုမှာ သည် တစ်ခုခု သင် နိုင်သည်

ခြားနားစေမယ့် အခြေအနေတစ်ခုမှာ လုပ်ပါ။
ပြီးရင် သင်ရိပ်မိမှာပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု မေ ဖြစ်
လျှော့၊ နှင့် သင် မေ ဖြစ် ပွဲကို အောင်မြင်စွာ
ကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့သည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်ဆိုရင်တော့ ယုံကြည်ပါ။ ဟိုမှာ
သည် နည်းနည်း အဲဒါ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။
ရန် လိပ်စာ အဆိုပါ အခြေအနေ
အောင်မြင်စွာ သို့မဟုတ် လျှော့ချပါ။ သင်၏
ခံစားချက်များ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဒါဆို သင် မေ
ခံစားပါ။ အစွမ်းမဲ့ နှင့် မထိရောက်ဘူး၊ ပင်
အကယ်၍ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများ
သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်
အဆင့်များရှိသည်ဟု ယုံကြည်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်သည်
အပိုဆောင်းအချက်အလက် သို့မဟုတ်
အတွေ့အကြုံကို သင်ယူသည်။ နောက်တစ်ခု
အခြေအနေ အဲဒါ ညွှန်ပြသည်။ သင်
မူလဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်သင့်သည်။

ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်းတွင်

အခြေအနေပြောင်းလဲမှုများမှ

ထွက်ပေါ်လာသော မူလတန်း သို့မဟုတ်
အလယ်တန်းအကဲဖြတ်မှုအသစ်ပြုလုပ်ခြင်း
တွင် ပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊
မင်းရဲ့အပိုင်းဖြစ်တဲ့ စွပ်စွဲချက်တစ်ခုကို
အစပိုင်းမှာ ပယ်ချနိုင်တယ်။ ner သည်
သင့်အား လှည့်စားနေသည် (ဆိုလိုသည်မှာ
အဖြစ်အပျက်နှင့် မသက်ဆိုင်ကြောင်း
အကဲဖြတ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ) သို့သော်
ပုံများကို ပြသပြီးနောက်၊ ၏ သင်၏ အဖော်
၌ a အချစ်ရေး အခြေအနေ အတူ

အခြားသူတစ်ဦး၊ သင်သည် အဖြစ်အပျက်အား
ဖိစီးမှုအဖြစ် ပြန်လည်သုံးသပ်သည်။
ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို တိုးစေသည်
(သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်သည် တွေ့ဆုံမှုကို အစပိုင်းတွင်
ငြင်းဆိုခဲ့လျှင်) သို့မဟုတ် ဖိအားနည်းသွားသည်
(ဓာတ်ပုံများသည် အတုများဖြစ်ကြောင်း
သင်တွေ့ရှိပါက)။

ဟိ သုံး အမျိုးအစားများ ၏ အကဲဖြတ်မှုများ သရုပ်ပြ
အဲဒါ deter- သတ္တုတူးဖော်ရေး ရှိမရှိ၊ တစ်ခု
အဖြစ်အပျက် သည် စိတ်ဖိစီးမှု သည် a
သွက်လက်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်။ ကနဦး ဆုံးဖြတ်ချက်များ
အကြောင်း အဖြစ်အပျက်များ မေ ဖြစ်
ဆုပ်ကိုင်ထားသည်။ အချိန်နှင့်အမျှ ၊ သို့မဟုတ် သူတို့ မေ
ပြောင်းလဲမှု ၌ အလင်း ၏ အသစ် အချက်အလက်
သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံ။ မတူဘူး။
အဖြစ်အပျက်များ မေ ဖြစ် တွင် အကဲဖြတ်သည်။ အဆိုပါ
အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း၊ နှင့် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
အဖြစ်အပျက် မေ ဖြစ် ကွဲပြားစွာ အကဲဖြတ်သည် ။ မှာ
တစ်ခုခု နှစ်ခု အမှတ်များ ၌ အချိန်။ ဒီ သွက်လက်သည်။
လုပ်ငန်း စဉ်သည် လူတို့လုပ်ဆောင်ပုံအပေါ်
အဘယ်ကြောင့် တုံ့ပြန်သည်ကို ရှင်းပြရန် ကူညီပေးသည် ။
၁၀ ထွာ အဘို့ ဥပမာ၊ အဖြစ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဇီဝကမ္မ
စွမ်းရည်များ ပြောင်းလဲခြင်း။ အတူ တိုးလာသည်။
အသက်၊ ငါတို့ မေ ရှိသည် ပိုနည်းတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အရင်းအမြစ်များ ရန် ကိုင်တွယ် အထူးသဖြင့်
အဖြစ်အပျက်များ။ အမျှ a ရလဒ်၊ အဖြစ်အပျက်များ
ခဲ့ကြသည် အကဲဖြတ်သည်။ အဖြစ် မဟုတ်ဘူး စိတ်ဖိစီးမှု
၌ လူငယ် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြစ်

အကဲဖြတ်သည်။ အဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှု ၌ နောက်ကျ
၁၀။

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ ကာလအတွင်း အဆိုပါ
အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ တစ်ခု
အဖြစ်အပျက်ကို ဖြေရှင်းရန် ကျွန်ုပ်တို့
လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာတစ်ခု ရှိသည်ဟု
ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်နိုင်ပါသည်။
ထိထိရောက်ရောက်။ စုပေါင်း၊ ဒါတွေ ကြိုးစားမှုများ
ရန် သဘောတူညီချက် စိတ်ဖိစီးမှု နှင့်အတူ
အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်။

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ လာဇရ နှင့် Folkman
(၁၉၈၄)၊ အမြင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ နောက်ထပ်
တရားဝင် အဖြစ် a ရှုပ်ထွေးသော၊ တိုးတက်
နေပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ
စိတ်ဖိစီးမှု အဲဒါ သည် သင်ယူခဲ့သည်။
အကဲဖြတ်မှုများကဲ့သို့ပင်၊
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းကို အချိန်နှင့်အမျှ
ကောင်းစွာညီယူနိုင်သော ပြောင်းလဲနေသော
တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသော
လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ပါသည်။
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပထမဆုံးကြိုးစားမှု
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျနု်း၊ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ ငါတို့
ကြိုးစားပါ။ တဖန် ၌ a အနည်းငယ် မတူဘူး။ ငါတို့
အောင်မြင်နိုင်သည် ။ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည်
အလိုအလျောက်မဟုတ်ဘဲ သင်ယူခြင်းဖြစ်သည်။
အဲဒါ သည် ဘာကြောင့်လဲ။ ငါတို့ မကြာခဏ
လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး နိုင်နိုင်နင်းနင်း အရမ်း
ကောင်းပြီ အတူ စိတ်ဖိစီးမှုများသည်။
အခြေအနေများ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အတွက် အဆိုပါ ပထမ

အချိန် (ကျွန်ုပ်တို့၏ အချစ်ဦး ဆက်ဆံရေး အဆုံးအစ ကဲ့သို့)။ “အလေ့အကျင့်သည် ပြီးပြည့်စုံစေသည်” ဟူသောစကားသည် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ရင်ဆိုင်ရန် အချိန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှု လိုအပ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းသည် အခြေအနေကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းသာဖြစ်သည်။ ငါတို့ ကျော်လွှားစရာ မလိုဘူး။ သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ပါ။ အမှန်တကယ်ပင်၊ များစွာသော စိတ်ဖိစီးစရာ အဖြစ်အပျက်များကို ပြုပြင်၍မရပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး အကြိမ်ပေါင်းများစွာ သင်ယူပါ။ ရန် အသက်ရှင် အတူ အဆိုပါ အခြေအနေ။ အဲဒါ သည် ဌံ ဒီ သဘော အဲဒါ ကြင်ဖော်တစ်ဦး သေဆုံးခြင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်သည်။

လူတွေက နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြတယ်။ ယေဘုယျအဆင့်မှာ ပြဿနာကို အာရုံစိုက်တဲ့ ရဲအရာရှိတွေကြား ပိုင်းခြားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုကို အဓိကထား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ **ပြဿနာကို အဓိကထား ရင်ဆိုင်ပါ။** ပါဝင်တယ်။ ကြိုးစားမှုများ ရန် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း အဆိုပါ ပြဿနာ ခေါင်းချင်းဆိုင်။ ယူခြင်း။ ဆေး ရန် ဆက်ဆံပါ။ a ရောဂါ နှင့် စာမေးပွဲအတွက် စာကျက်ချိန်ပိုဖြုန်းခြင်းများသည် ဥပမာများဖြစ်သည်။ ပြဿနာကိုအာရုံစိုက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု ၏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်ခြင်း။ a ကြိုတင် စမ်းသပ်။ ဌံ အထွေထွေ၊ ပြဿနာကိုအာရုံစိုက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း ပါဝင်သည်။ လုပ်နေတယ်။ တစ်ခုခု တိုက်ရိုက် အကြောင်း အဆိုပါ ပြဿနာ မှာ

လက် **စိတ်ခံစားမှုကို အာရုံပြုပါ။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။** တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံခြင်းပါဝင်သည်။ ခံစားချက်များ အကြောင်း အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု အဖြစ်အပျက်။ ခွင့်ပြုခြင်း။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းအတွက် ဒေါသ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်မှုကို ဖော်ပြရန် မိမိကိုယ်ကို ပျက်ကွက် တစ်ခု စာမေးပွဲ သည် တစ်ခု ဥပမာ ၏ ဒီ ချဉ်းကပ် ဤနေရာ၌ ပန်းတိုင်သည် ပြဿနာကို ဖယ်ရှားရန် မလိုအပ်သော်လည်း၊ ဒီ မေ ဖြစ်ပျက် ဟင်းဟင်း၊ အဆိုပါ ရည်ရွယ်ချက် မေ ဖြစ်ပါစေ။ ကူညီကြပါ ကိုယ်တိုင် သဘောတူညီချက် အတူ အခြေအနေများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ သို့မဟုတ် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။

အများအပြား တခြား အပြုအမူများ နိုင်သည် ကိုလည်း ဖြစ် ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ ဌံ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း၏အခြေအနေ။ လူတော်တော်များများက သူတို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဘုရား အဖြစ် အဆိုပါ အခြေခံ အတွက် သူတို့ရဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ (ဘိတ်၊ 2012; Kinney၊ အစ်ရှလာ၊ ပါကင်၊ & ကာဗာနား၊ ၂၀၀၃)။ ယုံကြည် သူများအတွက် ၊ သုံးပြီးဘာသာရေး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ နည်းဗျူဟာများ များသောအားဖြင့် ရလဒ်များ အပြုသဘော ရလဒ်များ ဘယ်တော့လဲ ရင်ဆိုင်တယ်။ အတူ အနုတ်လက္ခဏာ အဖြစ်အပျက်များ။ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ ငါတို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း မူတည်တယ်။ on အများအပြား အချက်များ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ လူတွေက ပိုကောင်းပါတယ်။ ပျော့ပျောင်းသော၊ ဖျားနာသောလူများထက် ရောဂါပိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ၊ မိမိကိုယ်ကိုနှင့် ပတ်သက်သော

အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်သဘောထားသည်
အရေးကြီးသည်။ ကောင်းသော

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းစွမ်းရည်သည် စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲရန်
ရွေးချယ်စရာများစွာကို ဖန်တီးခြင်းဖြင့် အားသာချက်တစ်ခုသို့
တိုးစေပါသည်။ လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လူမှုရေး ထောက်ခံမှု
ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ ဤ ကူညီသည်။ တစ်ခု
အကြံပြုချက်များတောင်းခံခြင်း။ နှင့် အကူအညီ ထံမှ
အခြားသူများ။ နောက်ဆုံး၊ ငွေရေးကြေးရေး အရင်းအမြစ်များ
ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးသော၊ ရှိခြင်း။ အဆိုပါ ပိုက်ဆံ ရန်
ပေးဆောင်ပါ။ စက်ပြင် ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ သင်၏ ကား
ခွင့်ပြုသည်။ သင် ရန် ရှောင်ပါ။ အဆိုပါ ကိုယ့်ကိုကိုယ်
ကြိုးစားလုပ်ရတာ စိတ်ပျက်စရာ။

စိတ်ဖိစီးစရာ အဖြစ်အပျက် အရေအတွက်သည် ၎င်းတို့ကို
အကဲဖြတ်ခြင်း နှင့် ရှိမရှိထက် အရေးကြီးသည် ။ လူ ရှိသည်။
ထိရောက်သည်။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ကျွမ်းကျင်မှု ရန်
သဘောတူညီချက် အတူ သူတို့ကို။ ဟိ သင်တန်း၊
လုပ်သင့်တယ်။ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ စိတ်ဖိစီးမှု ကိစ္စများ
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မှု ထက် ကျော်လွန်ပါ က
ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရမည့် ပြဿနာအရေအတွက်သည်
အဓိကပြဿနာဖြစ်သည်။

ဧရာ နှင့် အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ ပါရာဒိုင်း။
နှစ်ယောက် အရေးကြီးတယ်။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများ ဌ
အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့်



Religiosity and spirituality are important aspects of a person's
lifestyle that must be considered in holistic approaches to
health and well-being.

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပါရာဒိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် အဆိုပါ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများ ရွေးချယ်မှု ။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ စစ်တမ်းသုံးခု (၁၉၈၃၊ ၂၀၀၆၊ ၂၀၀၉) တွင် ပြသခဲ့သည်။ အဲဒါ ငယ်သည်။ လူကြီးများ၊ နှင့် အဲဒါတွေ အတူ အောက်ပိုင်း အဆင့်များ ၏ ပညာရေးနှင့် ဝင်ငွေ အစီရင်ခံပါတယ်။ ပိုမြင့်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု သက်ကြီးရွယ်အိုများထက် ပညာရေးနှင့် ဝင်ငွေ မြင့်မားသူများ (Cohen & Janicki-Deverts၊ 2012)။

အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ နည်းဗျူဟာများ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ သက်တမ်း ဖြစ်ကြပါသည်။ တသမတ်တည်း (မာတင် et အယ်လ်။ 2008; Meléndez၊

Mayordomo၊ ဆန်ချို၊ နှင့် တောမတ်စ်၊ 2012)။ တစ်မျိုး သော ကွာခြားမှု သည် အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော များပါတယ်။ ရန် အသုံးပြု တက်ကြွစွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း ။ နည်းဗျူဟာများ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် အသုံးပြု အတိတ် အတွေ့အကြုံ၊ စိတ်ခံစားမှုကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်နှင့် ဖိစီးမှုကြား ဆက်နွှယ်မှုကို ပိုမိုစူးစမ်းလေ့လာပါသည်။ အသေးစိတ် ၌ အဆိုပါ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား? ထူးခြားချက်။ Cairney နှင့် Krause (၂၀၀၈) အသုံးပြု ဒေတာ ထဲမှ a ကြီးမားသော ကနေဒါ လေ့လာမှု ရန် ရှိ၊ အဲဒါ အဆိုပါ အတွေ့အကြုံ ၏ အနုတ်လက္ခဏာ ဘဝ အဖြစ်အပျက်များ ကိစ္စ ၌ အဆိုပါ အသက်တွေ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။

ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား?:

အသက် 18 နှစ်။ အချက်အလက် ပျောက်ဆုံးနေသော ကိစ္စများကို ဖယ်ရှားပြီးနောက်၊ နောက်ဆုံး နမူနာ ပါဝင်ပါသည်။ ၏ ၁၅,၄၁၀ ဖြေဆိုသူများ လှိုင်း ၄

အနုတ်လက္ခဏာ မသိဘူးနော်။ ပွဲများ AND ကျွမ်းကျင်သော သတ်မှတ် ၏ အတိုင်းအတာများ အဖြစ် လှိုင်း ၁

(၌ ၂၀၀၀) ပါဝင်ပါသည်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။

အထွက် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ၊ ခွင့်ပြုခြင်း။ a နှိုင်းယှဉ် ကျော် အချိန်။ ၏ အဆိုပါ
စုံစမ်းရေးမှူးတွေက ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာရည်ရွယ်ချက်လဲ။ ဖြေဆိုသူများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြီးပါပြီ။ လှိုင်း ၁,၈၄၀ ကွယ်လွန် နှင့် လေ့လာမှု? သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ။ 5,049 ကို နေရာရွှေ့ပြောင်း၍ မရပါ။ ပါဝင်ရန် ငြင်းဆိုခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ဖိစီးစရာ အဖြစ်အပျက်များ (ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် ပေးထားသည်။ မပြည့်စုံ ဒေတာ ၌ လှိုင်း ၄။ ဒီ ၀ ၉၅၁ ယောက် ခံစားပါ။ ၌ ထိန်းချုပ်မှု ၏ အရာများ ၌ သူတို့ရဲ့ ၁၀) သည် အရေးကြီးတယ်။ ဖြေဆိုသူများ အတွက် ဒီ အလျားလိုက် လေ့လာပါ။

လူတွေက သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲရမလဲဆိုတာကို နားလည်တယ်။ John လေ့လာမှု၏ ဒီဇိုင်းကား အဘယ်နည်း။ Cairney နှင့် Cairney နှင့် နေးလ် Krause (၂၀၀၈) ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ကုန်စည်ပြပွဲ- Krause သုံးတယ်။ a အလျားလိုက် ဒီဇိုင်း အတူ နှစ်ခု ကြိမ် သေချာ ၏ ။ ရန် ၁၀ အဖြစ်အပျက်များ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကျဆင်းခြင်း။ ၌ ခံစားချက်များ တိုင်းတာခြင်း- ၁၉၉၄ နှင့် ၂၀၀၀။

၏ ကျွမ်းကျင် ခဲ့ကြသည် ဟိုမှာ ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ ၌ အဆိုပါ လေ့လာ?

ဘယ်လို ဖြစ်လို့လဲ ။ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ တိုင်းတာ အဆိုပါ အကြောင်းအရာ လူတွေရဲ့

ပါဝင်ခွင့် မရှိဘူး၊ အချက်အလက်တွေက စိတ်ဝင်စားသလား။ ရန်

ရယူ a ကျယ်ပြန့် အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ သော့ အမျိုးမျိုး ဖော်ထုတ်နိုင်သော အားဖြင့် တစ်ဦးချင်း နှင့် သာ အစီရင်ခံပါတယ်။ ၌ စုစည်းမှု-

စွမ်းရည်များ၊ Cairney နှင့် Krause သုံးတယ်။ အများအပြား ကိုယ်ပိုင်သတင်းပို့ ဂိတ်၊ ဟိုမှာ ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ဘူး

ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ အတူ အဆိုပါ လေ့လာပါ။ အတိုင်းအတာများ။ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှု ဟူသော အချက်အလက်ချက်ဖြင့်

တိုင်းတာသည် ဟူသည် အဘယ်နည်း ခဲ့ကြသည် အဆိုပါ ရလဒ်များ?

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၏ အဆိုပါ ပြဿနာများ အစီရင်ခံစာ မေးခွန်းလွှာ အဲဒါ သည် တွင်ကျယ်စွာ သုံးတယ်။ ၌ ဒီ

အမျိုးအစား မွေးရာပါ ၌ အလျားလိုက် ဒီဇိုင်းများ (ကြည့် အခန်း ၁)၊ Cair-

သုတေသန (က နမူနာ ပစ္စည်း သည် “မင်း ရှိသည် နည်းနည်း ထိန်းချုပ်မှု ney ကျော် နှင့် Krause စစ်တယ်။ အတွက်

စနစ်တကျ ကွဲပြားမှုများ သင့် ၌ ဖြစ်ပျက်သောအရာများ။”) မကြာသေးမီက ဘဝဖြစ်ရပ်များ ပါဝင်သူများ ၌ အဆိုပါ လှိုင်း

၁ နှင့် လှိုင်း ၄ ဒေတာ။ သူတို့ တွေ့ရသော အနုတ်လက္ခဏာဘဝ အဖြစ်အပျက် အရေအတွက်ဖြင့် တိုင်းတာသည် ။

ယောက်ျား၊ အဲဒါတွေ ထံမှ ပိုမြင့်တယ်။ ဝင်ငွေ အဖွဲ့များ၊ အဲဒါတွေ ဖြေကြားသူ သို့မဟုတ် ဖြေကြားသူနှင့် နီးစပ်သူ တစ်ဦး တည်း

အတွက် သာ a မြင့်မားသော ကျောင်း ပညာရေး၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ နှင့် အဲဒီ dent ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံရှိ ၌

အဆိုပါ ယခင် ၁၂ လ Physi-

အတူ နောက်ထပ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်း သို့မဟုတ်

ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ cin အဆက်အသွယ် ရှိပါသလားဟု ဖြေဆိုသူအား ထပ်မံ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် တိုင်းတာခဲ့ပါသည်။

များပါတယ်။ ရန် ရှိသည် ကွယ်လွန် အားဖြင့် လှိုင်း ၄။ လူပျို လူတစ်ဦးချင်း၊ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် သူ နှင့်တွေ့ဖူးသည့်အကြိမ်

သို့မဟုတ် စကားပြောဖူးသည် ။

အတူ အောက်ပိုင်း ဝင်ငွေ လုံလောက်မှု၊ အတူ နောက်ထပ်

ယခင်က

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိသားစု သမားတော် သို့မဟုတ်

အတွေ့တွေရောဂါကု ဆရာဝန် ၁၂ ဦး၊ နှင့် အတူ ပိုမြင့်တယ်။ အဆင့်များ ၏ လူမှုရေး ထောက်ခံမှု လများ ဖြစ်ခဲ့သည် ။ ၈၂

ကျန်းမာရေး စိုးရိမ်မှုများ ခဲ့ကြသည် တိုင်းတာသည်။ ပို များပါတယ်။ ရန် တစ်စက် ထွက် အားဖြင့် လှိုင်း ၄။

နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ 21 ခုအကြောင်း ဖြေဆိုသူများကို မေးမြန်းခြင်း၊

ခံစားရသောစိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုများကို

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း နှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ကန့်သတ်ချက်များအကြောင်း မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ဖြေဆိုသူများ။ လူမှုရေး

Copyright 2015 Cengage Learning. All Rights Reserved. May not be copied, scanned, or duplicated, in whole or in part. Due to electronic rights, some third party content may be suppressed from the eBook and/or eChapter(s). Editorial review has deemed that any suppressed content does not materially affect the overall learning experience. Cengage Learning reserves the right to remove additional content at any time if subsequent rights restrictions require it.

သက်ရောက်မှု ၏ စိတ်ဖိစီးမှု on ကျန်းမာရေး။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ဖိအားတွေက ကျွန်တော်တို့ကို သက်ရောက်မှုရှိလား။ စိတ်ဖိစီးမှု တိုတိုလေးဖြစ်ရင် မှီဝဲတာမျိုး၊ အသွားအလာ ယို အတွက် တစ်ခု နာရီ ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ ပြီးပြီ။ နောက်ကျ ခွဲ အေးအေးဆေးဆေး အနားယူတဲ့နေ့၊ အဖြေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒေါသကို ကလွဲလို့ တခြားနည်းနည်း သက်ရောက်မှုရှိနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဖိစီးမှုက ဆက်တိုက်ဖြစ်နေရင် ဒါမှမဟုတ် နာတာရှည်ဖြစ်ရင် ရုပ်ပုံက သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုတွင်

ပြင်းထန်သောသက်ရောက်မှုများစွာရှိသည် (Ogden, 2012)။ အပါအဝင် ပျံ့နှံ့သော အနုတ်လက္ခဏာ ဆိုးကျိုးများ on အဆိုပါ ခုခံအားစနစ် အဲဒါ အကြောင်းရင်း တိုးလာသည်။ ခံရနိုင်မှု ရန် ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုးများ ၊

4.3

သည်။ အန္တရာယ် ၏ atherosclerosis နှင့် သွေးတိုးရောဂါနှင့် ချို့ယွင်း မှတ်ဉာဏ် နှင့် သိမြင်မှု (Webster-Marketon & ဂလေဆာ၊ ၂၀၀၈)။ သက်ရောက်မှု နိုင်သည် နောက်ဆုံး အတွက် ဆယ်စုနှစ်များ၊ ပြင်းထန်သည်။ stress တွေ ကြုံတယ်။ ခွဲ ကလေးဘဝ ရှိသည်။ ဆိုးကျိုးများ အဲဒါ နောက်ဆုံး ကောင်းပြီ လူကြီးဘဝသို့ (ရှုန်းကော့ဖ်၊ ကြီ et အယ်လ်။ 2012)။

သုတေသန ညွှန်ပြသည်။ အဲဒါ မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ ဖိစီးမှုဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသော အကဲဖြတ်မှုများသည် မတူညီသော ဇီဝကမ္မဗေဒကို ဖန်တီးပေးသည်။ ရလဒ်များ (Webster-Marketon & Glaser၊ 2008)။ ဆိုလိုတာက စိတ်ဖိစီးမှုကို ခန္ဓာကိုယ်က

တုံ့ပြန်ပုံက အကဲဖြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ တုံ့ပြန်မှု ရန် မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု သည် မဟုတ်ဘူး။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ခွဲ အလှည့်၊ ဆိုလိုသည်မှာ၊ အဲဒါ ပြောင်းလဲခြင်း။ လူတွေရဲ့အကဲဖြတ်ခြင်း။ မေ ကိုလည်း ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဖိအားသက်ရောက်မှုကို လျှော့ချရန် နည်းလမ်းတစ်ခု။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၊ အရေးယူရန်

ဒီဇိုင်း တစ်ခု ပညာရေး အစီအစဉ် အတွက် လူကြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် နှင့် ပတ်သက် အထူးအာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။

အဖြစ်များသည်။ နာတာရှည် အခြေအနေများ နှင့် သူတို့၏ စီမံခန့်ခွဲမှု

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- နာတာရှည်ရောဂါအတွက် အရေးကြီးဆုံး ပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ ။
- အရွယ်ရောက်ပြီးစမှာ အဖြစ်များတဲ့ နာတာရှည် အခြေအနေတွေက ဘာတွေလဲ ။
- ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။ လူတွေ စီမံခန့်ခွဲ နာတာရှည် အခြေအနေများ

အာဖရိကန်အမေရိကန်လူမျိုးဖြစ်ပြီး

အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်သည်။ အဖြစ် a ရှေ့နေ အားလုံး သူ

၁၀။ မကြာသေးမီက၊ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရှိနေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့သည် ။ မောရှေ ကြားဖူးသည်။ အများအပြားအကြောင်း ကုသမှု ရွေးချယ်စရာများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ခွဲစိတ်မှု နှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးနှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဘက်ခြမ်းအတွက် စိတ်ပူသည်။ မသန်စွမ်းခြင်းကဲ့သို့သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ။ မောရှေသည် ဘာလုပ်ရမည်ကို အံ့သြမိသည်။

နေ့စဉ် သန်းနှင့်ချီသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် နံနက်ခင်းတွင် အိပ်ရာထကြသည်။ နှင့် မျက်နှာ နောက်တစ်ခု နေ့ ၏ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ နာတာရှည်ရောဂါများ အဲဒီလို အဖြစ် ဆီးချိုရောဂါ နှင့် အဆစ်နာ။ သို့ပေမယ့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။ တိုင်း တစ်နှစ်၊ အမှန် ပျောက်ကင်းသည်။ အတွက် ဤအခြေအနေများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အံ့ဆဲဆဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးသည့်အကြောင်းအရာတွင် အခန်း ၃ တွင် နာတာရှည်ရောဂါအချို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသည်။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ၌ အဓိက ခန္ဓာကိုယ် စနစ်များ၊ အဆစ်နာ နှင့် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ ခွဲကြသည် တို့တွင် သူတို့ကို။ ဤကဏ္ဍတွင်၊ ဆီးချိုနှင့် ကင်ဆာကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများကို သုံးသပ်ပါမည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်ကို မောရှေ၏စိုးရိမ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရပါမည်။ သည် တစ်ခု ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အများကြီး ယောက်ျား။ အမျှ မောရှေ ပါလိမ့်မယ်။ အခြေအနေများစွာတွင် ပြတ်ပြတ်သားသား “မှန်ကန်သော” ရှေ့ဆက်ရန် နည်းလမ်းမရှိပါ ။ ကျွန်တော်တို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ဆန်းစစ်ပါ။ အချို့ နည်းလမ်းများ ရန် ကူညီကြပါ သက်သာစေတယ် ။ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ အချို့ နာတာရှည် အခြေအနေများ နှင့် ဒီလိုရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းအချို့ကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် မှာ အနည်းဆုံး လျော့ချပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကို ၏ ရယူခြင်း။ သူတို့ကို။

အထွေထွေ ကိစ္စတွေ ၌ နာတာရှည် အခြေအနေများ

နာတာရှည်ရောဂါရှိခြင်းဆိုသည်မှာ ချက်ချင်းပင်
မသန်စွမ်းဖြစ်လာသည်ဟု မဆိုလိုပါ။
နာတာရှည်အခြေအနေများ၏ အမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှုသည်
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားသော်လည်း
သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုသည် လိုအပ်သည့်အရာများကို
ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြသည်။ အလုပ်များ ၏
နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ သို့ပေမယ့် ရှိခြင်း။ a နာတာရှည်
အခြေအနေ။

နာတာရှည်အခြေအနေများသည် ဘဝကို
မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အချို့သောအခြေအနေများတွင်
အခြားရောဂါများကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေနိုင်သည်။
နာတာရှည်အခြေအနေများကို နားလည်ရန် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ
အင်အားစုလေးခုက အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို နားလည်ရန်
လိုအပ်သည်။ သုတေသီများသည် နာတာရှည်နှင့်
မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ ဆက်နွှယ်မှုများကို
စတင်နားလည်လာသည်ကို အခန်း 3 တွင် တွေ့ရှိခဲ့သည်။
အခြေအနေများ အဲဒီလို အဖြစ် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ
နှင့်ကင်ဆာ။ အခြားသော ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ရှုထောင့်များတွင်
ကိုယ်ခံအားစနစ်အပါအဝင် အသက်အရွယ်အလိုက်
ပြောင်းလဲမှုများ၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် သတ်မှတ် အဆိုပါ စင်မြင့်
အတွက် နာတာရှည် အခြေအနေများ နာတာရှည်ရောဂါ၏
အဓိက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်များတွင် လူတို့သည် ၎င်းတို့၏
အခြေအနေများကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သော စွမ်းရည်များ ပါဝင်သည်။
ဒီအခန်းမှာ ဒါတွေထဲက တချို့ကို နောက်ပိုင်းမှာ
သုံးသပ်ကြည့်ပါမယ်။ ter. လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ
အကြောင်းရင်းများတွင် လုံလောက်သော
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမရှိခြင်း ၊ ကုသမှုအတွက်
အတားအဆီးများဖြစ်စေသည် ။ သွေးတိုးရောဂါကဲ့သို့သော

နာတာရှည်အခြေအနေအချို့ရှိ
လူမျိုးစုကွဲလွဲမှုများကိုလည်း သတိထားရန်
အရေးကြီးပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊
ဘဝစက်ဝန်းအချက်များက ကျွန်ုပ်တို့ကို အဘယ်ကြောင့်
နားလည်နိုင်သနည်း။ တုံ့ပြန်မှုများ ရန် အဆိုပါ
အတူတူပါပဲ။ နာတာရှည် အခြေအနေ ကွဲပြားသည်။
စတင်ခြင်း၏အသက်နှင့်အတူ။ ထို့အပြင်၊
အချို့သောအခြေအနေများဖြစ်သည့် rheumatoid
arthritis သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသော
မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကြရင်တော့
တခြားသူတွေ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ၊
တတ်သည်။

အများစုမှာ midlife နောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေ လျင်မြန်စွာ တိုးများလာသည်နှင့်အမျှ နာတာရှည်ရောဂါများသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများအဖြစ် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပြင်းထန်သောစောင့်ရှောက်မှုအာရုံစိုက်မှုမှ နာတာရှည်ရောဂါများကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ပိုမိုအာရုံစိုက်သည့်တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းမှုကို ထင်ဟပ်စေမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အခြေခံအပြောင်းအလဲတစ်ခု လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

အဖြစ်များသည်။ နာတာရှည် အခြေအနေများ

နီးပါး တစ်ဝက် ၏ လူကြီးများ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ရှိသည် a နာတာရှည် ကျန်းမာရေး အခြေအနေ (စင်တာများ အတွက် ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ 2012f)။

နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါနှင့် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းကဲ့သို့သော အဖြစ်များဆုံးအချို့ကို အခန်း 3 တွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် အခြားအဖြစ်များသည့်အခြေအနေသုံးမျိုးဖြစ်သော ဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာနှင့် မထိန်းနိုင်တော့ခြင်းတို့ကို သုံးသပ်ပါမည်။

ဆီးချိုရောဂါ Mellitus ။ ဟိ ရောဂါဆီးချိုရောဂါ mellitus ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပန်ကရိယ ထုတ်လုပ်သည်။ မလုံလောက်ပါ။ အင်ဆူလင်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု ပြဿနာများကြောင့် သွေးထဲတွင် ပုံမှန်သကြားဓာတ် (ဂလူးကို့စ်) နှင့် ဆီးများဖြစ်သည်။ လူတွေ အတူ ဆီးချိုရောဂါ mellitus

နိုင်သည် သွား ထဲသို့ a သတိမေ့မြော အကယ်၍ သကြားပမာဏ များလွန်းသဖြင့် အလွန်နည်းသွားပါက သတိလစ်သွားနိုင်သည်။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အထွေထွေ အမျိုးအစားများ ၏ ဆီးချိုရောဂါ (American Diabetes Association, 2012)။ **ရိုက်ပါ။**

ကျွန်ုပ်သည် ဆီးချိုရောဂါသည် အများအားဖြင့် အသက်ထက်စော၍ အင်ဆူလင်အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည် ။ အဲဒါ သည် တစ်ခါတစ်ရံ ခေါ်တယ်။ အင်ဆူလင်မှီခို ဆီးချိုရောဂါ။ **ရိုက်ပါ။ II ဆီးချိုရောဂါ** ပုံမှန်အားဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည်။ ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း နှင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ထိထိရောက်ရောက် စီမံထားသည်။ မှတဆင့် အစားအသောက်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး အုပ်စု ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ ဆီးချိုရောဂါ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဆီးချိုရောဂါ အဖြစ် ကလေးတွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ သို့မဟုတ် လူငယ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၊ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားသူများနှင့်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးသည်။ နှလုံးသွေးကြော ပြဿနာများ၊ နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ဆီးချိုရောဂါ ၌ နောက်ကျ ၁၀ နှင့် များသောအားဖြင့် ညင်သာစွာ ပြသပါ ။ ပြဿနာများ။ ဒီ နောက်ဆုံး အဖွဲ့ ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ အများစု ဆီးချိုရောဂါရှိသက်ကြီးရွယ်အိုများ။ လူကြီးများတွင်၊ ဆီးချိုရောဂါ သည် မကြာခဏ ဆက်စပ် အတူ အဝလွန်ခြင်း။ ဟိ ငယ်ရွယ်သူများတွင်တွေ့ရသော ဆီးချိုရောဂါ လက္ခဏာများ (ရေငတ်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ် တိုးလာခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ အနာကျက်ခြင်း ချို့ယွင်းခြင်း) သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် သိသိသာသာ လျော့နည်းခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ရလဒ်အနေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို မကြာခဏ စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါတယ်။ တခြား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် မျက်စိ အခြားအခြေအနေများအတွက် စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ခြင်း။

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ဆီးချိုရောဂါသည်
သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
လူနည်းစုအုပ်စုဝင်များအကြားတွင်
ပို၍အဖြစ်များပါသည်။ (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့်
ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၊ 2011b)။ နာတာရှည်
အကျိုးသက်ရောက်မှု ၏ တိုးလာသည်။ ဂလူးကို့စ်
အဆင့်များ မေ့ရလဒ် ဌာ လေးနက်သည်။

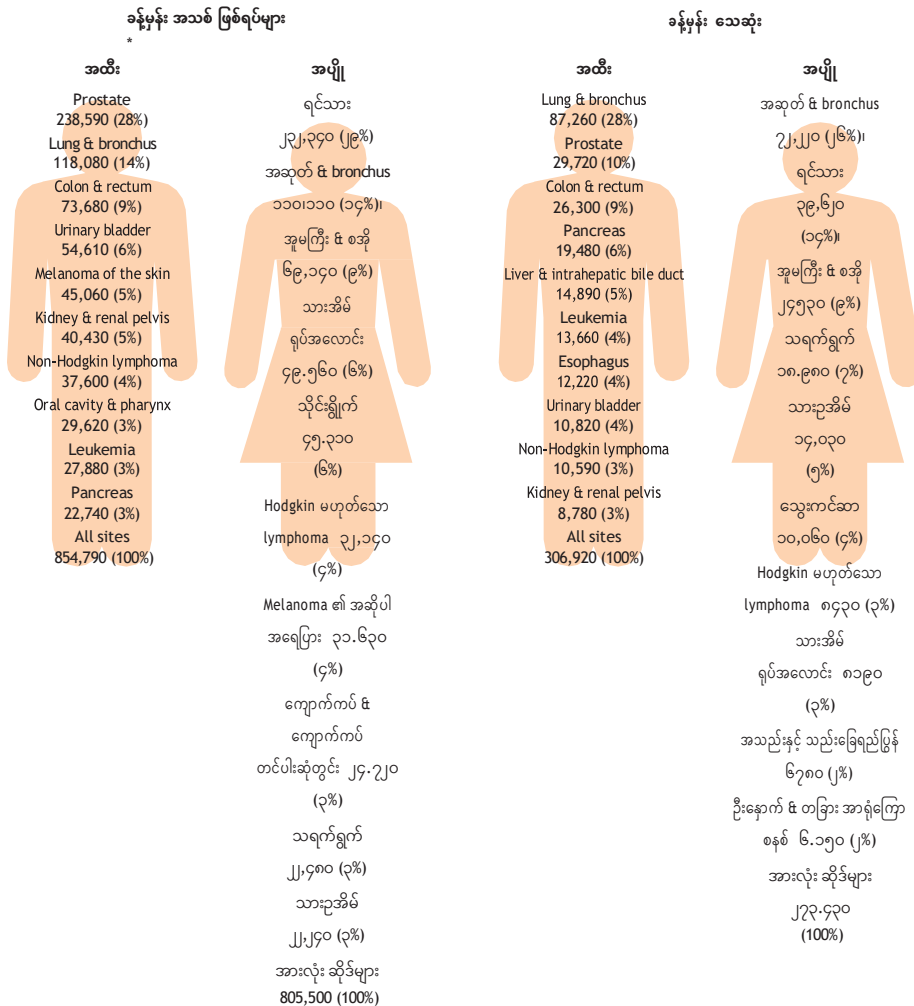
ရှုပ်ထွေးမှုများ။ ဟိ အများဆုံး ဘုံ ရေရှည်
သက်ရောက်မှုများပါဝင်သည်။ အာရုံကြော ပျက်စီးခြင်း၊
ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ (အခန်း ၃ တွင်
ဆွေးနွေးထားသည်)၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါများ၊
ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ မတော်တဆမှုများ၊ (CVAs)၊
သိမြင်မှု ကမောက်ကမဖြစ်မှု၊ ပျက်စီးခြင်း။ ရန်
သွေးကြော သွေးကြောများ၊ အရေပြား ပြဿနာများ၊
နှင့် ဆင်းရဲ စောင်ရေ ဌာ အဆိုပါ လက်နက်များ နှင့်
ခြေထောက်များ၊ ဘယ်ဟာ မေ့ရန် gangrene။
ဆီးချိုရောဂါ ကိုလည်း တိုးလာသည်။ အဆိုပါ
အခွင့်အလမ်း ၏ ရှိခြင်း။ a လေဖြတ်ခြင်း။ သို့မဟုတ်
ဖွံ့ဖြိုးဆဲ atherosclerosis နှင့် သွေးကြောကျဉ်း နှလုံး
ရောဂါ။ ကုသ၍မရနိုင်သော်လည်း ဆီးချိုရောဂါကို
ထိန်းထားနိုင်သည်။ ထိထိရောက်ရောက် မှတဆင့် a low-
carbohydrate နှင့် low-ကာယ်လိုရီ အစားအသောက်၊
လေ့ကျင့်ခန်း၊ သင့်လျော်သော ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ အရေပြား၊
သွားဖုံး၊ သွားများနှင့် ခြေ နှင့် ဆေး (အင်ဆူလင်)။ အဘို့
အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၊
နေ့စဉ်စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများဖြင့်
ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော မှတ်ဉာဏ်အခက်အခဲများကို
ဖြေရှင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပညာရေး အကြောင်း
ဆီးချိုရောဂါ mellitus သည် ပါဝင်ပါသည်။ ဌာ
Medicare လွှမ်းခြုံ လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒါ
ပိုလွယ်လိုက်တာ အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ရန်
လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ ရန် စီမံခန့်ခွဲ အဆိုပါ အခြေအနေ

ကင်ဆာ။

နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများနောက်တွင်
ကင်ဆာရောဂါသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်

ဒုတိယမြောက်
သေဆုံးရသည့်အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်
(ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဌာန၊
2012g)။ ကျော် အဆိုပါ ၁၀ ထွာ၊ နီးပါး
တစ်ခု ၌ နှစ်ခု အမေရိကန်အမျိုးသားများနှင့်
အမေရိကန်အမျိုးသမီး သုံးဦးလျှင်
တစ်ဦးသည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်
(American Cancer Society, 2012b)။
အန္တရာယ် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
ကင်ဆာရောဂါသည် သိသိသာသာ
တိုးလာသည်။ အမျိုးသားလေးဦးတွင်
တစ်ဦးနှင့် အမျိုးသမီးငါးဦးတွင် တစ်ဦးခန့်
ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးမည်ဖြစ်သည်။
ဟိ ကောင်းတယ် သတင်း သည် အဲဒါ အဆိုပါ
သေခြင်း။ နှုန်းထားများ အတွက်
ကင်ဆာအမျိုးအစားအများစုသည် ၁၉၉၀
ခုနှစ်များကတည်းက ကျဆင်းလာခဲ့သည်။
အများကြီးပဲ။ လက်ရှိ သေဆုံးမှုများ
ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ကင်ဆာ
ဖြစ်ကြပါသည်။ တားဆီးနိုင်သည် ။ တချို့က
ပုံစံများ ၏ ကင်ဆာ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆုတ်
နှင့် အူမကြီး ကင်ဆာ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။
ဖြစ်ပေါ်လာသော ၌ ကြီးမားသော အပိုင်း
အားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်
နေထိုင်မှုပုံစံများ။
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းထက်
ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို
ပိုမိုကာကွယ်နိုင်သည်။ တစ်ခုခု တခြား
နေထိုင်မှုပုံစံ ထုတ်ပြန်သည်။ အများစု

အရေပြား ကင်ဆာများ နိုင်သည် တားဆီးခံရ အားဖြင့်
ကန့်သတ်ချက် ထိတွေ့ခြင်း ရန် အဆိုပါ နေရဲ့
ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊
အပြောင်းအလဲများ ၌ နေထိုင်မှုပုံစံ ပါ ရှိသည် a
ကင်ဆာဖြစ်နှုန်းအပေါ်အဓိကသက်ရောက်မှု
အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော
ကင်ဆာပုံစံအချို့၏ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုနှုန်းများကို
ပြသထားသည်။ ပုံ 4.5 တွင်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာသည်
အမျိုးသားများတွင် အဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာပုံစံဖြစ်ပြီး
ရင်သားကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများတွင်
အဖြစ်များဆုံးပုံစံဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ (American
Cancer Society, 2012b)။
ကင်ဆာပုံစံအမျိုးမျိုးမှ သေဆုံးနှုန်းကွာခြားသည်-
အဆုတ်ကင်ဆာသည် အမျိုးသားများထက်
သုံးဆပိုများသည်။ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ နှင့် သိသိသာသာ
နောက်ထပ် အမျိုးသမီးများ ရင်သားထက် ကင်ဆာ (၌
အမျိုးသမီးများ)။ ငါးနှစ် ရှင်သန်မှု နှုန်းထားများ
ဤကင်ဆာများအတွက်လည်း
သိသိသာသာကွဲပြားပါသည်။ 15% သာရှိသော်လည်း၊ ၏
လူနာများ အတူ အဆုတ် ကင်ဆာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲ
နေထိုင်သည်။ ၅ နှစ်အကြာ ရောဂါအမည်၊ နီးပါး 90%
၏ အမျိုးသမီး လူနာများ အတူ



ပုံ ၄-၅

ကင်ဆာ အသစ်ကို ဦးဆောင်နေပါတယ်။ အမှုတွဲများ နှင့် သေဆုံးမှုများ— ၂၀၁၂ ခန့်မှန်းချက်။

* မပါဝင်ပါ။ ဘေ့စ် နှင့် squamous ဆဲလ် အရေပြား ကင်ဆာများ နှင့် ခွံ နေရာ ကင်ဆာ မလွဲ ဆီး အိမ် ။
 ၀၂၀၁၃၊ အမေရိကန် ကင်ဆာ လူ့ဘောင်သစ်၊ Inc.၊ စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ သုတေသန

ရင်သား ကင်ဆာ နှင့် ကျော် ၉၅% ၏ ယောက်ျား အတူ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာများမှာ (American Cancer Society, 2012b)။

အသက်ကြီးသူတွေမှာ ဘာကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ပိုများသလဲ ဆိုတာ အပြည့်အစုံ နားမလည်ပါ။ အကြောင်းရင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ တိုးပွားလာသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ၏ ဆင်းရဲ ကျန်းမာရေး အလေ့အထ ကျော် a ကာလရှည် ၏

အချိန်၊ အဲဒီလို အဖြစ် စီးကရက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ နှင့် ဆင်းရဲသောအစားအစာ။ ဤ ထို့အပြင်၊ အဆိုပါ တိုးပွားလာသည်။ ဆိုးကျိုးများ ၏ ထိတွေ့ခြင်း ညစ်ညမ်းစေသော ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အပြစ်ပုံချသည်။ အမျှ မှတ်ချက်ချသည်။ စောစောက ဤ ဒီ အခန်း၊ အချို့

သုတေသီများသည် ခုခံအားစနစ်တွင် စံသတ်မှတ်ထားသော အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်သွယ်သော ပြောင်းလဲမှုများဟု ယုံကြည်ကြသည်။ စနစ်၊ ရလဒ် ဌ a လျော့နည်းသွားသည်။ စွမ်းရည် တားဆီးရန် အဆိုပါ တိုးတက်မှု ၏ အကျိတ်၊ မေ ကိုလည်း ဖြစ် တာဝန်ရှိတယ်။ မော်လီကျူး ဇီဝဗေဒ နှင့် အဏုဇီဝဗေဒ ဆိုင်ရာ သုတေသန များသည် တိုးများလာပါသည် ။ ညွှန်ပြသည်။ ရန် မျိုးရိုး လင်းများ၊ များပါတယ်။ ဌ ပေါင်းစပ် မှု အတူ ပတ်ဝန်းကျင် အချက်များ (ဗတ္တိ၊ Blancauer၊ Laberge၊ ဗင် ချန်ဒယ်လ်၊ & Leduc 2012)။ ဟိ အမျိုးသား ကင်ဆာ စက်မှုတက္ကသိုလ် စတင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ကင်ဆာ ဂျီနိုအာ ခန္ဓာဗေဒ အစီအစဉ် နှင့် တစ်ခု အွန်လိုင်း ဂျာနယ် နှင့် ဒေတာဘေ့စ် ရှိသည်။ အဲတာကို၊ ခေါ်တယ်။ အဆိုပါ Atlas ၏ မျိုးရိုးဗီဇ နှင့် Cytogenetics ကင်ဆာရောဂါဗေဒတွင် နှင့် သွေးဗေဒ၊ ဌ အမိန့် ရန် ပေးသည်။ a com- ကြိုတင်စာရင်း ဗီဇအားလုံး ကင်ဆာအတွက်တာဝန်ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေရှိသော မျိုးဗီဇနှစ်ခုကို ခရိုမိုဆုန်း 17 ပေါ်ရှိ *BRCA1* နှင့် ခရိုမိုဆုန်း 13 တွင် *BRCA2* တို့ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် *BRCA1* သို့မဟုတ် *BRCA2* တွင် ဗီဇပြောင်းလဲခြင်းကို သယ်ဆောင်လာသောအခါတွင် သူမသည် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ရင်သား သို့မဟုတ် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။ အလားတူပင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအတွက် အလားအလာရှိသော နေရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ on ခရိုမိုဆုန်း ၁၊ ခေါ်တယ်။ *HPC1* ၊ ဘယ်ဟာ

မေ အကောင့် အတွက် အကြောင်း ၁ ဌ ၅၀၀ အမှုတွဲများ ၏ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ။ chromo- 17 တွင် *HOXB13* ၏ ရှားပါးသော ဗီဇပြောင်းလဲခြင်း ကိုလည်း ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ရင်သားကင်ဆာနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအတွက် မျိုးရိုးဗီဇစစ်ဆေးခြင်းများသည် သာမန်လူများအတွက် အာမခံချက်မရှိသေးသော်လည်း၊ အဲဒီလို စမ်းသပ်မှုများ မေ တစ်ခု နေ့ ဖြစ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်။ မျိုးရိုးဗီဇ ဖြစ်၏။ ကိုလည်း ပေးသည်။ အများကြီး ၏ အဆိုပါ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အသစ် သုတေသန ဖြစ်နိုင်သည် ။ ကုသမှုများ အားဖြင့် ပေးကမ်းခြင်း။ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ အသစ် နည်းလမ်းများ တိုက်ဖို့ အဆိုပါ ရောဂါ။ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ တစ်ရှူး အပြောင်းအလဲများ ရှိသည် အချို့သောအကျိတ် များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ဖြစ်လာ ကင်ဆာဖြစ်စေသော၊ အချို့ ၏ ဒါတွေ မေ ဖြစ် မျိုးရိုး လိုက်သော ချိတ်ဆက်ထားသည်။ အဖြစ် ကောင်းပြီ ဟိ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှု အဲဒါ အဆိုပါ ရှိနေခြင်း။ Telomerase ၏ အကြောင်းတရားများ ဆဲလ်များ ရန် ကြီးထွား လျင်မြန်စွာ နှင့် မပါဘဲ lim- ၎င်း၏ on အဆိုပါ နံပါတ် ၏ တို့ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ နိုင်သည် ခံရတဲ့ အပိုဆောင်း ပေးသည် ။ ထိုးထွင်းဉာဏ် ထဲသို့ ဘယ်လိုလဲ ကင်ဆာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည်။ (လန်ဒိုနီ- ဗယ်လီဂျီ၊ 2008; ကြည့်ပါ။ အခန်း ၃)။ ဘာလဲ ကျန်နေပါသည်။ ရန် ဖြစ် မြင် သည် ဘယ်လိုလဲ ဒါတွေ မျိုးရိုး အဖြစ်အပျက်များ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဗိုင်းရပ်စ်များ သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းမှုများ။ နားလည်မှု ဒီ အပြန်အလှန် လုပ်ငန်းစဉ်၊ ခန့်မှန်းသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ

အခြေခံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တပ်ဖွဲ့များ၊ နိုင်ငံ ရှင်းပြပါ။
ဘာကြောင့်လဲ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်းကောင်းတယ်။
အကြား ခြားနားချက် ပုဂ္ဂိုလ်များ ၌ ဘယ်တော့လဲ နှင့်
ဘယ်လိုလဲ ကင်ဆာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည်။

ဟို အများဆုံး ထိရောက်သည်။ နည်းလမ်း ရန် လိပ်စာ အဆိုပါ
ပြဿနာ
ကင်ဆာရောဂါသည် စစ်ဆေးမှုနည်းပညာများကို
တိုးမြှင့်အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်သည်။ နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု
နေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများ။ ဟိ American Cancer
Society (2012c) က ဤအဆင့်များကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်
အကြံပြုထားသည်။ အတွက် လူတွေ ၏ အားလုံး
အသက်အရွယ်၊ ဒါပေမယ့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
လိုပါတယ်။ ရန် အထူးသဖြင့် ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ ၏
ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ စားပွဲ ၄.၁ ရှိ အချို့သော ဘုံပုံစံများ၏
အစောပိုင်းရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ
ကင်ဆာရောဂါ။

စားပွဲ ၄.၁

အမေရိကန် ကင်ဆာ လူ့အဖွဲ့အစည်း လမ်းညွှန်များ FOR THE အစောပိုင်း ထောက်လှမ်းခြင်း။ ၏ ကင်ဆာ

THE အမေရိကန် ကင်ဆာ လူ့အဖွဲ့အစည်း အကြံပြုချက်များ ဒါတွေပါ။ စိစစ်ခြင်း။ လမ်းညွှန်ချက်များ FOR အများစု လူကြီးများ

ရင်သား ကင်ဆာ

- နှစ်အလိုက် ဓါတ်မှန်ရှိက်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြံပြုသည်။ စတင်သည်။ မှာ အသက် ၄၀ နှင့် ဆက်ရန် အတွက် အဖြစ် ရှည် အဖြစ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သည်။
- အသက် 20 နှင့် 30 နှစ်များအတွင်း အမျိုးသမီးများအတွက် 3 နှစ်တစ်ကြိမ်နှင့် အသက် 40 နှင့်အထက် အမျိုးသမီးများအတွက် နှစ်စဉ် ရင်သားစစ်ဆေးမှု (CBE)
- အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ ရင်သားပုံသဏ္ဌာန်နှင့် ခံစားရပုံတို့ကို သိရှိပြီး ရင်သားပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှကို ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ချက်ခြင်း သတင်းပို့သင့်သည်။ ရင်သား Self-စာမေးပွဲ (BSE) သည် အသက် 20 နှစ်မှ စတင်သည့် အမျိုးသမီးများအတွက် ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

အူမကြီး ကင်ဆာ

အစပိုင်း မှာ အသက် ၅၀၊ နှစ်ခုလုံး ယောက်ျား နှင့် အမျိုးသမီးများ လုပ်သင့်တယ်။ လိုက်နာပါ။ တစ်ခု ၏ ဒါတွေ စမ်းသပ်ခြင်း အချိန်ဇယားများ-

နှင့် polyps

စမ်းသပ်မှုများ အဲဒါ ရှာပါ။ polyps နှင့် ကင်ဆာ

- Flexible sigmoidoscopy 5 နှစ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ်
- Colonoscopy 10 နှစ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ်
- နှစ်ထပ်ဆန့်ကျင်ဘက် ဘေရီယမ် enema တိုင်း ၅ နှစ်များ သို့မဟုတ်
- CT ရိုက်သည်။ ကိုလိုနိုဆတ် (အတု အူမကြီးစစ်ဆေးခြင်း) တိုင်း ၅ နှစ်များ

စမ်းသပ်မှုများ အဲဒါ အဓိကအားဖြင့် ရှာပါ။ ကင်ဆာ

- နှစ်အလိုက် မစင် ဂမ္ဘီရပညာ သွေး စမ်းသပ် (gFOBT)၊ သို့မဟုတ်
- နှစ်အလိုက် မစင် immunochemical စမ်းသပ် (FIT) တိုင်း
- တစ်နှစ်၊ သို့မဟုတ် မစင် DNA စစ်ဆေးခြင်း (sDNA)

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ Cervical

ကင်ဆာ စိစစ်ခြင်း။ (စမ်းသပ်ခြင်း) လုပ်သင့်တယ်။ အစ မှာ အသက် ၂၁ ။ အမျိုးသမီး

အောက်မှာ အသက် ၂၁ ။ လုပ်သင့်တယ်။

မဟုတ်ဘူး ဖြစ် စမ်းသပ်ခဲ့သည်။

- အသက် 21 နှစ်မှ 29 နှစ်ကြား အမျိုးသမီးများသည် Pap test ကို 3 နှစ်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သင့်သည်။ အခုလည်းရှိတယ်။ HPV test ဟုခေါ်သော စမ်းသပ်မှု။ ပုံမှန်မဟုတ်သော Pap စမ်းသပ်မှုရလဒ်တစ်ခုပြီးနောက် ၎င်းကို လိုအပ်ခြင်းမရှိပါက ဤအသက်အရွယ်အုပ်စုတွင် HPV စစ်ဆေးခြင်းကို အသုံး မပြု သင့်ပါ။
- အသက် 30 နှင့် 65 နှစ်ကြား အမျိုးသမီးများသည် Pap test နှင့် HPV test (“co-testing” ဟုခေါ်သည်) ကို 5 နှစ်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သင့်သည်။ ဤသည်မှာ နှစ်သက်ဖွယ်နည်းလမ်းဖြစ်သော်လည်း Pap test တစ်ခုတည်းကို ၃ နှစ်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရန်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။

- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုရလဒ်များနှင့်အတူ **အသက် 65 နှစ်အထက် အမျိုးသမီးများသည်** သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအတွက် *မ စမ်းသပ်သင့်ပါ။* စမ်းသပ်မှုကို ရပ်လိုက်သည်နှင့် ထပ်မံမစတင်သင့်ပါ။ ပြင်းထန်သော သားအိမ်ခေါင်းအကြိုကင်ဆာ ရာဇဝင်ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် အသက် 65 နှစ်ကျော်ပါက စမ်းသပ်မှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသော်လည်း ထိုရောဂါလက္ခဏာပြီးနောက် အနည်းဆုံး အနှစ် 20 တွင် ဆက်လက်စစ်ဆေးသင့်သည်။
- **သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (သို့) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ** နှင့် မသက်ဆိုင်သော အကြောင်းရင်းများနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရာဇဝင်မရှိသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး (သို့) ပြင်းထန်သော ကင်ဆာအကြိုကင်ဆာ မဖြစ်ဖူးသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား စစ်ဆေးခြင်း *မပြု သင့်ပါ။*
- **HPV ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့်အမျိုးသမီးသည်** ၎င်း၏အသက်အရွယ်အုပ်စုအတွက် စစ်ဆေးမှုအကြံပြုချက်များကို ဆက်လက်လိုက်နာသင့်သည်။

အဆုတ် ကင်ဆာ

အမေရိကန် ကင်ဆာ လူ့အဖွဲ့အစည်း လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး အကြံပြုသည်။ စမ်းသပ်မှုများ ရန် မျက်နှာပြင် အတွက် အဆုတ် ကင်ဆာ ၌ ဘယ်သူတွေလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ ပျမ်းမျှ အန္တရာယ် ၏ ဒီ ရောဂါ။ သို့သော်၊ အဆိုပါ ACS လုပ်တာ ရှိသည် စိစစ်ခြင်း။ လမ်းညွှန်ချက်များ စီးကရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်မားသူများ။

ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ

အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့အစည်းမှ အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ဆရာဝန်ထံ အသိပေးဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အကြံပြုထားသည်။ အကြောင်း ရှိမရှိ၊ ရန် ဖြစ် စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ အတွက် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ။ သုတေသန ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူး မရှိသေး သက်သေပြ အဲဒါ စမ်းသပ်ခြင်း၏ ဖြစ်နိုင်ခြေ အကျိုးကျေးဇူးများသည် စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း၏ အန္တရာယ်များထက် သာလွန်သည်။ အမေရိကန်ကင်ဆာ လူ့အဖွဲ့အစည်း ယုံကြည်သည်။ အဲဒါ ယောက်ျား လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ မပါဘဲ သင်ယူမှု အကြောင်း ဘာလဲ ငါတို့ စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း၏ အန္တရာယ်များနှင့် ဖြစ်နိုင်ချေ အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း သိပြီး မသိပါ။

ယူပါ။ ထိန်းချုပ်မှု Stay နှင့် ကျန်းမာရေး၊ နှင့် လျော့ချပါ။ သင်၏ ကင်ဆာ အန္တရာယ်

- ကွာ ထံမှ ဆေးလိပ် နေပါ။ မှာ a ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်။
- ရယူပါ။ ရွှေ့လျား အတူ ပုံမှန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု။
- စားပါ။ ကျန်းမာသည်။ အတူ များနေပြီ။ ၏ သစ်သီးများ နှင့်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။ အရက်ဘယ်လောက်သောက်လဲ
- (လုံးဝသောက်ရင်)။ သင့်အသားအရေကိုကာကွယ်ပါ။
- သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်မိသားစုရာဇဝင်နှင့် သင့်အန္တရာယ်များကို သိပါ။ ရှိသည် ပုံမှန် စစ်ဆေးမှုများ နှင့် ကင်ဆာ စိစစ်ခြင်း။
- စမ်းသပ်မှုများ
- အဘို့ အချက်အလက် on ဘယ်လိုလဲ ရန် လျော့ချပါ။ သင်၏ ကင်ဆာ အန္တရာယ် နှင့် တခြား မေးခွန်းများ အကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ ကင်ဆာ၊ ခေါ်ဆိုပါ။ ငါတို့ အချိန်မရွေး၊ နေ့ သို့မဟုတ် ည၊ မှာ 1-800-227-2345 သို့မဟုတ် အလည်အပတ် ငါတို့ အွန်လိုင်း မှာ www.cancer.org

အရင်းအမြစ် <http://www.cancer.org/healthy/findcancerearly/cancerscreeningguidelines/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer>

မောရှေသည် သင်ယူနေစဉ်၊ အကြီးမားဆုံးသော အငြင်းပွားမှုများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤ ကင်ဆာ ကာကွယ်ရေး စိုးရိမ်မှုများ မျက်နှာပြင်ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအတွက် ကုသပေးခြင်း။ လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ အင်္ဂါရပ်သည် ပြဿနာများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြသည်- ဒေတာမရှိခြင်း။ အကြောင်းအဆိုပါ အကြောင်းတရားများ နှင့် အဆိုပါ သင်တန်း ၏ အဆိုပါ ရောဂါ ကုသရေးချဉ်းကပ်မှုအပေါ် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ၊ ဤအငြင်းပွားမှု မှန်များ အလားတူ အချေအတင် ဆွေးနွေးမှုများ ကျော် အဆိုပါ ကုသမှု ၏

ရင်သား ကင်ဆာ၊ ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ ဆွေမျိုး ကုသိုလ် ၏ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု mammography နှင့် radical mastectomy (ရင်သားနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တစ်ရှူးအချို့ကို ဖယ်ရှားခြင်း) နှင့် lumpectomy (ကင်ဆာအကျိတ်များကိုသာ ဖယ်ရှားခြင်း) နှင့် ဓာတုကုထုံး၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် tamoxifen ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများသည် အလုံးစုံကုသမှုနည်းလမ်းနှင့် ကိုက်ညီပုံတို့ အပါအဝင် ကုသမှုနည်းလမ်းများ။

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ-

အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ရောဂါအမည်တပ် အတူ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ၊ နီးပါး 30,000 သေဆုံး (အမျိုးသား ကင်ဆာကုသ 2012)။ အဘို့

THE ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ DILEMMA

အာဖရိကန် အမေရိကန်

အကြောင်းများ ငါတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး မရှိသေး နားလည်၊

ယောက်ျား အဲဒီလို အဖြစ် မောရှေ ရှိသည် a 40% ပိုမြင့်တယ်။
အခွင့်အလမ်း ၏ ရယူ-

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် သစ်ကြားသီး အရွယ်အစားနှင့် အလေးချိန် တစ်ပေခန့်ရှိသည်။ ting ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ။ ဤ ထို့အပြင်၊ a မျိုးရိုး လင့်ခ် သည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း - အောင်စ၊ ဆီးကျိတ်ဂလင်းသည် မဖြစ်နိုင်သော ကိုယ်စားလှယ်လောင်းဖြစ်သည်။ တစ် လူ ဘယ်သူလဲ။ အစ်ကို ရှိသည်။ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ သည် လေး ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအငြင်းပွားမှုကို ဖန်တီးသည်။ ဆီးကျိတ်ကြီးသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ရယူ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ ထက် a လူ အတူ စအိုရှေ့နှင့် ဆီးအိမ်အောက်ဘက်တွင် မရှိပါ ။ ညီအစ်ကိုများ ရှိခြင်း။ အဆိုပါ ရောဂါ။

ဆီးလမ်းကြောင်း ပတ်ပတ်လည်တွင် ပတ်လျက် (ဆီးသယ်ဆောင်သည့် ပြွန်သည် လိင်တံမှတဆင့် ဆီးကျိတ်ကို ပတ်သွားသည့် အငြင်းပွားမှု၏ အစိတ်အပိုင်း ။) ။ ၎င်း၏အဓိကလုပ်ဆောင်မှုမှာ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဖြစ်သည် ။

ပြောပြတယ်။ ရန် ရှိမရှိ၊ စောစော ထောက်လှမ်းခြင်း။ လျော့နည်းစေသည်။ သက်ပိုသယ်ပို့တဲ့ အရည်၊ သက်ရည်အတွက် အသေအပျောက် အရည်။ ရောဂါမှ။ အသက် 60 နှစ်အထက် အမျိုးသားအားလုံး၏ ထက်ဝက်တွင် ဆီးကျိတ်သည် ဆီးကျိတ်စစ်ဆေးခြင်း ရှိ၊မရှိ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။

အတွက် စောစော ထောက်လှမ်းခြင်း။ ၏ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ ချဲ့ထွင် ခြင်း ၊ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆီးသွားခြင်း နှင့် မကြာခဏ ညအချိန် မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း တို့ သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဆီးသွားခြင်း နှင့် မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း တို့ ကြောင့် ဖြစ် သည် ဟု ညွှန်ပြ သည့် လက္ခဏာ များ ကဲ့သို့ ခက်ခဲ သော လက္ခဏာများ ထွက်လာ နိုင် သည် ။

ဖန်တီးပါ။ ပြဿနာများ အဲဒီလို အဖြစ် မလိုအပ်ပါ။ ကုသမှု အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ အမျိုးအစား သုံးမျိုးတွင် ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းသည် အလွန်ကြီးထွားမှု နှေးကွေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဓိကအကြောင်းအရင်းများ- ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း (pros- ရောင်ခြင်း ။) မရှိခြင်း။ ၏ ဒေတာ အယ်လ်အီးဒီ အဆိုပါ အမေရိကန်

ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်လေ့ရှိသော Task tate)၊ ညင်သာပျော့ပျောင်းသော ကောင်းကျိုးများ- Force၊ အဆိုပါ ကနေဒါ တာဝန် အတင်း on အဆိုပါ အချိန်အခါအလိုက် ကျန်းမာရေး tatic hyperplasia (BPH) နှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ။ BPH ဆိုတာ စာမေးပွဲ၊ နှင့် အခြားသူများ ရန် အကြံပြုသည်။

ကင်ဆာမဟုတ်သော စွန့်ပယ်ခြင်း ။ ချဲ့ထွင်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ဆီးကျိတ် အဲဒါ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို ထိခိုက်စေတယ် ။ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ စိစစ်ခြင်း။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် အဆိုပါ အတွင်းအကျဆုံး အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဆီးကျိတ် ပထမ။ ဒီ မကြာခဏ နှင့် အဆိုပါ မသေချာ အကျိုးကျေးဇူးများ ဆက်စပ် အတူ အဲဒါ။

ဆီးကျိတ် gradu- The အဖြစ် ဆီးသွားခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အမေရိကန် ကင်ဆာ လူ့အဖွဲ့အစည်း နှင့် အဆိုပါ အမျိုးသားရေး မဟာမိတ် ညစ်သည်။ အဆိုပါ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ထိခိုက်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကင်ဆာ ကွန်ရက် ပူးပေါင်း ဖန်တီးခဲ့သည်။ a လမ်းညွှန် လုပ်ဆောင်မှု။ ရန် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ စိစစ်ခြင်း။ နှင့် ကုသမှု ရန် ကူညီကြပါ

အမျိုးသားများ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ မကြာခဏ စတင်သည်။ on အဆိုပါ အပြင်ဘက် por- ညှိနှိုင်း အဆိုပါ ၆၀၀၆၀၁ ပြည်နယ် ၏ ရေးရာ (အမေရိကန် Can -tion ၏ အဆိုပါ ဆီးကျိတ်၊ ဘယ်ဟာ တော်ရုံ အကြောင်းတရားများ ရောဂါလက္ခဏာများ cer ဌ လူ့ဘောင်သစ်၊ 2012a; အမျိုးသား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကင်ဆာ Net- ဟိ စောစော အဆင့်များ။ အသီးသီး တစ်နှစ်၊ နောက်ထပ် ထက် ၂၄၀၀၀၀ ယောက်ျား အလုပ်ထဲမှာ ။ 2012)။ ဟိ နောက်ခံ

အချက်အလက် ပေးထားသည်။ အားဖြင့်

ဤအဖွဲ့အစည်းများသည် မည်သည့်အရာကိုမဆို At ပစ္စုပ္ပန်၊ ယောက်ျား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အတွေ့အကြုံ ဆီးကျိတ် -စစ်ဆေးမှု နှင့် ကုသမှု ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကောင်းဆုံး အတွက် သူတို့ကို ဆက်စပ်ရောဂါလက္ခဏာများကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ရန် ချန်ထားခဲ့ခြင်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများကြားတွင် ပြတ်သားသော ကွဲပြားမှု မြင့်မားသည် ။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။ အတူ သူတို့ရဲ့ သမားတော်၊ ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ မီးများ အဆိုပါ ဆက်စပ်မှု အကြား ဂရုတစိုက် အမျိုးသား အများအပြားသည် ချက်ချင်း ကုသမှု ခံယူရန် ရွေးချယ် ကြပြီး သုတေသနနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမူဝါဒကို လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်။ လက်ရှိမှာရော ဘယ်လိုရှိလဲ။ ရန် အသက်ရှင် အတူ တစ်ခုခု နောက်ဆက်တွဲ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ။ ပံ့ပိုးမှုတွေရှိတယ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မလုံလောက်ပါ။ နှိုင်းယှဉ် ၏ အမျိုးမျိုး ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရှိသော အမျိုးသားများအတွက် ကုသရေး အုပ်စုများ သည် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်လာသည်။ ရွေးချယ်စရာများ (ဘယ်ဟာ ပါဝင်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်မှု၊ ဓာတ်ရောင်ခြည် ၊ ဘုံ၊ နှင့် အများကြီး အားပေးပါ။ အဆိုပါ လူနာ

ဟော်မုန်း၊ နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး) နှင့် ငါတို့လုပ်တယ်။ မဟုတ်ဘူး အပြည့်အဝ အောက်- အဖော် ရန် ပါဝင်ပါ။ စည်းကမ်းချက်များအရ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၏ သဘာဝအတိုင်း ရပ်တည်ပါ။ အငြင်းပွားမှု ပတ်ဝန်းကျင် စောစော မည်သည့်အကျိတ်အမျိုးအစားများ လျင်မြန်စွာကြီးထွား သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့သွားသည်ကို စစ်ဆေးခြင်း။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းသည် အခြားနည်းမဟုတ်ပေ။ အင်္ဂါ နှင့် အဆိုပါ ပုံမှန် အမျိုးအစား အဲဒါ ကြီးထွားလာသည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း မကြာခင်မှာ လိုအပ်တဲ့ research concern- နဲ့ ဆိုတော့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပေးထားတယ်။ အဲဒါ အချို့၏ အဆိုပါ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ ၏ ထိရောက်သော ကုသမှုနှင့် အသက်ရှင်သန်ရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်ပါတယ်။ ဆီး မထိန်းနိုင် နှင့် ပန်းသေ၊ ရန် အကျင့်။ သည်အထိ ထို့နောက်၊ အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက် သင် အခြားကုထုံးအချို့ ထွက်လာနိုင်သည်ကို သိသည်။ သည် ကျော် ၅၀ သို့မဟုတ် သည် ၅၀ မြင့်မားသောအန္တရာယ် အဖွဲ့၊ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် အခြားဖြစ်နေဆဲ မနှစ်မြို့ဖွယ် ဆိုးကျိုးများ၊ ဟိုမှာ သည် စကားရည်လုပ်ပွဲ on ရှိမရှိ၊ ရမယ်။ ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ စကားပြောပါ။ မှာ အရှည် အတူ a သမားတော် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ရောဂါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ကုသခဲ့သည်။ မှာ အားလုံး ၌ အများဆုံး လူနာများ ခေါင်းစဉ်အပေါ် ခေတ်မီပြီး သင့်ကိုယ်သင် အသိပညာပေးခြင်း (National Cancer Institute, 2012)။ အဆိုပါ အခြားရွေးချယ်စရာများ

၌ အထွေထွေ၊ ကင်ဆာ ကုသမှု ပါဝင်တယ်။ အများအပြား အဓိက ချဉ်းကပ်မှုများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သုံးတယ်။ ၌ ပေါင်းစပ်- ခွဲစိတ်မှု၊ ဓာတ်ကုထုံး၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် အခြားအရာများ (ဥပမာ- ဇီဝ ယုတ္တိနည်း ကုထုံး၊ ဗီဇ ကုထုံး၊ အရိုး ခြင်ဆီ အစားထိုးခြင်း)။ ၌ ထို့အပြင်၊ မြောက်မြားစွာ အခြားရွေးချယ်စရာ ကုထုံးများ၊ အဲဒီလို ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကဲ့သို့ တည်ရှိနေပါသည်။

မျိုးရိုးဗီဇ ဆိုင်ရာ သုတေသနများ ဆက်လက်တိုးတက်လာခြင်းသည် မျိုးဗီဇဆိုင်ရာ အင်ဂျင်နီယာ ဆိုင်ရာ ရလဒ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးဝါးများ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် တိုက်ခိုက်မှု ကင်ဆာ ဆဲလ်များ။ နှင့်အတူ တစ်ခုခု ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ လူတွေ အတူ ကင်ဆာ ရွေးချယ်ခွင့်များနှင့်ပတ်သက်၍ တတ်နိုင်သမျှ ပညာတတ်များဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။

မထိန်းနိုင်။ အဘို့ အများကြီး လူတွေ၊ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ထိန်းချုပ်မှု အဆိုပါ နှိမ်နှင်းရေး ၏ ဆီး နှင့် မစင် on

တစ်ခု ရံဖန်ရံခါ သို့မဟုတ် တသမတ်တည်း အခြေခံ၊
ခေါ်တယ်။ **incontinence** , is a အရင်းအမြစ် ၏
အရမ်းကောင်းတယ်။ စိုးရိမ်စရာ နှင့် ရှက်စရာ။ အမျှ သင်
လုပ်နိုင်သည် စိတ်ကူးကြည့်၊ မထိန်းနိုင် နိုင်သည် ရလဒ် ဌ
လူမှုရေး အထီးကျန်ခြင်းနှင့် အောက်ပိုင်း အရည်အသွေး
၏ ဘဝ အကယ်၍ မဟုတ်ဘူး ခြေလှမ်းများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူထားသည်။ ရန်
ပြဿနာကိုဖြေရှင်းပါ။

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းသည် အဖြစ်များဆုံးပုံစံဖြစ်သည်။
အတူ အသက် နှင့် ကွဲပြားသည်။ ဖြတ်ပြီး တိုင်းရင်းသား
အဖွဲ့များ အဖြစ် function တစ်ခု ၏ ကျား၊ (ရှမ်းလီယန်၊
Wyman & ကိန်း၊ 2012; Tennstedt et al., 2008)။
အသိုက်အမြို့တွေထဲမှာ အသက်ကြီးပိုင်းတွေ
လူကြီးများ၊ အကြမ်းဖျင်း 20% ၏ အမျိုးသမီးများ နှင့်
10% ၏ အမျိုးသားများတွင် ဆီးမထိန်းနိုင်ပါ။ ဒါပေမယ့်
လူမှာ dementia ရှိပြီး အသိုက်အဝန်းမှာ နေထိုင်ရင်
ဖြစ်နှုန်းက ပိုများပါတယ်။ (အကြောင်း 35%) သို့မဟုတ်
အကယ်၍ အဆိုပါ လူ သည် နေထိုင်သည်။ ဌ a သူနာပြု
အိမ် (အကြမ်းဖျင်း 70%)။ ဥရောပ အမေရိကန်
အမျိုးသမီးအစီရင်ခံစာ a ပိုမြင့်တယ်။ နှုန်း ၏ ဆီး
မထိန်းနိုင် ထက် အာဖရိကန်အမေရိကန် သို့မဟုတ်
လက်တင်အမျိုးသမီးများ ဖြစ်စေ၊
အမျိုးသားများအတွက် နှုန်းထားများသည်
လူမျိုးစုအလိုက် ကွဲပြားမှုမရှိပါ။

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းသည်
အဓိကအကြောင်းရင်းလေးခုကြောင့် အဖြစ်များသည်
(Mayo Clinic, 2012d)။ **စိတ်ဖိစီးမှု မထိန်းနိုင် ခြင်း**
ဖြစ်ပျက် ဘယ်တော့လဲ ဖိအား ဌ အဆိုပါ ဝမ်းဗိုက်
ကျော်လွန် စွမ်းရည် ရန် ခုခံ ဆီး စီးဆင်း။ ဒီ မေ
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လူတစ်ဦး ချောင်းဆိုး၊
နှာချေသည့်အခါ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ်
လေးလံသော အရာဝတ္ထုကို မြှောက်ပါ။
တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ မထိန်းနိုင် များသောအားဖြင့် သည်
ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် a ဗဟို အာရုံကြော စနစ်
ပြဿနာ ပြီးနောက် a လေဖြတ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ဆီး
လမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း။ လူတွေက ဆီးသွားချင်စိတ်ကို
ခံစားရပေမယ့် မခံနိုင်ဘူး။ ရန် a အိမ်သာ မြန်မြန်
လုံလောက်ပါတယ်။ **လျှံထွက် စိတ်မထိန်းနိုင်မှု ရလဒ်များ**
ထံမှ မလျော်ကန်သော ကျုံ့ ၏ အဆိုပါ ကျောက်ကပ်၊
ဖြစ်စေသည် ။ အဆိုပါ ဆီးအိမ် ရန် ဖြစ်လာ အလွန်အကျွံ။
သေချာပါတယ်။ ဆေးဝါးများ၊ အကျိတ်များ နှင့်
ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းတို့သည် ဆီးကျိတ်မထိန်းနိုင်ခြင်းကို
ဖြစ်စေသော အဖြစ်များသော အကြောင်းရင်းများ
ဖြစ်သည်။ ဆီးလမ်းကြောင်း မတည်မငြိမ်ဖြစ်သည့်အခါ
လုပ်ငန်းဆောင်တာများ မထိန်းနိုင်သော်လည်း
ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ်
အသိဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကြောင့် လူက သတိမထားမိဘဲ ၊ ၏
အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် ဆီးသွားပါ။ ဒီ သည် အဆိုပါ
အများဆုံး Dementia၊ Parkinson's Disease, or Arthritis
ရှိသူတွေမှာ အဖြစ်များတယ်။

အများစု အမျိုးအစားများ ၏ မထိန်းနိုင် နိုင်သည်
ဖြစ် သက်သာသွားတယ်။ စွက်ဖက်မှုများ နှင့် ။ အနက်
အဆိုပါ အများဆုံး ထိရောက်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။
အစားအသောက်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပြန်လည်သင်ယူခြင်း

အပါအဝင် အပြုအမူဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှုများ
အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန်
အိမ်သာ၊ နှင့် တင်ပါးဆုံတွင်း ကြမ်းပြင်
ကြွက်သား လေ့ကျင့်ရေး အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု
မထိန်းနိုင် (ရှမ်လီယန် et အယ်လ်။ 2012;
Zahariou၊ Karamouti & Papaioannou
2008)။ အချို့သောကိစ္စများတွင်
ဆေးဝါးအချို့နှင့် ခွဲစိတ်မှုကြားဝင်မှု
လိုအပ်နိုင်သည်။
အကာအကွယ်အောက်ခံအဝတ်များနှင့်
အဖုံးများကဲ့သို့သော
ထုတ်ကုန်အများအပြားသည် ယိုစိမ့်မှုကို
စုပ်ယူရန် ကူညီပေးပါသည်။
ဒီရွေးချယ်မှုတွေအားလုံးက
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို သက်သာစေပါတယ်။ နှင့်
လူမှုရေး ဆိုးကျိုးများ ၏ မထိန်းနိုင် နှင့်
ကူညီကြပါ

လူတွေ အသက်ရှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အသက်တွေ (မာကလန်၊ ဗော်၊ Johnson, Burgio, & Goode, 2012)။

စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ နာကျင်မှု

လူတွေက နာကျင်မှုကို မကြိုက်ကြဘူး၊ တခြားရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေထက် နာကျင်မှုကို ပိုကြောက်ကြတယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါ သည် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နာကျင်မှု သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး နာတာရှည်ရောဂါများစွာ၏မနှစ်မြို့ဖွယ်ရှုထောင့်။ နာကျင်မှုသည် နှောင့်ယှက်သည်၊ ပေါ့ပါးသည်။ စွမ်းအင်၊ အပျက်သဘော အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ၊ နှင့် ဦးဆောင်နိုင်သည်။ ရန် တစ်ခု အမြဲပြင်းထန်လာသည်။ သံသရာ ၏ နာကျင်မှု၊ ပူပင်သောက၊ နာကျင်ခြင်း နာကျင်မှုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များဆုံး တိုင်ကြားချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရပ်ရွာနေထိုင်မှု၏ 40% ကျော်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို on a ပုံမှန် အခြေခံ (Shega ၊ Dale ၊ အိန္ဒြေ၊ Paice ၊ Rockwood ၊ & Weiner၊ 2012)။ နာကျင်မှုသည် ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် နာကျင်မှုနှင့် တူညီသောအရာများကို ထင်ဟပ်နေရန် မလိုအပ်ပါ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၊ အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး သာ တစ်ခု တစ်ခုမှားနေပြီဟု ညွှန်ပြသော်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းရောဂါများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ကျဆင်းခြင်း၊ ရွေ့လျားသွားလာမှု ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များ တိုးလာခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည် (Karp et al., 2008)။

ကံ၊ အများကြီး ဒဏ္ဍာရီများ ရှိတော့ အကြောင်း နာကျင်မှု ခွံ

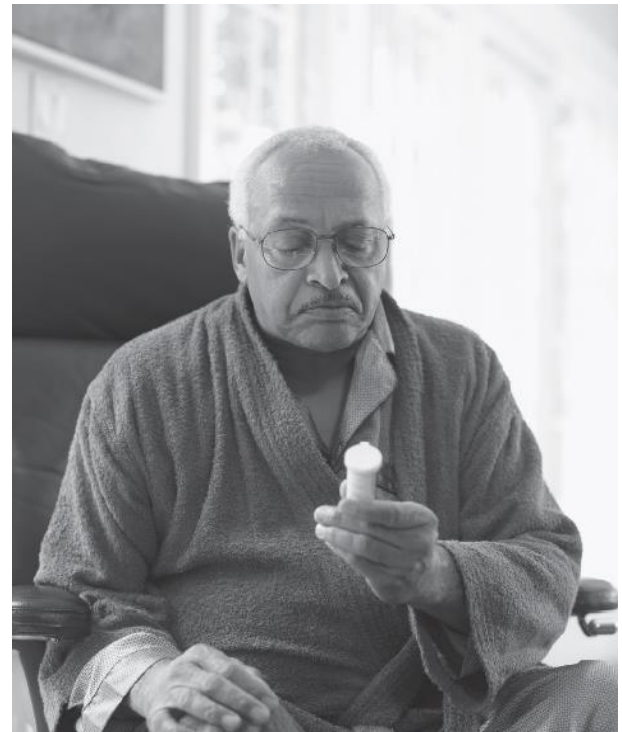
သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကဲ့သို့သော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ကြီးထွားလာမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ၎င်းတို့တွေ့ကြုံခံစားရသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လက်ခံသင့်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ ပျက်ကွက်ခြင်း။ ရန် နားလည် အဆိုပါ အစစ်အမှန် သဘာဝ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် ပျက်ကွက်သွားနိုင်သည်။

လူတွေက နာကျင်မှုကို ဘယ်လို ထိန်းကြမလဲ။ အရေးအကြီးဆုံး ရှုထောင့်က နာကျင်မှုဟာ ကုသမှုရဲ့ မလိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ နားလည်ဖို့၊ လူတွေက သူတို့ရဲ့ နာကျင်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်၊ မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ချဉ်းကပ် သည် များပါတယ်။ ရန် ဖြစ် လုံလောက်သော၊ နှင့် မေး ခြင်း။ အတွက် နာကျင်မှု ကယ်ဆယ်ရေး သည် ရန် ဖြစ် မျှော်လင့်ထားသည်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အထွေထွေ နာကျင်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု နည်းပညာများ ဆေးဝါးဗေဒ ဆေးဝါး မဟုတ်သော (WebMD၊ 2010)။ ဤနည်းလမ်းများကို မကြာခဏဆိုသလို နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် တွဲသုံးပါသည်။

နာကျင်မှုကို ကုသရာတွင် ဆေးဝါးဗေဒဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကင်းစင်သော ဆေးဝါးများ ပါဝင်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးကင်းစင်သောဆေးများသည် အပျော့စားမှ အလယ်အလတ်စားသူများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နာကျင်မှု၊ နေစဉ်

မူးယစ်ဆေးဝါး ဆေးဝါးများ ဖြစ်ကြပါသည်။
 အကောင်းဆုံး အတွက် ပြင်းထန်သောနာကျင်မှု။
 မူးယစ်ဆေးဝါးကင်းစင်သော ဆေးဝါးများ ပါဝင်ပါတယ်။
 NSAIDs များ Ibuprofen နှင့် acetaminophen ကဲ့သို့သော
 (စတီရှိုက်မဟုတ်သော ရောင်ရမ်းမှု
 သက်သာစေသောဆေးများ)။ သို့သော်၊
 ဤဆေးများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်
 အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ
 ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် အဆိုပါဆေးများကို
 သတိထားအသုံးပြုရပါမည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်
 ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်နိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများမှာ
 မော်ဖင်းနှင့် ကုဒ်ဒင်း၊
 အခြားအသုံးများသောဆေးများဖြစ်သည့် meperidine
 နှင့် pentazocine၊ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ရှောင်ရှားခဲ့သည်။
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော
 ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုများ။ ဤဆေးများထဲမှ တစ်ခုခုကို
 သောက်သုံးနေသော လူနာများအား အနီးကပ်
 စောင့်ကြည့်ရပါမည်။



any people the pain of arthritis through
 medicat n

Fuse/Getty Images

ဆေးဝါးမဟုတ်သော နာကျင်မှုထိန်းချုပ်မှုတွင်
 ချဉ်းကပ်မှုအမျိုးမျိုးပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့အားလုံးသည်
 အချို့သောလူများအတွက် ထိရောက်မှုရှိသည်။
 လှည့်ကွက်မှာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို
 ရှာမတွေ့မချင်း ဆက်လက်ကြိုးစားရန်ဖြစ်သည်။
 အသုံးများသောနည်းပညာများတွင်
 အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- အရေပြားကို နက်နဲပြီး အပေါ်ယံ နှိုးဆွပေးခြင်းဖြင့်
 ကုထုံးဖြင့် ထိခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်း၊ တုန်ခါခြင်း၊ အပူ၊
 အအေးနှင့် လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုး
- နာကျင်မှုနေရာ သို့မဟုတ် ကျောရိုး ကို
 လျှပ်စစ်လှုံ့ဆော်မှု
- အပ်စိုက်ခြင်းနှင့် အပ်စိုက်ခြင်း ။

- Biofeedback သည် လူတစ်ဦးအား ထိန်းချုပ်ရန် သင်ယူသည့်အရာ ပြောင်းလဲမှု အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းစဉ်များ တာဝန်ရှိတယ်။ အတွက် နာကျင်မှု
- နာကျင်ခြင်းမှ ဝေးရာသို့ လူ၏အာရုံကို ဆွဲငင်နိုင်သော နှုတ်သွယ်သော တေးဂီတကဲ့သို့သော အာရုံပျံ့လွင့်မှုနည်းပညာများ
- စိတ်အပန်းဖြေခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း နှင့် ပုံရိပ်ယောင်များသည် တင်းမာမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ကို ဖယ်ရှားပေးသည့် ချဉ်းကပ်မှုဖြစ်သည်။
- မိမိကိုယ်ကို နှိုက်နှိုက်နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် တွေးခေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးမှ လွှဲဆော်ပေးခြင်း

ဟိ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ အမှတ် သည် အဲဒါ နာကျင်မှု သည် မဟုတ်ဘူး။ a အသက်ကြီးလာခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါရှိခြင်း၏ မရှိမဖြစ် အစိတ်အပိုင်း။ နာကျင်မှုသက်သာခြင်းသည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပါဝင် သင့်သည်။ ဤ တစ်ခုခု ကုသမှု စည်းကမ်း အတွက် လူကြီးများ ၏ အားလုံး အသက်အရွယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN လုပ်ဆောင်ချက်များ

ပေးထားတယ်။ အဆိုပါ ပိုမြင့်တယ်။ အကြိမ်ရေ ၏ နာတာရှည် ရောဂါ အသက်အရွယ် အ ရ၊ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုအစီအစဉ်များ ဖန်တီးရာတွင် သင်ပါဝင်ရမည့်ကိစ္စရပ်များကို သင်ထည့်သွင်းလိုပါသလား။

4.4 ဆေးဝါးဗေဒနှင့် ဆေးဝါးများ လိုက်နာမှု

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဆေးဝါး အသုံးပြုခြင်းတွင် တိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းများကား အဘယ်နည်း။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အိုမင်းခြင်း။ ထိခိုက်သည်။ အဆိုပါ နည်းလမ်း အဆိုပါ ဆေးဝါးများ အလုပ်ဖြစ်ပါသလား။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အကျိုးဆက်များ ၏ ဆေး၏ အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အရေးကြီးတယ်။

ဆေး လိုက်နာမှု ပြဿနာများ?

လူစီ သည် တစ်ခု အသက် 80 နှစ် မိန်းမ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ အများအပြား နာတာရှည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ။ အမျှ a ရလဒ်၊ သူမ ယူတယ်။ ၁၂ ဆေးတွေတိုင်း နေ့။ သူမ ရမယ်။ လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ စည်းကမ်း အရမ်း ဂရုတစိုက်၊ အချို့ ၏ သူမ၏ ဆေးဝါးများ ရမယ်။ ဖြစ် ယူထားသည်။ အတူ အစားအသောက် တချို့က ဗိုက်ဗိုက်နဲ့ တချို့က အိပ်ရာဝင်ချိန်။ လူစီ၏ သမီး သည် စိုးရိမ်သည်။ အဲဒါ လူစီ မေ အတွေ့အကြုံ ပြင်းထန်သော ပြဿနာများ အကယ်၍ သူမ ပျက်သွားတယ်။ ရန် ယူ သူမ၏ ဆေးဝါးများ စနစ်တကျ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဆေးဝါးဆုံးသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများထဲမှတစ်ခုမှာ ဆေးစာနှင့် ကောင်တာပေါ်မှ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ အသက်ကြီးသူတွေဟာ အမေရိကန်မှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဆေးဝါးအားလုံးရဲ့ ထက်ဝက်လောက်က တခြားအသက်အုပ်စုတွေထက် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဆေးဝါးတွေကို ပိုသောက်ကြပါတယ်။ ဘယ်တော့လဲ ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ ပါဝင်ပြီး၊ ဒါကို ဘာသာပြန်တယ်။ ထဲသို့ အကြောင်း ခြောက် သို့မဟုတ် ခုနစ် ဆေးဝါးများ နှုန်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ လူစီက ပျမ်းမျှထက် ပိုယူတယ်။ လူစီလိုပဲ၊ အများဆုံး လူတွေ ယူ ဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး ရန် သက်သာရာရ နာကျင်မှု သို့မဟုတ် နာတာရှည်အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆက်စပ်ပြဿနာများ။

ပုံစံများ ၏ ဆေးသောက်တယ်။ သုံးပါ။

ဆေးစာအသစ်နှင့် ကောင်တာမှ ပေါက်ကွဲခြင်း။ ဆေးဝါးများ ကျော် အဆိုပါ အတိတ် အနည်းငယ် ဆယ်စုနှစ်များ ရှိသည်။

အထူးသဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါများကို ကုသရာတွင် သမားတော်များအတွက် ရွေးချယ်စရာများစွာကို ဖန်တီးပေးခဲ့သည်။ တိုးတက်လာပေမယ့် ဌာနဆေး ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွန် နှစ်လိုဖွယ်၊ ဟိုမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် လျှို့ဝှက်အန္တရာယ်များဖြစ်သည် (US Food and Drug Administration, 2012)။

သည်အထိ အဆိုပါ နောက်ကျ ၁၉၉၀ ခုနှစ်များ၊ ဆေးခန်း စမ်းသပ်မှုများ ၏ အသစ် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဆေးဝါးများ မလိုအပ်ပါ။ ဒါကြောင့် ဈေးကွက်မှာ လက်ရှိ ဆေးဝါးအများစုအတွက်၊ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး သိသည်။ ရှိမရှိ၊ သူတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ အဖြစ် ထိရောက်သည်။ အတွက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အနေဖြင့် ၎င်းတို့သည် ငယ်ရွယ်သော သို့မဟုတ် လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများအတွက် ဖြစ်သည်။ တူညီစွာအရေးကြီးသည်မှာ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုဆိုင်ရာ စံချိန်စံညွှန်းပြောင်းလဲမှုများကြောင့်၊ ဆေးဝါးများ၏ ထိရောက်မှုမာဏ၊ မေ ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် လူတွေ ရယူ အသက်ကြီး၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ဆိုလိုတာက ပိုကြီးတယ်။ အန္တရာယ် ၏ ဆေးလွန်သည်။ အတူ ဖြစ်နိုင်ချေ လေးနက်သည်။ အကျိုးဆက်များ၊ အပါအဝင် သေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန်

တိုးမြှင့်လာသည် လိုချင်သောအာနိသင်ရရန် ဆေးထိုးပါ။ ဤအသစ်၊ မကြာခဏ ပို၍ ထိရောက်သော ဆေးများ အများအပြားသည် အလွန်ဈေးကြီးသည်ဟု တစ်စုံတစ်ယောက်က ယူဆသောအခါ၊ စွမ်းရည် ၏ အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရန် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဆေးဝါးကုသခြင်းမှာ မေးခွန်းထုတ်စရာဖြစ်သည်။ Medicare မှတဆင့် အသက်ကြီးသောအမေရိကန်လူမျိုးအများစုရရှိထား သော ဆေးညွှန်းဆေးဝါးအာမခံသည် သိသိသာသာနုတ်ယူနိုင်သောငွေများနှင့် ပူးတွဲပေးချေမှုများ ကျန်ရှိနေပါသေးသည်။ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရယ် မြင့်မားသော အတွက် အများကြီး နိမ့် ဝင်ငွေ သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ ထို့ အပြင်၊ မည်သည့်ရွေးချယ်မှုသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို တွက်ချက်ခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးပြီး နောက်ထပ်အတားအဆီးတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ (မင်း နိုင်သည် ရယူ အများကြီး နောက်ထပ် အချက်အလက် ထံမှ အဆိုပါ တရားဝင် Medicare ဆေးညွှန်းဆေးဝါး အကျုံးဝင်သည့် ဝတ်ဆံဒ်။) ဆေးဝါးများ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးပြီး အတည်ပြုလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးဝါးအများအပြားအသုံးပြုမှုသည် ဆက်လက်၍ တိုးလာနိုင်သည်။ သင့်လျော်စွာအသုံးပြုသောအခါ၊ ဆေးဝါးများသည် လူတို့၏ဘဝကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။ သင့်လျော်စွာအသုံးပြုပါက ၎င်းတို့ကို ထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဘယ်လို နားလည်လဲ ။ ဆေးဝါးများ အလုပ် နှင့် ဘယ်လိုလဲ ဒါတွေ လုပ်ငန်းစဉ်များ အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲမှု သည်

အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပြောင်းအလဲများ ဌ ဆေးဝါးတွေ ဘယ်လိုလဲ ။ အလုပ်

ဘယ်တော့လဲ လူစီ ယူတယ်။ သူမ၏
ဆေးဝါးများ တိုင်း နေ၊ ဘာလဲ
အဖြစ်အပျက်များ ?
ဆေးဝါးများအလုပ်လုပ်ပုံကို
နားလည်ခြင်းသည် စုပ်ယူမှု၊ ဖြန့်ဖြူးမှု၊
ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုနှင့် ဆေးဝါးများ၏
စွန့်ထုတ်မှုဆိုင်ရာ
တိုးတက်မှုပြောင်းလဲမှုများကို
သိရှိခြင်းပါဝင်သည် (Hacker, Messer, &
Bachmann, 2009)။

စုပ်ယူမှု သည် အဆိုပါ အချိန် လိုအပ်သည်။
အတွက် တစ်ခု ၏ လူစီ ဆေးဝါးများ ရန် ဝင်ပါ။
အဆိုပါ သွေးကြော။ အဘို့ မူးယစ်ဆေးဝါး
ယူထားသည်။ နှုတ်ဖြင့် ၊ သော့ အချက် သည်
အဆိုပါ အချိန် အဲဒါ ယူတယ်။ အတွက်
အဆိုပါ ဆေး ရန် အစာအိမ်ကနေ
အူသိမ်အထိ သွားပြီး အများဆုံး စုပ်ယူမှု
ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဒီ လွှဲပြောင်း မေ ယူ ကြာကြာ

ထက် မျှော်လင့်ထားသည်။ ဤ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ ရလဒ် ဤ ရယ် နည်းနည်း သို့မဟုတ် အလွန် များစွာ စုပ်ယူမှု၊ မှီခို on အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး။ အဘို့ ဥပမာ အားဖြင့်၊ a မူးယစ်ဆေးဝါး ယူတယ်။ ကြာကြာ ရန် လွှဲပြောင်း ထံမှ အဆိုပါ ဗိုက် ရန် သေးငယ်သည်။ အူ ဤ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ ရယ် နည်းနည်း ၏ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်နိုင်စရာ ဝဲ ရန် ဖြစ် ထိရောက်သည်။ သို့သော်၊ တစ်ကြိမ် ဤ အဆိုပါ သေးငယ်သည်။ အူ ၊ စုပ်ယူမှု လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပေါ်လာသည်။ ရန် ကွဲပြားသည်။ တို့တွင် သက်ကြီး၊ လူလတ်ပိုင်း၊ သို့မဟုတ် ငယ်သည်။ လူကြီးများ (ဟက်ကာ et အယ်လ်။ ၂၀၀၉)။

သွေးကြောထဲရောက်တာနဲ့ ဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဖြန့်ပါတယ်။ မည်မျှ ဖြန့်ဖြူးမှုကောင်းသနည်း။ မူတည်တယ်။ on အဆိုပါ လုံလောက်မှု ၏ အဆိုပါ နှလုံးသွေးကြောစနစ်။ ဆေးဝါး၏ အမြင့်ဆုံး ထိရောက်မှု ပေါ် မူတည်ပါသည်။ လက်ကျန် အကြား အဆိုပါ အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး အဲဒါ ပလာစမာပရိုတင်းနှင့် ချည်နှောင်သည်။ ကျန်ရှိသောအပိုင်းများ အခမဲ့။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မူးယစ်ဆေးဝါး၏ အစိတ်အပိုင်း အများအပြားသည် အခမဲ့ ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။ ဒီ ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ အဆိပ် အဆင့်များ ၏ a မူးယစ်ဆေးဝါး နိုင်သည် တည်ဆောက် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ ပိုတက်လွယ်တယ်။

အလားတူ၊ ရေ သို့မဟုတ် အဆီတစ်ရှူးများတွင် ပျော်ဝင်နိုင်သော ဆေးဝါးများသည်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ

တည်ဆောက်နိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ လျော့နည်းသည်။ ဤ စုစုပေါင်း ခန္ဓာကိုယ် ရေ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်သည်။ တိုးလာသည်။ ဤ အဆီ တစ်ရှူး။ ဟိ ထိရောက်သည်။ သောက်သုံးသော ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး မူတည်တယ်။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါ။ on အဆိုပါ ပမာဏ ၏ အခမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး ; ထို့ကြောင့် လူသည် အသက်ငယ်သည်ဖြစ်စေ ပိန်သည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်း၊ သည် အရမ်း အရေးကြီးတယ်။ ရန် စောင့်ရှောက် ဤ စိတ် (လီလီ၊ Rainforth ကောလင်း၊ & စနီဒါ၊ ဤ စာနယ်ဇင်း)။

သွေးကြောအတွင်း ဆေးဝါးများကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အလုပ် ၏ အဆိုပါ အသည်း၊ a လုပ်ငန်းစဉ် ခေါ်တယ်။ **မူးယစ်ဆေးဝါး ဇီဝ ဖြစ်စဉ်** ။ ဟိုမှာ သည် အများကြီး အထောက်အထား အဲဒါ ဒီ လုပ်ငန်းစဉ် သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် နှေးကွေးခြင်း ကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြာရှည်စွာ ရှိနေသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ အဖြစ် လူတွေ ကြီးထွား အသက်ကြီးသည်။ (လဲ့ Couturi McLachan၊ & de ကာဘို၊ 2012)။ ဖြေးဖြေး မူးယစ်ဆေးဝါး ဇီဝဖြစ်ပျက် နိုင်သည် ကိုလည်း cre-စားသည်။ အဆိုပါ အလားအလာ အတွက် အဆိပ်သင့်ခြင်း။ အကယ်၍ အဆိုပါ ဆေး အချိန်ဇယားက ဒါကို ထည့်မတွက်ပါဘူး။

တခါတရံ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြိုကွဲပျက်စီး ထဲသို့ တခြား com-ပေါင် ရန် ကူညီကြပါ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ သူတို့ကို။ **မူးယစ်ဆေးဝါး စွန့်ထုတ်ခြင်း။ အချို့သော**

ဖယ်ထုတ်မှုသည် မစင်၊ ချွေးနှင့် တံတွေးမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း ဆီးထဲတွင် ကျောက်ကပ်မှတစ်ဆင့် အဓိက ဖြစ်ပွားသည်။ အပြောင်းအလဲများ ၌ ကျောက်ကပ် လုပ်ဆောင်ချက် အတူ အသက်၊ ဆက်စပ် ရန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းပါးခြင်းတို့သည် အဖြစ်များသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သည် မကြာခဏဆိုသလို မူးယစ်ဆေးဝါးများကို လျင်မြန်စွာ မထုတ်လွှတ်နိုင်ခြင်း၊ တဖန် ဆက်တင် အဆိုပါ စင်မြင့် အတွက် ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိပ် သက်ရောက်မှုများ (Le Couteur et al., 2012)။

ဤပြောင်းလဲမှုများက ဘာကိုဆိုလိုသနည်း။ အရေးကြီးဆုံးမှာ လိုချင်သောအာနိသင်ကိုရရှိရန် လိုအပ်သော ဆေးပမာဏ ဖြစ် မတူဘူး။ အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ထက် အတွက် လူလတ်ပိုင်း သို့မဟုတ် လူငယ်လူရွယ်များ။ ဖြစ်ရပ်များစွာတွင်၊ သမားတော်များက ပုံမှန်အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သောက်သုံးသောပမာဏ၏ သုံးပုံတစ်ပုံမှ တစ်ဝက်ခန့်ကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားသည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား အဆိုပါ ထိရောက်သည်။ ဆေးများ

နှင့် အဆိပ် ဆေးများ သည် သေးငယ်သည်။ သို့မဟုတ် ဟိုမှာ သည် a မြင့်မားသော နှုန်း ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ (Le Couteur et al., 2012)။ ထို့ပြင် အကြောင်းမှာ၊ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဇီဝကမ္မ အပြောင်းအလဲများ၊ အများအပြား မူးယစ်ဆေးဝါး မဟုတ်ကြပါ။ အကြံပြုသည်။ အတွက် အသုံးပြု အားဖြင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ၌ အထွေထွေ၊ "စတင်နည်းနှင့် နှေးနှေးသွားပါ" ၏ သောက်သုံးသောနည်းဗျူဟာသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဆေးသောက်တယ်။ ဖွတ် သက်ရောက်မှု နှင့် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ

ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှုန်း မြင့်မားခြင်းကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုလည်း ရှိသည် အဆိုပါ အမြင့်ဆုံး အန္တရာယ် ၏ ဆိုးရွားသော မူးယစ်ဆေးဝါး သက်ရောက်မှုများ (Le Couteur et al., 2012; Lilley et al., in press; US Food and Drug Administration, 2012)။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတော့ ဒီပြဿနာတွေပေါ့။ ရလဒ် ထံမှ ဇီဝကမ္မ အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ဖြစ်ပွားသည်။ အသက် ၌ ဘယ်လိုလဲ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ စုပ်ယူသည်။ ထဲသို့ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဘယ်လောက်ကြာ သူတို့ ကျန်နေ၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ သူတို့ အလုပ်။ အဘို့ ဥပမာ- အစာအိမ်ပြောင်းလဲမှုများသည် အစာအိမ်နှုန်းကို နှေးကွေးစေနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသောအခါ အောင်မြင်မှုဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ အဆိုပါ ထိရောက်သည်။ အဆင့် ၏ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ၌ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် မေ ပိုကြာတယ်။ အပြောင်းအလဲများ

၌ အသညာ□□ နှင့် ကျောက်ကပ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဘယ်လိုထိခိုက်လဲ။ လျင်မြန်စွာ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး သည် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ နှင့် စွန့်ထုတ်သည်။ ထံမှ ခန္ဓာကိုယ်၊ အဓိပ္ပါယ် အဲဒါ အဆင့်များ ၏ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး မေ ကျန်နေ အချိန်ကြာကြာမြင့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ခဲ့ရသည့်အတိုင်း၊ နာတာရှည်အခြေအနေများ အကြိမ်ရေတိုးလာခြင်းသည် အသက်ကြီးလာသည်ကို ဆိုလိုသည်။ များပါတယ်။ ရန် ရှိသည် နောက်ထပ် ထက် တစ်ခု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သူတို့ဆေးသောက်ရတဲ့ ပြဿနာ။ ဒီကိစ္စမှာ Lucy က ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပါပဲ။ *အခြေအနေများစွာကို ကုသခြင်းရလဒ်များ polypharmacy တွင် ၊ ဆေးဝါးအများအပြားအသုံးပြုခြင်း။* Polypharmacy သည် ဆေးအများအပြားကြောင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ချေရှိသည်။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ ကောင်းပြီ၊ အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက် ၏ အချို့ မူးယစ်ဆေးဝါး အခြားဆေးဝါးများနှင့် ပေါင်းစပ်၍ တိုးမြှင့်ထားသည်။ မေ မဟုတ်ဘူး အလုပ် မှာ အားလုံး ၌ ပေါင်းစပ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး အပြန်အလှန်လုပ်ဆောင်မှုများ မေ ဖန်တီးပါ။ အလယ်တန်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ အဲဒါ တစ်ပြန်တစ်လှည့် လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ကုသ၊ နှင့် အဆိုပါ မူလတန်း အခြေအနေ ထိထိရောက်ရောက် မဆက်ဆံနိုင်ပါ။ ထို့အပြင် မူးယစ်ဆေးဝါး အချင်းချင်း ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ တခြား ရောဂါများ၊ ၌ အချို့ အမှုတွဲများ သူတို့ မေ အကြောင်းရင်း ရှုပ်ထွေး မှု နှင့် မှတ်ဉာဏ် ဆုံးရှုံးမှု အဲဒါ အတုခိုးသည်။ အယ်လ်ဒိုင်းမား ရောဂါ။ အတတ်ပညာရှင်များ နှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ လိုပါတယ်။ ရန် စောင့်ကြည့် အခြေအနေ အနီးကပ် (Arnold, 2008)။

လူစီ သမီး သည် မှန်တယ်။ ၌ စိုးရိမ်စရာ သူ့အမေက

သူ့ဆေးတွေ ညွှန်းတဲ့အတိုင်း သောက်နေတာ။ လူတစ်ဦး၏ ဆေးဝါးကုသမှုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း အပါအဝင်၊ ဆေးစာနှင့် ကောင်တာတွင်ရှိသော ဆေးဝါးများ နှစ်ခုစလုံးကို သုံးစွဲခြင်း နှင့် လူနာ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအား ၎င်းတို့အား မည်ကဲ့သို့ ရယူကြောင်း ဖော်ပြရန် တောင်းဆိုခြင်းသည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင် အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးတို့တွင် သုံးစွဲမှုအဆင့် မြင့်မားလာပါသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ ဘာလဲ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ရန် လျှော့ပါ။

စာပွဲ ၄-၂

ဥပမာ ၏ တစ် comPLeX ဆေး စီမံပါ။		
မနက်ခင်း	ညစာ	အိပ်ယာဝင်ချိန်
အဝါရောင်ဆေးလုံးကြီး ၁ လုံး အစာနှင့် တစ်နေ့ ၁ လုံး အပြာရောင်ဆေးပြားလေးများ တစ်နေ့ခြား ၁ လုံး အဖြူ ရောင်ဆေးလုံးအသေး သောက် ပါ။ ၂ နှုန်း နေ့အတွက် နှစ်ခု ရက်တွေ၊ ထို့နောက် ၁ နှုန်း နေ့ ထပ်လုပ်ပါ။ ဝိုင်း ပန်းရောင် တက်ဘလက် ဘဲဥ အဖြူ ဆေးပြား သေးငယ်သည်။ အဝါရောင် ဆေးပြား	ယူပါ။ ၁ တိုင်း တခြား နေ့	ယူပါ။ ၂ တစ်ခုစီ ည အတူ များနေပြီ။ ၏ ရေ ယူပါ။ တစ်ခု နှုန်း တစ်ပတ်

မူးယစ်ဆေးဝါး အပြန်အလှန်သက်ရောက်မှု သမားတော်များသည် အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သော်လည်း အသက်ကြီးသော လူကြီးများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် သမားတော်တစ်ဦးထက်ပို၍ သွားကြသောကြောင့် အခြားသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင်များကိုလည်း သတိရှိရပါမည်။ တိကျသော ဆေးမှတ်တမ်းများ ပါဝင်သည်။ ဆေးဝါးအမျိုးအစားအားလုံးသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ အမှုအကျင့်ကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် စိတ်ရောဂါကုဆေးများကဲ့သို့ မသင့်လျော်သော ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုခြင်းကိုလည်း စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။

လိုက်နာမှု ရန် ဆေးသောက်တယ်။ အစိုးရများ
ဆေးဝါးအရေအတွက်များလာသည်နှင့်အမျှ ဆိုးရွားသောတုံ့ပြန်မှုဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးလာသည်။ ဆေးများများသောက်ခြင်းသည် တစ်ခုချင်းစီကို ခြေရာခံရန် ပို၍ခက်ခဲလာသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဇယား

4.2 တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မတူညီသောအချိန်ဇယားတစ်ခုစီပါရှိသည့် မတူညီသောဆေးဝါးခြောက်မျိုးအား ခြေရာခံရန် စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဆေးဝါးများ လိုက်နာမှု (ဆေးမှန်မှန်ကန်ကန်သောက်ခြင်း) ဖြစ်လာသည်။ နည်းသော များပါတယ်။ အဆိုပါ နောက်ထပ် မူးယစ်ဆေးဝါး လူတွေ ယူနှင့် အဆိုပါ နောက်ထပ် ရှုပ်ထွေးသည်။ အဆိုပါ စည်းကမ်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှင့်ပေါင်းစပ် ပသာအ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် သိမြင်မှု အပြောင်းအလဲများ ဌာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ဆေး လိုက်နာမှု သည် a သိသိသာသာ ပြဿနာ

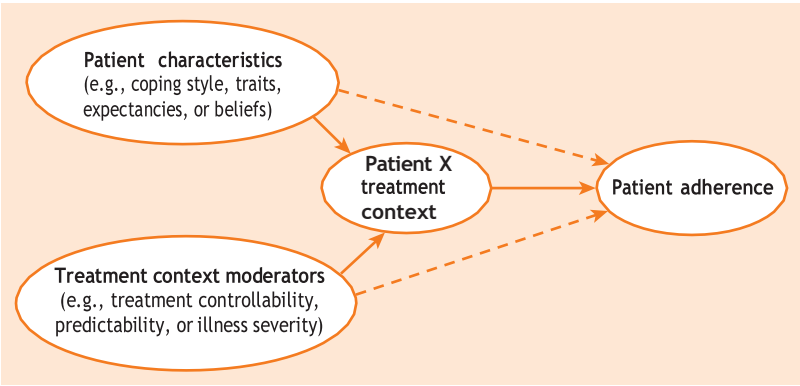
ဤအသက်အရွယ်အုပ်စုတွင် (Shea, 2006)။ အနာဂတ်မှတ်ဉာဏ်၊ သတိရခြင်း။ ရန် ယူ တစ်ဦး၏ ဆေး မှာ a အနာဂတ် အချိန်သည် ဆေးကို ကောင်းစွာ လိုက်နာရန် အရေးကြီးသည် (Zogge၊ ဝုဒ်၊ င်ပြာရည်၊ ဝီဘီ၊ & ရှိမိုနီ၊ 2012)။ အထူးသဖြင့် အသက်အကြီးဆုံး အသက်ကြီးသူများသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အဖြစ်များဆုံးပြဿနာမှာ ဆေးသောက်ရန် မေ့သွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ (လူတွေကို မှတ်မိဖို့ ကူညီပေးမယ့် နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဆေးဝါးများ ၌ အခန်း ၇။) ဒါတောင် လိုက်နာမှု ကုသမှုအောင်မြင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ Christensen and Johnson (2002) သည် စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၏

ဆက်စပ်မှုကို ဖော်ပြသည့် အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုပုံစံကို တင်ပြသည်။ ဤပုံစံကို ပုံ 4.6 တွင် ပြထားသည်။

ဟိ အကောင်းဆုံး ချဉ်းကပ်၊ ၏ သင်တန်း၊ သည် ရန် စောင့်ရှောက် အဆိုပါ ဆေးဝါး အရေအတွက် အနည်းဆုံးအထိ (Shea, 2006)။ အကယ်၍ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုသည် မရှိမဖြစ်ဟု သတ်မှတ်ပါက အချိန်အခါအလိုက် ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ကျင်းပခဲ့သည်။ နှင့် အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆေးကို ရပ်လိုက်ပါ။ ထို့အပြင် အနိမ့်ဆုံး ထိရောက်မှုရှိသည် ။ သောက်သုံးသော လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သုံးတယ်။ ၌ အထွေထွေ၊ ဆေး အသုံးပြုခြင်း။ အားဖြင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ လုပ်သင့်တယ်။ ရယူ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ သတိထားပါ။ အခြားအသက်အုပ်စုများကဲ့သို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း။

ပုံ ၄.၆

အယူအဆ ၏ ကိုယ်စားပြုမှု
အဆိုပါ လူနာကို ကုသခြင်း-
အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှု
ဘောင်။ ဟိ စုတ်ပြတ်သတ် လိုင်းများ
ရောင်ပြန်ဟပ် အဆိုပါ တကယ်တော့
သုတေသန ယေဘုယျအားဖြင့် လုပ်တာ
မတွေ့ဘူး။ အဲဒါ လူနာ လက္ခဏာများ
သို့မဟုတ် သမ္ပဒါ အင်္ဂါရပ်များ
ရှိသည် ထူးခြားချက် တစ်ခု
အကျိုးသက်ရောက်မှု on လိုက်နာမှု။



အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်၍ သင်သည် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပါက သင့်ဖောက်သည်များအား ၎င်းတို့၏ဆေးများသောက်ရန် သတိရစေရန် သင်မည်သို့ကူညီမည်နည်း။ (သင်၏အဖြေကို ချရေးပြီး အခန်း ၇ တွင် သင်ဖတ်ရမည့်အတိုင်း အလားတူ အတွေးအမြင်များ ရှိလာသည်ကို ကြည့်ပါ။)

4.5 အလုပ်လုပ်တယ်။ ကျန်းမာရေး မသန်စွမ်းသူများ ၊

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ အချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ ရန် ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ a ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် မသန်စွမ်းမှု ပုံစံ ။
- အဘယ်နည်း အလုပ်လုပ်တဲ့ကျန်းမာရေး?
- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကန့်သတ်ချက်များနှင့် မသန်စွမ်းမှုကို အဘယ်အရာက ဖြစ်စေသနည်း ။

နှစ်ကြာ အငြိမ်းစားယူခဲ့သော ၆၈ နှစ်အရွယ် ဂဟေဆော်သမားဟောင်းဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော သူ နှင့် သူ့ဇနီး၊ ဒိုရသီ၊ ရှိခဲ့ပါတယ်။ စီစဉ်ထားသည်။ ရန် ခရီးသွား ပါ ။ သူတို့ရဲ့ RV နှင့် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ နိုင်ငံ ဒါပေမယ့် ဘရိုင်ယန်ရဲ့ အဆစ်နာ မကြာသေးမီက ပိုဆိုးလာ ပြီး သူ့မှာ ရှိလာသည်။ အခက်အခဲတွေ တိုးလာတယ် ။ ရယူခြင်း။ ပတ်ပတ်လည် နှင့် လုပ်နေတယ်။ အခြေခံ နေ့စဉ် အလုပ်များ ဘရိုင်ယန် နှင့် ဒိုရသီ အံ့ဩစရာ ဘာလဲ အဆိုပါအနာဂတ် ကိုင်သည်။ အတွက် သူတို့ကို။

Brian နှင့် Dorothy သည် တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ။ ဇနီးမောင်နှံအများစုသည် အနားယူပြီးနောက် ခရီးသွားရန် သို့မဟုတ် အခြားလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ကြပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ရှုပ်ထွေးစေမည့် အခြေအနေများကို ရှာဖွေရန်သာ စီစဉ်ကြသည်။ အမျှ အဆိုပါ အာရုံစိုက်မှု on ကျန်းမာရေး ရှိသည်။ ပြောင်းသွားတယ်။ ကျော် အဆိုပါ အတိတ် သုတေသီများသည် ဆယ်စုနှစ်များစွာကြာ နာတာရှည်ရောဂါများအထိ တိုးများလာသည်။ အာရုံစိုက် on ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ လူတွေ နိုင်သည် လုပ်ဆောင်ချက် ၌ သူတို့ရဲ့နေ့စဉ် အသက်တွေ။ ၌ ဒီ အပိုင်း၊ ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကျန်းမာရေးကို ဆုံးဖြတ်ပြီး မသန်မစွမ်းဖြစ်ပုံကို ဆုံးဖြတ်သည်။

တစ် မော်ဒယ် ၏ မသန်စွမ်း ၌ နောက်ကျတယ်။ ဘဝ

အမျှ ငါတို့ မြင်သည်။ စောစောက ၌ ဒီ အခန်း၊ တစ်ခု သတ်မှတ်ခြင်း။ ဝိသေသလက္ခဏာ ၏ a နာတာရှည် အခြေအနေ သည် အဲဒါ အဲဒါ ကြာရှည်ခံသည်။ a ရှည် အချိန်။ ဆိုလိုသည်မှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအများစုအတွက် နာတာရှည်ရောဂါစတင်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းကြားကာလသည် နှစ်နှင့်ဆယ်စုနှစ်များအထိ ရှည်လျားသည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည်။ ပါဝင်တယ်။ အချို့ အဆင့် ၏ မသက်မသာ၊ နှင့် Brian အတွက်ဖြစ်သကဲ့သို့

လူအများစုအတွက် ကာယရေးဆိုင်ရာ
ကန့်သတ်ချက်များသည် အဖြစ်များပါသည်။
ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း အဆိုပါပြဿနာများသည်
များသောအားဖြင့် တိုးများလာသဖြင့် လူနာများနှင့်
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ
ပိုမိုရရှိလာပါသည်။ ကြိုးစားပါ။ ရန် နှေးတယ်။ အဆိုပါ
တိုးတက်မ□□ ၏ အဆိုပါ ရောဂါ။ ၌ အများကြီး
ကိစ္စများတွင်၊
ဤကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများသည်လူတို့အားထိုကဲ့သို့
သောလှုပ်ရှားမှုများပြန်လည်စတင်ရန်ခွင့်ပြုသည်။

နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ဈေးဝယ်ခြင်း နှင့်
ပတ်သက်၍ အကောင်းမြင်စိတ် ခံစားရစေရန် အနာဂတ်
(စကားပြန်၊ ၁၉၉၄၊ ၂၀၀၅)။ ဒီ သည် အထူးသဖြင့်
အသက်အကြီးဆုံး (Fauth, Zarit, & Malmberg, 2008)
အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။
မသန်မစွမ်းဖြစ်သကဲ့သို့
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်လည်း
လူမှုရေးအခြေအနေသည် အရေးကြီးပါသည်။ သည်
ဆက်စပ် အတူ အများကြီး ပိုမြင့်တယ်။ တဖက်တွင်
အထီးကျန်ခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော
အိမ်ထောင်ရေးဆက်ဆံရေးများသည်
နိမ့်ပါးချို့ယွင်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည် (Warner &
Kelley- Moore, 2012)။

၌ အဆိုပါ စကားစပ် ၏ နာတာရှည် အခြေအနေများ၊
မသန်စွမ်းမှု သည် နာတာရှည်အခြေအနေများ၏
အကျိုးသက်ရောက်မှု များသည် လူတို့၏
စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအပေါ် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ လှုပ်ရှားမှုများ
အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုအပ်သော၊ မျှော်လင့်၊ နှင့်
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဆန္ဒ ၌ သူတို့ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း (စကားပြန်၊
၁၉၉၄၊ ၂၀၀၅)။ နာတာရှည်အခြေအနေကြောင့်
မသန်စွမ်းသူတွေဟာ အိမ်မှုကိစ္စ၊
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစောင့်ရှောက်မှု၊ အလုပ်တာဝန်၊
တက်ကြွစွာ အပန်းဖြေခြင်းစတဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေကို
လုပ်ဖို့ အခက်အခဲရှိကြပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး အတူ
သူငယ်ချင်း နှင့် မိသားစု၊ နှင့် အလုပ်များ။ ကျန်းမာရေးနှင့်
ပတ်သက်သော အရေးကြီးဆုံး သုတေသန အားထုတ်မှု
တစ်ခု နှင့် အိုမင်းခြင်း။ သည် ရှာသည်။ ရန် နားလည်
ဘယ်လိုလဲ မသန်မစွမ်းဖြစ်ရခြင်းသည်
နာတာရှည်အခြေအနေများမှ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး

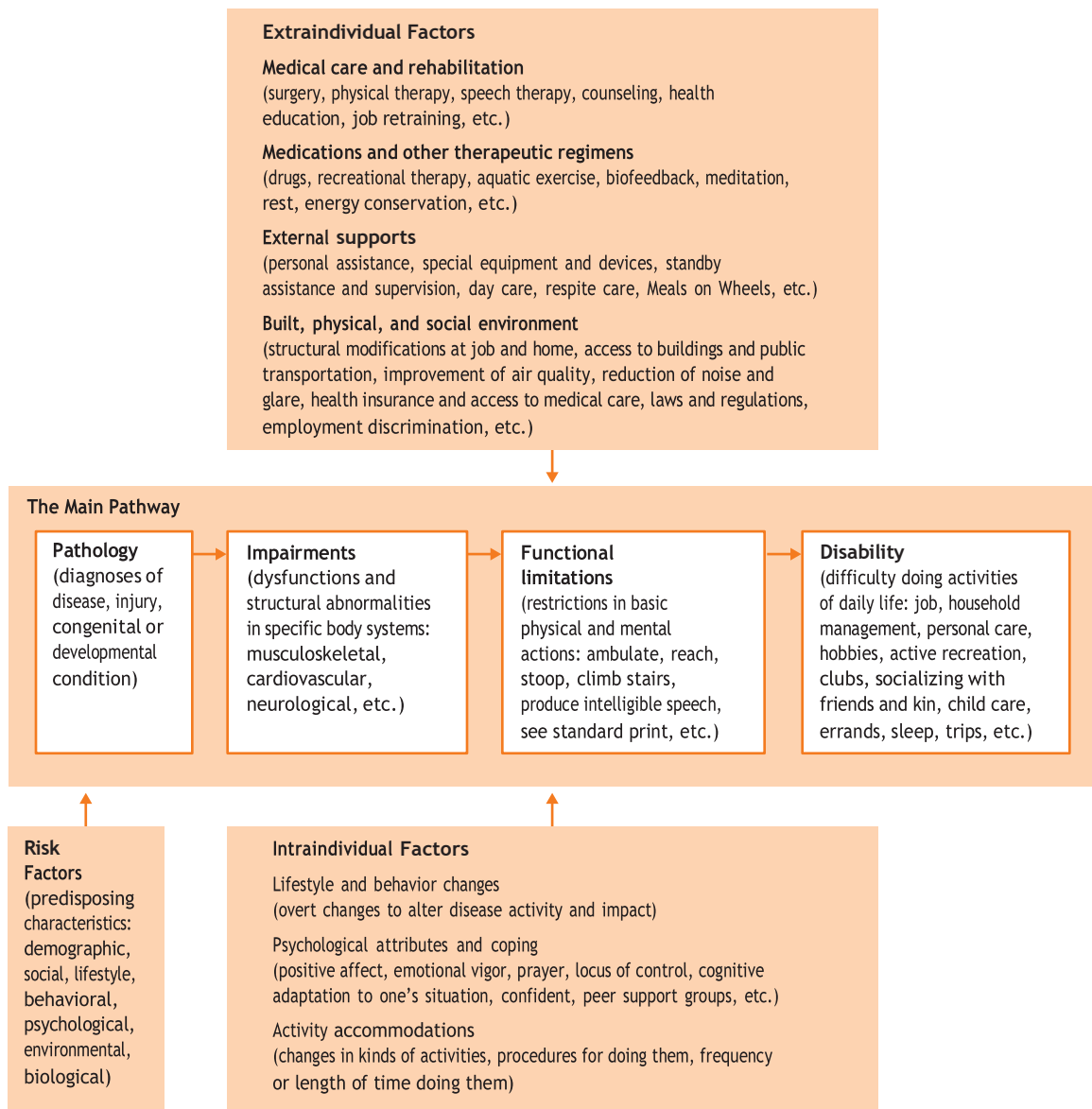
၎င်းကိုကာကွယ်ရန် အဘယ်အရာလုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။
ဤအကြောင်းများကြောင့်၊ အရေးကြီးသည်။ ရန် နားလည်
အဆိုပါ ပြောင်းလဲခြင်း။ စကားစပ် ၏ မသန်စွမ်းမှု
အမေရိကန်မှာ

သုတေသီများ အမှတ် ထွက် အဲဒါ အဖြစ် အဆိုပါ အသက်
မှာ ဘယ်ဟာ ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် အဆင်မပြေမှုများ
ဖြစ်ပေါ် ပြီး ဘဝဆုံးခန်းသို့ နီးကပ်လာသည်။
ဤပြောင်းလဲမှုများသည် နာမကျန်းမှု (Andersen, Sebastiani,
Dworkis, Feldman & Perls 2012; လင်လီ၊ 2012)။ **နှိပ် ၏။**

ရောဂါဖြစ်ခြင်း။ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ အခြေအနေ ၌
ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ အသက် အသက် ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု
ဖြစ်လာသည်။ မသန်စွမ်း အတွက် အဆိုပါ ပထမ အချိန် ရွှေ့ဆိုင်း
သည် ၊ ဖြစ်စေသည်။ အဆိုပါ အချိန် အကြား အဆိုပါ စတင်ခြင်း။
၏ မသန်စွမ်း မှ နှင့် သေခြင်း။ ရန် ဖြစ် ချို့ ထဲသို့ a ပိုတိုတယ်။
ကာလ အချိန်၏ ဒီ ဖော်ညွှန်းသည်။ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ ဖြစ်ကြသည်။
ဖြစ်လာခြင်း။ မသန်စွမ်း နောက်ပိုင်း ၌ ဘဝ ထက် ယခင်က၊
ယခင်မျိုးဆက်များထက် မသေဆုံးမီ အချိန်တိုတိုနှင့်
မသန်စွမ်းဖြစ်နေကြသည် ။

Verbrugge နှင့် ဂျက်တီ (၁၉၉၄)၊ မူလက အဆိုပြုသည်။
ဖြစ်ပေါ်လာသော မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ ပြည့်စုံကောင်းမွန်သော
စံပြတစ်ခု နာတာရှည် အခြေအနေများ၊ a မော်ဒယ် အဲဒါ ရှိသည်။
အလွန် လွှမ်းမိုးသည် ။ သုတေသန (ကြည့် ပုံ ၄.၇)။ ဟိ မော်ဒယ်
ပါဝင်ပါသည်။ အဓိက အပိုင်းလေးပိုင်း။
အဓိကလမ်းကြောင်းသည် ရောဂါဗေဒ
(နာတာရှည်အခြေအနေများ) အကြား ဆက်ဆံရေးကို
အလေးပေးသည်။ လူတစ်ဦးတွင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစနစ်များ
ချို့ယွင်းခြင်း (ဥပမာ ကြွက်သားများ ယိုယွင်းခြင်း)၊
လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုတွင်
ကန့်သတ်ချက်များ (လူတစ်ဦး၏ ရွေ့လျားနိုင်မှု

ကန့်သတ်ချက်များကဲ့သို့) နှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။
ဟိ မော်ဒယ် ကိုလည်း ပါဝင်သည်။ အန္တရာယ်
အချက်များ နှင့် နှစ်ခု အမျိုးအစားများ
ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ ဗျူဟာများ- ပတ်ဝန်းကျင် နှင့်
ကျန်းမာရေး



ပုံ ၄-၇

တစ် မော်ဒယ် ၏ အဆိုပါ မသန်စွမ်းမှု လုပ်ငန်းစဉ်။

အရင်းအမြစ်- Verbrugge၊ L.M. & ဂျက်တီ၊ မနက် (၁၉၉၄)။ ဟီ မသန်စွမ်း လုပ်ငန်းစဉ်။ လူမှုရေး သိပ္ပံ နှင့် ဆေးဝါး၊ ၃၈၊ ၄။ ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ အတူ ခွင့်ပြုချက်။

စောင့်ရှောက်မှု (တစ်ဦးချင်းဆိုင်ရာအချက်များ) နှင့်
အပြုအမူနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (တစ်ဦးချင်းအချက်များ)။
စွန့်စားရနိုင်သည့်အချက်များသည် လူတစ်ဦး၏

အခွင့်အလမ်းများကို တိုးပွားစေသည့် ကာလရှည်ကြာ အပြုအမူများ သို့မဟုတ် အခြေအနေများ ဖြစ်သည် ။ ၏ အလုပ်လုပ်တဲ့ ကန့်သတ်ချက် သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု။ စွန့်စားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ဥပမာများတွင် လူမှုစီးပွားရေး အခြေအနေ

နိမ့်ပါးခြင်း၊ နာတာရှည် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများနှင့်
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများ ပါဝင်သည်။ အဲဒီလို
အဖြစ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ တစ်ဦးချင်း အချက်များ
ပါဝင်ပါတယ်။

ခွဲစိတ်မှု၊ ဆေးဝါး၊ လူမှုရေးထောက်ပံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုများ
(ဥပမာ၊ ဘီးပေါ်ရှိ အစားအစာများ) နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ (ဥပမာ၊
ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ချဉ်းကပ်လမ်းများ) ကဲ့သို့သော
ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုများ။

ဤအချက်များရှိနေခြင်းသည် လူတို့အား
၎င်းတို့၏လွတ်လပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန်
ကူညီပေးလေ့ရှိပြီး အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်းနှင့်
ရေရှည်စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာတွင် နေထိုင်ခြင်းကြား
ခြားနားစေနိုင်သည်။ တစ်ဦးချင်း အချက်များ
ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အရာများ အဖြစ်

အစ တစ်ခု လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ a အပြုသဘော အပြင်ထွက်ကြည့်၊ နှင့် ယူ အားသာချက် ၏ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရွေ့လျားနိုင်မှုကို မြှင့်တင်ရန် အစီအစဉ်များ။

တစ်ဦးချင်း နှင့် တစ်ဦးချင်း ကြားဝင်စွက်ဖက်မှု- ကိစ္စတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခုလုံး ရည်ရွယ်သည်။ မှာ လျော့ချခြင်း။ အဆိုပါ

နာတာရှည်အခြေအနေတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေနဲ့ အခက်အခဲတွေ။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းတို့သည် ရည်ရွယ်ထားသည့်အတိုင်း အလုပ်မလုပ်ဘဲ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ပင် ပြဿနာများကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ညွှန်ကြားထားသောဆေးဝါးသည် အခြေအနေသက်သာသွားမည့်အစား ပြဿနာအသစ်ကို ဖန်တီးပေးသည့် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုအကျင့်စီများ မေ ရှိသည် နီနီ မူဝါဒများ အကြောင်း ဘယ်တော့လဲ a အထူးသဖြင့် အစီအစဉ် သည် ရနိုင်၊ ဘယ်ဟာ မေ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ရန် လိုအပ်နေသူတစ်ဦးအတွက် အခက်အခဲဖြစ်စေသည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေများကို **exacerbators** ဟုခေါ်သည် ၊ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည် မူလအခြေအနေထက် ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ ၎င်းတို့သည် မရည်ရွယ်ဘဲ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း ပိုမိုဆိုးရွားသော ရလဒ်များသည် ပြင်းထန်ပြီး နောက်ထပ်ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုပုံစံများ လိုအပ်နိုင်သည်။

Verbrugge and Jette's (1994) မော်ဒယ်၏ အရေးအကြီးဆုံး ရှုထောင့်များထဲမှ တစ်ခုသည် လူတစ်ဦးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြား အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မှုကို

အလေးပေးသည်၊ အခန်း 5 တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အသေးစိတ်လေ့လာထားသော ခေါင်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များရှိသည့်အခါ၊ တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အဆိုပါ လူ၏ အရည်အသွေး ၏ ဘဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှုတို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

Verbrugge နှင့် Jette ၏ မော်ဒယ်ကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် တိုးချဲ့ပြီး အတည်ပြုထားသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အခြေခံရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ မော်ဒယ် ခွဲကြသည် တိုးချဲ့ ရန် ရှင်းပြပါ။ အဆိုပါ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ (Wang, Chern, & Chiou, ၂၀၀၅)။ မိန်းမကိုယ်၊ ဇရစ်၊ နှင့် ဂျီဟန်ဆန် (၂၀၀၁)၊ နှင့် Fauth နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (2008) သည် သုတေသနပြုမှု ပုံစံကို အတည်ပြုခဲ့သည်။ on အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကျော် အသက် ၇၉ ၌ ဆွီဒင်။ အရေးအကြီးဆုံး ရလဒ်များ ထဲတွင် မသန်စွမ်းမှုအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများအပေါ် ကျွမ်းကျင်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်းစသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေးအချက်များ၏ ဖျန်ဖြေပေးသည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ ခံစားမှု မြင့်မားခြင်းသည် မသန်စွမ်းမှု အဆင့်ကို နိမ့်ကျစေသည်။ မော်ဒယ်သည် တရုတ်နိုင်ငံတွင် မသန်စွမ်းမှု အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုအသစ် (Purser, Feng, Yi, & Hoenig,

2012) ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကူညီပေးပါသည်။

အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်း အလုပ်လုပ်တယ်။

ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်း

လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်မှာ ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်မလဲ။ တစ်လျှောက် Verbrugge နှင့် Jette ရဲ့သန္တာန်? အဖြေ ရှန်ဒီ မေးခွန်း ဖော်ပြသည်။ a လူ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ / ဆိုလိုသည်မှာ လူသည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်မျှ ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို သတ်မှတ်ခြင်း။ လိုအပ်သည်။ အရမ်း သတိထားပါ။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ ဤ အမိန့် ရန်

လူတစ်ဦးမှ သူလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အလုပ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး၊ အိမ်တွင် တူညီသောအလုပ်များကို ပုံဖော်သည့် ဓာတ်ခွဲခန်း သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတွင် လူတစ်ဦးမှ သရုပ်ပြနိုင်သည့် အလုပ်များ၊ လူအမှန်တကယ် လုပ်တာ မှာ အိမ် (ကင်းစတန်၊ Collerton၊ Davies၊ Bond၊ Robinson၊ & Jagger၊ 2012)။

အများစုမှာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အကဲဖြတ်သည်။ သည် ပြီးပြီ။ အတွက် a အရမ်း လက်တွေ့ အကြောင်းပြချက်-ရန် ဖော်ထုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုပါတယ်။ ကူညီကြပါ အတူ နေ့တိုင်း အလုပ်များ ယုံယုံ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ၊ အလွန် နာမကျန်းဖြစ်နေပြီး မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများရှိနိုင်ပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် အကူအညီလိုအပ်သူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လူနည်းစုအဖြစ် ဖွဲ့စည်းထားသော်လည်း ဤအုပ်စု၏ အရွယ်အစားမှာ အသက်အရွယ်အရ များစွာတိုးလာပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အရည်အချင်းမရှိသောသူများဖြစ်သည်။ ကျဆင်းနေပါတယ်။ သို့ရာတွင်၊ ၎င်းတို့တွင် ၎င်းတို့၏တက်ကြွပြီး ကျန်းမာသော မိတ်ဖက်များနှင့် ကွဲပြားစေသည့် သီးခြားပြဿနာတစ်ခု မရှိပါ။ ယင်းအစား ၎င်းတို့တွင် အများအပြားရှိသည် (Rockwood et အယ်လ်။ ၂၀၀၄)။ ရန် ဖော်ထုတ် အဆိုပါ ဒေသများ ဌ အကန့်အသတ်ရှိသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တွေ့ကြုံခံစားရသော

သုတေသီများသည် လူတို့သည် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မည်ကဲ့သို့ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို တိုင်းတာရန် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို အစီရင်ခံခြင်းဆိုင်ရာ နည်းပညာများကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။

နေ့စဉ် အရည်အချင်းစစ် အကဲဖြတ်ခြင်းတွင် ဆန်းစစ်ခြင်း ပါဝင်သည်။ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ လူတွေ နိုင်သည် ပြီးပါပြီ။ လှုပ်ရှားမှုများ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝနှင့်

နေ့စဉ်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ (ရွှေ၊ 2012)။ **လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (ADLs)**

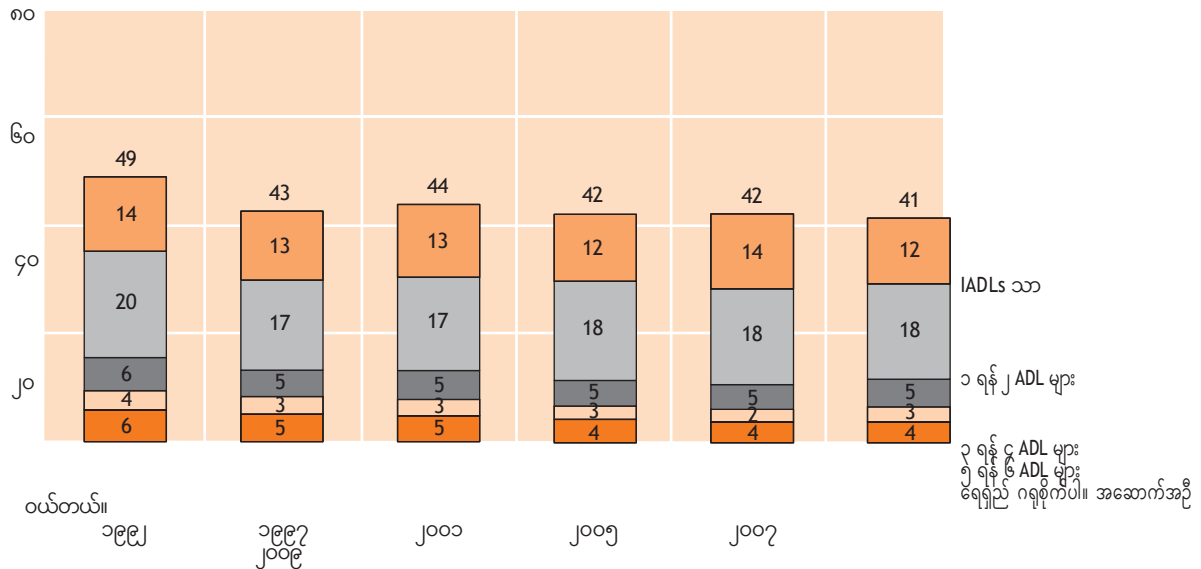
အခြေခံ ပါဝင်ပါတယ် ။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်များ အဲဒီလို အဖြစ် စားသောက်ခြင်း၊ ရေချိုး၊ အိမ်သာတက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားဝတ်ခြင်း။ တစ်လူ နိုင်သည် ဖြစ် စဉ်းစားသည်။ ပျော့နေရင် သူ သို့မဟုတ် သူမ လိုအပ်ချက်များ ကူညီကြပါ အတူ တစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ၏ ဒါတွေ အလုပ်များ **နေ့စဉ်အသက်ရှင်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ**

ကိရိယာတန်ဆာပလာလှုပ်ရှားမှုများ (IADLs) သည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်အချို့ဖြစ်သည်။ IADLs များဖွဲ့စည်းထားသည့် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုများသည် ယဉ်ကျေးမှုများတစ်လျှောက်တွင် ကျယ်ပြန့်စွာကွဲပြားသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအများစုအတွက် IADLs များတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများကို ဈေးဝယ်ခြင်း၊ ဘေလ်ပေးဆောင်ခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း၊ ဆေးဝါးများ သင့်လျော်စွာသောက်ခြင်းနှင့် ချိန်းဆိုမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ။

ဤတခြား ယဉ်ကျေးမှု၊ IADLs တန်ဖိုး တိရိစ္ဆာန် နွားများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မုန့်လုပ်ခြင်း၊ စပါးနယ်ခြင်း၊ ကောက်ပဲသီးနှံများ ပြုစုခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အကူအညီလိုအပ်နေသော သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေ၊ ပုံ 4.8

(AgingStats.gov, 2012b) တွင် သင်တွေ့မြင်ရသည့်အတိုင်း ADLs နှင့် IADLs တို့၏ သဘောထားသည် 1990 ခုနှစ်အစောပိုင်းကတည်းက အနည်းငယ် ကျဆင်းသွားခဲ့သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ 26% ခန့် စာရင်းသွင်းသည်။ ။ Medicare လိုပါတယ်။ အကူအညီ အတူ မှာ အနည်းဆုံး ADL တစ်ခု ၊ အကြောင်း 12% လိုပါတယ်။ ကူညီကြပါ အတူ မှာ အနည်းဆုံး တစ်ခု IADL၊ နှင့် ပတ်သက် 4% ဖြစ်ကြပါသည်။ လုံလုံလောက်လောက် ချို့ယွင်း အဲဒါ သူတို့ အသက်ရှင် ။ အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာ အဆောက်အအုံ။

ရာခိုင်နှုန်း



မှတ်ချက်: တစ် Medicare သို့မဟုတ် Medicaid မှ အသိအမှတ်ပြုခံရပါက နေထိုင်မှုကို ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် အဆောက်အအုံအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ကုတင်သုံးလုံး သို့မဟုတ် ထိုင်ထက်ပို၍ ရှိသည်။ သူနာပြုအဖြစ် လိုင်စင်ရထားသည်။ အိမ် သို့မဟုတ် တခြား ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ စက်ရုံ၊ နှင့် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ မှာ အနည်းဆုံး တစ်ခု ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှု: သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက် ကြီးကြပ်မှု a ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ။ ADL ကန့်သတ်ချက်များ ကိုးကား ရန် အခက်အခဲ ဖျော်ဖြေခြင်း။ (သို့မဟုတ် မတတ်စွမ်း ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ အတွက် a ကျန်းမာရေး အကြောင်းပြချက်) တစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ၏ အဆိုပါ နောက်လိုက် အလုပ်များ- ရေချိုး၊ တစ်သင်းလုံး၊ စားသောက်ခြင်း၊ ရယူခြင်း။ ဝင်/ထွက် ၏ ကုလားထိုင်၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသုံးပြု အဆိုပါ အိမ်သာ။ IADL ကန့်သတ်ချက်များ ကိုးကား ရန် အခက်အခဲ ဖျော်ဖြေခြင်း။ (သို့မဟုတ် မတတ်စွမ်း လုပ်ဆောင်ရန် ကျန်းမာရေးအကြောင်းကြောင့်) အောက်ပါအလုပ်များထဲမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသည်- တယ်လီဖုန်းသုံးပြီး၊ အိမ်မှုကိစ္စ၊ လေးလံသော အိမ်အလုပ်များ၊ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ပိုက်ဆံ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်အရွယ်ကို ချိန်ညှိထားသည်။ သုံးပြီး အဆိုပါ ၂၀၀၀ စံ လူဦးရေ၊ ခန့်မှန်းချက်များ မေ မဟုတ်ဘူး အလုံးလိုက် ရန် အဆိုပါ စုစုပေါင်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အပိုင်း ။ ရည်ညွှန်းလူဦးရေ- ဤဒေတာများသည် Medicare စာရင်းသွင်းသူများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ပုံ ၄.၈

ရာခိုင်နှုန်း ၏ Medicare စာရင်းသွင်းသူများ အသက် ၆၅ နှင့် ကျော် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် ကန့်သတ်ချက်များ ဌ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် အသက်ရှင်ခြင်း (ADLs) သို့မဟုတ် နေ့စဉ်အသက်ရှင်ခြင်း၏ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ (IADLs)၊ ဒါမှမဟုတ် စက်ရုံထဲမှာ ရှိနေတဲ့သူတွေ၊ ၁၉၉၂-၂၀၀၉ ခုနှစ်များကို ရွေးချယ်ခဲ့သည် ။

အရင်းအမြစ်- <http://www.census.gov/ipc/www/idb/tables.html> ။

ပုံ 4.9 တွင်သင်တွေ့မြင်နိုင်သည်အတိုင်း၊ အသက် 65 မှ 69 အတွင်းလူများ၏ 8.2% မှ အသက် 80 ကျော်သူများ၏ 8.2% မှ 30% သို့ အသက်အရွယ်အရ အကူအညီလိုအပ်နေပါသည်။ (အုပ်ချုပ်ရေး on ၆ရာ၊

2012a)။ ဟိ အကူအညီလိုအပ်နေသူများ၏ ရာခိုင်နှုန်းမှာလည်း တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများအလိုက် မတူညီကြောင်း ၊ အတူ အာရှ အမေရိကန်တွေ နှင့် ဥရောပ အနိမ့်ဆုံးနှုန်းရှိ အမေရိကန်များ ၊ အာဖရိကန်အမေရိကန်များနှင့် အမေရိကန် အိန္ဒိယ/အလာစကာ

ဇာတိ/ဇာတိ ဟာဝိုင်ယီ/အခြား ပစိဖိတ်ကျွန်းသား အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး လက်တင်နိုသည် အလယ်တွင် ရှိနေသည်။ (အမျိုးသား စင်တာ အတွက် ကျန်းမာရေး စာရင်းအင်း၊ 2012c)။

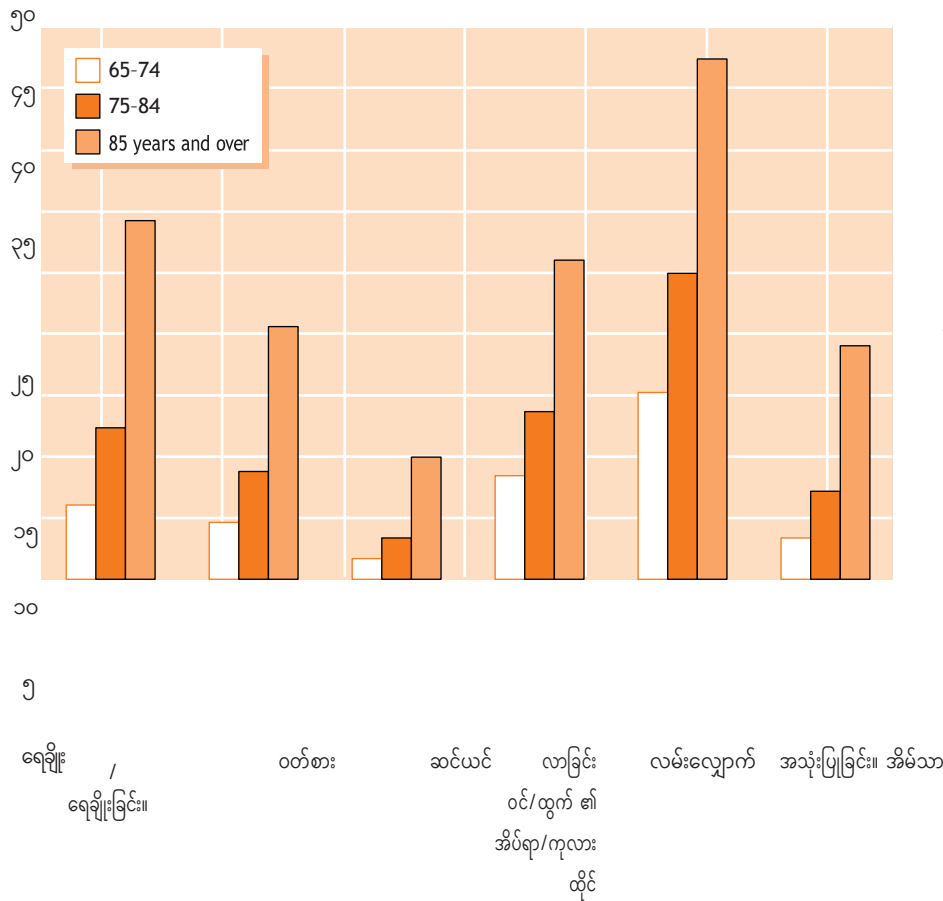
ADLs နှင့် IADLs များအတွက် အခြေခံအကူအညီများအပြင် အားနည်းသော သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အခြားလိုအပ်ချက်များရှိသည်။ သုတေသနပြုချက်များအရ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိုးရိမ်သောကရောဂါများဖြစ်နိုင်ချေပိုများသည် (AgingStats.gov, 2012b)။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ပျော့ညံ့မှုဖြစ်လာနိုင်သော်လည်း အထူးသဖြင့် အသက်၏နောက်ဆုံးနှစ်တွင်၊ အားနည်းသောသက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသောပတ်ဝန်းကျင်ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့်နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ အခန်း ၅ တွင် ၎င်းတို့ထဲမှ အချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ အနီးကပ် လေ့လာကြည့်ပါ။

ဘာလဲ အကြောင်းတရားများ အလုပ်လုပ်တယ်။ ကန့်သတ်ချက်များ မသန်စွမ်းသူများ ၊ ဌ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးလား?

Verbrugge နှင့် Jette (1994) မော်ဒယ်အကြောင်း သင်ဖတ်နေစဉ်တွင် Brian အကြောင်းကို သင်စဉ်းစားနေပေမည်။ အခြေအနေ နှင့် အဲဒါတွေ ၏ တခြား လူကြီးများ သင် သိသည်။ သင် နှင့် သင်၏ အတန်းဖော်များ ဖန်တီးခဲ့သည်။ a စာရင်း ၏ အားလုံး အဆိုပါ အခြေအနေများ သင် ယုံကြည် အကြောင်းရင်း အလုပ်လုပ်တဲ့ ကန့်သတ်ချက်များ နှင့် မသန်စွမ်းမှု ဌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ အဆိုပါ စာရင်း သံသယရှိစရာ ပါ ရှည်ပါစေ။ (ကြိုးစားပါ။ အဲဒါ နှင့် ကြည့်ပါ။ အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်။) ဒါပေမယ့် အားဖြင့် ဗျူဟာမြောက် ပေါင်းစပ်ခြင်း။ a ကြီးမားသော ကိုယ်စားလှယ် နမူနာ ၏ ခေတ်မီသော စာရင်းအင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုများဖြင့် အခြေအနေများ၊ ဤစာရင်းကို အတိုချုံးနိုင်သည်။ အလွန် အကယ်လို့ ဒါတွေ ခြေလှမ်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်ဆောင်၊ ဘာလဲ အခြေအနေများသည် လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် အနာဂတ်ပြဿနာများကို အကောင်းဆုံး ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ပါသလား။

ဌ a ဂန္ထဝင် အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ကျင်းပခဲ့သည်။ ကျော် ဆယ်စုနှစ် သုံး စု၊ စထရောဘရစ်ချ် နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၁၉၉၈)၊ တွေ့တယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လူမှုရေး သီးသန့်ထားခြင်း၊ ခွဲထားခြင်း၊ နှင့် တရားမျှတသော သို့မဟုတ် ဆင်းရဲ ရိပ်မိ ကျန်းမာရေး

ခန့်မှန်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါ ဖြစ်လာ
မသန်စွမ်း၍ အချို့နည်းလမ်း။ အမျှ



ပုံ ၄-၉

ရာခိုင်နှုန်း ၏ ပုဂ္ဂိုလ်များ
ကန့်သတ်ချက်များ နှင့်အတူ
လှုပ်ရှားမှုများ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။
အားဖြင့် အသက် အဖွဲ့ ၂၀၀၉။

အရင်းအမြစ်- http://www.aoa.gov/AoARoot/Aging_Statistics/Profile/2011/16.aspx

ခန့်မှန်းသည်။ အားဖြင့် Verbrugge နှင့် ဂျက်တီ (၁၉၉၄)၊
မရှိခြင်း။ ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုသည်
နောက်ပိုင်းတွင် မသန်စွမ်းမှု၏ အစွမ်းထက်သော
ခန့်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ အတူ ပိုမြင့်တယ်။ နှုန်းထားများ
၏ ကင်ဆာ၊ နှလုံးသွေးကြော ဆီးချိုရောဂါ ၊ နှင့်
အဝလွန်ခြင်း၊ အားလုံး ၏ ဘယ်ဟာ ရလဒ် ခွဲ ပိုမြင့်တယ်။
နှုန်းထားများ မသန်စွမ်းမှု နှင့် အရွယ်မတိုင်ခင် သေခြင်း။
(ဂရက်ဘက်ခ်၊ Ferraro၊ Black၊ Holland၊ & Gretebeck၊
2012)။

ဘယ်လိုလဲ အရေးကြီးတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။
လူမှုစီးပွားရေး အချက်များ?

အနာဂတ်လုပ်ငန်းဆောင်တာကန့်သတ်ချက်များကို
မြင့်မားစွာကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သည့်

တိကျသောအခြေအနေများကို
ကျွန်ုပ်တို့ဖော်ထုတ်ပြီးသည်နှင့်၊
အရေးကြီးသောမေးခွန်းမှာ
သင့်လျော်သောဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုနှင့်
ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များကို
သီးခြားလူအုပ်စုများတွင်
ပစ်မှတ်ထားသင့်သလား။ ဆိုလိုတာက
ပညာတတ်ပြီး ဝင်ငွေ မြင့်တဲ့သူတွေ ရှိမယ်။
အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နှုန်း ၏ သော နာတာရှည်
အခြေအနေများ အဖြစ် လူမှုစီးပွားရေး နိမ့်ကျတဲ့
အုပ်စုက လူတွေလား။ မဟုတ်ရင် လူမှုစီးပွားရေး
နောက်ခံ မတူတဲ့လူတွေမှာ မတူညီတဲ့

လိုအပ်ချက်တွေ ရှိတယ်။

သုတေသနပြုချက်သည် အလွန်ခိုင်မာပြီး အကျုံးဝင်သည်- လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူနေမှုဘဝတို့ကြား ဆက်နွှယ်နေတဲ့ လူမျိုးစုနှင့် လူမျိုးစုအားလုံးတွင် ပိုမိုချမ်းသာကြွယ်ဝသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျသည်။ ၏ မသန်စွမ်းမှု နှင့် ပိုမြင့်တယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အရည်အသွေး လူမှုစီးပွားရေး နိမ့်ကျသော အုပ်စုများတွင် လူတစ်ဦးချင်းထက် လူနေမှုဘဝ (အုပ်ချုပ်မှု on ဇရာ၊ 2012a; အမျိုးသား စင်တာ ကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းများအတွက်၊ 2012c)။ ကနေဒါ လေ့လာမှုတစ်ခုက ဖော်ပြတယ်။ ဒီ ကွာခြားချက် ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် သတ်မှတ် ၌ စောစော အရွယ်ရောက်ပြီး နှောင်းပိုင်းဘဝတွင် ထိန်းသိမ်းခဲ့သည် (Ross, Garner, Bernier, Feeny, Kaplan, McFarland et al., 2012)။

ဘယ်လိုလဲ ပြောတာပဲ။ မသန်စွမ်း ၌ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာနဲ့ မတူဘူး လား။

တစ်လျှောက်လုံး ဒီ နှင့် ယခင် အခန်းများ၊ အမျိုးသားများနှင့် ခြားနားချက်များစွာကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ အမျိုးသမီးများ နှင့် အကြား အမျိုးမျိုး လူမျိုးရေး/လူမျိုးရေး လူမှုစီးပွားရေး အဖွဲ့များ။ လုပ်ပါ။ ဒါတွေ ပုံစံများ ကိုင်တစ်ကမ္ဘာလုံး? မဟုတ်ဘူးလား။ အံ့ဩစရာ၊ အဆိုပါ ဖြေ သည် “ဟုတ်တယ်” (ကမ္ဘာ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ 2012)။ အမျှ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးတွေ တက်လာတယ်။ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ကမ္ဘာ၊ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ လူတွေ အတူ မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များလည်း ရှိသည်။ ထို့အတူ နှုန်းထားများ ၏ မသန်စွမ်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုမြင့်တယ်။ ၌ ဝင်ငွေနှုန်း နိုင်ငံများနှင့် တို့တွင် အမျိုးသမီးများ။ အစောကြီး ထောက်လှမ်းခြင်း။ နှင့်

ကုသမှု ၏ နာတာရှည် ရောဂါ နိုင်သည် အောက်ပိုင်း ဒါတွေ နှုန်းထားများ။ ကြည့်လိုက်တယ်။ မှာ နောက်ထပ် အနီးကပ်၊ အချို့ စိတ်ဝင်စားစရာ ပုံစံများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ သို့မဟုတ် အခြားဥရောပနိုင်ငံများထက် နာတာရှည်ရောဂါအများစုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာချို့ယွင်းမှုနှုန်း ပိုများသည် (National Institute on ဇရာ၊ 2012a)။ တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ ကွာခြားချက် လူတိုင်းလက်လှမ်းမီသည်ဖြစ်စေ အစိုးရမှ အာမခံပေးသည်ဖြစ်စေ မပေးသည်ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမီသည် ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်၍ သင် ခဲ့ကြသည် a လူမှုရေး မူဝါဒ ခေါင်းဆောင်၊
ဘာလဲ အမျိုးသား မူဝါဒများ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ်
လိပ်မူထားသည်။ ရန် အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ
ယူအက်စ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အရှိန်အဟုန် နှင့်
တိုးများလာသည်။ အဆိုပါ ရလဒ် တိုးမြှင့်လာသည် ၌
အလုပ်လုပ်တဲ့ ကန့်သတ်ချက်များ ဒီထဲမှာ လူဦးရေ

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

နှစ်ယောက် လူဦးရေစာရင်း ခေတ်ရေစီးကြောင်းများက အလားအလာကို ဖန်တီးပေးလိမ့်မည်။ ရွေးကောက်ပွဲ မဲဆွယ်စည်းရုံးရေး ဟိုမှာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အရမ်းကောင်းတယ်။ စကားရည်လုပ်ပွဲ ကျော် ပြောင်းလဲမှု သိသိသာသာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း နောက်အနည်းငယ်ကိုပြောင်းပါ။ ing အဆိုပါ စည်းကမ်း အားဖြင့် ဘယ်ဟာ Medicare လည်ပတ်သည်။ (ဥပမာ၊ အပြောင်းအလဲ- ဆယ်စုနှစ်များ။ ပထမ၊ တိုးလာသည်။ အသက်ရှည်ခြင်း။ ဌာန ဖွဲ့ဖြိုးသည်။ count- အရည်အချင်းပြည့်မီသောအသက်အရွယ်တွင် သတ်မှတ်ထားသောကြိုးစားမှုမှကူးပြောင်းခြင်း။ ပါလီမန်။ ရလဒ် ဌာန အများကြီး နောက်ထပ် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ဒီ ဆိုလိုသည်။ အကျိုး အစီအစဉ် ရန် a သတ်မှတ်သည်။ အလှူငွေ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် အစိုးရများ တိုးမြှင့်လာမည့် အစီအစဉ် စသည်ဖြင့်)။ ဟိ မှတ်ချက် on နှစ်ခုလုံး ဟိုဘက်ဒီဘက် ၏ အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် ဖိအားဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် ပေးသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ အံ့ဝင်ခွင့်ကျ ရန် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ အကျယ်ကြီး၊ ပင် ထံမှ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့တယ် ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ အများကြီး နောက်ထပ် ဈေးကြီးတယ်။ အဘို့ စာမေးပွဲ- ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ အဆိုပြုသည်။ အပြောင်းအလဲများ။

ကျေးဇူးပြု၍ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စရိတ်စက ပိုများသောကြောင့် ကလေးများသည် အသက်ကြီးလာ၍ သေဆုံးသော်လည်း နှစ်နှစ်သာရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ နာတာရှည်ရောဂါများကို ကုသခြင်းနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ကုသခြင်းတို့ ပါဝင်သည် ။ အရာများ ပါလီမန်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပထမ၊ ဟိုမှာ ပါလီမန်။ ဖြစ် a အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပြင်းထန်သော စွက်ဖက်မှု။ ဓနုဥစ္စာကို မျိုးဆက်ငယ်တစ်ခုသို့ နှစ်ဆလွှဲပြောင်းပေးခြင်းဖြင့် ဒုတိယအချက်မှာ မျိုးဆက်အသီးသီး၏ အရွယ်အစားသည် နည်းပါးသော ဓနုဥစ္စာကို အာရုံစိုက်ခြင်း၏ ရလဒ်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိလိမ့်မည်။

အဆိုပါ အတိုင်းအတာ ၏ ဒီ ပြောင်းလဲ အဘို့ ဥပမာ၊ အဆိုပါ ကြီးမားသော ကလေး- လက် ဒုတိယအချက်မှာ မူဝါဒများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သက်ကြီးပိုင်း မျိုးဆက်သစ်များအတွက် အခွင့်ကောင်းဖြစ်ပြီး တိုးမြှင့်သက်တမ်းတိုးခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်း၊ လူကြီးများ မေ ရယူ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ အဖြစ် အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ကြီးမားသော မျိုးဆက်၊ ပါလီမန်။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် ၏ နောက်ထပ် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ စူးရှသော; (ထို ကလေး Boomers' ကလေးတွေ နှင့် မြေး) ဝင်လာ အောက်ပိုင်း မွေး နှုန်း ၏ အဆိုပါ နောက်ဆက်တွဲ မျိုးဆက် အလယ် အသက်။

နောင်ဆယ်စုနှစ်များအတွင်း ဖိအားများကို လျော့နည်းစေမည်-- ဒါတွေက လျော့ပါးသွားမယ်။ ဆိုင်း ဌာန မူဝါဒ နိုင် ရှိသည် အဓိက သက်ဆိုင်သော လူဦးရေအချိုးအစားအပေါ် သက်ရောက်မှုများ အရာအားလုံး ထံမှ အိမ်ရာ (ဥပမာ၊ နောက်ထပ် ပြည်နယ် နှင့် ကျွေးမွေးခြင်း- အသက် 65 ကျော်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ထောက်ပံ့ပေးထားသော အိမ်ရာများအတွက် eral support) ဒါက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။ နောက်ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ် အတွက် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ (ဥပမာ၊ ဟုတ်တိပတ်တိ နောက်ထပ် အသုံး စရိတ် များသည် လူမှုရေးမူဝါဒများ နှင့် တို့အတွက် အလေးပေးမှုများ တိုးမြှင့်လာမည်ဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။) အကယ်လို

အဆိုပါ မူဝါဒများ ပြောင်းလဲမှု သက်ကြီးရွယ်အိုများကို တိုက်ရိုက်အကျိုးရှိစေမည့် ဝန်ဆောင်မှုများထံသို့ ၎င်းတို့သည် ယနေ့ခေတ် လူဦးရေဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ရောင်ပြန်ဟပ်ကာ ၎င်းတို့ကို တောင်းဆိုလာဖွယ်ရှိသည်။ သူတို့မှာ နံပါတ်တွေ၊ မူဝါဒတွေ ရှိနေတုန်းပဲ။ မေ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ပြီးပါပြီ။ ဌာန အဆိုပါ အနာဂတ်၊ ဘယ်ဟာ သည်နှင့် အဆိုပါ concomitant နိုင်ငံရေး ပါဝါ၊ အဲဒီလို မူဝါဒများ မကြာခဏ နိုင်ငံရေးအရ ခက်တယ်။ ရန် ပြီးမြောက် ပိတ်လိုက် အာရုံစူး စိုက်မှု များပါတယ်။ ရန် ဖြစ် မွေးစား၊ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ရန် အဆိုပါ ထိခိုက်မှု မှ

အားလုံး ဒါတွေ ကိစ္စများ သည် လိုအပ်သော အတွက် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး မူဝါဒများ ရန် ဖြစ်
ငယ်သည်။ မျိုးဆက်များ။ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။
ဒီလို ပြောင်းလဲနေတဲ့ နိုင်ငံရေး ရာသီဥတုက ရွေးကောက်ပွဲမှာ ပါဝင်နေတယ် ဆိုတော့ ဘယ်လိုထင်လဲ။
ဘယ်လိုမူဝါဒတွေနဲ့ ကွဲလွဲနေဖို့ လိုလဲ။ 2012 သမ္မတရွေးကောက်ပွဲမှာ ပြောင်းလဲသွားတာကို မှတ်မိကြမှာပါ။ ဘယ်လိုလဲ?

အနှစ်ချုပ်

4.1 ဘယ်လိုလဲ ရှည်သည်။ ပေးမည်။ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်လား?

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ပျမ်းမျှ နှင့် အများဆုံး
အသက်ရှည်ဘို့ လူသားများ?

- ပျမ်းမျှအသက်ရှည်ခြင်းဆိုသည်မှာ
သီးခြားနှစ်တွင်မွေးဖွားသူများ၏ထက်ဝက်သေဆုံးရမည့်
အသက်ဖြစ်သည်။ အများဆုံး အသက်ရှည်ခြင်း။ သည်
အဆိုပါ အရှည်ဆုံး အချိန် a အဖွဲ့ဝင် a မျိုးစိတ်
အသက်တွေ။ အသက်ဝင်သည်။ အသက်ရှည်ခြင်း။ သည်
အဆိုပါ အချိန် ကာလအတွင်း ဘယ်ဟာ လူတွေ
ဖြစ်ကြပါသည်။ လွတ်လပ်သော။ မှီခို သက်တမ်း သည်
အဆိုပါ အချိန် ကာလအတွင်း ဘယ်ဟာ လူတွေ အားကိုး
အခြားသူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝတာဝန်များ။

- ပထမ တွင် ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်မှု သိသိသာသာ တိုးလာသည်။ တစ်ဝက်
၏ အဆိုပါ 20 ရက်နေ့ ရာစု၊ ဒါပေမယ့် အများဆုံး အသက်ရှည်ခြင်း။
ကျန်နေပါသည်။ မှာ အကြောင်း ၁၂၀ နှစ်များ။ ဟိ တိုးမြှင့်လာသည် ။
ပျမ်းမျှအသက် အသက်ရှည်ခြင်း။ ရလဒ် အဓိကအားဖြင့် ထံမှ အဆိုပါ
နှိမ်နင်းရေး

၏ အများကြီး ရောဂါများ နှင့် a လျော့ချရေး
၌ သေဆုံးမှုများ ကလေးမွေးဖွားစဉ် ။

ဘာလဲ မျိုးရိုး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်

အချက်များ လွှမ်းမိုးမှု

အသက်ရှည်ခြင်း

- ရှိခြင်း။ အရှည်- သို့မဟုတ် ခဏတာ။
မိဘများ သည် a ကောင်းတယ်
မင်းရဲအသက်ရှည်မှုရဲ့ရှေ့ပြေး။
- နေထိုင်ခြင်း။ ၌ a ညစ်ညမ်း ပတ်ဝန်းကျင်
နိုင်သည် သိသိသာသာတိုသည်။
အသက်ရှည်ခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်း။ ၌ a ကျူးလွန်
ဆက်ဆံရေး- သဘောသည် ၎င်းကို
ရှည်စေသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ
သက်ရောက်မှုများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု
ပေါင်းစပ်ကာ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ
လွှမ်းမိုးမှုများဖြင့်
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

ဘာလဲ တိုင်းရင်းသား အချက်များ လွှမ်းမိုးမှု ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း

- မတူဘူး။ တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့များ ၌ အဆိုပါ
ယူနိုက်တက် တိတ်
မတူညီသောပျမ်းမျှအသက်ရှည်မှုရှိသည်။
သို့သော် ဤကွဲပြားမှု များ ရလဒ်
အဓိကအားဖြင့် ထံမှ ကွဲပြားမှုများ ၌
အာဟာရ ၊ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊
နှင့် လူမှုစီးပွားရေး အခြေအနေ။

၌ နောက်ကျ ၁၀၊ လူတွေ ၌ အချို့ တိုင်းရင်းသား
လူနည်းစု အဖွဲ့များသည် ဥရောပအမေရိကန်များထက်
အသက်ပိုရှည်ကြသည်။

ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်းအတွက်
ကျားမကွဲပြားမှုကိုဖြစ်စေသောအချက်များက
အဘယ်နည်း။

- အကြောင်းကတော့ အမျိုးသမီးတွေဟာ
အမျိုးသားတွေထက် အသက်ပိုရှည်ကြပါတယ်။
ယောက်ျား ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ဖြစ်စရာ ရန်
ရောဂါ နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် လွှမ်းမိုးမှုများ။
ဤခြားနားချက်အတွက် ယူဆချက်များစွာကို
ကမ်းလှမ်းထားသော်လည်း မည်သည့်အရာကိုမျှ
ခိုင်ခိုင်မာမာ ထောက်ခံခြင်းမရှိသေးပါ။

4.2 ကျန်းမာရေး နှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ ကိစ္စများ
၌ သတ်မှတ်ခြင်း။ ကျန်းမာရေး နှင့်
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း?

- ကျန်းမာရေး သည် အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ စူးရှသည်။ နှင့်
နာတာရှည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ရောဂါများနှင့် ချို့ယွင်းမှုများ။ နာမကျန်းမှုသည်
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ
သို့မဟုတ် ချို့ယွင်းမှုတစ်ခု ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည် ။
- မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ ကျန်းမာရေး သည် a
ကောင်းတယ် ခန့်မှန်းသူ ၏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း
နှင့်သေဆုံးမှု။ သို့သော်လည်း ကျား၊မ နှင့် ယဉ်ကျေးမှု
ကွဲပြားမှုများကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။

ဘယ်လိုလဲ သည် အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ အကဲဖြတ်?

- အရည်အသွေး ၏ ဘဝ သည် a ဘက်ပေါင်းစုံ အယူအဆ
ဝန်းရံထားသည်။ ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် လူမှု-
ယဉ်ကျေးမှု ဒိုမိန်းများ မှာ တစ်ခုခု အမှတ် ၌ အဆိုပါ ဘဝ

သံသရာ။

- ၌ အဆိုပါ စကားစပ် ၏ ကျန်းမာရေး၊ လူတွေရဲ့
တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း။ ၏ ဘဝ
လူနေမှုဘဝအရည်အသွေးအတွက် အဓိကအချက်
ဖြစ်ပါသည် ။

ဘာလဲ စံနှုန်း အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ ကိုယ် ခံအား စနစ်?

- ဟိ ကိုယ်ခံအား စနစ် သည် ရေးစပ်ထားသည်။ ၏
သုံး အဓိက

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ခေတ်ရေစီးကြောင်း ဌာနတာရှည် စူးရှ သည်။ ရောဂါများ?

- စူးရှသည်။ ရောဂါများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေအနေများ အဲဒါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ကျော် အချိန်တိုအတွင်း ကျန်းမာရေးကို လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲစေပါသည်။ နာတာရှည် ရောဂါများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေအနေများ အဲဒါ နောက်ဆုံး ပိုရှည်တယ်။ ကာလ ၏ အချိန် (မှာ အနည်းဆုံး ၃ လ) နှင့် ဖြစ်နိုင် စရာ အဖော် အားဖြင့် ကျန်နေတဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ ရေရှည်စီမံခန့်ခွဲမှု လိုအပ်သော ချို့ယွင်းချက် ။
- ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကျဆင်းသွားသော်လည်း ပြင်းထန်သောရောဂါ၏ဆိုးကျိုးများမှာ ပိုဆိုးလာသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု တိုးလာပါသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ ကိစ္စများ ဌာန စိတ်ဖိစီးမှု ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း?

- ဟိ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပါရာဒိုင်း အမြင်များ စိတ်ဖိစီးမှု၊ မဟုတ်ဘူး တစ်ခုအနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် လှုံ့ဆော်မှု သို့မဟုတ် အဖြစ် a တုံ့ပြန်မှု၊ ဒါပေမယ့် အဖြစ် အပြန်အလှန် ၏ a တွေး လူ နှင့် တစ်ခု အဖြစ်အပျက်။
- မူလအကဲဖြတ်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ၎င်းတို့ရှိနေသည့် အရေးပါမှုအပေါ် အခြေခံ၍ ဖြစ်ရပ်များကို အုပ်စုသုံးစုခွဲသည်။

အမျိုးအစားများ ၏ ဆဲလ်များ၊ ဘယ်ဟာ ပုံစံ a ကွန်ရက် ၏ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း။

အစိတ်အပိုင်းများ- ဆဲလ်-ဖျက်ဖြေပေးသည်။

- ကိုယ်ခံစွမ်းအား (ပါဝင်သော ၏ သင် ၏ ဆင်းသက် ခြင်း ၊ သို့မဟုတ် T-lymphocytes)၊ ဟာသ ကိုယ်ခံစွမ်းအား (B-lymphocytes) နှင့် အတိအကျမဟုတ်သော ကိုယ်ခံစွမ်းအား
- (mono- cytes နှင့် polymorphonuclear neutrophil leuko-cytes)။ သဘာဝ လူသတ်သမား (NK) ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းများ။
- ဟိ စုစုပေါင်း နံပါတ် ၏ lymphocytes နှင့် NK ဆဲလ်များ အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲခြင်းမရှိသော်လည်း

သုခ- မထူးပါဘူး၊ ညင်သာပျော့ပျောင်း သို့မဟုတ် အပြုသဘော၊ စိတ်ဖိစီးမှု။ အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ အကဲဖြတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အန္တရာယ်၊ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း။ ချီးမွမ်းခြင်း ပါဝင်တယ်။ လုပ်နေပါတယ်။ a အသစ် မူလတန်း သို့မဟုတ် အလယ်တန်းအကဲဖြတ်ခြင်း။ အဲဒါ ရလဒ်များ ထံမှ အပြောင်းအလဲများ ဌာန အဆိုပါ အခြေအနေ။

- စိတ်ဖိစီးစရာ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ကြိုးစားတာကို ရင်ဆိုင်ခြင်း လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြဿနာကို အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ခံစားမှုကို အာရုံစိုက်ပါ။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အဓိက အမျိုးအစားများ။ လူတွေက ဘာသာရေးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ အရင်းအမြစ်အဖြစ်လည်း သုံးကြပါတယ်။
- ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကျတယ်။ ဌာန အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှုများသော အရေအတွက်နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာ အမျိုးအစားများတွင် လူများ အသုံးပြု။
- စိတ်ဖိစီးမှု ရှိသည်။ အများအပြား အနုတ်လက္ခဏာ အကျိုးဆက်များ အတွက် ကျန်းမာရေး။

၎င်းတို့လုပ်ဆောင်မှု မည်မျှကောင်းမွန် သည် ။

ခုခံအားစနစ်သည် autoimmunity ဟုခေါ်သော အခြေအနေတစ်ခုတွင် သူ့ကိုယ်သူ စတင်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

ခုခံအားစနစ် တို့ကြား ဆက်နွယ်မှုကို လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ စနစ်များ အဲဒါ မြင့် သို့မဟုတ် အောက်ပိုင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့လက်ခံ နိုင်မှု ရန် နှင့် စွမ်းရည် ရန် ပြန်ကောင်း ထံမှ ရောဂါ။

HIV နှင့် AIDS သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင် ပြဿနာများ ကြီးထွားလာသည် ။

4.3 အဖြစ်များသော နာတာရှည်အခြေအနေများနှင့်

သူတို့ရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ ကိစ္စများ

၌ နာတာရှည် ရောဂါလား? ■ နာတာရှည် အခြေအနေများ

ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အပြန်အလှန် ၏ ဇီဝဗေဒ၊

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် ဘဝဖြစ်စဉ် တပ်ဖွဲ့များ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ ဘုံ နာတာရှည် အခြေအနေများ လူကြီးဘဝ တစ်လျှောက်

- အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါသည် အဖြစ်အများဆုံး နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်သည်။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ နှင့် အရိုးပွရောဂါ နိုင်သည် အကြောင်းရင်း အပျော့စား ရန် ပြင်းထန်စွာချွတ်ယွင်း။

- နှလုံးသွေးကြောနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများသည် လေဖြတ်ပြီးနောက် နာတာရှည် အခြေအနေများကို ဖန်တီးနိုင်သည်။

- ဆီးချိုရောဂါ mellitus ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပန်ကရိယ မလုံလောက်ဘူး ။ အင်ဆူလင်။ သို့ပေမယ့် အဲဒါ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် ပျောက်ကင်းသည်၊ ဖြစ်နိုင်ပါသည် ဖြစ် စီမံထားသည်။ ထိထိရောက်ရောက်။ သို့သော်၊ အချို့ပြင်းထန်သော ပြဿနာများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ၊ နိုင်သည် ရလဒ်။

- ကင်ဆာပုံစံများစွာသည် လူနေမှု ပုံစံရွေးချယ်မှုများကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ ဒါပေမယ့် မျိုးရိုးဗီဇ ကိုလည်း ပြဇာတ်များ တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အခန်းကဏ္ဍ။ ဟိ အန္တရာယ် ၏ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ ကင်ဆာ တိုးလာသည်။ သိသိသာသာ အသက်။ ဆီးကျိတ် နှင့် ရင်သား ကင်ဆာ ပါဝင်တယ်။ ခက်ခဲသော ကုသမှုရွေးချယ်မှုများ။
- အဘို့ အများကြီး လူတွေ၊ အဆိုပါ မတတ်စွမ်း ရန် ထိန်းချုပ်မှု အဆိုပါ elimi- လူမျိုး ၏ ဆီး နှင့် မစင် on တစ်ခု ရံဖန်ရံခါ သို့မဟုတ် မထိန်းနိုင်ခြင်းဟု ခေါ်သော အခြေခံသည် ကြီးစွာသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ရှက်ရွံ့မှု တို့၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည် ။ ထိရောက်သော ကုသမှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် လူတွေ စီမံခန့်ခွဲ နာတာရှည် အခြေအနေများ

- နာကျင်မှုကို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြင့် အောင်မြင်နိုင်သည်။ ဆေးဝါးဗေဒ နှင့် ဆေးဝါးမဟုတ်သော ချဉ်းကပ်မှုများ။ နာကျင်မှု သည် မဟုတ်ဘူး a ပုံမှန် ရလဒ် ၏ အိုမင်းရင့် ရော်ခြင်းကို ပယ်ရန် မဟုတ်ပါ။

4.4 ဆေးဝါးဗေဒ နှင့် ဆေးသောက်တယ်။ လိုက်နာမှု

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ခေတ်ရေစီးကြောင်း ဌှိ ဆေးသုံးနေတာလား?

- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ အသုံးပြု နီးပါး တစ်ဝက် ၏ အားလုံး ဆေးစာ နှင့် အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါးများ။ ပျမ်းမျှသက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ယူတယ်။ ခြောက် သို့မဟုတ် ခုနစ် ဆေးဝါးများ နှုန်း နေ့။ သို့သော် ယေဘုယျအားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် လက်တွေ့သုံးဆမရှိခြင်း၊ als သုတေသန ဆိုလိုသည်။ ငါတို့ မေ မဟုတ်ဘူး သိသည်။ အဆိုပါ ဆေးဝါးများ၏ တိကျသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ။
- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာခြင်းသည် ဆေးဝါးများ၏

အလုပ်လုပ်ပုံအပေါ်မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသနည်း ။

- ဆေးဝါးများမှ ရွေ့လျားလာသော အရှိန် ဗိုက် ရန် အဆိုပါ သေးငယ်သည်။ အူ မေ နှေးတယ်။ အသက်နှင့်အတူ။ သို့သော် ဆေးများသည် အူသိမ်အတွင်း ရောက်သွားသည်နှင့် စုပ်ယူမှုနှုန်းများသည်။ အတူတူပါပဲ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ။
- ဟိ ဖြန့်ဖြူးခြင်း။ ၏ ဆေးဝါးများ ဌှိ အဆိုပါ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သွေးကြောများ ပြောင်းလဲလာသည်။
- အသည်းရှိ ဆေးများ၏ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု အရှိန်သည် နှေးကွေးလာသည်။ အသက်။
- ဟိ နှုန်း မှာ ဘယ်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ စွန့်ထုတ်သည်။ ထံမှ အဆိုပါ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်သည် နှေးကွေးလာသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အကျိုးဆက်များ ၏ ဆေး၏အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ?

- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် မှောက်လျက် ရန် အန္တရာယ်ရှိသော ဖွတ် ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဆေးဝါးများ။
- ဆေးမျိုးစုံ သည် a လေးနက်သည်။ ပြဿနာ ဌှိ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ပြင်းထန်သော မူးယစ်ဆေးဝါး အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အရေးကြီးတယ်။ ဆေးဝါး လိုက်နာမှု ကိစ္စများ?

- Polypharmacy သည် မှန်ကန်သော ဆေးဝါးများကို လိုက်နာမှုနှုန်းကို နည်းပါးစေသည်။

4.5 အလုပ်လုပ်တယ်။ ကျန်းမာရေး နှင့် မသန်စွမ်း

ဘာလဲ အချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ ရန် ပါဝင်ပါတယ်။ ဌ a မော်ဒယ် ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် မသန်မစွမ်း ဖြစ်ခြင်း ။

- လူတွေရဲ့ နာတာရှည်အခြေအနေတွေရဲ့ သက်ရောက်မှုပါ။ စွမ်းရည် ရန် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ဌ လူရှားမှုများ ဌ နေ့စဉ် ဘဝ။
- မသန်စွမ်းမှုပုံစံတွင် ရောဂါဗေဒ၊ ချို့ယွင်းချက်များ ၊ အလုပ်လုပ်တဲ့ ကန့်သတ်ချက်များ၊ အန္တရာယ် အချက်များ၊ extrain-တစ် ဦးချင်းစီ အချက်များ၊ နှင့် တစ်ဦးချင်း အချက်များ။ ဒီ မော်ဒယ် ပါဝင်သည်။ အားလုံး လေး အဓိက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တပ်ဖွဲ့များ

ဘာလဲ သည် အလုပ်လုပ်တဲ့ ကျန်းမာရေး?

- ယဲ့ယဲ့ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်း မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း နေမကောင်း၊ သို့မဟုတ် မေ ရှိသည် သိမြင်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမှန် နှင့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုပါတယ်။ အကူအညီ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အလုပ်များ
- နေ့စဉ်လူနေမှု လူရှားမှုများ (ADL) များတွင် အစာစားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ အိမ်သာတက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းစသည့် အခြေခံကိုယ်ကို ပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းများ ပါဝင်သည်။
- နေ့စဉ်အသက်ရှင်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ တူရိယာလူရှားမှုများ (IADLs) သည်

လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်သည်။ အဲဒါ ညွှန်း အချို့ ဉာဏ အရည်အချင်းနှင့် စီစဉ်ခြင်း။

- ADLs နှင့် IADLs ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ နှုန်းသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သိသိသာသာ တိုးလာသည်။

ဘာလဲ အကြောင်းတရားများ အလုပ်လုပ်တဲ့ ကန့်သတ်ချက်များ နှင့် မသန်စွမ်းမှု အသက်ကြီးသည် ။ လူကြီးလား?

- ဟိ နာတာရှည် အခြေအနေများ အဲဒါ အကောင်းဆုံး ခန့်မှန်း အနာဂတ် အဆစ်အမြစ် ရောင်ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ။ တခြား ကြိုတင်ခန့်မှန်းသူများ ပါဝင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ လေးလံ အရက်သောက်ခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မလှုပ်မရှား၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လူမှုရေး သီးသန့်ထားခြင်း၊ ခွဲထားခြင်း၊ မျှတသော သို့မဟုတ် ညံ့ဖျင်းသော ကျန်းမာရေးကို ရှုမြင်ပါ။
- ချမ်းသာခြင်းသည် ပျမ်းမျှအသက်ရှည်ခြင်းကို တိုးပွားစေသော်လည်း မည်သည်ကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသနည်း။ မဟုတ်ဘူး ကာကွယ်ပါ။ တစ်ခု ထံမှ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နာတာရှည် အခြေအနေများ၊ အဓိပ္ပါယ် အဲဒါ အဲဒီလို လူတွေ မေ ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် မသန်မစွမ်းကာလများကို ပိုကြာအောင် ခံစားရသည် ။
- အမျိုးသမီးများရဲ့ ကျန်းမာရေး ယေဘုယျအားဖြင့် သည် ပိုဆင်းရဲတယ်။ ဖြတ်ပြီး အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ယဉ်ကျေးမှုများ ။
- လူမျိုးစု ကွဲပြားမှုကလည်း အရေးကြီးတယ်။ တရားဝင်မှု ၏ အတိုင်းအတာများ ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ တစ်ခါတစ်ရံ လူမျိုးနှင့် ကျား၊မ ကွဲပြားသည် ။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

4.1 ဘယ်လိုလဲ ရှည်သည်။ ပေးမည်။ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်လား?

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား
ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်းနှင့်
အများဆုံးအသက်ရှည်ခြင်း?
- ဘာလဲ မျိုးရိုး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အချက်များ
ပျမ်းမျှ လွှမ်းမိုးမှု အသက်ရှည်ခြင်း
- ဘာလဲ တိုင်းရင်းသား နှင့် ကျား၊
ကွဲပြားမှုများ ရှိသည် ရှာတွေ့ပြီ လား?

4.2 ကျန်းမာရေး နှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း

- ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ်များ ၏ ကျန်းမာရေး နှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ချိတ်ဆက်ထားသလား
- ဘယ်လိုလဲ သည် အရည်အသွေး ၏ ဘဝ သတ်မှတ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး
- ခုခံအား မှာ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အဓိကပြောင်းလဲမှုတွေက ဘာတွေလဲ။ စနစ်? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ ထိခိုက်သည်။ ကျန်းမာရေး နှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း?
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား စူးရှသည်။ နှင့် နာတာရှည် ရောဂါများ? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ နှုန်းထားများ ၏ တစ်ခုစီ ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပါရာဒိုင်း ရှင်းပြပါ ။ အတွေ့အကြုံ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု? ဘာလဲ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်ပါသလား။

4.3 အဖြစ်များသော

နာတာရှည်အခြေအနေများနှင့် သူတို့ရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အထွေထွေ ကိစ္စများ ရန် စဉ်းစားပါ။ ဤ နာတာရှည်ရောဂါကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသလား။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ တွေ့ကြုံခံစားရလေ့ရှိသော နာတာရှည်ရောဂါအချို့ကား အဘယ်နည်း။
- ဘယ်လိုလဲ သည် နာကျင်မှု စီမံခန့်ခွဲ?

4.4 ဆေးဝါးဗေဒ နှင့် ဆေးသောက်တယ်။ လိုက်နာမှု

- သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ ဆေးဝါးအသုံးပြုမှုရဲ့ ပုံမှန်ပုံစံက ဘာလဲ။ လူကြီးလား?

- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။
(အခန်းတွင်ဖော်ပြထားသော
ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုအမျိုးအစားများနှင့် သင့်အဖြေကို
နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ၅။)
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ တိုင်းရင်းသား ကွဲပြားမှုများ ၌ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း နှင့် ၌ ကျန်းမာရေး ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ ကွဲပြားမှု ကိစ္စများ ငါတို့ စာမေးပွဲ- အခန်း ၁ တွင် ဖြေဆိုဖူးပါသလား။

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

စုပ်ယူမှု The အချိန် လိုအပ်သည်။ အတွက် a ဆေး ရန် လူနာ၏ သွေးကြော ထဲသို့ ဝင်ရောက်သည် ။

တက်ကြွသော ဘဝ မျှော်မှန်းချက် ဟိ အသက် ရန် ဘယ်ဟာ တစ်ခု နိုင်သည်

မျှော်လင့် ရန် အသက်ရှင် လွတ်လပ်စွာ

- ဆေးဝါးများ ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်ပုံကို ဩဇာသက်ရောက်သည့် အသက်အရွယ်နှင့် မည်သို့သော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသနည်း။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အန္တရာယ်များ အတွက် ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး အကျိုးသက်ရောက်မှုများ
- ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် လိုက်နာမှု ရန် ဆေး စည်းကမ်းများ တိုးတက်လာမှာ လား

4.5 အလုပ်လုပ်တယ်။ ကျန်းမာရေး နှင့် မသန်စွမ်း

- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် မသန်စွမ်းမှုပုံစံတွင် အဓိက အစိတ်အပိုင်းများကား အဘယ်နည်း။

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ADL များ နှင့် IADL? ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ အရေအတွက် လူတွေ လိုအပ်နေပါသည်။ အကူအညီ ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက်?
- ဘာလဲ အခြေအနေများ ရလဒ် ၌ မသန်စွမ်းမှု အများဆုံး မကြာခဏ?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူမှုစီးပွားရေး အဆင့်အတန်း၊ လူမျိုးရေး၊ နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် မသန်စွမ်းမှုကို ထိခိုက်စေပါသလား။

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- ဘာလဲ ဇီဝကမ္မ အပြောင်းအလဲများ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ၌ အခန်း (၂) ကျန်းမာရေးကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးသလား။
- အခန်း 2 နှင့် 3 ပါအချက်အလက်များအပေါ်အခြေခံ၍ မည်သို့ဖြစ်နိုင်မည်နည်း။ a မူလတန်း ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ် ဖြစ် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။

လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (ADLs) အခြေခံ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အစာစားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ အိမ်သာတက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အဝတ်လဲခြင်းစသည့် အလုပ်များ။

စူးရှသည်။ ရောဂါများ အခြေအနေများ အဲဒါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ကျော် a ကာလ တို့ ၏ အချိန် နှင့် အကြောင်းရင်း a မြန်သည်။ ပြောင်းလဲမှု ၌ ကျန်းမာရေး။

autoimmunity ဟိ လုပ်ငန်းစဉ် အားဖြင့် ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ကိုယ်ခံအား စနစ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို စတင်တိုက်ခိုက်သည်။

ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။ ဟိ အရှည် ၏ အချိန် အဲဒါ ယူတယ်။ အတွက် တစ်ဝက် အားလုံး လူတွေ မွေး ၌ a သေချာပါတယ်။ တစ်နှစ် ရန် သေ

နာတာရှည် ရောဂါများ အခြေအနေများ အဲဒါ နောက်ဆုံး a ကြာကြာ ကာလ အချိန် (မှာ အနည်းဆုံး ၃ လ) နှင့် မေ ဖြစ် အဖော် ကျန်နေတဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ ချွတ်ယွင်း အဲဒါ ရေရှည်လိုအပ်သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှု။

ချုံ့၏ ရောဂါဖြစ်ခြင်း။ ဟိ အခြေအနေ ၌ ဘယ်ဟာ ပျမ်းမျှ အသက် ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ မသန်စွမ်း အတွက် အဆိုပါ ပထမအကြိမ် သည် ရွှေ့ဆိုင်း၊ ဖြစ်စေသည်။ အဆိုပါ အချိန် အကြား အဆိုပါ စတင်ခြင်း မသန်စွမ်းမှု နှင့် သေခြင်း။ ရန် ဖြစ် ချုံ့ထဲသို့ a အချိန်ကာလ တို့ ။

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ၌ အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပါရာဒိုင်း၊ တစ်ခုခု စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားပါ ။

မှီခို ဘဝ မျှော်မှန်းချက် ဟိ အသက် ရန် ဘယ်ဟာ တစ်ခု အကူအညီဖြင့် အသက်ရှင်ရန် မျှော်လင့်နိုင်သည်။

ဆီးချိုရောဂါ mellitus တစ် ရောဂါ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပန်ကရိယသည် အင်ဆူလင် မလုံလောက်မှုကို ထုတ်လုပ်သည်။

မသန်စွမ်းမှု ဟိ ဆိုးကျိုးများ ၏ နာတာရှည် အခြေအနေများ on လူတွေရဲ့ အရည်အချင်း ရန် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ၌ လှုပ်ရှားမှုများ

အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုအပ်သော၊ မျှော်လင့်ထားသော၊ နှင့်

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ အလိုရှိသော ၌ သူတို့ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း။

မူးယစ်ဆေးဝါး စွန့်ထုတ်ခြင်း။ ဟိ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ဖယ်ရှားခြင်း

ဆေးဝါးများ၊ များသောအားဖြင့် မှတဆင့် အဆိုပါ ကျောက်ကပ် ၌ ဆီး၊

ဒါပေမယ့် ချွေး ၊ မစင် ၊ တံတွေး တို့မှ လည်း ၊

မူးယစ်ဆေးဝါး နီပြဲဖစ်ပျက် ဟိ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ရယူခြင်း။ ပစ်ပယ် ၏

ဆေးဝါးများ ၌ အဆိုပါ သွေးကြော၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ၌ အဆိုပါ

အသည်း။

စိတ်ခံစားမှုအာရုံ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ တစ် စတိုင် ၏

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပါဝင်တယ် ။ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ တစ်ဦး၏

ခံစားချက်များ အကြောင်း အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ရပ်။

ပိုမိုဆိုးရွားစေသောပစ္စည်းများ အခြေအနေများ အဲဒါ ပြုလုပ်သည်။ a အခြေအနေ နဂိုကထက် ပိုဆိုးတယ် ။

ယဲ့ယဲ့ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ၊ အလွန်နာမကျန်းဖြစ်ပြီး မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများရှိနိုင်ပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။

အလုပ်လုပ်တဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ a လူ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင်လုပ်ဆောင် သည် ။

အလုပ်လုပ်တဲ့ မထိန်းနိုင် တစ် အမျိုးအစား ၏ ဆီးလမ်းကြောင်း မတည်မငြိမ်ဖြစ်တဲ့အခါ များသောအားဖြင့် မထိန်းနိုင်ပေမယ့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဆိုပါ လူ သည် သတိမထားမိ ၏ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ဆီး သွားရန် ။

ကျန်းမာရေး ဟိ မရှိခြင်း။ ၏ စူးရှသည်။ နှင့် နာတာရှည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါနှင့် ချို့ယွင်းချက်များ။

နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ဟိ ရှိနေခြင်း။ ၏ a ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ သို့မဟုတ် ချွတ်ယွင်းချက်။

မထိန်းနိုင် ဟိ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ထိန်းချုပ်မှု ဖျက်သိမ်းရေး ၏ ဆီး နှင့် မစင် on တစ်ခု ရံဖန်ရံခါ သို့မဟုတ် တသမတ်တည်း အခြေခံ။

တူရိယာ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (IADLs) လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ချည်းပါပဲ။ ညွှန်း အချို့ဉာဏ် အရည်အချင်း နှင့် စီစဉ်ခြင်း။

အများဆုံး အသက်ရှည်ခြင်း။ ဟိ အများဆုံး အရှည် ၏ အချိန် သက်ရှိ တစ်ခုသည် လူသားများအတွက် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၁၂၀ ခန့် အသက်ရှင်နိုင်သည်။

ပြည့်လျှံ မထိန်းနိုင် တစ် အမျိုးအစား ၏ မထိန်းနိုင် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။ အားဖြင့် မလျော်ကန်သော ကျုံ့၏ အဆိုပါ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးအိမ်အား အလွန်အကျွံ ကြီးလာ

စေသည် ။

polypharmacy ဟိ အသုံးပြု ၏ မျိုးစုံ ဆေးဝါးများ။

မူလတန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ ပထမ အဆင့် ၌ အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ဖြစ်ရပ်များကို သုံးမျိုး ခွဲခြားသည့် ပေါင်းစပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပါရာဒိုင်း အဖွဲ့များ အခြေခံ on အဆိုပါ အဓိပ္ပာယ် သူတို့ ရှိသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက်—မသက်ဆိုင်သော၊ ညင်သာပျော့ပျောင်း သို့မဟုတ် အပြုသဘောဆောင်သော၊ နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု များအတွက် ။

ပြဿနာကိုအာရုံစိုက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ တစ် စတိုင် ၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပြဿနာတစ်ခုကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားသည်။

psychoneuroimmunology ဟိ လေ့လာပါ။ ၏ အဆိုပါ အကြား ဆက်ဆံရေး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊ နှင့် immunology- ကယ်လိုရီ စနစ်များ အဲဒါ မြှင့် သို့မဟုတ် အောက်ပိုင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံရနိုင်မှု ရန် နှင့် ရောဂါမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်သည်။

ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း In အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပါရာဒိုင်၊ ဒီ အဆင့် ပါဝင်တယ်။ လုပ်နေပါတယ်။ a အသစ် မူလတန်း သို့မဟုတ် အလယ်တန်းအကဲဖြတ်ခြင်း။ ရလဒ် ထံမှ အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိုပါ အခြေအနေ။

အန္တရာယ်အချက်များ နှစ်ရှည်လများ အပြုအမူများ သို့မဟုတ် အခြေအနေများ ကြောင့် တိုးမြှင့်လာသည် တစ်ဦး၏ အခွင့်အလမ်းတွေကို ၏ အလုပ်လုပ်တဲ့ ကန့်သတ်ချက် သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု။

အလယ်တန်း အကဲဖြတ်ခြင်း။ ဌ အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ para- digm၊ တစ်ခု အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရိပ်မိ စွမ်းရည် ရန် အန္တရာယ်၊ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်ပါ ။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း။ ပတ်ဝန်းကျင်လုံ့ဆော်မှုအဖြစ် သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုကိုရှုမြင်သည့်ပုံစံ၊ ဒါပေမယ့် အဖြစ် အဆိုပါ အပြန်အလှန် ၏ a တွေ လူနှင့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု။

စိတ်ဖိစီးမှု မထိန်းနိုင် တစ် အမျိုးအစား ၏ မထိန်းနိုင် ဖြစ်ပျက် ဘယ်တော့လဲ ဖိအား ဌ အဆိုပါ ဝမ်းဗိုက် ကျော်လွန် ဆီးစီးဆင်းမှုကိုခုခံနိုင်စွမ်း ။

ရိုက်ပါ။ ငါ ဆီးချိုရောဂါ တစ် အမျိုးအစား ၏ ဆီးချိုရောဂါ အဲဒါ တတ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရန် စောစောက ဌ ဘဝ နှင့် လိုအပ်သည်။ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ အင်ဆူလင်; အင်ဆူလင်-မှီခိုဆီးချိုလို့လည်း ခေါ်တယ်။

ရိုက်ပါ။ ။ ဆီးချိုရောဂါ တစ် အမျိုးအစား ၏ ဆီးချိုရောဂါ အဲဒါ တတ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ဌ အရွယ်ရောက်ခြင်း နှင့် သည် ထိထိရောက်ရောက် မှတဆင့် စီမံခန့်ခွဲခဲ့သည်။ အစားအသောက်။

မထိန်းနိုင်စေရန် တိုက်တွန်းသည်။ လေဖြတ်ပြီးနောက် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ် ပြဿနာကြောင့် မထိန်းနိုင်သော အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဆီး ဝေစာ ကူးစက်မှု ဌ ဘယ်ဟာ လူတွေ ခံစားပါ။ တိုက်တွန်းသည်။ ရန် ဆီးသွားပါ။ ဒါပေမယ့် မရနိုင်ပါ။ ရယူ ရန် a အိမ်သာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 5

လူများနေထိုင်ရာနေရာ- လူပုဂ္ဂိုလ်-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုများ

5.1 ဖော်ပြခြင်း။ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း • ဖော်ထုတ်ခြင်း။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- မင်းရဲ့ ဘာလဲ လိုက်လျောညီထွေ အဆင့်လား? • ကြိုတင်ကာကွယ်မှု နှင့်

မှန်ကန်သော တက်ကြွမှု (PCP) မော်ဒယ်

• စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ မူဘောင် • အဖြစ်များသည်။ သီအိုရီ

အပြင်အဆင် နှင့် နေ့တိုင်း ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။

5.2 THE ဂေဟဗေဒ ၏ အိုမင်းခြင်း- အသိုင်းအဝိုင်း ရွေးချယ်စရာများ

ဇရာ ခွံ နေရာ • ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ on အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု • အိမ်

ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း။ • လူကြီး နေ့ဂရုစိုက်ပါ။ • ပရိသတ် အိမ်ရာ • ကူညီပေးခဲ့သည်။

နေထိုင်ခြင်း။

5.3 နေထိုင်ခြင်း။ IN နို့စို့သည်။ အိမ်များ

ဘိုးဘွားရိပ်သာ အမျိုးအစားများ • လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်း။

ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု • ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ပါ တယ်။ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။ ရန်
နေထိုင်ပါ။ ဌ သူနာပြု အိမ်တွေလား? • လက္ခဏာများ နှစ် ဘိုးဘွားရိပ်သာ များ • အထူး
ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ် • နိုင်ငံသား a သူနာပြု အိမ် ဖြစ်ပါစေ။ a အိမ်လား?
• ဆက်သွယ်ခြင်း။ အတူ ဒေသခံများ • ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့
သိလား။ စင်္ကာပူရှိ Elderspeak အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း •
ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ စွမ်းဆောင်ရည် နှင့် တစ်ဦးချင်း ရွေးချယ်မှုများ • အသစ်
လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် သူနာပြု အိမ်တွေ

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ဌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း
• အရင်းအမြစ်များ

ငှက်တို့ကို နေထိုင်တွေးနေရသည်- ရေချိုးခန်းအတွင်းရှိ grip ဘားများကဲ့သို့သော ကိရိယာများ၊ ပိုကျယ်တယ်။ တံခါးများ၊ AND RAMPS ဦးဆောင်သည်။ TO

တည်ဆောက်ခြင်း။ ဝင်ခွင့်များ မင်း မေ

မဟုတ်ဘူး ပေးဆောင် သူတို့ကို အများကြီး အာရုံစိုက်ပြီး
သူတို့ကိုတောင် အလေးမထားပေမယ့် ဒီပတ်ဝန်းကျင်
ပြုပြင်မွမ်းမံမှုတွေက
ter. သူတို့ မေ ဆိုလိုတာ အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား
အမှီအခိုကင်းစွာနေထိုင်ပြီး အခြားတစ်နေရာတွင်
နေထိုင်ပါ။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
ပံ့ပိုးပေးသော ပတ်ဝန်းကျင် အတူ သိသိသာသာ
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် သိမြင်မှု ချို့ယွင်းမှု သည်
ဆက်လက်၍ လူနေမှုဘဝ အရည်အသွေးကို ပေးဆောင်ရန်
သော့ချက်ဖြစ်သည်။ သုတေသန on ဘယ်လိုလဲ လူတွေ
သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ
သူတို့နေထိုင်ရာနေရာများသည် လမ်းကြောင်းကို
တော်လှန်ပြောင်းလဲခဲ့သည်။
ကျွန်ုပ်တို့သည် အိမ်များနှင့် စောင့်ရှောက်မှု
အဆောက်အဦများကို ဒီဇိုင်းဆွဲပါသည်။
ဘိုးဘွားရိပ်သာများအတွက် အခြားရွေးချယ်စရာများ
လျင်မြန်စွာတိုးလာခြင်းကြောင့် ရွေးချယ်စရာများစွာကို
ဖန်တီးပေးခဲ့သည်။ အတွက် မိသားစုများ ဒါတွေ
အပြောင်းအလဲများ စတင်ခဲ့သည်။ အတူ အပြုအမူသည်
လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရိုးရှင်းသော ရှုမြင်ချက်
ပတ်ဝန်းကျင် ၌ ဘယ်ဟာ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ နှင့် အဆိုပါ

အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး အတူ အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း၏
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လက္ခဏာများ။
ဤအခန်းတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးစရိုက်လက္ခဏာများနှင့်
သက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်တို့ကြား အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွင်
မည်ကဲ့သို့ ကွာခြားချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်ကို
ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာပါသည်။ ဆိုးကျိုးများ on ကျွန်တော်တို့ရဲ့အပြုအမူ
နှင့် ခံစားချက်များ ကိုယ့်အကြောင်း။ သိအိုရီဘောင်တွေ
အများကြီးရှိတယ်။
ဖော်ပြခဲ့သည်။ အဲဒါ ကူညီကြပါ ငါတို့ နားလည် ဘယ်လိုလဲ ရန်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာတစ်ခုတွင် လူ-
ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါ။
ထို့နောက်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ ဂေဟစနစ်ကို
သုံးသပ်ပြီး ထိုပန်းတိုင်ကို နောက်ခံပြုသည့် ပံ့ပိုးမှုစနစ်များနှင့်အတူ
လူများ မည်သို့အသက်ကြီးနိုင်သည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပါသည်။
ကျွန်ုပ်တို့သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၏
အခန်းကဏ္ဍကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်။



Home adaptations help people age in place

လူနေထိုင်ရန် ကူညီပေးသော
အိမ်ရာရွေးချယ်စရာများစွာ အသိုင်းအဝိုင်း
အဖြစ် အများကြီး အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
အချို့သောလူများသည် အထူးကြပ်မတ်ပုံပိုးမှု
လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်
ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို
အနီးကပ်ကြည့်ရှုကြသည်။ တစ်ခါတလေ
ဆင်ခြင်ရမယ်။ အဆိုပါ လူ သီးခြားစီ ထံမှ
အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်၊ သို့သော်
အခန်းတစ်ခန်းလုံးတွင် သတိထားပါ။ အဆုံး
အဲဒါ သည် အဆိုပါ အပြန်အလှန် ၏ အဆိုပါ
နှစ်ခု ငါတို့ လိုချင်တယ်။ နားလည် ရန်။

ဖော်ပြခြင်း။ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အရည်အချင်း နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း မော်ဒယ်?
- ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်
မှန်ကန်သောလုပ်ဆောင်မှု (PCP)
မော်ဒယ်ကား အဘယ်နည်း။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ
အဓိက ရှုထောင့် ၏ စိတ်ဖိစီးမှု
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ သီအိုရီဆက်စပ်
ရန် လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်
အကျိုးပြုမှုများ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဘုံ
အပြင်အဆင် ၌ အဆိုပါ သီအိုရီများ လူ -
ပတ်ဝန်းကျင်

အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ?

**Hank ရှိသည်။ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
ဆင်းရဲ ရပ်ကွက်ထဲ အားလုံး ၏ သူ၏ ၇၅ နှစ်များ။**

လွန်ခဲ့သည် လပေါင်းများစွာကတည်းက
သူတစ်ယောက်တည်း နေထိုင်လာခဲ့သည်။ သူ ဇနီး၊
မာရီလင်၊ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် ဖြစ်ခဲ့သည်။
နေရာချထားသည်။ ၌ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ။ Hank
၏အကြီးဆုံးသမီးဖြစ်သူသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို
ဖော်ပြခဲ့သည် ။ သူမ၏ အဖေ နှင့် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။
နှိပ်ခြင်း။ သူ့ကို ရန် ရွှေ့ အတူ သူမ၏ Hank သည်
ဝန်လေးခြင်း၊ သူ ကြိုက်တယ်။ သိခြင်း။ သူ
အိမ်နီးနားချင်း၊ ဈေးဝယ် ၌ ရင်းနှီးသည်။ စတိုးဆိုင်များ၊
နှင့် ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် ဘာလုပ် သလဲ သူ လိုလား သူ
အိမ်ထောင်များ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ သူ နိုင်
5.1 လျော့သီတွေဖြစ်အောင် အသက်ရှင် ရန် ၌ a အသစ်
ရပ်ကွက်ထဲ ပြီးနောက် အားလုံး ဒါတွေ နှစ်များ။ သူ
သဘောပေါက်တယ်။ အဲဒါ တန်ခိုး ဖြစ် ပိုလွယ်လိုက်တာ
အတွက် သူ့ကို ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း အကယ်၍ သူ
နေထိုင်ခဲ့သည်။ သူ နှင့်အတူ သမီး၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ a
ခက်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်။

မတူညီသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခန်းကဏ္ဍများကို
တန်ဖိုးထားတတ်စေရန် ၌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်တွေ၊
ငါတို့ လိုပါတယ်။ a မူဘောင် အတွက် လူတွေက သူတို့နဲ့
ဆက်ဆံပုံကို ပြန်ဆိုတယ်။ သီအိုရီများ- ပတ်ဝန်းကျင်
အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား လူများက
၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှုမြင်ပုံနှင့် ဤအမြင်များသည်
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို
နားလည်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ဤအမြင်များကို
ဖော်ပြထားပါသည်။ ကတည်းက အဆိုပါ ၁၉၃၀
ခုနှစ်များ နှင့် ရှိသည် သိသိသာသာ

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏လေ့လာမှုအပေါ်
သက်ရောက်မှု (Pynoos, Caraviello, &
Cicero, 2010)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏
ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော
အမြင်လေးခုကို ကျွန်ုပ်တို့ သုံးသပ်ပါသည်။
နှင့် အိုမင်းခြင်း- အရည်အချင်း နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း၊ တိုက်ဆိုင်မှု၊
စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း၊ နှင့်
နေ့စဉ် အရည်အချင်း။

ဤသီအိုရီအားလုံးကို ဘုံအစတစ်ခုဆီသို့
ခြေရာခံနိုင်သည်။ ၌ ၁၉၃၆၊ Kurt
လီဝင် အယူအဆ

ညီမျှခြင်းတွင် လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုများ- $B = f(P, C)$ ဘီ ဆက်ဆံရေး သတ်မှတ်ခြင်း။ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်

ဆက်သွယ်မှု အပြုအမူ (B) ဆိုသည်မှာ လူ (P) နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် (E) နှစ်ခုလုံး၏ လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ မကြာသေးမီက သီအိုရီပညာရှင်များသည် Lewin ၏ ညီမျှခြင်းကို ယူကာ ညီမျှခြင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုမိုအသေးစိတ်ဖော်ပြခဲ့သည်။ Specifi- cally၊ သူတို့ရဲ့ ထင်ကြေးပေးမှုများ စိုးရိမ်စရာ အဆိုပါ လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၏ စရိုက်လက္ခဏာများ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပုံ ။

အများစု ၏ ဒါတွေ မော်ဒယ်များ အလေးပေး အဆိုပါ အရေးပါမှု ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ ခံယူချက် ။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပေမယ့် ရှုထောင့် ၏ ပတ်ဝန်းကျင်များ (ဆိုလိုသည်မှာ၊ မူခင်း၊ အိမ်ရာအရည်အသွေး) သည် အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ အဘို့ ဥပမာ၊ အများကြီး လူတွေ တမင်တကာ ရွေးချယ်ပါ။ အသက်ရှင်ရန် ၌ အသစ် ဖူးသည်။ သို့မဟုတ် အတ္တလန်တာ၊ ပင် သို့သော်လည်း သေချာပါတယ်။ ထိုမြို့များတွင် ရာဇဝတ်မှုနှုန်းသည် Selma သို့မဟုတ် Walla Walla ထက် ပိုများသည်။ ဟိ အရေးပါမှု ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သညာ ၌ ပတ်ဝန်းကျင်သည် လူမှုအသိအမြင်နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးထိန်းချုပ်မှုကဲ့သို့သော သဘောတရားများတွင် တစ်ကိုယ်ရေခံယူချက်၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် ဆင်တူသည် (အခန်း ၉ ကိုကြည့်ပါ)။ အထူးသဖြင့် သင်မြင်ရသည့်အတိုင်း ဤအယူအဆများ အဆိုပါ အယူအဆ ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု၊

ဖြစ်ကြပါသည်။

လူ-ပတ်ဝန်းကျင်

အပြန်အလှန်နားလည်မှုဆိုင်ရာ

ချဉ်းကပ်မှုများစွာတွင် ပါဝင်သည်။

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကို နားလည်ခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုအားလုံးကို တူညီစွာဆက်ဆံခြင်းထက် တစ်ဦးချင်းစီ၏လိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်ရန်လိုအပ်သည်။ နည်းလမ်းတစ်ခုသည် လူနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြား ဆက်စပ်မှုကို အာရုံစိုက်သည် (Aldwin & Igarashi 2012)။ ဟိ အရည်အချင်း-ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်းချဉ်းကပ်မှုသည် လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ဆက်စပ်မှုတွင် ဇီဝစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံစံ၏ဒြပ်စင် များပါဝင်သည့်သီအိုရီကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည် (Lawton & Nahemow, 1973; Nahemow, 2000; Pynoos et al., 2010)။

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။ သည်

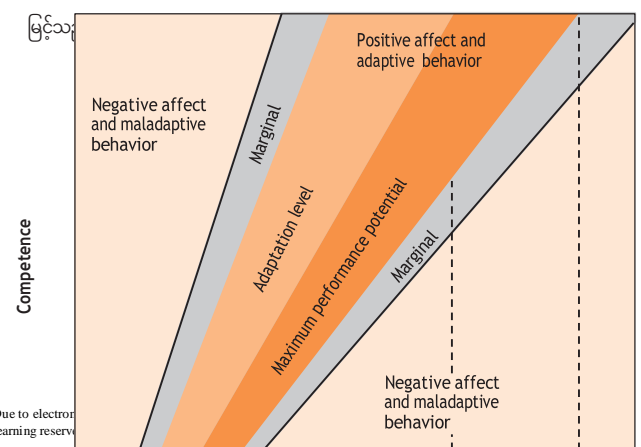
သတ်မှတ်သည်။ အဖြစ် အဆိုပါ အပေါ်ပိုင်း ကန့်သတ်ချက် ၏ a ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အာရုံခံ-သိမြင် နိုင်စွမ်း ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ မော်တာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ သိမြင်မှု အရည်အချင်းများနှင့် အတ္တ ခွန်အား။ ဒါတွေ ဒိုမိန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အဖြစ် အခြားစွမ်းရည်အားလုံးကို အရင်းခံကာ ဇီဝဗေဒနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားများကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းများ ကို

ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၊ လူလူချင်း သို့မဟုတ် လူမှုရေးဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များ ထား on လူတွေ။ ရူပ တောင်းဆိုချက်များ တန်ခိုး သင့်တိုက်ခန်းသို့ လှေကားသုံးစင်းဖြင့် လှမ်းတက်ရခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ လူအချင်းချင်းကြား တောင်းဆိုချက်များသည် မတူညီသော လူအမျိုးအစားများနှင့် သင့်အပြုအမူပုံစံများကို ချိန်ညှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူမှုရေး တောင်းဆိုချက်များတွင် ဥပဒေများ သို့မဟုတ် ဓလေ့ထုံးတမ်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ပါဝင်သည်။ အဲဒါ နေရာ သေချာပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်များ on လူတွေ။ ဒါတွေ

ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ သီအိုရီ ရောင်ပြန်ဟပ် ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အင်အားစုများ။ အရည်အချင်းရော ပတ်ဝန်းကျင်ရော စာနယ်ဇင်း ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် လူတွေ ရွှေ့ မှတဆင့် အဆိုပါ ဘဝ ထွား 5 နှစ်သားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ မတူပါဘူး။ ဘာလဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ စွမ်းရည် ၏ လုပ်နေတယ်။ အဖြစ် a ၂၅-၊ ၄၅-၊ ၆၅-၊ သို့မဟုတ် အသက် ၈၅ နှစ်။ အလားတူ၊ အဆိုပါ တောင်းဆိုချက်များ ထား on သင်အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပတ်ဝန်းကျင်သည် ပြောင်းလဲလာသည်။ ထို့ကြောင့်၊ အရည်အချင်း- ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းမူဘောင်သည် ဘဝစက်ဝန်းအကြောင်းအချက်များကိုလည်း ထင်ဟပ်စေသည်။

ပုံ 5.1 တွင်ဖော်ပြထားသော အရည်အချင်းနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းပုံစံသည် ၎င်းတို့နှစ်ခု မည်သို့ဆက်စပ်နေကြောင်းကို ပြသသည်။ အနိမ့်မှ မြင့်မားသော အရည်အချင်းကို ဒေါင်လိုက်ပေါ်တွင် ကိုယ်စားပြုသည်။ ဝင်ရိုး၊ နှင့် အားနည်းတယ်။ ရန် ခိုင်မာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း သည်



နိုင်သည်။

ပုံ ၅.၁

လူတစ်ဦး၏ အပြုအမူနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရလဒ်များ
အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေခံ on
အရည်အချင်း နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း မော်ဒယ်။
ဤကိန်းဂဏန်းသည် မြင့်မားသော အရည်အချင်းရှိသူကို ရည်ညွှန်းသည်
။ ရှိ အများဆုံး စွမ်းဆောင်ရည် ကျော် a ပိုကြီးတဲ့အကွာအဝေး
၏ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများ ထက် ပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်ဦး
အတူ အောက်ပိုင်း အဆင့်များ ၏ အရည်အချင်း အပိုင်းအခြား ၏
အကောင်းဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်များ ဖြစ်ပေါ်သည်။ မှာ a
ပိုမြင့်တယ်။ အဆင့် ၏ ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း (က)
အရည်အချင်းအရှိဆုံးလူ အတွက် ၊ အတွက် အဆိုပါ လူ အတူ
အဆိုပါ အနိမ့်ဆုံး အဆင့် အရည်အချင်း (ခ)။

အရင်းအမြစ် လောတန်၊ အမ် P & ဂျ။ နော်ဟဗွေ။ ဂေဟဗေဒ ၏ အဆိုပါ ဇရာ လုပ်ငန်းစဉ်။ ဌာ
C. Eisdorfer & MP Lawton (Eds.), The စိတ်ပညာ ၏ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် ဇရာ ၊ ၆၆၁။

အလျားလိုက်ဝင်ရိုးပေါ်တွင်ပြသထားသည်။ သဘောသဖွယ်သီးတွင် အမှတ်များ- ure သည် နှစ်ခု၏ အမျိုးမျိုးသောပေါင်းစပ်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ၊ အရိပ်ရသောနေရာများသည် လိုက်လျောညီထွေရှိသော အမူအကျင့်များကို ပြသပြီး အပြုသဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှုများစွာကို ပေါင်းစပ်မှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ၏ အရည်အချင်း နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း အဆင့်ဆင့်။

လိုက်လျောညီထွေ အဆင့် သည် အဆိုပါ ဧရိယာ ဘယ်မှာလဲ။ စာနယ်ဇင်း အဆင့် ပျမ်းမျှဖြစ်သည်။ အတွက် a အထူးသဖြင့် အဆင့် ၏ အရည်အချင်း ဒီ သည် အနေအထိုင် ဘယ်မှာလဲ။ နှင့် ထိခိုက်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပုံမှန် ခပ်ပါးပါး တိုးလာသည်။ ဤ နှိပ် တတ်သည်။ ရန် တိုးတက် စွမ်းဆောင်ရည်; ဒီ ဧရိယာ on အဆိုပါ ပုံ **အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်ရည်အလားအလာဇုန်** ဟု တံဆိပ်တပ်ထားသည် ။ ခပ်ပါးပါး လျော့နည်းသည်။ ဤ စာနယ်ဇင်း ဖန်တီးပါ။ အဆိုပါ **ဇုန် ၏ အများဆုံး သက်တောင့်သက်သာ** ၊ ဤ ဘယ်ဟာ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် ရန် အသက်ရှင် ပျော်ရွှင်စွာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များကို စိတ်ပူစရာ မလိုဘဲ ၊ ပေါင်းစပ် မှုများ အရည်အချင်း နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း အဲဒါ ကြွေကျ ဤဇန်နစ်ခုမှ နှစ်ခုစလုံးတွင် လိုက်လျောညီထွေရှိသော အပြုအမူနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုကို မြင့်မားသော ဘဝအရည်အသွေးအဖြစ် ပြောင်းလဲစေသည်။

အမှု a လူ ရွေးလျား ကွာ ထံမှ ဒါတွေ နယ်မြေများ၊ အပြုအမူ ဖြစ်လာသည်။ ပိုများလာသည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ နှင့် ထိခိုက်သည်။ အနုတ်လက္ခဏာဖြစ်လာသည်။ ဤရလဒ်များသည် မတူညီသောပေါင်းစပ်မှုများနှင့် မတူညီသောအကြောင်းရင်းများကြောင့်

ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တောင်းဆိုမှုများ အလွန်များသည် ။ a လူ အတူ နိမ့် အရည်အချင်း နှင့် ရယ် အနည်းငယ် အရည်အချင်း မြင့်မားသူ တစ်ဦးအပေါ် တောင်းဆိုမှု နှစ်ခုစလုံးသည် မတည့်သော အပြုအမူများနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

နှောင်းပိုင်းဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ ယင်းက ဘာကိုဆိုလိုသနည်း။ အိုမင်းခြင်းသည် အချို့သော ကိန်းရှင်များနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ညီမျှခြင်းတစ်ခုမျှသာလား။ အရည်အချင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိထားရန် အရေးကြီးသည်- ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း စံနမူနာသည် လူတစ်ဦးစီတွင် ရှိနေသည်။ အချို့သော လူနေမှုအခြေအနေများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ပျော်ရွှင်စွာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နိုင်ခြေ၊ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ရန် အားလုံး ရှိမရှိ၊ လူတွေ လုပ်ဆောင်ချက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က အတင်းလုပ်ခိုင်းတာ သူတို့လုပ်နိုင်တာ ကိုက်ညီမှုရှိမရှိအပေါ် မူတည်တယ်။ သူတို့ရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အခါ အဆိုပါ တောင်းဆိုချက်များ၊ လူတွေ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်၊ ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ သည် a တိုက်ဆိုင်မှု အမှား၊ သူတို့ မလုပ်ဘူး။ ဤအမြင်တွင်၊ အိုမင်းခြင်းသည် ညီမျှခြင်းတစ်ခုထက် ပိုသည်၊ အကြောင်းမှာ အသင့်တော်ဆုံးကို တစ်ဦးချင်းအခြေခံ၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ အထူးသီးသန့် ပေါင်းစပ်ထားသော ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းများ (နေထိုင်မှု အခြေအနေသစ်သို့ ချိန်ညှိခြင်းကဲ့သို့သော) နှင့် အရည်အချင်း (ဖျားနာမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ကျဆင်းလာခြင်း) တို့ကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြမည်နည်း။ လူတွေက တုံ့ပြန်တယ်။ ဤ နှစ်ခု အခြေခံ နည်းလမ်းများ (လောတန့်၊ 1989; Nahemow၊ 2000)။ ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ရွေးချယ်ပါ။ အသစ် အပြုအမူများ ရန် ဆုံး ဆန္ဒအသစ်များ သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်တွေ၊ သူတို့ ပြု **တက်ကြွမှု** နှင့် အားထုတ် ထိန်းချုပ်မှု ကျော် သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ။ ဤ ဆန့်ကျင်ဘက် ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ခွင့်ပြုပါ။ အခြေအနေ ရန် အမိန့်ပေးသည်။

အဆိုပါ ရွေးချယ်စရာများ သူတို့ ရှိသည်၊ သူတို့ *demon-*
နည်းဗျူဟာ **dorility** နှင့် ရှိသည် နည်းနည်း ထိန်းချုပ်မှု။
Lawton (၁၉၈၉)၊

ငြင်းခုံသည်။ အဲဒါ တက်ကြွမှု သည် နောက်ထပ်
များပါတယ်။ ရန် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၌ လူတွေနဲ့
အတော်လေး မြင့်မားသော အရည်အချင်း၊ နှင့် dorility ၌
အရည်အချင်းအတော်လေးနည်းတဲ့ လူတွေ ။

ဟိ မော်ဒယ် ရှိသည်။ အတော်အတန် သုတေသန
ထောက်ခံမှု။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူတို့သည်
၎င်းတို့လုပ်ဆောင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို
အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်ကြသနည်း (Lawton, 1982)၊
တွယ် ရန် ဆေး စည်းကမ်းများ (LeRoux & သူဇာ၊
၂၀၀၆)၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ သူတို့
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် ပြောင်းလဲခြင်း။
အိမ်ရာ အချိန်နှင့်အမျှ လိုအပ်သည် (Iwarsson, Slaug, &
Fänge, 2012; Pynoos, Steinman၊ လုပ်ပါ။ ငုယင်၊ &
ဘရက်ဆက်၊ 2012)။ ဒီ မော်ဒယ်သည် လူများသည်
အမျိုးမျိုးသော စောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များနှင့်
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် မည်ကဲ့သို့
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကူညီပေးသည် (Golant,
2012; Moore, 2005)။ အတိုချုပ်ပြောရလျှင်
အိုမင်းခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ အရည်အချင်းအဆင့်နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းများကြားတွင်
ရှုပ်ထွေးသော အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး
ရွေးချယ်မှုဖြင့် ဖျန်ဖြေခြင်းဖြစ်သည်ဟု
ယူဆသည့်အတွက် များစွာအကျိုးရှိပါသည်။ ဤပုံစံကို
မတူညီသော ဆက်တင်များစွာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အမျှ တစ်ခု ဥပမာ ၏ အဆိုပါ Lawton နှင့် နေဟမေ
မော်ဒယ်၊ စဉ်းစားပါ။ ရစ်ချ်။ ရစ်ချ် အလုပ်လုပ်တယ်။ ၌ a
စတိုးဆိုင် ၌ တစ်ခု ဧရိယာ ၏ ရာဇဝတ်မှုနှုန်း
အတန်အသင့်မြင့်သည့် ချိုကိုကို ကိုယ်စားပြုသည် ။ a
အလယ်အလတ် အဆင့် ၏ ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိကိုယ်မိမိ
ခုခံကာကွယ်တတ်ပြီး အရည်အချင်းလည်း
မြင့်မားသည် ။ ထို့ကြောင့် သူ
ထိန်းကျောင်းနိုင်ခဲ့သည်။ Omaha ရဲချုပ်က
အလိုရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရန်
အောက်ပိုင်း အဆိုပါ ရာဇဝတ်မှု နှုန်း ၌ အဲဒါ
ဧရိယာ၊ သူမ မဟာနုတားမှုများ တိုးလာခြင်း၊
ဤသို့ဖြင့် နှိမ့်ချခြင်း။ အဆိုပါ စာနယ်ဇင်း
အဆင့် အကယ်လို့ ရစ်ချ် မိမိ၏ မြင့်မားသော
အရည်အချင်းကို ထိန်းထားနိုင်ခြင်း၊
မကောင်းသော အပြုအမူများ
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
သူ ရှိသည်။ နောက်ထပ် အရည်အချင်း ထက်
သည် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်အတွက်
အသင့်တော်ဆုံး။ ဒါပေမယ့်
လမ်းဘေးဂိုဏ်းတစ်ခုက ရဲတွေအစား
ပြောင်းရွှေ့လာမယ်ဆိုရင် Rick ဟာ သူ့ရဲ့
အရည်အချင်းကို တိုးမြှင့်ပြီး သူ့ရဲ့
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အဆင့်ကို
ထိန်းသိမ်းထားဖို့ ပိုပြင်ဆင်ရပါလိမ့်မယ်။
ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခြားပြောင်းလဲမှုများ
(ဥပမာ အဖြစ် မီးရှို့မှု ခြိမ်းခြောက်မှုများ)
သို့မဟုတ် ၌ သူ့အရည်အချင်း (အဲလို အဖြစ်
လက်ကျိုးခြင်း) ကွဲပြားသော
ပေါင်းစပ်မှုများကို ဖန်တီးနိုင်သည်။
မီ ထွက်ခွာ Lawton နှင့် Nahemow ရဲ့မော်ဒယ် ငါတို့
အိုမင်းခြင်းအတွက် အရေးကြီးသော
သက်ရောက်မှုကို သတိပြုရန်လိုသည်။
အရည်အချင်းနည်းလေလေ၊
အကျိုးသက်ရောက်လေလေဖြစ်သည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချက်များ။ ကျန်းမာရေး၊
အာရုံခံဖြစ်စဉ်များ၊ မော်တာကျွမ်းကျင်မှု၊
သိမြင်မှုစွမ်းရည် သို့မဟုတ် အတ္တစွမ်းအားများ
ကျဆင်းလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည်
ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များကို
ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း နည်းပါးသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
အရည်အချင်းသည် အသက်ကြီးသူများ မည်မျှ
လိုက်လျောညီထွေ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
ခန့်မှန်းပေးသည်။ ဆေးရုံမှဆင်းပြီးနောက် သို့မဟုတ်
အကူအညီပေးသည့်နည်းပညာများ ပံ့ပိုးပေးသည့်အခါ
(Lichtenberg et al., 2000; Peterson, Prasad, & Prasad,
2012)။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
ကောင်းမွန်သော လိုက်လျောညီထွေ
လိုက်လျောညီထွေရှိသော အဆင့်များကို ထိန်းသိမ်းရန်၊
နှိမ့်ပါးသော ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းများ
ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် အရည်အချင်းကို မြှင့်တင်ရန်
လိုအပ်ပါသည်။ ဤအချက်ကို Discovering
Development တွင် ပိုမိုရှင်းလင်းစေသည်။ ထူးခြားချက်။
ယူပါ။ အချို့အချိန် ရန် ပြီးပါပြီ။ အဲဒါ။

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

ဘာလဲ သင်၏ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အဆင့်လား?

Lawton နှင့် Nahemow ရဲ့ အရည်အချင်း နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း မော်ဒယ် ရှိသည်။ ကျယ်ပြန့်သည်။ အသုံးပြုနိုင်မှု၊ အဖြစ် Hank နှင့် Rick ၏ ဥပမာများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ မော်ဒယ်သည် အရေးပါမှုကို ကောင်းမွန်စွာ မိတ်ဆက်ပေးသည်။ ၏ စဉ်းစားနေသည်။ လူတွေရဲ့ စွမ်းရည်များ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် တောင်းဆိုချက်များ လုပ်ထားတယ်။ ၏ သူတို့ကို။ ရန် မော်ဒယ်အလုပ်လုပ်ပုံကို နားလည်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် သုံးသပ်ပါ။ ကျောင်း၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ၊ အလုပ်စသည်ဖြင့် သင့်ဘဝ၏ မတူညီသောကဏ္ဍများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ဤနယ်ပယ်တစ်ခုစီကို စဉ်းစားပြီး သင့်ကိုယ်သင် အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။ မင်းရဲ့အရည်အချင်းတွေ။ ဥပမာ၊ ကျောင်းကိစ္စ၊ စဉ်းစားပါ။ တစ်ခုစီ သင်တန်း သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူ နှင့် နှုန်း သင်တန်းစီတွင် မည်မျှ စွမ်းရည်ရှိသနည်း။ ထို့နောက် နယ်ပယ်တစ်ခုစီရှိ သင့်အတွက် တောင်းဆိုသည့် အရေအတွက်နှင့် အမျိုးအစားများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ တောင်းဆိုမှုများစွာကိုစဉ်းစားပါ။ သင် ၌ တစ်ခုစီ သင်တန်း။ ကဲ ကြည့် မှာ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ အဆင့်သတ်မှတ်ချက် သင်၏ အရည်အချင်း လမ်းဆုံများ အတူ အဆိုပါ အမျိုးအစားများ နှင့် နံပါတ် ၏ တောင်းဆိုချက်များ။ ပြောတာပဲ။ အဲဒါ နေရာ သင် ၌ အဆိုပါ ရာထူး ၏ ခံစားချက် ပျင်းနေပြီလား? ၌ ဒီ အမှုကိစ္စ၊ သင် ပါ ကြွေကျ ၌ ဝဲ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ဂရပ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် ခံစားချက် အလေးပေးသည်။ နှင့် အောက်မှာ ဖိအား? ပြီးတော့ သင် ပါ ကြွေကျ on ဂရပ်၏ညာဘက်ခြမ်း။ ။ ခံစားချက်တွေချည်းပဲလား? သင်၏ လိုက်လျောညီထွေမှုအဆင့်ကို သင်ကြုံတွေ့ဖူးသည်။ ဒီလို လုပ်နေတယ်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ အတွက် အဆိုပါ အမျိုးမျိုး ရှုထောင့် ၏ သင်၏ ဘဝ

ကူညီပေးပါမည်။ သင် နားလည် ဘာကြောင့်လဲ။ ခံစားပါ။ နောက်ထပ် အချို့နေရာများ အခြားသူများထက် အရည်အချင်းရှိသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သက်ကြီးရွယ်အို အများစုသည် အရည်အချင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကဲဖြတ်ကာ အိမ်တွင် နေထိုင်လိုကြသည်။ ထိုအကြောင်းအရာသည် အလွန်အရေးကြီးသည် (Chin & Quine, 2012; Iwarsson et al., 2012)။ တတ်နိုင်သမျှ လူနေမှုပုံစံစတဲ့ ရွေးချယ်စရာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ဖန်တီးပေးဖို့ အရေးကြီးတာကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အရည်အချင်းနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းများကြား ချိန်ခွင်လျှော့ပြောင်းလဲခြင်းသည်

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပြောင်းရွှေ့ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် အဓိကအချက်ဖြစ်သည် (တပ်ကြပ်ကြီး & Ekerdt၊ ၂၀၀၈)။ ထို့အပြင်၊ အဆိုပါ အရည်အချင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းပုံစံသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများနှင့် နေထိုင်မှုအခြေအနေများကို အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ရန်အတွက် အခြေခံဖြစ်သည်။ (Dalton & Harrison, 2012)။ စီမံခန့်ခွဲရန် ပြင်းထန်သည်။ သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်း ထိထိရောက်ရောက်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများသည် မှန်ကန်သောပတ်ဝန်းကျင်ပံ့ပိုးမှုအဆင့်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေခံ on အဆိုပါ လူနာ အဆင့် ၏ အရည်အချင်း

ဥပမာအားဖြင့်၊ အပျော့စား မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူတွေ၊ ment သည် အမှီအခိုကင်းစွာ နေထိုင်နိုင်သော်လည်း ချို့ယွင်းမှု တိုးလာသောကြောင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု ထပ်မံလိုအပ်ပါသည်။ မော်ဒယ်သည် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းအတွက် အခြေခံပေးထားသည်။ အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ အတွက် လူတွေ အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား အနာရောဂါ။ ဤယူနစ်များတွင်၊ အရောင်ဖြင့်ရေးထားသော အခန်းတံခါးများကဲ့သို့သော ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများသည် စိတ်ကျရောဂါရှိသူများကို ၎င်းတို့ပိုင်ဆိုင်သည့်နေရာကို သိရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

ကာကွယ်ရေးနှင့် တည်မတ်ရေးလုပ်ဆောင်မှု (PCP) ပုံစံ

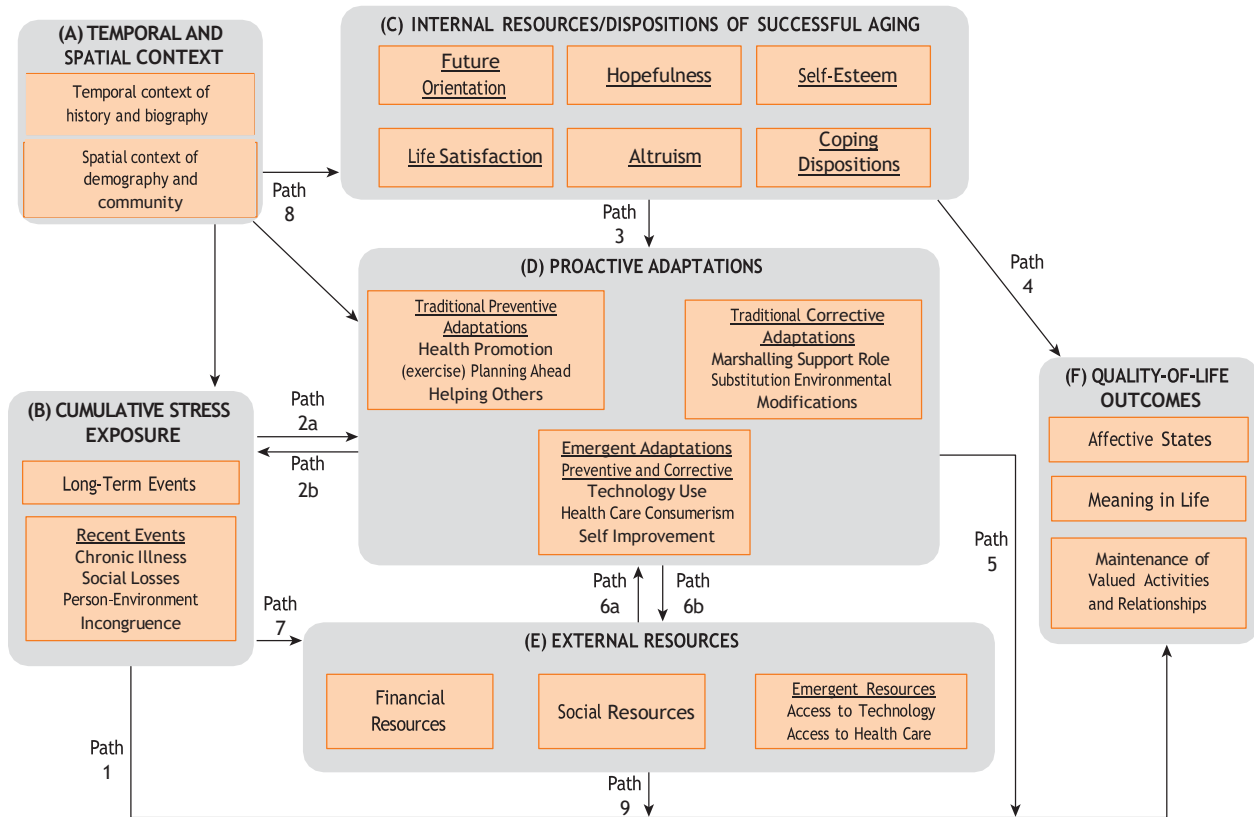
စောင့်ထိန်းခြင်း။ a မြင့်မားသော အရည်အသွေး ၏ ၁၀ သည် a သော့ ပန်းတိုင် အတွက် လူကြီးများ၏ အားလုံး အသက်အရွယ်။ ထံမှ အဆိုပါ အရည်အချင်း- ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း ချဉ်းကပ်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တက်ကြွမှုကို မြင်ပြီး တစ်ဦး၏ ထိန်းချုပ်မှုကို တွန်းအားပေးသည်။ ၁၀၊ သည် ဗဟို ရန် အောင်မြင်မှု အဲဒါ ပန်းတိုင် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိုလားသော လှုပ်ရှားမှုသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ Kahana and Kahana (2003; Kahana၊ ကာဟာနာ၊ & ကျန်း၊ ၂၀၀၆) တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ a မော်ဒယ် ၏ တက်ကြွမှု၏အဓိကသဘောတရားတွင် အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်း။ မော်ဒယ်ကို ပုံ 5.2 တွင် ပြထားသည်။

PCP မော်ဒယ်သည် ၁၀ဖိအားပေးမှုများ (ဥပမာ ၁၀ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ နာတာရှည် ရောဂါများ) နှင့် မရှိခြင်း။ ၏ ကောင်းတယ် လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ (Component ၁)၊

အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ လူ ရှိသည်။ ဘာမှ ရန် အကူအညီကြားခံ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက် ဒါတွေ အရာတွေ၊ ရလဒ် ဌ် ဆင်းရဲ ဘဝရလဒ်များ (အစိတ်အပိုင်း F)။ ဟိ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ကြားခံများ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အိမ်ကဲ့သို့သော ပြင်ပအရင်းအမြစ်များ (Component E) ပါဝင်သည်။ ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများ၊ အတွင်းပိုင်း အရင်းအမြစ်များ သို့မဟုတ် စိတ်သဘောထားများ (အစိတ်အပိုင်း G) အဲဒီလူ့အဖြစ် a အပြုသဘော ရှေ့အလားအလာ on ဘဝ၊ နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများကဲ့သို့သော တိကျသေချာသော အပြုအမူများ (Component D) ၊ ဖိစီးမှုများ၏ ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချရန်နှင့် လူများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း အနာဂတ် ဌ် အကျဉ်း၊ အဆိုပါ PCP မော်ဒယ် အဆိုပြုသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော လိုက်လျောညီထွေ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အထောက်အကူဖြစ်စေသော ပြင်ပအရင်းအမြစ်များသည် ဘဝအရည်အသွေးဆိုင်ရာ ရလဒ်များပေါ်တွင် ဘဝဖိစီးမှုများ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျော့ချပေးသည်။ မည်သို့သော လုပ်ရပ်မျိုးများသည် အပြုသဘောဆောင်သော လိုက်လျောညီထွေ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသည်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်နေပါသည်။ Kahana et al ။ (2006) တွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးဖော်ပြခဲ့သည်။ **ကြိုတင်ကာကွယ်မှု လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဖြစ်ကြပါသည်။** လုပ်ရပ်များ အဲဒါ ရှောင်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုများ နှင့် လူမှုရေးအရင်းအမြစ်များကို တိုးမြှင့် သို့မဟုတ် တည်ဆောက်ပါ။ တစ်ခု ဥပမာ ၏ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု တစ်ခု လိုက်လျောညီထွေ ပါ ဖြစ် တိုးလာသည်။ တစ်ဦး၏ သူငယ်ချင်းများပေါင်းထည့်ခြင်းဖြင့် လူမှုကွန်ရက် ။ **မှန်ကန်သော လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်** လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်။

ယူထားသည်။ ဌ် တုံ့ပြန်မှု ရန် စိတ်ဖိစီးမှုများ နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေး ခဲ့ပါသည်။ အတွင်းပိုင်း နှင့် ပြင်ပ အရင်းအမြစ်များ။ တစ်ခု ဥပမာ ၏ မှန်ကန်သော လိုက်လျောညီထွေ သည် ပြောင်းလဲခြင်း။ တစ်ဦး၏ အစားအသောက် ပြီးနောက် နှလုံးဖောက်ခြင်း ။

အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ တတ်သည်။ ရန် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ဌ် နောက်ထပ် မှန်ကန်မှု လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ထက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်၊ မှာ အနည်းဆုံး



ပုံ ၅-၁

မော်ဒယ် ၏ ထွန်းသစ်စ ရှိစွာ ရွေးချယ်စရာများ အတွက် အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။

အရင်းအမြစ်- ကာဟာနာ၊ အီး၊ ကာဟာနာ၊ ခ။ & ကျန်း၊ ည။ (၂၀၀၆)။ လူ့ဆော်မှု ရှေးရှေး ၏ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု တက်ကြွမှု ဌာနကို ၁၁၀- ချိတ်ဆက်ခြင်း။ အနာဂတ် ဦးတည်ချက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း။ လူ့ဆော်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်မှု / 29/ 438–459 (ပုံ 1)။ DOI: 10.1007/s11031-006-9012-2။ <http://www.springerlink.com/content/61304201gm163778/> မှ ကူးယူဖော်ပြသည် fulltext.html#Fig1။

ကနဦး။ သို့သော်၊ အများကြီး လုပ်ရပ်များ အဲဒါ စတင်ပါ။ အဖြစ် မှန်ကန်သော လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ လိုက်လျောညီထွေမှုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ စံနမူနာ ကောင်းတစ်ခု ၏ ဒီ သည် လေ့ကျင့်ခန်း။ အများကြီးပဲ။ လူတွေ အစ တစ်ခု လေ့ ကျင့်ခန်း အစီအစဉ် သာ ပြီးနောက် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြောခဲ့သည်။ ရန်၊ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဖြစ် ကျန်းမာရေးအကျပ်အတည်းပြီးနောက်

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစနစ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း။ သို့သော် ဆက်ပြောသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်လာသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အားဖြင့် ကူညီသည်။ လူသည် မူလကျန်းမာရေးပြဿနာ၏ အနာဂတ်တွင် ထပ်တလဲလဲမဖြစ်စေရန် ရှောင်ရှားပြီး အခြားပြဿနာများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

သုတေသနသည် proactive- ၏အရေးပါမှုကိုထောက်ခံသည် PCP မော်ဒယ်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ity။ Kahanai Kelley-Moore၊ & ကာဟာနာ (၂၀၁၂)၊ ပြတယ်။ ၁၁၀ စိတ်ဖိစီးမှုများ နိုင်သည် ရှိပါ သေးသည်။ a အနုတ်လက္ခဏာ အကျိုးသက်ရောက်မှု on

ဘဝအရည်အသွေး ရလဒ်များ လေးနှစ် ပြီးနောက် သူတို့ ဖြစ်ပေါ် ဒါပေမယ့် ရှိစွာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် (ဥပမာ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု စုဆောင်းခြင်း) သည် ဤအပျက်သဘောဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိသိသာသာ လျော့ချပေးသည်။ အရှည် သုတေသန ၌ တရုတ် ကိုလည်း ပြတယ်။ အဆိုပါ အရေးပါမှု ၏

proactivity နှင့် အခြားသော ပြင်ပနှင့် ပြည်တွင်းအရင်းအမြစ်မ□□□ သက်တမ်းအရင့်ဆုံး လူနေမှုဘဝ ရလဒ်များကို မြှင့်တင်ရန် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဌာနများတွင် နေထိုင်သူများ (Liu, Dupre, Gu, Mair, & Chen (2012))။

အခန်း 14 တွင် PCP မော်ဒယ်ကို ပြန်စဉ်းစားသည့်အခါ ငါတို့ အာရုံစူးစိုက်မှု အထူးသဖြင့် on အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း၊ ၌ တစ်ချိန်တည်းမှာ၊ လူတွေကို အသက်အရွယ်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကူညီပေးတဲ့ သီးခြားအပြုအမူတွေနဲ့ အခြေအနေတွေအကြောင်း လေ့လာတဲ့အခါ မှတ်သားထားပါ။

စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ မူဘောင်

သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံမှ သင်သိသည့်အတိုင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံရေးသည် ဖိစီးမှုရှိသည်။ Schooler (1982) သည် အခန်း 4 တွင်ဖော်ပြထားသော ဖိစီးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ Lazarus နှင့် Folkman ၏ သိမြင်မှုသီအိုရီကို အသုံးပြုခဲ့သည် ။ အဆိုပါ နားလည်မှု ၏ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ လူ၏ အပြန်အလှန်

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အတူ။ လာရေသီအိုရီ၏ အခြေခံအကျဆုံးအချက် သည် အဲဒါ လူတွေ အကဲဖြတ်ပါ။ အခြေအနေများ ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ သူတို့ရဲ့အလားအလာ ခြိမ်းခြောက်မှု တန်ဖိုး။ အခြေအနေများ နိုင်သည် ဖြစ် အကဲဖြတ်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ သို့မဟုတ် မသက်ဆိုင်သောအဖြစ်။ အခြေအနေတွေကို ကြည့်တဲ့အခါ အဖြစ် အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လူတွေ ကိုလည်း တည်ထောင်ပါ ။ အပိုင်းအခြား ၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ တုံ့ပြန်မှုများ သူတို့ ရှိသည် မှာ သူတို့ရဲ့စွန့်ပစ်ခြင်း ။ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေ။ ဒီ လုပ်ငန်းစဉ် ရလဒ်များ a ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ တုံ့ပြန်မှု။ ရလဒ်များ ၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ မေ ဖြစ် အပြုသဘော သို့မဟုတ် အနုတ်လက္ခဏာ မှီခို on အများကြီး သမ္မဒါ အချက်များ။ ကျောင်းသူ (၁၉၈၂)၊ ငြင်းခုံသည်။ ဒီ အမြင် သည် အထူးသဖြင့် Hank ကဲ့သို့ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို နားလည်ရန် အထူးအထောက်အကူ ဖြစ်စေသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၏ သူတို့ရဲ့ပိုကြီးတယ်။ အားနည်းချက် ရန် လူမှုရေး နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ ရန် စမ်းသပ် သူ့ အတွေးအခေါ်များ၊ ကျောင်းသူ အကဲဖြတ်သည်။ အချက်အလက်ကို ပြန်လည်စမ်းသပ်ပါ။ on a နမူနာ ၏ ၅၂၁ လူတွေ ဆွဲသည်။ ထံမှ a နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာနမူနာတွင် သက်ကြီးရွယ်အို 4,000 ၏ နှစ်ရှည်ပြုစုစောင့်ရှောက် ရေးဌာနများတွင် နေထိုင်သည်။ ၌ အထူးသဖြင့်၊ သူ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ အဆိုပါ ထိခိုက်မှု ၏ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ရေးရာအပေါ်အလားအလာရှိသော ဖိအား သုံးရပ် (ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲမှု၊ နေထိုင်သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်မှုနှင့် ဘဝဖြစ်ရပ်များ)။ အရှိန်လျော့ခြင်း သို့မဟုတ်

အကာအကွယ်သက်ရောက်မှုများကိုလည်း ဆန်းစစ်ခဲ့သည်။ လူမှုရေး ထောက်ခံမှု စနစ်များ နှင့် ဂေဟစနစ် အချက်များ on ဆက်ဆံရေး အကြား အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှုများ နှင့် ရလဒ်များ သီအိုရီအရ Schooler သည် လူမှုရေး ပံ့ပိုးမှုစနစ်များ တည်ရှိနေမှုကို ခြိမ်းခြောက်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရနိုင်သည့် ဖြစ်နိုင်ခြေကို ထိခိုက်စေကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ခြင်းဟု ရှုမြင်ခံရနိုင်ခြေ ပိုများသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ရှိသည် နည်းနည်း လူမှုရေး ထောက်ခံမှု ထက် ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရှိသည် အများကြီး သူငယ်ချင်း ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့အသက်ရှင် အနီးနား။ ကျောင်းသူ ကနဦး အလုပ် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ သီအိုရီ ဆန်သော ပေါင်းစည်းခြင်းမှာ နေ့စဉ်ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဖိအားများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသော တုံ့ပြန်မှု တို့ကြား ဆက်နွှယ်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၏ ရပ်ရွာ ပုဂ္ဂိုလ်များ။ သူ့ အယူအဆများကို အခြားအကြောင်းအရာများသို့ ချဲ့ထွင်ခဲ့သည်။ လက်မှတ်ရတဲ့အခါ သူနာပြုဆရာမ လက်ထောက်များ (CNAs) အလုပ်လုပ် ၌ သူနာပြု အိမ်များ ခဲ့ကြသည် ထောက်ခံသည်။ အတူ လေ့ကျင့်ရေး နှင့် အာဏာအပ်နှင်းသည်။ အဖြစ် a နည်းလမ်း ရန် သဘောတူညီချက် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများ နှင့်အတူ ၊ ရလဒ်မှာ နေထိုင်သူများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော စောင့်ရှောက်မှု၊ CNA များနှင့် သူနာပြုများအကြား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ နှင့် လျော့ချ လည်ပတ်မှု (ယတ်စ် & အလွန်အလွန်

၂၀၀၈)။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတူ dementia ကိုလည်း ရှိခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ သူတို့တုန်းက ရှိသည် ထိရောက်သည်။ နည်းလမ်းများ၏ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဖိအားပေးမှုများ (Gaugleri ကိန်း၊ & မျက်နှာသစ်၊ ၂၀၀၇)။

အသုံးများသော သီအိုရီဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများနှင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။

ဟိ သုံး သီအိုရီများ ငါတို့ ရှိသည် စဉ်းစားသည်။ ရှိသည် အများကြီး ဘုံ ။ အရေးကြီးဆုံးမှာ လူနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြား အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ရမည်ကို အားလုံးက သဘောတူကြပြီး၊ မဟုတ်ဘူး on တစ်ခု သို့မဟုတ် အဆိုပါ အခြား နောက်တစ်မျိုး အရေးကြီးတယ်။



Older adults' ability to perform typical activities essential for very old age independence

Leland Bobbe / CORBIS

ဘုံ အပြင်အဆင် သည် မဟုတ်ဘူး တစ်ခုတည်း ပတ်ဝန်းကျင် တွေ့ဆုံသည်။ လူတိုင်း လိုအပ်ချက်များ။ ဟင်းဟင်း၊ အပိုင်းအခြား ၏ အလားအလာ ပတ်ဝန်းကျင်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သည်။

သုတေသီများစွာသည် ဤစိတ်ကူးများကို တည်ဆောက်ပြီး အာရုံစိုက်ခဲ့ကြသည် ။ လူတွေရဲ့နေ့တိုင်း အရည်အချင်း (ဥပမာ၊ ဟေး & Wahli 2012; Lou & Ng 2012)။ **နေ့တိုင်း အရည်အချင်း** a တစ်ဦးချင်း၏ အလားအလာ စွမ်းရည် ရှိ လုပ်ဆောင်ပါ။ a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား ၏ လှုပ်ရှားမှုများ စဉ်းစားသည်။ မရှိမဖြစ် အတွက် လွတ်လပ်သော နေထိုင်မှု၊ အဲဒါ သည် မဟုတ်ပါ ။ လူ၏ အမှန်တကယ် စွမ်းရည် ရှိ လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆိုပါ အလုပ်များ နေ့တိုင်း မရှိလို့ ကိုလည်း ပါဝင်တယ်။ a လူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ psycho-ယုတ္တိ၊ နှင့် လူမှုရေး လုပ်ဆောင်မှု၊ အဲဒါ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ ။ ရှုပ်ထွေးသောနည်းလမ်းများ ရန် ဖန်တီးပါ။ အဆိုပါ လူ၏ နေ့စဉ် အပြုအမူ။ Lou & Ng (၂၀၁၂)၊ ပြတယ်။ သိမြင်မှု အရည်အချင်း၊ နီးစပ်မှု မိသားစုထံသို့ နှင့်

ဆက်ဆံရေးအခြေခံ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။
 ကူညီသည်။ တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်သော
 သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အထီးကျန်မှုကို ထိထိရောက်ရောက်
 ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်ကြသည်။ ထို့အပြင် အသက်ကြီးသူ၏
 အရည်အချင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒိုမိန်း ပါဝင်သည်။ သိမြင်မှု
 ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။ စွမ်းရည်များ၊ ယုံကြည်ချက် အကြောင်း
 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု၊ နှင့်
 စတိုင်များ ၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ (ဒီဟယ် et အယ်လ်။၊ ၂၀၀၅၊
 2012)။

သို့ပေမယ့် နေ့တိုင်း အရည်အချင်း သည် အများဆုံး
 မကြာခဏ ရှုမြင် သုံးသပ်သည် ။ ၌ အဆိုပါ စကားစပ် ၏
 လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (ADLs) နှင့် တူရိယာ
 လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (IADLs; အခန်းကို
 ကြည့်ပါ ။ ၄)။ အဲဒါ နိုင်သည် ကိုလည်း ဖြစ် စဉ်းစားသည်။
 နောက်ထပ် ကျယ်ပြန့်သည်။ အကြောင်းပြချက် သည်
 အမူအကျင့်တစ်ခုဟု ရှုမြင်ခြင်းမပြုရပါ။ အပြုအမူကို
 ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတစ်ခုခုတွင် ဖော်ပြသည်။
 အထူးသဖြင့်၊ သုတေသီများနှင့် ဆေးခန်းပညာရှင်များသည်
 ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများကို
 အကဲဆတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နေ့တိုင်း အရည်အချင်း ဖြတ်ပြီး
 မတူဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်များ (Diehl et al., 2005, 2012)။

အသုံးပြုခြင်း။ ဒါတွေ အတွေးအခေါ်များ၊ ဝီလီ (၁၉၉၁၊ 1996a; Allaire & Willis၊ ၂၀၀၆; ဂျိုး et အယ်လ်။ 2012; Schaie & ဝီလီ၊ 1999) တီထွင်ခဲ့သည်။ a မော်ဒယ် ၏ နေ့တိုင်း အရည်အချင်း ပေါင်းစပ် ခြင်း။ အားလုံး အဆိုပါ သော စိတ်ကူးများ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ စောစောက ဝီလီ ရှေးရှေး၊ အစိတ်အပိုင်းများ၊ ယန္တရားများနှင့် ရလဒ်များ အကြား ပိုင်းခြားခြင်း ။ ၏ နေ့တိုင်း အရည်အချင်း ရှေးရိုးစွဲများ တစ်ဦး ချင်း (ဥပမာ- ကျန်းမာရေး၊ သိမြင်မှု) နှင့် လူမှုမှုလုံရေး (ဥပမာ၊ ယဉ်ကျေးမှုပုံစံများ၊ လူမှုရေးမူဝါဒ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ၊ မူဝါဒ) အချက်များ။ ဒါတွေ လွှမ်းမိုးမှု အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း နှင့် ဆက်စပ်မှုဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများ၊ သီးခြား နယ်ပယ်များနှင့် အရည်အချင်းများ၏ အကြောင်းအရာများ။ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းများသည် အရေးကြီးဆုံး သို့မဟုတ် လွှမ်းမိုးမှုအရှိဆုံးဖြစ်သနည်း။ on အဆိုပါ ခြုံငုံ အခြေအနေများ အောက်မှာ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ လူ အသက်တွေ။ မော်ဒယ်၏ ဤဒြပ်စင်များသည် အရည်အချင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း မော်ဒယ် နှစ်ခုလုံးရှိ အခြေခံ အယူအဆများကို ထင်ဟပ်စေသည်။ အဆိုပါ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် မော်ဒယ် ငါတို့ စဉ်းစားသည်။ နားစွင့်သည်။ ဟိ ယန္တရားများ ပါဝင်တယ်။ အချက်များ အဲဒါ အလယ်အလတ် ထို လမ်း အရည်အချင်း သည် အမှန်တကယ် ဖော်ပြခဲ့သည်; အဲဒီလို အဖြစ် တစ်ခု ပဲဖြစ်ဖြစ် ယုံကြည်သည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် ၌ ထိန်းချုပ်မှု ၏ အဆိုပါ အခြေအနေ၊ လွှမ်းမိုးမှု ဘယ်လိုလဲ အရည်အချင်း အဆိုပါ လူ အလှည့် ထွက် ရန် ဖြစ် နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ၊ မော်ဒယ် အဆိုပြုသည်။ အဆိုပါ မူလတန်း ရလဒ်များ ၏ နေ့စဉ် အရည်အချင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ကျန်းမာခြင်း ၊ အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်း၏ အဓိက အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခု။

နားလည်မှု အဆိုပါ ရှုပ်ထွေးမှုများ ၏ နေ့တိုင်း com-
စေတနာ သည် အရေးကြီးတယ်။ အဖြစ် a အခြေခံ အတွက်
စဉ်းစားနေသည်။ လူများ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုအချို့သည်
၎င်းတို့အတွက် တိကျသေချာသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ
ချနိုင်သည်ဖြစ်စေ။ ဒီပြဿနာက မကြာခဏ ပေါ်ပေါက် ၍
အသုံးအနှုန်းများ ၏ အရည်အချင်း ရန် လုပ်ပါ။ သော့
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားဆုံးဖြတ်ချက်များ
ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမို အသေးစိတ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်
ခေါင်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်း ၌ ဒီ အခန်း။ Willis' မော်ဒယ်
ကိုလည်း အမှတ်များ နေ့စဉ် ကျွမ်းကျင်မှု၏ အပိုင်းတစ်ပိုင်း၏
ကျန်းမာရေး ရလဒ်များ သည် နောက်တစ်ပုဒ်၏ ရှေ့ပြေး
လက္ခဏာများ ဖြစ်ပြီး အနာဂတ် အရည်အချင်းသည် လက်ရှိ
အရည်အချင်းနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်နေ သည်ကို သရုပ်ဖော်သည် ။
ဤရှုထောင့်မှ သိမြင်မှုလေ့ကျင့်ရေးဆိုင်ရာ
သုတေသနပြုချက်များအရ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းဆိုင်ရာ
လေ့ကျင့်မှုသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ
ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှုသည် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို
လျော့ပါးစေသည် (Jones et al., 2012)။ နောက်ဆုံးတွင်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ နေ့စဉ်ပြဿနာများကို
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ကျဆင်းလာခြင်းသည် သေဆုံးမှုအား
ကြိုတင်ခန့်မှန်းပေးခြင်း၊ နေ့တိုင်း အရည်အချင်း မေ ဖြစ် a
ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ညွှန်းကိန်း
(Allaire & Willis, 2006)။

အားလုံး ၏ ဒီ သုတေသန ထောက်ခံပါတယ်။ အဆိုပါ စိတ်ကူး
အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်အရည်အချင်းကို
အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အရွယ်ရောက်နိုင်သည်။ ပါမစ်။ ဇရာ ၌
နေရာ လိုအပ်သည်။ လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် လိုအပ်သည်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

အမိန့် ရန် အသက်ရှင် ခဲ့ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ် ပေးထားသည်။ သို့မဟုတ် ရရှိနိုင်သည်။ ဒီ ချဉ်းကပ် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မွေးစားသည်။ အားဖြင့် အစိုးရများ (ဥပမာ၊ ဩစတြေးလျ ခွဲ ဆက်စပ်မှု ရန် မသန်စွမ်းမှု၊ ဘစ်ဘီ၊

2008; မသန်စွမ်းသူများမူဝါဒ သုတေသနလုပ်ငန်းအဖွဲ့၊ 2011)။ နှင့် သည် အဆိုပါ ပန်းတိုင် အတွက် အများကြီး ၏ အဆိုပါ စမတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ရရှိနိုင်သော နည်းပညာများ ဖြစ်သည့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစနစ်များ (Meza-Kubo & မိုရန်၊ ခွဲ စာနယ်ဇင်း)။ ကျွန်တော်တို့ နောက်အပိုင်းတွင် ပိုမိုအသေးစိတ်ဖြင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အရည်အချင်းကို နှိုင်းစပ်စပ် နားလည်နိုင်ပါ့မလား နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း လွှမ်းမိုးမှု သင်၏ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အိမ်ရာစီမံကိန်းရေးဆွဲသူအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသလား ။

5.2 ဟို ဂေဟဗေဒ ၏ အိုမင်းခြင်း- ရပ်ရွာ ရွေးချယ်စရာများ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အိုမင်းခြင်း။ ခွဲ နေရာ?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်ခွင့်?
- ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် a အိမ် ဖြစ် မွမ်းမံထားသည်။ ရန် ပေးသည်။ ပံ့ပိုးပေးသော ပတ်ဝန်းကျင် ?
- ဘာလဲ ရွေးချယ်စရာများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးထားသည်။ ခွဲ လူကြီး နေ့စောင့်ရှောက်မှု
- ဘာလဲ သည် စုဝေး အိမ်ရာ?

■ ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း

မှတ်သားပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရောဂါအမည်တပ် အဖြစ် ရှိခြင်း။ သွေးကြော dementia ခြောက်ချက် ခန့် လ လွန်ခဲ့သော

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ ယခု ရှိသည်။ အခက်အခဲ ခံ သတိရပါ ။ ရန် အလှည့် off သူ့ ဓာတ်ငွေ့ မီးဖို၊ သူ့ သမီး နှင့် သားမက် က သူ့အတွက် အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး အဆောက်အအုံ သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ထင်သည် ။ Mark က သူ့ သမားတော် က အကဲဖြတ် ခဲ့တယ် ၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ညွှန်ပြသည်။ သူမ ထင်သည်။ အတွက် ဘေးကင်းရေး အကြောင်းပြချက်များ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ သည် a ကောင်းတယ် စိတ်ကူး၊ အထူးသဖြင့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ Mark ၏မိသားစုသည် မိုင်ရာပေါင်းများစွာအကွာတွင် နေထိုင်ကြသည်။

အများစု လူတွေ သွား မှတဆင့် လူငယ် အရွယ်ရောက်ပြီး၊ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်နှင့် နောက်ပိုင်းဘဝများတွင် များများစားစား မတွေးဘဲ ပုံမှန်နေ့စဉ်အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။

အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပုံမှန်ပါပဲ။ အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မကြာခဏ ရလဒ် ခံ နောက်ထပ် တစ်ချိန်က ပြဿနာမဟုတ်ခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် စိန်ခေါ်မှုများ။ အရင်က

ငါတို့အိမ်တွေတောင် အဆင်ပြေတယ်။ ပုံပိုးပေးသည်။ နေရာ၊ နိုင်သည် ပစ္စုပ္ပန် ခက်တယ်။ စိန်ခေါ်မှုများ၊ အိပ်ခန်းတစ်ခုဆီသို့ လှေကားများတက်ခြင်းသည် တောင်ပေါ်သို့တက်ခြင်းနှင့် ညီမျှသည်။

Mark သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် အခြားနိုင်ငံများရှိ သက်ကြီးရွယ်အို အရေအတွက် တိုးများလာနေသည့် ပုံမှန်ဖြစ်သည်—သူသည် လုပ်ငန်းဆောင်တာ သိသိသာသာ ကျဆင်းလာကာ တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်နေရသည်၊ နှင့် သူ့ လူကြီး ကလေး နှင့် မိသားစု အသက်ရှင် ခွဲ နောက်တစ်ခု

အဝေးကမြို့။ ထို့ကြောင့် သူသည် အသက်ကြီးသူ
အများအပြားကို သဘောကျသည်။ လူကြီးများ၊
လိုအပ်ချက်များ a မတူဘူး။ နေထိုင်သည်။ အခြေအနေ။
သူ ဤအချိန်တွင် အချိန်ပြည့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု
မလိုအပ်သော်လည်း ပိုမိုပံ့ပိုးပေးသည့်
ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းဆောင်တာ အခြေအနေ
အပြောင်းအလဲများနှင့် ဤပြောင်းလဲမှုများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ကူညီခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် ထိခိုက်
အားဖြင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်များ ငါတို့
နေထိုင်ခြင်းသည် ကြီးထွားမှုအတွေ့အကြုံ၏
အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။
အသက်ကြီးသည်။ အတွက် အများကြီး လူတွေ။ ဒါတွေ
အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွင်
လေ့လာခဲ့သည်။ a လယ်ကွင်း ခေါ်တယ်။ အဆိုပါ
ဂေဟဗေဒ ၏ အိုမင်းခြင်း။ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်
စိတ်ပညာ၊ ဘယ်ဟာ ရှာသည်။ ရန် နားလည် အဆိုပါ
သွက်လက်သည်။ ဆက်ဆံရေး အကြား အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်များ
သူတို့နေထိုင်သည်။ (Scheidt & Schwarz၊ ဌာနနယ်ဇင်း)။
အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ နားလည် ရန် ဘယ်လိုလဲ
ထင်ရသည်။ သေးငယ်သည်။ အပြောင်းအလဲများ ဌာန a
လူတစ်ဦး၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်
ကြီးမားသောအမှုအကျင့်ပြောင်းလဲမှုများ၊
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ခြားနားမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သော
အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန်
အသက်ရှင် လွတ်လပ်စွာ သို့မဟုတ် လိုအပ်နေပါသည်။ a
ပိုထောက်ခံတဲ့ အခြေအနေ။

၌ ဒီ အပိုင်း၊ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ ရွေးချယ်စရာများ
အတွက် အသက်ကြီးသည်။ အဲဒါကို လူကြီးတွေ

ကူညီကြပါ သူတို့ကို ထိန်းသိမ်းပါ။ အဖြစ်
အများကြီး လွတ်လပ်ရေး အဖြစ် possible။
ပထမ၊ ငါတို့ အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အယူအဆ ၏
အိုမင်းခြင်း။ ဌာန နေရာ။ ပြီးတော့ ငါတို့ ပစ္စုပ္ပန် သုံး
ချဉ်းကပ်မှုများ ရန် ကူညီသည်။ လူတွေ နေထိုင်ပါ။
အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း အဖြစ် ရှည် အဖြစ်
ဖြစ်နိုင်သည်- အိမ် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ နှင့် နှစ်ခု
နေထိုင်သည်။ အခြေအနေများ အဲဒါ ပေးသည်။
အမျိုးမျိုး အဆင့် များ ၏ ပံ့ပိုးမှု-စုဝေး အိမ်ရာ နှင့်
ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။

ဇရာ ဌာန နေရာ

သင်ဟာ ဟင်းချက်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့ အသက်ကြီးတဲ့
လူကြီးတစ်ယောက်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။
အစားအစာများ နှင့် ရယူခြင်း။ ပတ်ပတ်လည်။
အကယ်လို့ သင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ရွေးချယ်မှု
ဘယ်မှာလဲ။ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် နေထိုင်
ဘယ်မှာလဲ။ ပါ အဲဒါ ဖြစ်? သင့်မိသားစုဝင်အချို့က
သင့်အား အစားအစာများ ထောက်ပံ့ပေးပြီး
သင်မောင်းထုတ်နိုင်သည့်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန်
သင့်အား တိုက်တွန်းပေးမည် ။ ဘယ်မှာလဲ။ သင်
လိုပါတယ်။ ရန် သွား၊ နေစဉ် အခြားသူများ
အကြံပြုသည်။ စိန်ခေါ်မှုတွေရှိပေမယ့်
ကိုယ့်နေရာကိုယ်နေပါ။ သင်ဘာလုပ်ပါသလဲ?

အစောပိုင်းတွင်ဖော်ပြထားသည့်
အရည်အချင်း-ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ
စာနယ်ဇင်းပုံစံအပေါ် အခြေခံ၍
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ရွေးချယ်စရာများရှိသည်
(Scheidt & Schwarz, 2010)။ ပတ်ဝန်းကျင်က
တော့ ဘယ်လို တစ်ခု အသက်တွေ ဖြစ်လာသည်။

နောက်ထပ် ချုပ်ချယ်၊ အများကြီး သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် လျော်ကြေးပေးခြင်းများတွင် ပါဝင်ကြသည်။ နေထိုင်ရန် မတူညီသော နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ကန့်သတ်ချက်များအတွက် လျော်ကြေးပေးရန်၊ မိုက်ခရိုဝေ့ပြုလုပ်နိုင်သော ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများကို အသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့သော ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည် အစား ၏ ချက်ပြုတ် အစားအစာများ ထံမှ ခြစ်။ လမ်းလျှောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ကြံ သို့မဟုတ် အခြားကိရိယာကို အသုံးပြုခြင်းသည် လျော်ကြေးငွေ၏ နောက်ထပ်ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဟိ စိတ်က□□ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ၌ နေရာ ထင်ဟပ်သည်။ a ဟန်ချက်ညီခြင်း။ ၏ ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း နှင့် အရည်အချင်း မှတဆင့်

ရွေးချယ်မှုနှင့်လျော်ကြေး။ လူ့အသိုက်အဝန်းတွင် လွတ်လပ်ရေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုသည် မကြာခဏ အရေးကြီးသည်။ အတွက် လူတွေ၊ အထူးသဖြင့် ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ သူတို့ရဲ့ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် အခြားသူများနှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော နည်းလမ်းများတွင် ဆက်လက်ပါဝင်နိုင်မှု။ ဒါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အရေးကြီးတယ် (Rowles, Oswald, & Hunter, 2004)။ “အိမ်” ကို “အိမ်” အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသော ၎င်းတို့၏ နေထိုင်ရာများနှင့် ခိုင်မာသော စိတ်ခံစားမှုနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ နှောင်ကြိုးများ နေရာတွင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများ ပါဝင်သည်။ “အိမ်” တစ်လုံးရှိခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို အထောက်အထား၏ ခိုင်ခံ့သော အရင်းအမြစ်ကို ပေးသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်မှာ လူတွေဟာ အပြောင်းအလဲတွေကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ၌ အဆိုပါ နေရာများ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ နေထိုင်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြတ်တောက်ခြင်း ဆက်သွယ်မှုများ အတူ အတိတ် ဆက်တင်များ (Rowles & Watkins၊ ၂၀၀၃)။ လူတို့နေထိုင်ရာနေရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အဆက်အသွယ်ဖြစ်ရန် အပြောင်းအလဲတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ ရှိသည် နေထိုင်ခဲ့သည်။ အတွက် အများကြီး ဆယ်စုနှစ်များ၊ နိုင်သည် ဖြစ် ခက်တယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာ။ ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး မေးခွန်း လူတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် attach- မှတ်ချက်များ ရန် နေရာ၊ ဆင်းသက်လာသည်။ a အဓိက အပိုင်း ၏ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားနဲ့ သူတို့ပိုင်ဆိုင်တယ်လို့

ခံစားရတယ်။

Rowles (၂၀၀၆)၊ ဆွေးနွေးသည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ဘယ်လိုလဲ a နေရာသည် အိမ်ဖြစ်လာသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုများကြောင့် "အိမ်မှာ" ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်က အဓိက ဖြစ်လာပါတယ်။ စိုးရိမ်စရာ ၌ နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ အဆိုပါ နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်းတို့ ပါဝင်တယ်။ ပေးကမ်းခြင်း။ တက် တစ်ဦး၏ အိမ်။ နောက်တော့ ၌ ဒီ အခန်း၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာသည် နေအိမ်ဖြစ်လာနိုင်ပုံကို ကျွန်ုပ်တို့ သုံးသပ်သော်လည်း ယခုအချိန်တွင် အရေးကြီးသော အယူအဆမှာ သော့ချက်တစ်ချက်မှာ ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသဘောဖြစ်သည် ။



Aging in place is a major goal for the majority of older adults.

ခံစားချက် တစ်ခု သည် "မှာ အိမ်" သည် a အဓိက ရှုထောင့် ၏ အိုမင်းခြင်း ။ နေရာ။ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ a နေရာ ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွယ်တာမှုများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသော နေရာကို အိမ်အဖြစ် ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည် ။ သော့ အတွက် အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ ၌ နေရာ (Scheidt & Schwarzl 2010)။ ဇရာ ၌ နေရာ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ a နည်းလမ်း အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဆက်ရန် ရှာဖွေခြင်း။ ရှုထောင့် ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသား ၌ ဘယ်မှာလဲ။ နေထိုင်ကြတယ်၊ နှင့် ရန် ယူ အားသာချက် ၏ ထောက်ခံမှု စနစ်များ အဲဒါ ထူထောင်ပြီး ရင်းနှီးကြသည်။

ဟိ ကြီးထွားလာသည်။ နားလည်မှု ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အရေးပါမှုသည် အားနည်းသော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာများတွင် နေထိုင်ရန် နည်းလမ်းပေးသည့် အိမ်ရာရွေးချယ်မှုအချို့ကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ ထိုသို့သောရွေးချယ်မှုများသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ပိုဈေးကြီးသော တရားဝင်အကူအညီမတတ်နိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မဟုတ် သူနာပြု အိမ် အဆောက်အဦများ (ဆွေးနွေးသည်။ နောက်မှ)။ တစ်မျိုး Alter- native သည် ဇရာကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်ထားသော အစုလိုက်အိမ်ယာဖြစ်သည် (de Jong, Rouwendal, van Hattum, & Brouwer, 2012; Golant, 2008)။

Golant (၂၀၀၈) ဖော်ပြသည်။ အများအပြား အမျိုးအစားများ ၏ တတ်နိုင်သော အစုအဖွဲ့ အိမ်ရာ

ဂရုစိုက်ပါ။ တစ် သော့ ထူးခြားချက် သည် အဲဒါ ဝန်ဆောင်မှုများ ပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် စာချုပ်အရ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ ငှားရမ်းထားသော ဝန်ထမ်းများက နေထိုင်သူများအား ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုများသည် ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စမန်နေဂျာတစ်ဦးသာရှိခြင်း သို့မဟုတ် အတိုင်းအတာအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ရန် အမှန်တကယ် ပေးသည်။ အချက်အလက်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အကူအညီ (ဥပမာ- အစားအသောက်၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး)၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ အိုမင်းခြင်း။ ၌ နေရာ ဒဿန ၌ ဒါတွေ သတ်မှတ်ချက်များ အလေးပေးသည်။ တစ်ဦးချင်း ရွေးချယ်မှု on အဆိုပါ အပိုင်း ၏ နေထိုင်သူများ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် အသုံးပြု၊ ဒီ ချဉ်းကပ် နယ်သာလန် ကဲ့သို့သော အခြားနိုင်ငံများတွင် လက်ခံကျင့်သုံးနေသည် (de Jong et al., 2012)။

အစုလိုက်အပြုံလိုက် အိမ်ရာဆိုပေမယ့် တခြားချဉ်းကပ်မှုပါ။ ရန် အိုမင်းခြင်း။ ၌ နေရာ လုပ်ပါ။ သဘော အဖြစ် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာတယ်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ သည် ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာများတွင် လူများကို စောင့်ရှောက်သော ဘိုးဘွားရိပ်သာများ ၏ အခြားရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို တတ်နိုင်သည်က မကြာခဏ ခက်ခဲသည်။ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် အဆောက်အအုံများနှင့်မတူဘဲ၊ အစုလိုက်အိမ်ယာတည်ဆောက်မှုများကို Medicaid သို့မဟုတ် အခြားအာမခံဖြင့် အကျုံးမဝင်ပါ။ ရန်ပုံငွေပြဿနာအတွက် အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်ကို လျှော့ချရန်နှင့် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပံ့ပိုးပေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူများစွာအတွက်၊ ၎င်းတို့၏ လက်ရှိအိမ်ရာကို ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော ရွေးချယ်မှုကို ကိုယ်စားပြုပြီး အကျွမ်းတဝင်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေရန် သုတေသနအခြေခံနည်းလမ်းကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဒီနည်းလမ်းကို ဒီအပိုင်းမှာ နောက်ပိုင်းမှာ သုံးသပ်ပါတယ် ။

ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ on အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု

တစ်ဦးချင်းစီနှင့် မိသားစုများ ချမှတ်ရမည့် အခက်ခဲဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များထဲမှ တစ်ခုသည် အသက်ကြီးသော အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး နေထိုင်သင့်သည့် နေရာဖြစ်သည်။ ဒီလို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက ဘယ်တော့မှ မလွယ်ကူသလို တော်တော်ကို စိတ်ပျက်စရာကောင်းပါတယ်။

တစ်ဦးချင်းစီ၏ အရည်အချင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းများသည် သက်ဆိုင်သူအားလုံး၏ စွမ်းရည်အပေါ်တွင် တည်မှီနေသည့် အကောင်းဆုံးသော အကောင်းဆုံးသော “အံဝင်ခွင်ကျ” ကို ရှာဖွေခြင်း ရန် ဖြစ် ရည်မှန်းချက် အကြောင်း အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုအဆင့်ကို ပေးဆောင်ရန် နေထိုင်သူပတ်ဝန်းကျင်၏ အရည်အချင်းနှင့် စွမ်းရည်။ ဤချိန်ခွင်လျှာသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိန်ခေါ်မှုရှိသော မိသားစုဝင်များအားလုံးနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် ရိုးသားမှုအတိုင်းအတာတစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများအပြား သော ဆုံးဖြတ်ချက် အမှတ်များ ၌ အကောင်းဆုံးအိမ်ရာပတ်ဝန်းကျင်၏ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပါ ။ ပထမဦးစွာပြုလုပ်ရပါမည်။ ဖြစ် ဆုံးဖြတ်သည်။ ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း

ရှိသည်။ အဓိပ္ပါယ် သိမြင်မှု သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်း လိုအပ်ခြင်း။ ကြားဝင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ သို့မဟုတ် ထောက်ခံမှု။ နောက်တစ်ခု၊ တစ်ခု အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ စွမ်းရည် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများ၏ ပံ့ပိုးမှု သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုပေးရန်အတွက် ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုအချက်အလက်များကို နားလည်ပြီးသည်နှင့် ဖန်တီးရန်အတွက် လိုအပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို ပေးအပ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဆက်တိုက်ချမှတ်နိုင်သည်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး “အဆင်ပြေ။” ရှိလား။ အားလုံး အချက်အလက် စွက်ဖက်မှုမျိုး လိုအပ်ကြောင်း၊ နောက်အရေးကြီးသည့်အချက်ကို ပြသသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် သည် ရှိမရှိ၊ ဟိုမှာ သည် တစ်ခု ရွေးချယ်မှု အတွက် လက်ရှိအိမ်အခြေအနေတွင် ထိုသို့သောဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားရွေးချယ်စရာများကို လိုက်လျှောက်ရန်လိုအပ်ပါက။ နောက်ပိုင်းတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပံ့ပိုးကူညီမှုလိုအပ်သော လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် ရွေးချယ်စရာများစွာကို သုံးသပ်ပါသည်။ ထံမှ အသေးအဖွဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများ ၏ အဆိုပါ ပစ္စုပ္ပန် ကျွမ်းကျင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဘိုးဘွားရိပ်သာများသို့ အိမ်၊

တစ်လျှောက်လုံး ဒီ လုပ်ငန်းစဉ်၊ အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း ၌ မေးခွန်းများ- အဆို လိုအပ်ချက်များ ရန် ဖြစ် တစ်ခု တစ်သားတည်း အပိုင်း ၏ ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်နေပါတယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ရလဒ်သည် လူ၏လက်ရှိနေထိုင်ရာနေရာမှ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းပါဝင်သည့် ရလဒ်ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည့်အခါ

အထူးသဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။

ရရှိနိုင်သောရွေးချယ်မှုများ၊

အဘယ်ကြောင့်ရွေးချယ်စရာများကို

လိုက်လျှောက်နေရသနည်း၊ နှင့်

ရေရှည်အတွက်

အမှန်တကယ်နားလည်နိုင်သော ဘွဲ့အဓိပ္ပါယ်

၏ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်ခြင်း။

စဉ်းစားသည်။ ၎င်းသည်

လူတစ်ဦး၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝရလဒ်ကို

ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်၏

အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်

(နောက်မှအသေးစိတ်ထည့်သွင်းစဉ်းစားသ

ည့်အချက်)။

လူတစ်ဦးချင်းနှင့် မိသားစုများသည်

ဤဆုံးဖြတ်ချက်များကို ရင်ဆိုင်သင့်သည်။

တိုင်ပင်ပါ။ အတူ အဆိုပါ လူ၏ သမားတော်

ပြီးနောက် a ပြင်းထန်သော ရောဂါရှာဖွေရေး

အကဲဖြတ်ခြင်း။ ထို့အပြင်၊

ရရှိနိုင်သောအိမ်ရာရွေးချယ်မှုများဆိုင်ရာ

ရည်မှန်းချက်အချက်အလက်များကို

ဒေသဆိုင်ရာအကြီးတန်းစင်တာများ၊

သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာရုံးများနှင့်

အခြားအကျိုးအမြတ်မယူသောဝန်ဆောင်မှု

ပေးသူများထံမှ ရယူနိုင်ပါသည်။

အိမ် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း။

ဟိ အရည်အချင်း-ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း မော်ဒယ် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နေရ သူများအတွက် ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခု ပေးသည်။ အတူ အဆိုပါ အလုပ်များ ၏ နေ့စဉ် ဘဝ။ ဂရန် တစ်ခု လက်၊ လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ အရည်အချင်းကို မြှင့်တင်နိုင်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော သို့မဟုတ် အသစ်များကို မြှင့်တင်နိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှု အတွက် ကိုင်တွယ်။ ရန် ပိုကောင်းပါတယ်။ သတိရပါ။ ဘယ်မှာလဲ။ သင့်ကားသော့များထည့်ထားခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ဗျူဟာအသစ်ကို သင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ လူတွေ နိုင်သည် အောက်ပိုင်း အဆိုပါ လုပ်ငန်းကိုပိုမိုလွယ်ကူစေရန်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပြုပြင်ခြင်း ဖြင့်ပတ်ဝန်းကျင်-စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိအား၊ ထွက်ပေါက်တံခါးဘေးမှာ ကားသော့ချိတ်တစ်ခု ချိတ်ထားလို့ ထွက်လမ်းမှာ မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေ နှစ်ခု ရွေးချယ်စရာများ ကိုယ်စားပြုသည်။ လျှောက်လွှာများ ၏ သီအိုရီ လက်တွေ့ကမ္ဘာ ဆက်တင်များ အဲဒါ ကိုလည်း လျှောက်ထားပါ။ ရန် ကူညီသည်။ လူတွေက ဆက်ဆံတယ်။ အတူ အဆိုပါ စိန်ခေါ်မှုများ သူတို့ မျက်နှာ ၌ ကိုင်တွယ် အလုပ်များ သူတို့အိမ်မှာ နေ့စဉ်နေထိုင်တယ်။

ဒီလိုပြဿနာမျိုးတွေကြုံလာတဲ့အခါ

အတွေ့ရများဆုံးဖြေရှင်းချက်မှာ မိမိနေအိမ်ကို ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း (ဥပမာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲခြင်း)၊ ၌ အမိန့် ရန် ဖန်တီးပါ။ a အသစ် အကောင်းဆုံး လက်ကျန် သို့မဟုတ် ပိုကောင်းပါတယ်။ "အဆင်ပြေ" အကြား အရည်အချင်း နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သတင်းစာ (Scheidt & Schwarzl 2010)။

လူတစ်ဦးအား ပြောင်းလဲနေသော အရည်အချင်းများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် နေ အိမ်တစ်လုံးကို ပြုပြင်မွမ်းမံရန်အတွက် နည်းဗျူဟာများစွာကို ရရှိနိုင်သည်။ ။ အသေးအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် တပ်ဆင်ခြင်း။ အကူအညီပေးသည့်ကိရိယာများ (ဥပမာ၊ ရေချိုးခန်းအတွင်းရှိ လက်ရထားများနှင့် တံခါးလက်ကိုင်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် ဆုပ်ကိုင်ခြင်း) ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘုံ နည်းဗျူဟာများ။ အခြားကိစ္စများတွင်၊ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ လိုအပ် နိုင်သည်။ ရန် လုပ်ပါ။ a အိမ် အပြည့်အဝ ဝင်ရောက်နိုင်သော၊ အဲဒီလ□□ အဖြစ် ချဲ့ ထွင်ခြင်း။ တံခါးများ၊ နှိမ့်ချခြင်း။ ပွဲတွေ၊ နှင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ချဉ်းကပ်လမ်းများ ဆောက်လုပ်ခြင်း။

သို့ပေမယ့် အသေးအဖွဲ့ ပြောင်းလဲမှုများ နိုင်သည် မကြာခဏ ဖြစ် စရိတ်စကသက်သာ၍ လူများ လိုအပ်သော ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများ၊ အတူ ပိုကြီးတယ်။ ကန့်သတ်ချက်များ မေ ဖြစ် မတတ်နိုင် ဝင်ငွေနည်း သူများအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်များ။ ပင် သို့သော်လည်း အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ထိုသို့သောဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုများသည် လူအများအပြားအား ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နေရာ သို့မဟုတ် အကူအညီပေးနေထိုင်ရေးတွင် နေရာချထားခြင်းထက် သိသိသာသာနည်းပါးပါသည်။ ရိုးရှင်းစွာ မရနိုင်ပါ။ တတ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကို။ အမျှ a ရလဒ်။

အများကြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာ ချို့ယွင်းသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့၏ အရည်အချင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကြားတွင် လွဲမှားစွာ ယှဉ်တွဲ ကြုံတွေ့နေရသည်။ (အီဝါဆန် et အယ်လ်။ 2012; ဝါး၊ Fänge၊ Oswald၊ ဂစ်လင်၊ Iwarsson၊ ၂၀၀၉; ဝါး၊ Iwarsson & Oswald၊ 2012)။

သုတေသနပြုချက်သည် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ရန် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အိမ်တွင်းပြုပြင်မွမ်းမံမှုများကို ညွှန်ပြသည်။ နေထိုင်သည်။ (ADLs) ပုံမှန်အားဖြင့် လျော့ချပါ။ မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ ရလဒ်များ (Iwarsson et al., 2012; Wahl et al., 2009, 2012)။ ဤပြုပြင်မွမ်းမံမှုများသည် လဲကျတတ်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကူညီပေးသည်ဖြစ်စေ မသေချာပါ။

အိမ်ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းအတွက် ပေါ်ထွက်လာသော နည်းပညာမြင့်ချဉ်းကပ်မှုမှာ အရန်နေရာယူနစ် (ADU) ဖြစ်သည်။ ADU သည် သက်ကြီးဆွေမျိုးတစ်ဦးနှင့် မိသားစုနှင့် နီးစပ်မှု နှစ်ခုစလုံးကို သီးသန့်ထားရန် မိသားစု၏ ပင်မနေအိမ်ဘေးတွင် သီးခြားထားရှိသော သယ်ဆောင်ရလွယ်ကူသော ဆေးရုံအခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ (ခြေကန်၊ 2012)။ ခေတ်စကားနဲ့ လူသိများသည်။ အဖြစ် အဘွားအိုများ ၊ နေအိမ်တွင် virtual အဖော်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် အထူးဒူးအဆင့်အလင်းရောင်များ ပံ့ပိုးပေးသည့် "စမတ်" စက်ပစ္စည်းများစွာ ပါရှိသည်။ ပုံ 5.3 တွင် ပုံမှန်ယူနစ်တစ်ခု၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ပြထားသည်။

ဟိ အားသာချက် ရန် ADUs သည် အဲဒါ သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် အဖြစ် ယာယီ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း အဖြစ် လိုအပ်သော၊ နှင့် သူတို့ ပေးသည်။ လွတ်လပ်ရေးရော နှင့် ထောက်ခံမှု အတွက် အိုမင်းခြင်း။ ဌ နေရာ။ အမျှ နည်းပညာတိုးတက်လာသည်။ ADUs ကဲ့သို့သော ဖြေရှင်းနည်းများသည် လူကြိုက်များလာကာ ကုန်ကျစရိတ်လည်း ကျဆင်းလာဖွယ်ရှိသည်။

လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။

အချို့ကိစ္စများတွင်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အိမ်ပြုပြင်မွမ်းမံမှုဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်ထက် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပိုမိုလိုအပ်သော်လည်း မလိုအပ်သေးပါ။ အကူအညီ on a အချိန်ပြည့် အခြေခံ။ အဘို့ သူတို့ကို၊ တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ရွေးချယ်မှုမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လူကြီး နေ့ စောင့်ရှောက်မှုသည် ပံ့ပိုးမှု၊ အဖော်ပြုမှု၊ နှင့် အချို့သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ။

ကာလအတွင်း အဆိုပါ နေ့ ၃ အခြေအနေ ပေါ်ပေါက် အများဆုံး ပင်မပြုစုစောင့်ရှောက်သူအား အလုပ်ခန့်ထားချိန် သို့မဟုတ် အခြားတာဝန်ဝတ္တရားများရှိပြီး နေ့ဘက်တွင် မရရှိနိုင်သည့်အခါ မကြာခဏ ။

ဟိ မူလတန်း ပန်းတိုင် ၏ လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် ။ ရန် နှောင့်နှေးခြင်း။ ပိုမိုတရားဝင်သော စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နေရာတွင် နေရာချထားခြင်း ။ ဒီရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ပါ ။ ပေးသည်။ အခြားရွေးချယ်စရာ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ မြှင့်တင်ပေးသည်။ အဆိုပါ ဖောက်သည်၏ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကို အားပေးသည်။ သုံးမျိုး အမျိုးအစားများ ၏ လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင် (အမျိုးသား လူကြီးနေ့ ဝန်ဆောင်မှုများ အသင်းအဖွဲ့ 2012)။ ဟိ ပထမ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ၊ အစားအစာများနှင့် အပန်းဖြေမှု သာ ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေး အနည်းငယ်သာရှိသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဟိ ဒုတိယ အမျိုးအစား သည် လူကြီး နေ့ ကျန်းမာရေး ပိုမိုပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ကုထုံးကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးသော စောင့် ရှောက်မှု နှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် လူတွေ အတူ နောက်ထပ် ပြင်းထန်သောဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုအပ်သည် အကြိတ်အနယ် သူနာပြု ဂရုစိုက်ပါ။ a အတိအကျ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေ ဟိ တတိယ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ dementia သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုမသန်စွမ်းသူများကဲ့သို့သော သီးခြားလူဦးရေအတွက် အထူးပြုစောင့်ရှောက်မှု ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစင်တာများသည် အမြတ်ငွေ (22%) သို့မဟုတ် အကျိုးအမြတ်မယူသော (78%) အဖွဲ့အစည်းများဖြင့် သီးခြား သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အလယ်ဗဟိုသို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည်။ Medicaid

လက်ခံရရှိသောဝန်ဆောင်မှုများပေါ်တွင်မူတည်သည်။ သို့မဟုတ် တခြား အာမခံ မေ ကာဗာ အချို့ ၏ အဆိုပါ

မီးဖိုချောင်- တစ်ခု

ပါရှိသည်။

သေးငယ်သည်။

ရေခဲသေတ္တာ၊

မိုက်ခရိုဝေ့နှင့်

ပေါင်းစပ်ထားသည်။

အဝတ်လျှော်စက်၊

အခြောက်ခံစက်၊ အတူ

အဲဒီလို features

တွေအဖြစ် a

အချိန်ကုန်သည်။

ဆေးပေးစက်။

ရေချိုးခန်း- အများကြီးပဲ။ "စမတ်"

ကိရိယာများ နိုင်သည် ဖြစ်

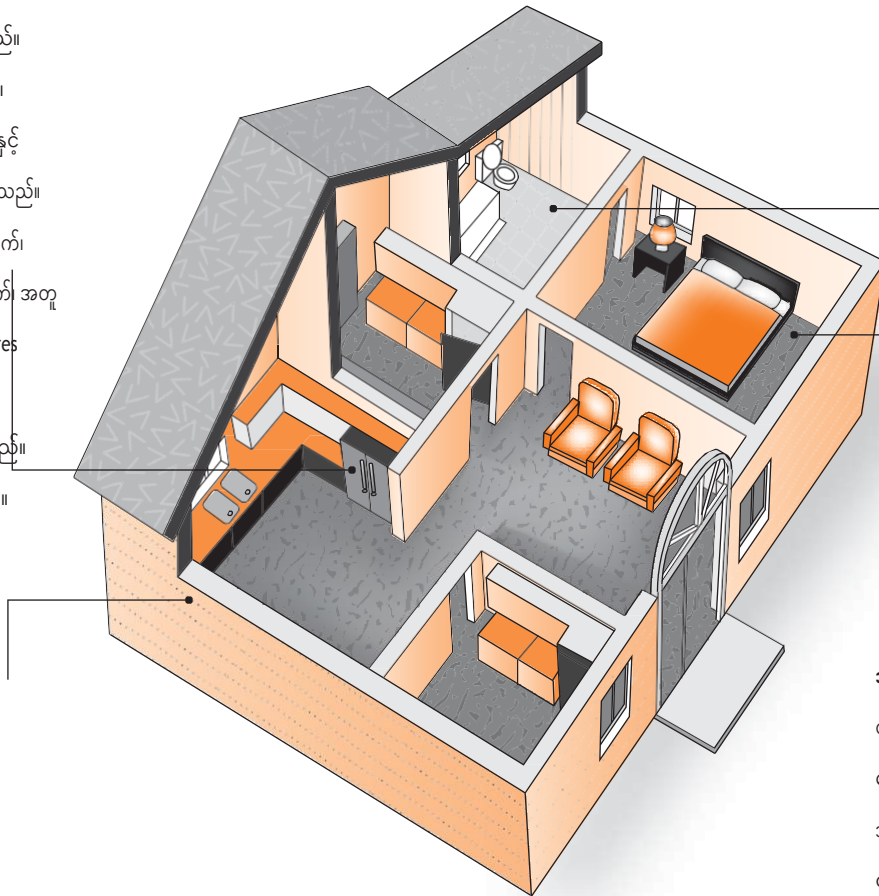
အပါအဝင် a အိမ်သာ

တိုင်းတာသည်။ a

လူတစ်ယောက်ရဲ့

ကိုယ်အလေးချိန်၊ အပူချိန်

နှင့် ဆီး အကြောင်းအရာ။



အိပ်ခန်း- ဟိ အိမ်တွင်း နိုင်သည်

လူတစ်ဦးတည်းသာ ဆရာဝန် နေထိုင်

သော်လည်း နောက်ထပ် တစ်ဦး

အိပ်ရာ နိုင်သည် ထားရှိရန်

လာရောက်ခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ။

ရန်

များဖြစ်သည်။

အဆိုပါ

ကြမ်းပြ

င်း။ ဟိ

အပြင်ပို

င်း

သည်

ဗီဒီယို

အကော

ပစ္စည်းများ- ဟိ ကြမ်းပြင်

သည် a လူပျို၊ ပုံသွင်းသည်။

အပိုင်းအစ

ကွန်ကရစ်နှင့်တူသော ပေါင်းစပ်

ဖွဲ့စည်းမှု ပါဝင်သည်။ a

ရေချိုးခန်း။ သတ္တု

ကြယ်သီးများ ပူးတွဲ

ရှစ်ပေ အတွင်းပိုင်း
မျက်နှာကျက်။

အတိုင်းအ

တာ 12

24

ပုံ ၅.၃

တစ်ခု ဥပမာ ၏ တစ်ခု အရန် နေစရာ ယူနစ်။

© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။

ကုန်ကျစရိတ် (Medicare လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး)။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အချို့ ပြည်နယ်များ မလုပ်ပါနှင့် လိုင်စင် လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ စင်တာများ၊ သတိထားပါ။ စိစစ်ခြင်း။ စင်တာတစ်ခု၏ အကြံပြုချက်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသော နေ့ခင်းစောင့်ရှောက်မှု ဖောက်သည်များ၏ 35% ခန့်သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသော ကလေးနှင့်အတူ နေထိုင်ကြပြီး 20% သည် အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် လက်တွဲဖော်နှင့်အတူ နေထိုင်ကြသည်။ ပျမ်းမျှ အသက် ၏ ဖောက်သည်များ သည် ကျော် ၇၀၊ နှင့် အကြောင်း သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်သည် (National Adult Day Services Association, 2012)။ မိသားစုဝင်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသော နေ့စောင့်ရှောက်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း (၎င်းကို တတ်နိုင်သည့်) ရံဖန်ရံခါ လိုအပ်သောကြောင့် ထိုသို့လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည် ။ အကူအညီ အတူ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ရှိသည် ဘေးကင်းရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအနားမှာ မရှိတဲ့အခါ စောင့်ရှောက်မှုလက်ခံသူအတွက် စိုးရိမ်ပူပန် မှု ၊ အလုပ် ပိတ်ချိန် များပြားလာခြင်း၊ အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ပြဿနာများ ဌ သူတို့ရဲ့

ဆက်ဆံရေး အတူ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ခံသူ၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ခံသူသည် အခြားသက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ပိုမိုထိတွေ့ဆက်ဆံမှုမှ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သည် (MetLife 2010)။

အဘို့ လူတွေ အတူ သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်းမှု၊ အပြောင်းအလဲများ ပုံမှန်အားဖြင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အပြုအမူကို ဖြစ်စေနိုင်သည်- ior. အရွယ်ရောက်ပြီးသော နေ့ခင်းစောင့်ရှောက်မှု ဖောက်သည်များ ဖြစ်လာနိုင်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအားလုံးအတွက် ဤရွေးချယ်မှုအား အသိပေးရန် ၎င်းတို့အတွက် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ဗျူဟာကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူသည် မည်မျှ ကောင်းစွာ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်သည်ကို သိရှိရန် စမ်းသပ်မှု အနည်းငယ်တွင် ပါဝင်ပါ။ ရန် အဆိုပါ မတူဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် လှုပ်ရှားမှုများ။ သုတေသန သရုပ်ပြသည်။ လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် a အလားအလာနှင့် အရေးကြီးတယ်။ ရွေးချယ်မှု အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ စိတ်ဝင်စားကြသည်။ ၌ အစီအစဉ်များ အဲဒါ ဆို အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ၏ သူတို့ရဲ့

ချစ်ခင်သူများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ယေဘုယျအားဖြင့် ကျေနပ်ကြသည်။ ပေးထားသည်။ (မာဒို၊ ဖယ်ထုတ်၊ & Spencer၊ ၂၀၀၈)။ မိသားစုဝင်များသည် မိမိတို့ချစ်ရသူအတွက် အကောင်းဆုံးသောအရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှာဖွေကြသည်။ ၌ ရှာဖွေနေ အတွက် နှင့် ကူညီသည်။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အကူးအပြောင်း လူကြီး သို့ နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ စင်တာများ (နွား & မက်ရှန်း၊ 2008; Musolf၊ 2012)။ သို့သော်၊ အဖြစ် a လေ့လာပါ။ ၌ ဩစတြေးလျ သရုပ်ပြ၊ မိသားစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ပမာဏအားဖြင့်လွှမ်းမိုးနိုင် သည်။ အချက်အလက် နှင့် ရှုပ်သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ (Robinson et al., 2012)။

အထောက်အထား သည် ရှင်းပါတယ်။ အဲဒါ နှိုင်းယှဉ် အတူ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ အိမ်တွင် အသိဉာဏ်ချို့ယွင်းနေသော ဆွေမျိုးများ ၊ ကောင်းသောနေ့စဉ် စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များသည် ပြဿနာရှိသော အပြုအမူများကို လျော့ချနိုင်ပြီး ဖောက်သည်များအတွက် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများ လိုအပ်မှုကို လျော့ချနိုင်ပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကြားတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး နည်းပါးသော အစီရင်ခံစာများ ဖြစ်ပေါ်စေသည် (Mosello et al., 2008; MetLife, 2010)။ သို့သော်၊ a သော့ အချက် ၌ အဆိုပါ အောင်မြင်မှု ၏ နေ့ စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်များ သည် ရှိခြင်း။ ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်သော အစီအစဉ်များ လေ့လာမှုများတွင် သရုပ်ပြထားသည့်အတိုင်း ကိုရီးယား (Park၊ ၂၀၀၈) နှင့် တရုတ် (ယောင်၊ ထပ်ဖြစ်၊ & မောက္ခ၊ 2011) ဖောက်သည်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အကျိုးရှိသည်။ အများဆုံး ဘယ်တော့လဲ အစီအစဉ်များ

ယူတယ်။ သူတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

ပရိသတ် အိမ်ရာ

ပရိသတ် အိမ်ရာ ပါဝင်သည်။ a အပိုင်းအခြား ၏ နေထိုင်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု အဆင့်အချို့ကို ပေးဆောင်သူများအတွက် အိမ်ရာများသာ ပေးဆောင်ခြင်းမှ ရွေးချယ်စရာများ (Howe, Jones, & Tilse, in press)။ အသုံးအများဆုံးပုံစံမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ တိုက်ခန်းတစ်ခန်းဖြစ်ပြီး အစားအသောက်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့သော ပံ့ပိုးမှုအဆင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အသင်းတော်အိမ်ရာသည် မကြာခဏဆိုသလို သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်အနည်းဆုံးပုံစံဖြစ်ပြီး အစိုးရအေဂျင်စီများနှင့် အကျိုးအမြတ်မယူသောအဖွဲ့အစည်းများမှ ကုန်ကျစရိတ်များကို ပံ့ပိုးမှုအားဖြင့် ထောက်ပံ့ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ တတ်နိုင်မှု ကြောင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာမှနေရန် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သော ဝင်ငွေနည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အထူးအရေးကြီးသော ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ ဟိုမှာ သည် a ပြတ်လပ်မှု ၏ စုဝေး အိမ်ရာ အမေရိကန်မှာ မိရိုးဖလာအသင်းတော်အိမ်ရာသည် ပံ့ပိုးပေးထားသည့် ဝန်ဆောင်မှုအဆင့်သတ်မှတ်ချက်အရ ကူညီပေးသည့်နေထိုင်မှုနှင့် ကွဲပြားသည်။

ရိုးရာအိမ်ယာ အများအပြားတွင် တစ်ဦးချင်း မီးဖိုချောင်နှင့် အစားအစာများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပါဝင်သော်လည်း၊ ဥပမာအားဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီအဆင့်သည် အထောက်အကူ ပြုနေထိုင်မှုထက် နိမ့်ပါးပါသည်။ ဧည့်တံခါး အိမ်ရာ အဆောက်အဦများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေးသည်။ ၂၄ နာရီ site ပေါ်တွင်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများ။ လက်ရှိတွင် အိမ်ရာအဆောက်အအုံအသစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အပါအဝင် ပိုမြင့်တယ်။ အဆင့်များ ၏ တခြား ဝန်ဆောင်မှု၊ ဒါကြောင့် အဆိုပါ ထူးခြားချက် အတူ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ သည် ဖြစ်ခြင်း။ မှန်ဝါးခြင်း။

စည်းဝေးပွဲတွင် ဆောင်ရွက်ပေးသော ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ဂိတ် နေထိုင်သည်။ ပြီးမြောက်သည်။ အများအပြား အရာများ- ကြားခံ အိမ်ရာ နှင့် တာဝန်ရှိသူများ၊ တစ်ဦးချင်း ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်များ အတွက် နေထိုင်သူများ၊ မျှဝေထားသော လှူရှားမှုများ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (ဥပမာ- သန့်ရှင်းရေး နေရာများ) နှင့် ဖျန်ဖြေပေးခြင်း ၏ နေထိုင်သူ ပဋိပက္ခများ။ လူစုလူဝေးအိမ်ယာအများစုသည် နေထိုင်သူများအား အမှီအခိုကင်းစွာနေထိုင်နိုင်စွမ်းရှိရန် လိုအပ်ပြီး အဆက်မပြတ်နေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုမစိုက်၊ ဖြစ် ဆေးပညာအရ တည်ငြိမ်သော၊ သိသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ ၎င်းတို့သည် အချိန်နှင့်တပြေးညီ ဦးတည်နေသည် (ဥပမာ၊ ယနေ့ရက်စွဲနှင့် အခြားအရာများကို သိပါ။ သော့ အချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သည်။ အချက်အလက်)။ ရှိုး မဟုတ်ဘူး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အပြုအမူဆိုင်ရာ အထောက်အထားများ၊ လွတ်လပ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အတွက် ရေးဆွဲထားသည့် သီးခြားဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ နေထိုင်သူ မရှိတော့ဘူး။ ကြာကြာ တွေ့ဆုံသည်။ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ သတ်မှတ်ချက်များ၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် များသောအားဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ရန် လိုအပ်သည်။

အသင်းတော်အိမ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အများအားဖြင့် မိသားစုနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာ သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာရပ်များတွင် သိသိသာသာ ကျဆင်းလာမှုကို တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည် (Sergeant & Ekerdt, 2008)။ ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် မည်သည့်နေရာတွင်

နေထိုင်သင့်သည်နှင့် ပတ်သက်၍ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် လူတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော ရလဒ်များဆီသို့ ဦးတည်သွားသည် (Golant, 2011); စုဝေးနေထိုင်ခြင်းသည် သီးခြားလူမှုဆက်ဆံရေးအမျိုးအစားများကို ရှာဖွေနေသူများအတွက် အလုပ်ဖြစ်နိုင်သည်။

ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။

အိမ်တစ်ခုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အရေးကြီးသော နေရာတစ်ခုအဖြစ် ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်သောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ထိုဆန္ဒကို တိုးပွားစေမည့် လူနေမှုဘဝပုံစံများကို နှစ်သက်သော sur- ဆုတစ်ခုအနေဖြင့် မဖြစ်သင့်ပေ။ ဤသို့ဖြင့် အထောက်အကူ ပြုနေထိုင်ရေး ရွေးချယ်မှု ဝင်လာခဲ့သည်။ ဖြစ်ခြင်း။ (Scheidt & Schwarzl 2010)။

နေထိုင်ရေး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အိမ်ရာရွေးချယ်စရာများဖြစ်သည် ။ a ပံ့ပိုးပေးသည်။ နေထိုင်သည်။ အစီအစဉ် အတွက် လူတွေ လိုအပ်နေပါသည်။ အကူအညီ အကူ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။ (အဲလို အဖြစ် ရေချိုးခြင်း။ သို့မဟုတ် ဆေး သောက်ခြင်း) ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဒါကြောင့် ချို့ယွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် သိမြင်မှု အဲဒါသူတို့လိုပါတယ်။ ၂၄ နာရီ ဂရုစိုက်ပါ။

တစ်ခု စံပြ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ အခြေအနေ ရှိသည်။ သုံး မရှိမဖြစ် အရည်အချင်းများ (Scheidt & Schwarzl 2010)။ ပထမ၊ အဆိုပါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် ဘယ်မှာလဲ။ a လူ အသက်တွေ သည် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် တတ်နိုင်သမျှ မိသားစု လုံးချင်းအိမ်ကဲ့သို့ နေပါ။ ထိုနည်းအားဖြင့် လူနေအိမ်သဏ္ဌာန်ရှိပြီး သေးငယ်သော အစီအစဉ်၊ နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အဲဒါ ပါဝင်သည်။ မှာ a နေထိုင်သူမှ အတိအလင်းဆန္ဒမရှိပါက

အခြားနေထိုင်သူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲနိုင်သော သီးသန့်အခန်းနှင့် ရေအပြည့်အပြည့်ပါရှိရမည်။ စက်ရုံအတွင်းရှိ အများသူငှာ နေရာများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ မိုးလုံလေလုံ နှင့် အပြင်မှာ ဝင်ရောက်ခွင့်၊ ဘယ်ဟာ မြှင့်တင်ပေးသည်။ a နေထိုင်သူ၏ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်နှင့် လွတ်လပ်ရေး။



ဒုတိယ၊ အဆိုပါ ဒဿန ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ မှာ တစ်ခု စံပြ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပြုခဲ့သည်။ အဆောက်အဦ အလေးပေးသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု၊ ရွေးချယ်မှု၊ dignity နှင့် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်၊ နှင့် အားပေးအားမြှောက် a နှစ်သက်သည်။ နေထိုင်မှုပုံစံ နှင့် သူတို့ရဲ့ မိသားစုများ စဉ်းစားပါ။ ရန် ဖြစ် a "သာမန်" ကောင်းသောလူနေမှုဘဝ။ ဤခံယူချက်သည် နေထိုင်သူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှစ်ခြိုက်မှုနှင့် ဦးစားပေးမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊ နှင့် ခွင့်ပြုခြင်း။ နေထိုင်သူများ ရန် အားထုတ် ထိန်းချုပ်မှု သူတို့ရဲ့ဘဝတွေ၊ အချိန်ဇယားတွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်တွေအပေါ်မှာ။

တတိယအချက်၊ စံပြအကူအညီပေးထားသည့် နေထိုင်ရေးအဆောက်အအုံများသည် နေထိုင်သူများနှင့် ကိုက်ညီသင့်သည် ။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် အထူး လိုအပ်ချက်များ။ အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ် ။ စောင့်ရှောက် ခဲ့ စိတ် အဲဒါ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ အဆောက်အဦများ မွေးစား နေထိုင်သူများ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်၊ ဒါကြောင့် အဆိုပါ အဆင့်များ ၏ ထောက်ခံမှု ပေးထားသည်။ မဟုတ်ကြပါ။ ဆိုလိုသည်။ ရန် သဘောတူညီချက် အတူ မြင့်မားသော အဆင့်၊ အကြိတ်အနယ် သူနာပြု သို့မဟုတ်အခြား ရှုပ်ထွေးသည်။ လိုအပ်ချက်များ (သောမတ်စ်၊ ဂီဟန်၊ & Mambourgi 2011)။ ထောက်ခံပါတယ်။ တတ်သည်။ ရန် ပါဝင်ပါတယ်။ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ နှင့် နေ့စဉ် စစ်ဆေးမှုများ ရန် ထူထောင် ဘယ်လိုလဲ နေထိုင်သူများ လုပ်နေတယ် ။ အဲဒါ နေ့။ အဘို့ အချို့ မိသားစုများ၊ a ရွေးချယ်မှု မေ လိုပါတယ်။ ဖြစ်ရန် လုပ်ထားတယ်။ အကြား အဆိုပါ ပိုကြီးတယ်။

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် ၌ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း ။ နှင့် ပိုကြီးတယ်။ ထောက်ခံမှု ၌ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦများ။

ရှိငြားအံ့ အဆိုပါ အစီး ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ အဆောက်အဦများ ရှိသည် နှစ် 20 ကျော်ကြာ တည်ရှိခဲ့သော ဝန်ဆောင်မှုတွင် ကြီးမားသော ကွာဟချက်ရှိသည်။ နှင့် ၌ စည်းမျဉ်းများ (Scheidt & Schwarzl 2010)။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လုပ်နိုင် သူများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို အုပ်ချုပ်ရန် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ သဘောတူညီမှု သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ် လမ်းညွှန်ချက်များ မရှိပါ။ နှင့် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် ၌ ဒါတွေ အဆောက်အဦများ၊ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး ဝန်ထမ်း စံနှုန်းများ။ ဟိ မတူညီသောပေါင်းစပ်မှုများ ၏ အိမ်ရာ နှင့် ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်များ ဒီနေ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်။ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ "လုပ် ရိုးရှင်းသော ၎င်းတို့၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်တင်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏စောင့်ရှောက်မှု ပတ်ဝန်းကျင်များအကြောင်း ယေဘုယျအား ဖြင့် စိန်ခေါ်မှုများ—နှင့် စားသုံးသူများ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကို မလွဲမသွေဖြစ်စေသည်" (Golant 2008၊ 7)။

အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး အဆောက်အအုံများကို တိကျစွာ သတ်မှတ်ရာတွင် ပြဿနာများရှိသော်လည်း ၎င်းတို့ အရေအတွက်သည် ဆက်လက်ရှိနေပါသည်။ ရန် ကြီးထွား ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော် လူဦးရေ သန်းကျော်ရှိသည့် လူနေရေးအထောက်အကူပြု အဆောက်အအုံ ၃၀,၀၀၀၊ ဟိုမှာ သည် ဆက်သည်။ မျှော်လင့်ချက် အတွက် တိုးတက်မှု ကျော် နောက်ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်အတွင်း baby boom မျိုးဆက်သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ။ ဤတိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးသောအကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ကမ်းလှမ်းချက်များ a နောက်ထပ် စရိတ်သက်သာတယ်။ ချဉ်းကပ် ထက် အသက်မရှင်နိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် နှစ်ရှည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

အဆောက်အအုံများ လွတ်လပ်စွာ ဒါပေမယ့် လုပ်ပါ။
မဟုတ်ဘူး လိုပါတယ်။ အဆိုပါ အဆင့် ၏ နှစ်ရှည်
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အဆောက်အအုံများတွင်
သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသည်။

အထောက်အကူ ပြုနေထိုင်ရေး
အဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်သူများသည်
သီးခြားလွတ်လပ်စွာ နေထိုင်ကြသည်။ တိုက်ခန်းများ
သို့မဟုတ် အလားတူ ယူနစ်များ။ ဟိ ဝန်ဆောင်မှုများ
သူတို့ကပေးတယ်။ ကွဲပြား၊ ဒါပေမယ့် များသောအားဖြင့်
ပါဝင်ပါတယ်။ စောင့်ကြည့်ရေး နှင့်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စီမံကွပ်ကဲမှု၊
နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို
ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ နေထိုင်၊ အိမ်ထိန်း နှင့်
အဝတ်တွေ၊ သတိပေးချက်များ သို့မဟုတ်

ဆေးဝါး၊ အပန်းဖြေမှုနှင့် ဖျော်ဖြေရေး လှုပ်ရှားမှုများ၊
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ
အကူအညီများ (Elder-care.gov, 2012)။
အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး အဆောက်အအုံကို
မရွေးချယ်မီ၊ သင်သည် အရာများစွာကို
စစ်ဆေးသင့်သည်-

- စဉ်းစားပါ။ ရှေ့သို့။ ဘာလဲ ပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါ
နေထိုင်သူ အနာဂတ် လိုအပ်ချက်တွေရှိပြီးတော့
အဲဒီလိုအပ်ချက်တွေကို
ဘယ်လိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မလဲ။
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အဆောက်အအုံ အနီးကပ် ရန်
မိသားစု နှင့် သူငယ်ချင်းလား? ဖြစ်ကြပါသည်။
အနီးနားတွင် ဈေးဝယ်စင်တာများ သို့မဟုတ်
အခြားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ
(လမ်းလျှောက်အကွာအဝေးအတွင်း) ရှိပါသလား ။
- လုပ်ပါ။ ဝင်ခွင့် နှင့် ထိန်းသိမ်းမှု မူဝါဒများ
ဖယ်ထုတ်ပါ။ ပြင်းထန်သော
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ။
- ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ အဆောက်အအုံ ပေးသည်။ a
ရေးသားခဲ့သည်။ ကြေညာချက် ၏
စောင့်ရှောက်မှုဒဿန?
- စက်ရုံတစ်ခုစီသို့ တစ်ကြိမ်ထက်မက
သွားရောက်လည်ပတ်လေ့ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင်
ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းမရှိပေ။
- ထမင်းစားချိန်သို့လာရောက်၍ အစားအသောက်ကို
နမူနာယူကာ စားသောက်ချိန်၏ အရည်အသွေးနှင့်
ဝန်ဆောင်မှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

■ ရှုမှတ်ပါ။ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ နေထိုင်သူများ နှင့် ဝန်ထမ်း။

■ အဆောက်အအုံသည် လူမှုရေး၊ အပန်းဖြေမှုနှင့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ပေးဆောင်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

■ စကားပြောပါ။ ရန် နေထိုင်သူများ။

■ လေ့လာပါ။ ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏ လေ့ကျင့်ရေး ဝန်ထမ်း လက်ခံသည်။ နှင့် သင်တန်းတွေ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံကြလဲ။

■ သုံးသပ်ချက် ပြည်နယ် လိုင်စင် အစီရင်ခံစာများ။

ဒေသခံများ ယေဘုယျအားဖြင့် ပေးဆောင် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ရေး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ၊ ဘယ်ဟာ အဆင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ အကြား \$25,000 နှင့် တစ်ဦးလျှင် ၅၀၀၀၀ ကျပ် တစ်နှစ် ၌ ၂၀၁၂ (Eldercare.gov၊ 2012)။ Medicare မ ပါဘူး။ ပေးဆောင် အတွက် ဖြစ်ဖြစ်၊ နေထိုင်သည်။ ကုန်ကျစရိတ် သို့မဟုတ် တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများ ထောက်ခံ သည်။ အချို့ကိစ္စများတွင်၊ Medicaid သည် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ပေးဆောင် နိုင်သည် on အဆိုပါ အခြေအနေ။ ပေးထားတယ်။ အဲဒါ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် နည်းသော ဈေးကြီးတယ်။ ထက် သူနာပြု အိမ်တွေ၊ အဆိုပါ မရှိခြင်း။

တို့တွင် ကျယ်ပြန့်၏။ ငွေကြေး ထောက်ခံမှု အတွက် ဒါတွေ အစီအစဉ်များ ဆိုလိုသည်။ စရိတ်စကက တတ်နိုင်သလောက် မနည်းဘူး။

အထောက်အကူဖြစ်စေသော

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ

သုတေသနပြုချက်များသည် ပိုမို

အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ နေထိုင်သည်။

ရွေးချယ်စရာများ ပေါ်လာသည်။ နေထိုင်သူများ

သုခချမ်းသာ ဆက်စပ် ရန် ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် ရန်

အသက်ရှင် ဟိုမှာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူတို့ရဲ့ အောက်မှာ

ထိန်းချုပ်မှု နှင့် ရန် အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏

ဆက်ဆံရေး ပူးတွဲနေထိုင်သူများနှင့် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်

(Street & Burge, 2012)။ သုံးသပ်ချက်

အနောက်ဥရောပရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်

အိမ်ရာလိုအပ်ချက်များ၏ လိုအပ်ချက်သည်

အထူးသဖြင့် အကူအညီပေးနေသော နေထိုင်မှုတွင်

အခြားရွေးချယ်စရာများစွာအတွက်

လေးနက်သောလိုအပ်ချက်ကို ဖော်ပြခဲ့သည် (Stula,

2012)။ မျှော်မှန်းချက် တစ်ခုကြောင့် တိုးမြှင့်လာသည် ၌

နံပါတ် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပါလိမ့်မယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ တွေ့ကြုံခံစားရမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာ ချို့ယွင်းမှု အပိုင်းအခြား တိုးလာရန် အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။ ။ အဆောက်အဦများ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ရှိသည် နောက်ထပ် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ဒီဇိုင်းများ

တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အဓိက အနာဂတ် စိန်ခေါ်မှုများ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အဆိုပါ လူစုလူဝေး (လွတ်လပ်သော) နေထိုင်မှု၊ အကူအညီပေးနေထိုင်မှုနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု မှုန်ဝါးခြင်း အဆောက်အအုံများကို ပေါင်းစပ်၍ ဤအစီအစဉ်များ (Scheidt & Schwarzl 2010)။ မျှော်လင့်ချက် ပိုမိုတင်းကြပ်သော စည်းမျဉ်းများသည်

5.3 ခပ်ရာပုံစံများကို ရောနှောကာ လိုက်နာမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဗန်ဆောင်မှုများသည် အကူအညီပေးနေထိုင်မှု၏ အထူးဝိသေသလက္ခဏာများကို ဖျက်ဆီးမည်မဟုတ်ပါ။ နောက်ထပ်စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကတော့ အခုရော အနာဂတ်မှာပါ ကုန်ကျစရိတ်ပါ။ ၏ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်၊ ဘယ်ဟာ သည် ပြီးပြီ။ ထွက် ၏ အဆိုပါ ၏ လက်လှမ်းမီ အများကြီး သက်ကြီးရွယ်အို အမေရိကန်တွေ။ နောက်ဆုံး၊ သုတေသီများ အမှတ် ကျွန်ုပ်တို့၏နေထိုင်မှုရွေးချယ်မှုများ၏အမြင်များကို အဆင့်မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (ဂေါတမ၊ 2012)။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါ အနာဂတ် တတ်နိုင်သော အမိုးအကာများအတွက် ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးရာတွင် အစိုးရ၏ အခန်းကဏ္ဍ နှင့် ဂရုစိုက်ပါ။ ပါလိမ့်မယ်။ ဆက်ရန် ရန် ဖြစ် အကန့်အသတ်၊ တစ်ဦးချင်းနှင့် မိသားစုများ ၏ အကြီးမားဆုံးသော ငွေကြေးဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်လိမ့်မည်။ ပေးသည်။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ရန်ပုံငွေများ အတွက် သူတို့ရဲ့ ချစ်တယ်။

မထင်ပါနဲ့။ ရှိခြင်း။ ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များ အဲဒါ ဒီ လိုအပ်သည်။ ပါလိမ့်မယ်။ အဓိကပြဿနာ ဖြစ်ပါစေ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ အရေးယူရန်

အမျှ a ဘူမိဗေဒ လူမှုရေး အလုပ်သမား၊ ဘာလဲ အကြံပြုချက်တွေကို ချမှတ်တဲ့ အထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ့် အချက်တွေပါ။ ။ အကောင်းဆုံး အိမ်ရာ/နေထိုင်ခြင်း။ ရွေးချယ်စရာ အတွက် သင်၏ သက်ကြီးရွယ်အို ဖောက်သည်များ?

နေထိုင်ခြင်း။

၌

ဘိုးဘွားရိပ်

သာ များ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေရဲ့အဓိက အမျိုးအစားတွေက ဘာတွေလဲ။ ■

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် အများဆုံး များပါတယ်။ ရန် အသက်ရှင်၍ သူနာပြု အိမ်တွေလား?

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ လက္ခဏာများ ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာ များ ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်?
- ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် a သူနာပြု အိမ် ဖြစ် a အိမ်လား?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်သင့်တယ်။ လူတွေ ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ ဘိုးဘွားရိပ်သာ

နေထိုင်သူများ

- ဘယ်လိုလဲ သည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ စွမ်းရည် အကဲဖြတ်?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အသစ် လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် သူနာပြု အိမ်တွေလား?

ဟိ နောက်ဆုံး နေရာ မာရီယာ အတွေး သူမ ပါ အဆုံး တက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အိပ်ရာတစ်ခု ဌ် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ပြည်တွင်း သူနာပြု အိမ်များ။ “အဲဒါ a နေရာ

ဘယ်မှာလဲ။ အဟောင်း လူတွေ သွား ရန် သေတယ်” သူမ သုံးတယ်။ ရန် ပြော “အဲဒါ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်မယ် ။ အတွက် ငါ။” ဒါပေမယ့် ဒီမှာ သူမ သည် မာရီယာ၊ ၈၄ နှင့် နေထိုင်သည်။ တစ်ယောက်တည်း၊ ကျသွားတယ်။ နှင့် ပျက်သွားသည် သူမ၏ တင်ပါးဆုံ။ သူမ လိုအပ်ချက်များ ရန် နေပါ။ အတွက် a အနည်းငယ် ရက်သတ္တပတ် သူပြန်ကောင်းလာ ချိန်တွင် အစားအသောက်ကို မုန်းတယ်။ “အရသာမရှိသော ဟင်း” ဟု သူမ ခေါ်သည်။ သူမရဲ့ အခန်းဖော်၊ အာနက်တာ၊ ခေါ်ဆိုမှုများ အဆိုပါ နေရာ a “ထောင်။” အသက် 79 နှစ်အရွယ် Arnetta သည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိနေသည်။

Maria နဲ့ Arnetta တို့လို လူစားမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာပုံတွေကို ပုံဖော်ကြည့်တဲ့အခါ တွေးကြည့်ပါ။ ရန် ဖြစ် သေချာပါတယ်၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှာပါ။ အချို့ အဲဒီမှာ လူတွေက သူတို့ကို သဘောကျတယ်။ ဒါပေမယ့် Maria သို့မဟုတ် Arnetta တစ်ယောက်စီအတွက်၊ သူတို့ရဲ့အခြေအနေနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ နောက်ထပ်အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ နှင့် ရုန်းကန် ရန် လုပ်ပါ။ သဘော ၏ သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ဖြစ်ကြပါသည်။ တကယ်ပါပဲ နေရာများ ဘယ်မှာလဲ။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် ကြီးလေးသောကျန်းမာရေးပြဿနာများ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး အများစုအတွက် ၎င်းသည် ၎င်းတို့၏ နောက်ဆုံးလိပ်စာဖြစ်သည်။ ဒါတောင် အကယ်၍ သင် အလည်အပတ် a သူနာပြု အိမ်၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ပြောပြရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဇာတ်လမ်းများ ပါဝင်သော စိတ်အားထက်သန်သူများ များစွာကို ရှာဖွေပါ။

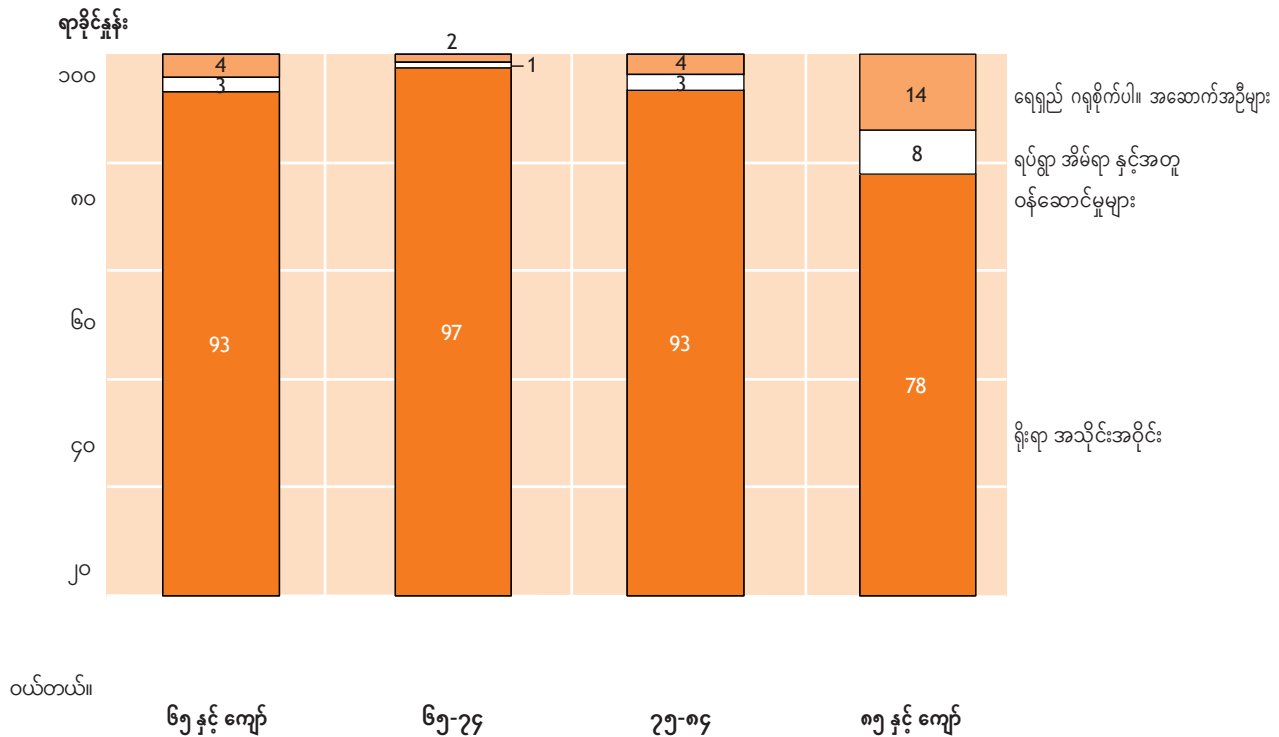
အထင်အမြင်လွဲခြင်း။ အကြောင်း သူနာပြု အိမ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘုံ။ ဆန့်ကျင်သည်။ ရန် ဘာလဲ အချို့

လူတွေ ယုံကြည်၊ သာ အကြောင်း 5% အသက်ကြီး၏ ။ လူကြီးများ အသက်ရှင် ခဲ့ သူနာပြု အိမ်များ on တစ်ခုခု ပေးသည် နေ့။ မင်းအတိုင်းပဲ။ နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ ဤ ပုံ ၅-၄၊ အဆိုပါ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ စာရင်းသွင်းပါ။ ဤ Medicare ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အသက်ရှင် ဤ a ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ လွယ်ကူမှု မှာ တစ်ခုခု ပေးသည် အမှတ် ဤ အချိန် တိုးလာသည်။ ထံမှ 2% ဤ အသက်ကြီး သူတွေ ၆၅-၇၄ ရန်အကြောင်း 14% ၏လူကြီးများ ကျော် အသက် ၈၅ (AgingStats။ အစိုးရ၊ 2012)၊ သို့သော်၊ ကျော် သူတို့ရဲ့တစ်သက်တာ၊ ကျော် 50% ၏ အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးများ နှင့် အကြောင်း 30% ၏ အသက်ကြီးသည်။ ယောက်ျား ပါလိမ့်မယ်။ ဖြုန်း မှာ အနည်းဆုံးတော့ အချိန် ဤ a ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦ (ဂျော်ဂျီယာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အသင်းအဖွဲ့၊ 2012)။ ဟိ ကျား၊ ကွာခြားချက် သည် အသက်ကြီး လို့အမျိုးသမီးများ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သူတို့ရဲ့ခင်ပွန်းများ မှာ အိမ်၊ ဒါပေမယ့် တစ်ပြန်တစ်လှည့် လိုပါတယ်။ ရန် နေရာပြောင်း ရန် a ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦ အတွက် သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ခင်ပွန်းများ ဖြစ်ကြတယ်။ on ပျမ်းမျှ ကွယ်လွန် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဆက်တင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မတူဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင် ထံမှ အဲဒါတွေ ငါတို့ ရှိသည် စဉ်းစားသည်။ ဒါကြောင့် အဝေး။ ဟိ ထိုကဲ့သို့သော အဆောက်အဦများ၏ နေထိုင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ နှင့် များစွာကွဲပြားသည်။ ရပ်ရွာ ရှိနေကြောင်း၊ ဒီလိုပဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ကိုယ်တိုင် သည် ထပ်တူထပ်မျှ ထံမှ ရပ်ကွက်နှင့် အသိုက်အဝန်း အခြေအနေ။ သို့သော် ဤအဆောက်အအုံများရှိ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရှုထောင့်များစွာကို ထိန်းချုပ်ထားသောကြောင့်၊ ကမ်းလှမ်း a ထူးခြားသော အခွင့်အလမ်း ရန် ဆန်းစစ်ပါ။ လူ- ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်မှုများ ဤ ပို အသေးစိတ်။ ဤ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ အမျိုးအစားများ ၏ ရေရှည်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမှုများ၊ ပုံမှန်နေထိုင်သူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နေထိုင်သူများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်မှု။

အမျိုးအစားများ ၏ သူနာပြု အိမ်တွေ

သူနာပြု အိမ်များ အိမ် အဆိုပါ အကြီးဆုံး နံပါတ် ၏ အသက်ကြီးသည်။ နေထိုင်သူများ ၏ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦများ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အုပ်ချုပ်သည်။ အားဖြင့်



ပုံ ၅.၄

ရာခိုင်နှုန်း ၏ Medicare စာရင်းသွင်းသူများ အသက် ၆၅ နှင့် ကျော် ၌ ရွေးချယ်ထားသည်။
လူနေထိုင်ရာ ဆက်တင်များ အသက်အား ဖြင့် အဖွဲ့ ၂၀၀၉။

အရင်းအမြစ်- စင်တာများ အတွက် Medicare နှင့် Medicaid ဝန်ဆောင်မှုများ၊ Medicare လက်ရှိ အကျိုးခံစားခွင့် စစ်တမ်း။

အနိမ့်ဆုံးစံနှုန်းများ ချမှတ်သည့် ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ် စည်းမျဉ်းများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ နှစ်ယောက် အဆင့်များ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ ၌ သူနာပြု အိမ်များကို US ဖက်ဒရယ်စည်းမျဉ်းများတွင် သတ်မှတ်ထားသည် (Allen, 2011)။ ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုတွင် အများအားဖြင့် သူနာပြုများမှပေးသော ကျွမ်းကျင်သောဆေးနှင့် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအပါအဝင် 24 နာရီ စောင့်ရှောက်မှုများ ပါဝင်သည်။ အလယ်အလတ်စောင့်ရှောက်မှုသည် 24 နာရီစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်သည်။ အပါအဝင် သူနာပြု ကြီးကြပ်မှု၊ ဒါပေမယ့် မှာ a နည်းသော

ပြင်းထန်သောအဆင့်။ ၌ အမှန်တကယ် အလေ့အကျင့်၊ အဆိုပါ အဓိက ကွဲပြားမှုများ အကြား နှစ်ခု ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အမျိုးအစားများ နှင့် နံပါတ်များ ၏ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

ဝန်ထမ်း ဝန်ထမ်း။ ဤအကြောင်းကြောင့် ကွဲပြားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အကြား ကျွမ်းကျင် နှင့် အလယ်အလတ် ဂရုစိုက်ပါ။ မကြာခဏ မှန်ပါး နေသည်။

ဘိုးဘွားရိပ်သာ ပြုစုစရိတ်က ကြီးတယ်။ ဇရာနှင့်အတူ ၏ အဆိုပါ baby-boom မျိုးဆက်၊ ဘယ်လိုလဲ ဒီ ကုန်ကျစရိတ်

ဖြစ်လိမ့်မည်။ တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ သည် တစ်ခု ထုတ်ပြန်သည် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ သန်းပေါင်းများစွာ ၏ မိသားစုများ လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ အင်္ဂါရပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာများအတွက် ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့မှုသည် လာမည့်ဆယ်စုနှစ်များအတွင်း ပိုမိုအရေးကြီးသော နိုင်ငံရေးပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ-

ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်း။ ရေရှည် ဂရုစိုက်မှု အစီအစဉ်များ ပေးဆောင်

ဟိ လက်ရှိ စနစ် ၏ ဘဏ္ဍာငွေ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ၌ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် သည် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ တိုက်ရိုက် အားဖြင့် သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ။ ဘယ်အချိန်မှာ ယူနိုင်တက်၊ တိတ် သည် ၌ လေးနက်သည်။ ဒုက္ခ။ ဟိ ပျမ်းမျှ ကုန်ကျစရိတ် ၏ နေထိုင်သူများ ဖြစ်လာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည်။ (က အဓိပ္ပါယ် အဲဒါ ကွဲပြားသည်။ သီးသန့် အခန်း သည် အကြောင်း \$90,500 နှုန်း တစ်နှစ် မှာ အဆိုပါ အစ- တွင်ကျယ်စွာ ထံမှ ပြည်နယ် ရန် ပြည်နယ်)၊ သူတို့ ဖြစ်လာ မှီခို ning ပေါ်မှာ ၏ ၂၀၁၃ (MetLife၊ ၂၀၁၂) နှင့် သည် အားဖြင့် အဝေး အဆိုပါ ဦးဆောင် Medicaid၊ အဲဒါ ပေးတယ်။ အဆိုပါ အစုလိုက် ၏ အဆိုပါ စုစုပေါင်း (၌ ၂၀၁၀၊ ကပ် ဘေး ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ကုန်ကျစရိတ်။ ဟိ စင်တာများ အတွက် Medi- ကျွမ်းကျင်ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက် မှုအတွက် စုစုပေါင်း Medicaid အသုံးစရိတ်များ နှင့် Medicaid ဝန်ဆောင်မှုများ (၂၀၁၂)၊ ခန့်မှန်းချက် အဲဒါ အားဖြင့် ၂၀၂၁ ဂရုစိုက်ပါ။ ခွဲကြသည် အကြမ်းဖျင်း \$45.1 ဘီလီယံ၊ သို့မဟုတ် ၃၁.၅% ၏ အဆိုပါ စုစုပေါင်း အမျိုးသား အသုံးစရိတ်များ အတွက် သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ပါလီမန်မယ်။ မြင့်တက် အမျိုးသား အသုံးစရိတ် on သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။) ပေးထားတယ်။ ဒါ တွေအကြောင်း \$100 ဘီလီယံ နှုန်း တစ်နှစ် ရန် ၂၅၅ ဒေါ်လာ ဘီလီယံ။ ဆန့်ကျင်သည်။ ရန် ကုန်ကျစရိတ် နှင့် အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ အာမခံ သွမ်းခြံ၊ ဘယ်လိုလဲ လူကြိုက်များ မည် ။ ယုံကြည်ချက်၊ Medicare ဘိုးဘွားရိပ်သာ အကျိုးမဝင်ပါ။ ငါတို့ ဖြစ် နိုင် ရန် ဘဏ္ဍာရေး အဆိုပါ ရေရှည် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ စနစ်?

ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် လုပ်တာ ရှိသည် ကန့်သတ် သူနာပြု အိမ် နှင့် အိမ် စောင့်ရှောက်မှု အကျိုးကျေးဇူးများ အတွက် လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုပါတယ်။ ကျွမ်းကျင် သူနာပြု ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဆုံ တခြား သတ်မှတ်ချက် သီးသန့် အာမခံ

နည်းသော ထက် 10% ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် နိုင်ငံအလိုက် အကြောင်း 25% ၏ အဆိုပါ

- ရွေးချယ်စရာများစွာကို အဆိုပြုထားပြီး တတ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဥပဒေ (Pettinato 2013)။ အဓိက ဗျူဟာလေးခု ဖြစ်နိုင်သည်-
- ရွေးချယ်စရာများ ပုဂ္ဂလိက ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် မဟာဗျူဟာ။ အာမခံ နည်းလမ်းများ ချမှတ်ရန် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ထားရှိဆဲဖြစ်သည်။ နှင့် စောင့်ရှောက်သည်။ အများသုဌာ ဘဏ္ဍာငွေ အဖြစ် a ဘေးကင်းရေး ဘဏ္ဍာငွေ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဂရုစိုက်ပါ။ ပေးထားတယ်။ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်၊ နှင့် အဆိုပါ အဟီး ပိုက်ကွန်။ ဒီ ချဉ်းကပ် ပျံ့နှံ့မှု အဆိုပါ ငွေကြေး အန္တရာယ် နှင့်အတူ- အဲဒါ သန်းပေါင်းများစွာ ၏ အမေရိကန်တွေ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ကျန်းမာရေး ထွက် ခဲ့ထွင်ခြင်း။ အဆိုပါ တောင်းဆိုချက်များ on ဖက်ဒရယ် သို့မဟုတ် ပြည်နယ် အာမခံ၊ ကြီးမားသော ထောက်ပံ့မှုများ ထံမှ အဆိုပါ အစိုးရ ပါလိမ့်မယ်။ ဘတ်ဂျက်များ ရှိနေသေးသည်။ နှင့် အခွန်ထမ်း ရန် ပေးဆောင် အပြည့်အဝ အတွက် ရေရှည် ဖြစ် လိုအပ်သည်။ အတွက် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ မသက်ဆိုင် ၏ ဘာလဲ စောင့် ရှောက်မှု။ တိုင်၊ a အများသုဌာ ဘေးကင်းရေး ပိုက်ကွန် ပါ ဖြစ် မရှိမဖြစ် အဖြစ် သီးသန့် ကဏ္ဍ လုပ်တာ။
 - နောက်ဆုံးအားကိုးရာ။ ပေးထားတယ်။ အဲဒါ အစိုးရ ထောက်ပံ့မှုများ အတွက် ရေရှည် A လူထုဘေးကင်းရေးကွန်ရက်ကို ချဲ့ထွင်ရန် မဟာဗျူဟာ ဂရုစိုက်ပါ။ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် လိုအပ်သည်။ အတွက် အဆိုပါ အနီးစပ်ဆုံး အနာဂတ်၊ အဆိုပါ မေး- လူတွေ အတူ နိမ့် ရန် အလယ်အလတ် ဝင်ငွေများ၊ အတူ tion က သူတို့ကို ဘယ်လို ဘဏ္ဍာငွေ ပေးရမလဲ။ လက်ရှိ လူတွေက ဝင်ငွေပိုမြင့်တဲ့ ကွင်းအောက်မှာ လုပ်ဖို့ မျှော်လင့်တယ်။ Medicaid စနစ် သည် သက်ကြီး ရွယ် အို များ ကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း မှ အကာအကွယ်မရှိပါ။ အတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ မှတဆင့် သီးသန့် ဘဏ္ဍာရေး- ဖြစ်လာခြင်း။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ၊ နှင့် ဤ အနှစ်သာရ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုအပ်သည်။
 - ထောင်း။ ဒီ ချဉ်းကပ် သည် a လိုအပ်ချက်-စမ်းသပ် မော်ဒယ် အဲဒါ ရန် ရှိသည် အနည်းငယ် ပိုင်ဆိုင်မှု ဌ အမိန့် ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ၊ အတူ အဆိုပါ အမင်းခြင်း။ အလိုအပ်ဆုံးနဲ့ လူတွေကို ပစ်မှတ်ထားတယ်။ ၏ အဆိုပါ baby-boom မျိုးဆက်၊ အများကြီး နောက်ထပ် လူတွေ လုပ်မှာလား ။ အနည်းဆုံး အရင်းအမြစ်များ အတွက် အစိုးရ အကူအညီ ဖြုန်း သူတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖြစ်စေသည်။ Medicaid ကုန်ကျစရိတ် ရန် အရှိန်ပြင်းပြင်း
 - လူထု ကပ်ဘေး ကာလကြာရှည်စွာ ထူထောင်ရန် မဟာဗျူဟာ။ သက်တမ်းစောင့်ရှောက်မှုအာမခံနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု ပုံစံဖြင့် အပိုဝင်ငွေများ လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ၏ အခွန် သို့မဟုတ် သဘင် အသုံးစရိတ် လျှော့ချမှုများ ဌ တခြား သီးသန့်နယ်မြေများ အာမခံ ရန် ဖြည့်စွက် အဆိုပါ ကွာဟချက် တစ်လျှောက် အတူ အဆိုပါ ပြည်သူ့ဘဏ္ဍာငွေများ။
 - အများသုဌာ ဘေးကင်းရေး ပိုက်ကွန်။ ဒီ ချဉ်းကပ် ပျံ့နှံ့မှု အဆိုပါ အန္တရာယ် မေးခွန်းများ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှိမရှိ၊ ငါတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် နှင့် အဆိုပါ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး on a ပိုကြီးတယ်။ နံပါတ် ၏ လူတွေ၊ ဆက်ရန် အတင်းအကျပ် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရန် ဖြစ်လာ လုံးဝ impover- လျှော့ချရေး အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ သီးသန့် အာမခံ၊ ဒါပေမယ့် ဆဲ ပြီးပြီ။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လိုပါတယ်။ ရေရှည် ဂရုမစိုက်၊ အဆိုပါ အစိုးရ ဈေးနှုန်း အဲဒါ ကျော်လွန် အဆိုပါ ဆိုလိုသည်။ ၏ အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ရန် ဆက်ရန် ထောက်ပံ့ကြေး အစီအစဉ်များ၊ အားပေးပါ။ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည်
 - တစ် ဗျူဟာ ရန် ထူထောင် တလောကလုံး အများသုဌာ ရေရှည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ ရန် ဝယ် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ၊ နှင့် အကယ်၍ ငါတို့ ဂရုစိုက် ကြသည် ။ အာမခံ ဖြည့်စွက်ထားသည်။ အတူ သီးသန့် ဘဏ္ဍာရေး- စေတနာ ရန် ပေးဆောင် ပိုမြင့်တယ်။ အခွန် အတွက် ပိုကောင်းပါတယ်။ လွှမ်းခြုံ။ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ နေတယ်။ နှင့် a အများသုဌာ ဘေးကင်းရေး ပိုက်ကွန်။ ဒီ ချဉ်းကပ် ပျံ့နှံ့မှု ဖြေ ဒါတွေ မေးခွန်းများ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် a လေးနက်သည်။ ထိခိုက်မှု ပေါ်မှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ကျော် အဆိုပါ အကြီးမြတ်ဆုံး နံပါတ် ၏ လူတွေ၊ အဆိုပါ အခြေအနေ ၏ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ကျော်

အဆိုပါ နောက်တစ်ခု အနည်းငယ် ဆယ်စုနှစ်များ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ပါ တယ်။ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။ ရန် နေထိုင်ပါ။ ဌ သူနာပြု အိမ်တွေလား?

ဘိုးဘွားရိပ်သာ၏ ပုံမှန်နေထိုင်သူကား မည်သူနည်း။
ပြီးသွားပြီ အသက် ၈၅၊ ဥရောပ အမေရိကန်၊
မကြာသေးမီက ဝန်ခံခဲ့သည်။ ရန် ဆေးရုံ၊ နေထိုင်သည်။ ဌ
a အငြိမ်းစား အိမ် ပြေတယ်။ ထက် ဖြစ်ခြင်း။
အိမ်ပိုင်ရှင်တစ်ဦး၊ သည် သိမြင်မှု ချို့ယွင်းသော၊ ရှိသည်။
ပြဿနာများ IADL များ နှင့်အတူ ၊ မုဆိုးမ သို့မဟုတ်
ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း ဖြစ်နိုင်ပြီး အနီးနားတွင် နေထိုင်သော
မွေးချင်း သို့မဟုတ် သားသမီးများ မရှိပါ။ မွမ်းမံမှုတွင်
ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ဆုံခဲ့သော မာရီယာနှင့် အာနက်တာတို့သည်

ဤစရိုက်လက္ခဏာများကို ထင်ဟပ်စေသည်။
သို့သော်၊ ဒီ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း သည်
ပြောင်းလဲခြင်း။ လျင်မြန်စွာ (Feng၊ Fennell၊
Tyler၊ Clark၊ & Mori 2011)။ Latino American
နှင့် Asian နေထိုင်သူများသည် 1999 ခုနှစ်မှ 2008
ခုနှစ်အတွင်း တစ်ခုစီတွင် အကြမ်းဖျင်း 55
ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာပြီး
အာဖရိကန်အမေရိကန်နေထိုင်သူများမှာ 11
ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး တိုးလာခဲ့သည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင်
ဥရောပအမေရိကန်နေထိုင်သူများ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း
ကျဆင်းခဲ့သည်။

ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့
လုပ်ငန်းဆောင်တာ ချို့ယွင်းချက်တွေက

ဘာတွေလဲ။ ။ ။ ။ ပုံမှန် သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ အဘို့ အဆိုပါ အများစုမှာ ပျမ်းမျှ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်သူမှာ သိသိသာသာ များသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။ ။ ။ ဟိ အဓိက အကြောင်းပြချက်

ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်နေထိုင်သူ 80% နီးပါးကို နေရာချထားခြင်းသည် သိသာထင်ရှားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သည် (AgingStats.gov, 2012)။ ခန့်မှန်းချက်များ ရှိပြီးနောက် 80% ၏ နေထိုင်သူများ ရှိသည် ရွေ့လျားမှုပြဿနာများ၊ နှင့် နောက်ထပ် ထက် တစ်ခု တတိယ ရှိသည် ရွေ့လျားမှု၊ အစာစားခြင်းနှင့် မထိန်းနိုင်သော ပြဿနာများ။ ။ ။ ထို့အပြင်၊ နေထိုင်သူများ၏ 30 နှင့် 50% အကြားတွင် စိတ်ကျရောဂါ၏ လက္ခဏာများ ပြသနေသဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်မားပါသည်။

အမျှ သင် မေ မှန်းဆ ထံမှ အဆိုပါ မြင့်မားသော အဆင့် ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်သူများအကြား ချို့ယွင်းမှု အားနည်းသော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဆွေမျိုးများက ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို အခြားနည်းလမ်းများ မရှာဖွေမချင်း ရွေးချယ်စရာအဖြစ် မမြင်ကြပေ။ ။ ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ အကောင့် အတွက် အဆိုပါ နံပါတ်များ ၏ အမှန်တကယ် ချို့ယွင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် နေထိုင်ကြသူများ၊ ပြဿနာအမျိုးအစားများနှင့် အရေအတွက် လုပ်ပါ။ ။ ၁၀ အပြင်မှာ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ခက်ခဲ သည်။ သူတို့ကို နှင့် သူတို့ရဲ့ မိသားစုများ နှင့် ကျော်လွန် အဆိုပါ အဆင့် ၏ အကူအညီ ပေးထားသည်။ ။ အားဖြင့် ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ ။ အဆောက်အဦများ။ ။ အဘို့ ဒါတွေ အကြောင်းတရားများ ။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် ရန် နေရာ a မိသားစု အဖွဲ့ဝင် ၌ a သူနာပြု

အိမ် သည် a ခက်တယ်။ တစ်ခု (Beaulieu 2012; ကာရွန်၊ Ducha- rmei & ဂရစ်ဖ်၊ ၂၀၀၆)၊ ပင် ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ မိသားစု မေးခွန်းတွင်ပါဝင်သူသည် ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းချက် (Klug၊ Volkov၊ Muusi & Halaasi 2012)။ နေရာချထားခြင်း။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ မကြာခဏ လုပ်ထားတယ်။ မြန်မြန် ဌ တုံ့ပြန်မှု ရန် a အကျပ်အတည်း၊ အဲဒီလို အဖြစ် လူတစ်ဦး၏ မကြာမီ ဥတု ထံမှ a ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိသည်။ သို့မဟုတ် လူကြီး ကလေးတွေ၊ a ရှာဖွေခြင်း။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဥရောပအမေရိကန်များ၊ မက္ကဆီကိုအမေရိကန်လူမျိုးများ၊ နှင့် ကိုရီးယားလူမျိုး၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ သည် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၏အထောက်အထား (Almendarez, 2008; Klug et အယ်လ်။ 2012; Kwon & Tae ဌ စာနယ်ဇင်း)။

လက္ခဏာများ ၏ သူနာပြု အိမ်တွေ

သူနာပြု အိမ်များ ကွဲပြားသည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ဌ အဆိုပါ ပမာဏနှင့် အရည်အသွေး ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ သူတို့ ပေးသည်။ တစ်မျိုး အသုံးဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကို အကဲဖြတ်သည့်နည်းလမ်းမှာ အရည်အချင်း- ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းပုံစံကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် အသုံးချသည့်အခါ ရည်မှန်းချက်သည် အကောင်းဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်အဆင့်ကို ရှာဖွေရန်ဖြစ်သည်။ ထောက်ခံမှု အတွက် လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် အတော်လေး အရည်အချင်းနိမ့်။

ရွေးချယ်ခြင်း။ a သူနာပြု အိမ် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပြီးပြီ။ ဂရုတစိုက်။ ဟိ စင်တာများ အတွက် Medicare နှင့် Medicaid ဝန်ဆောင်မှုများ ၏အဆိုပါ အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာနက ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ a အသေးစိတ် သူနာပြု အိမ် အရည်အသွေး ပြုမှု ဘိုးဘွားရိပ်သာရွေးချယ်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည့် ဝတ်ဆိုင် အများအပြား သော့ အရည်အသွေး အချက်များ။ အနက် အဆိုပါ အများဆုံး ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးသောအချက်များမှာ-

- အရည်အသွေး ၏ ၁၀ အတွက် နေထိုင်သူများ (ဥပမာ၊ ရှိမရှိ၊ နေထိုင်သူများ သည် ကောင်းမွန်စွာ သပ်ရပ်စွာ စားသောက်ကြသည်၊ အရသာရှိပြီး အခန်းများတွင် သက်တောင့်သက်သာရှိသော ပရိဘောဂများပါရှိသည်။
- ဂရုစိုက်မှု အရည်အသွေး (ဝန်ထမ်းများက ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်မှုရှိမရှိ၊ ရှိမရှိ၊ ဝန်ထမ်း နှင့် မိသားစု ဖြစ်ကြပါသည်။ ပါဝင်ပါတယ်။ ဌ စောင့်ရှောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်များ);
- ဘေးကင်းရေး (ဝန်ထမ်းအလုံအလောက်ရှိမရှိ၊ စင်္ကြံလမ်းများတွင် ရှုပ်ပွနေခြင်း၊ နှင့်
- အခြားပြဿနာများ (နေထိုင်သူများအတွက် ပြင်ပနေရာများ ရှိမရှိ)။

ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၏ ဤရှုထောင့်များသည် ၎င်းတို့၏ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် လိုင်စင်ထုတ်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပြည်နယ်များက ထည့်သွင်းစဉ်းစားသော အတိုင်းအတာများကို ထင်ဟပ်စေသည်။

တစ်ဦးချင်းနှင့် မိသားစုများသည် အခြားအရာများစွာကိုလည်း မှတ်သားထားသင့်သည်-

- ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုသည် အများအားဖြင့်သာ ရရှိနိုင်သည်။ a တို့တို့ အချိန် နောက်လိုက်

ဆေးရုံတက်၊ ကြရင်တော့

ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ မေ ဖြစ် တစ်ခု ရွေးချယ်မှု အတွက် a အများကြီး ပိုရည်သော ကာလ။ အကယ်လို့ a အဆောက်အဦ ကမ်းလှမ်းချက်များ နှစ်ခုလုံး အမျိုးအစားများ၊ အဲဒါ မေ သို့မဟုတ် အခြားအခန်းသို့ မပြောင်းရွှေ့ဘဲ စောင့်ရှောက်မှုအဆင့်သို့ ကူးပြောင်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါ ။

- Medicaid တွင်နေထိုင်သူများသာယူနိုင်သောသူနာပြုအိမ်များ ရှိသည်။ ကမ်းလှမ်း ကြာကြာ သက်တမ်း ဒါပေမယ့် နည်းသော အကြိတ်အနယ် ဂရုစိုက်ပါ။ အဆင့်များ။ Medicaid ကို လက်မခံသော ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် Medicare သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိက ရန်ပုံငွေများ ကုန်သွားသောအခါတွင် နေထိုင်သူအား ထွက်ခွာရန် တွန်းအားပေးနိုင်သည်။
- စက်ရုံနှင့် ၎င်း၏စီမံခန့်ခွဲသူသည် လိုင်စင်အပြည့်ရှိကြောင်း သေချာစေရန်၊ နှင့် a အပြည့် ဇွတ် ၏ ဝန်ထမ်း လေ့ကျင့်ရေး သည် အလွဲသုံးစားပြုမှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ခက်ခဲသောနေထိုင်သူများကို မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းနှင့် သင်၏တိုင်ကြားချက်များကို စုံစမ်းပြီး တိုင်ကြားနည်းစသည့် အကြောင်းအရာများတွင် ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သေချာပါတယ်။ အဆိုပါ နေထိုင်သူ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ် သည် ထား အတူ အားဖြင့် အဖွဲ့တစ်ခု ၏ ပညာရှင်များ၊ နှင့် နေထိုင်သူများ ရှိသည် ရွေးချယ်မှုများ၊ အားထုတ် နိုင်သည် ။ အချို့ထိန်းချုပ်မှု ကျော် သူတို့ရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ နှင့် ဂရုစိုက်၊ ရှိသည် သင့်လျော်သော အကူအညီ အတူ ADL များ နှင့်

IADLs။

■ ဝန်ထမ်းများ၏ ပညာရေးအဆင့်များ (ဆက်လက်ပညာသင်ကြားခြင်းအပါအဝင်) နှင့် လည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ မေးခွန်းများမေးပါ။

အခြေခံ on အဆိုပါ အမျိုးမျိုး သီအိုရီများ ၏ ဤအခန်းတွင် အစောပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော လူတစ်ဦးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်မှု၊ အကောင်းဆုံး ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် သုတေသီများက အကြံပြုထားသည်— “လူကို ဗဟိုပြုသော၊ ဂရုစိုက်” ချဉ်းကပ် ရန် သူနာပြု အိမ် မူဝါဒများ (မော်ဂန် & ယိုဒါ၊ ၂၀၁၂)။ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း (ဥပဒေပညာရှင်၊ ယော့ဒါ၊ ၂၀၀၇)။ သို့ပေမယ့် ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး မရှိသေး ပြီးပါပြီ။ လူကိုဗဟိုပြုခြင်း၏

အရင်းခံသွင်ပြင်လက္ခဏာများအကြောင်း သဘောတူညီမှု ဂရုစိုက်ပါ။ (မော်ဂန် & ယိုဒါ၊ ၂၀၁၂)။ ၌ အထွေထွေ ဤချဉ်းကပ်မှုသည် နေထိုင်သူများ၏ သုခချမ်းသာကို မြှင့်တင်ခြင်းအပေါ် အခြေခံသည် ။ တိုးလာသည်။ သူတို့ရဲ့ ရိပ်မိ အဆင့် ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် ကုသပေးခြင်း သူတို့ကို အတူ လေးစားပါတယ်။ တစ်ခု ဥပမာ ၏ ဤချဉ်းကပ်မှုတွင် နေထိုင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အခန်းများကို အလှဆင်ခြင်း၊ သူတို့လိုချင်သည့်အရာကို ရွေးချယ်ခြင်းကဲ့သို့သော အရာများ

ပါဝင်သည်။ ရန် စားပါ။ ထံမှ a ဘူမေး၊ နှင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ ရှိမရှိ၊ သူတို့ လိုချင်တယ်။ ရေချိုးရန် သို့မဟုတ် ရေချိုးရန်။ လူကို ဗဟိုပြုသော စီမံချက်ကို အလေးထားသည်။ on အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း၊ နှင့် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု a one-size- အားလုံးလိုက်ဖက်ပါတယ်။ ချဉ်းကပ် အများစု အရေးကြီးတယ်၊ ဒီ ချဉ်းကပ် တစ်ခု ပါဝင်တယ် ။ အဖွဲ့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သိတယ်။ နှင့် ဂရုစိုက်သည်။ အကြောင်း အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးပေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးရန် လူနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်သူ။

အဲလို မူဝါဒများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြေပြင် ၌ ဂန္ထဝင် သုတေသန မြင့်မားသောကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှုဟု ခံယူထားသော နေထိုင်သူများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် လှုပ်ရှားမှုအဆင့်တွင် သိသာထင်ရှားသော တိုးတက်မှုကို ပြသပြီး အမှန်တကယ် အသက်ရှည်ကြောင်း ပြသခြင်း၊ (လန်းဂါ & ရိုဒင်၊ ၁၉၇၆; Rodin & လန်းဂါ၊ ၁၉၇၇)။

သူနာပြု အိမ်များ သုံးပြီး အဆိုပါ လူကိုဗဟိုပြုသည်။
 ချဉ်းကပ်မှုစီစဉ်ခြင်း။ ကိုလည်း မှတ်ချက် အဓိက
 လျော့နည်းသည်။ ဤ အဆိုပါ လိုပါတယ်။
 သေချာပါတယ်။ ဆေးဝါးများ (ဥပမာ၊ အိပ်ပါ။ နှင့်
 ဆန့်ကျင်စိုးရိမ်မှု မူးယစ်ဆေးဝါး) နှင့် ပျော့ပျောင်း
 ချုပ်နှောင်မှု၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် သိသိသာသာ
 ကျတယ်။ တိုက်ကြီးဖြစ်နေသောနေထိုင်သူအရေအတွက်
 (Reese, 2001)။ မိမိကိုယ်မိမိ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၏
 ခံစားချက်များသည် ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်ရန်
 အရေးကြီးပါသည်။ ချိန်ညှိခြင်း။ ရန် ၁၀၀ ၌ a ရေရှည်
 ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အအုံ (Brand- ဘာဂ်၊ Symes၊
 Mastel-Smith၊ Hersch၊ & Walsh၊ ၌ စာနယ်ဇင်း)။
 သို့မဟုတ် အဆိုပါ လူကိုဗဟိုပြုသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။
 ချဉ်းကပ် နှစ်အတော်ကြာခဲ့ပြီ။
 ဘိုးဘွားရိပ်သာအများအပြားသည် ရိုးရာစည်းမျဉ်းများ၊
 လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို
 မှီခိုနေရဆဲဖြစ်သည် (Robinson & Gallagher, 2008)။
 နေထိုင်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဂရုစိုက်မှုတွင်
 ၎င်းတို့ပါဝင်သည့် ယဉ်ကျေးမှုကို စတင်ပြောင်းလဲရန်
 အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အစားအသောက်နှင့်
 ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို အာရုံစိုက်ရန်
 ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘာစားရလဲ ရွေး ရတာ ရန်
 ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပါ။ အတူ တစ်ဦး၏ သူငယ်ချင်း၊ နှင့်
 အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း။ ဝန်ထမ်းတွေ နဲ့ နေစဉ်
 ကြည်နူးခြင်း။ a ထမင်းစား သည် တစ်ခု နည်းလမ်း ရန်
 ဖန်တီးပါ။ အဆိုပါ အဆင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
 ပါဝင်ပတ်သက်မှု နှင့် ယုံကြည်မှု လိုအပ်သော ရန်
 လူကိုဗဟိုပြုသောချဉ်းကပ်မှုကို
 အကောင်အထည်ဖော်ပါ။
 ယနေ့တွင်၊ လူကိုဗဟိုပြုသောစောင့်ရှောက်မှုကို

ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင်

အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်အဖြစ်

သတ်မှတ်သည် (Dellefield, 2008; Toles &

Anderson, 2011)။ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်

နေထိုင်သူများ ပါဝင်သည်။

၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်စောင့်ရှောက်မှု၏စီစဉ်မှု၌အဓိ

ကအပြောင်းအလဲကိုကိုယ်စားပြုသည်။ ၌

ယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် သည် တစ်ခု ဥပမာ ၏ အဆိုပါ

လျှောက်လွှာ လေ့ကျင့်ရန် သုတေသန။

အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်

ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် နေထိုင်သူများစုသည်

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုများရှိကြပြီး ၎င်းတို့ထဲမှ

အများစုမှာ dementia ရှိသည်။ အလယ်အလတ်မှ

ပြင်းထန်သော စိတ်ကျရောဂါရှိသူများအတွက်

အထောက်အကူဖြစ်စေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို

ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အထူးပြုဒီဇိုင်းနှင့်

စွက်ဖက်မှုအင်္ဂါရပ်အချို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဤလိုအပ်ချက်ကြောင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာများစွာတွင်

အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့သည်။

dementia ရှိသူများအတွက် ကောင်းမွန်သော

ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော

အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များသည် လူကို

အမြင့်ဆုံးအဆင့်တွင် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်

ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် ကုထုံးအစီအစဉ်အစုံကို

ပေးပါသည်။ ဖြစ်နိုင်သည်။ အကောင်းဆုံး၊ ဝန်ထမ်း

အလုပ်လုပ် ၌ အထူး စောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များသည်

လူများ နှင့် တွဲလုပ်ရန် တိကျသောလေ့ကျင့်မှုကို

ရရှိသည်။ dementia။ ဟိ အကောင်းဆုံး ယူနစ်များ

ရှိသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒီဇိုင်း ခြံ စင် များ အဲဒါ ယူ
အလုပ်လုပ်တဲ့ ကန့်သတ်ချက်များ ထဲသို့ အကောင်း;
ဥပမာအားဖြင့်၊ အချို့သောအဆောက်အအုံများ၏
စင်္ကြံများကို ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ အကယ်၍
နေထိုင်သူများ လှည့်လည်၊ သူတို့ သက်သက် လိုက်နာပါ။
အဆိုပါ အတွင်းခန်းများ သို့မဟုတ်
အပြင်ပိုင်းလမ်းကြားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံဖြင့်
ဆောက်လုပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ရှုပ်ထွေးမှုတို့ကို
ချန်မထားဘဲ အလှဆင်ခြင်း ပြီးမြောက်ပါသည်။ ဤ a
နည်းလမ်း ရန် လျော့ပါ။ ရှုပ်ထွေးမှုများ။ အများစု
အဆောက်အအုံများ

အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းနေသော နေထိုင်သူများကို
ကျော်လွန်သွားပါက အချက်ပေးသံများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့်
လက်ပတ် သို့မဟုတ် ခြေကျင်းဝတ်များ ဝတ်ဆင်ထားပါ
a သေချာပါတယ်။ အမှတ် သို့မဟုတ် ထွက်ပေါက်
အဆိုပါ စက်ရုံ၊ နောက်တစ်ခု နေထိုင်သူများအတွက်
လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုံခြုံစွာ
ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများ
ပေးဆောင်ရန် ဘေးကင်းသော နည်းလမ်း။
အကောင်းဆုံးသော အဆောက်အအုံများသည်
နေထိုင်သူများအား သတိပေးချက်အဖြစ်
တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများကို ယူဆောင်လာစေသည်။
သူတို့ရဲ့ အတိတ် ဌ အမိန့် ရန် ပေးသည်။ a နောက်ထပ်
အိမ်နဲ့တူတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်။ မိသားစုလို
သီးသန့်ထမင်းစားခန်းလည်း ပေးသည်။ ဆက်တင် ဌ
အမိန့် ရန် လျော့ပါ။ ဖြစ်နိုင်သည်။
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းမရှိဘဲ နေထိုင်သူများနှင့်
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းမရှိဘဲ နေထိုင်သူများအကြား
အဆိုးမြင်တုံ့ပြန်မှုများ။

လူတစ်ဦးအတွက် သင့်လျော်သော
အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်ကို ရွေးချယ်ခြင်း။ dementia
ရမယ်။ ဖြစ် ပြီးပြီ။ ဂရုတစိုက် အားဖြင့် အဆိုပါ
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကျွမ်းကျင်သူများထံမှ
သင့်လျော်သောထည့်သွင်းမှုဖြင့် မိသားစု (Gillick, 2012;
Paris, 2008)။ ကျွမ်းကျင်မှု-ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ
စာနယ်ဇင်းပုံစံတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း
အရည်အချင်း ကျဆင်းလာသည့်အတွက်
ပတ်ဝန်းကျင်သည် အပြုအမူကို
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့် အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်သည်
မှန်ကန်သောပတ်ဝန်းကျင်ပံ့ပိုးမှုအဆင့်ရှိရမည်။ မှာ

အဆိုပါ နေရာချထားမှု၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အဆိုပါ ရရှိနိုင်မှု အပိုဆောင်း အဆင့်များ ၏ ထောက်ခံမှု ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ လူ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်က ဆက်လက်ကျဆင်းနေပါတယ်။ Memory Aids ဖြစ် သင့်တယ်။ တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ ထဲသို့ အဆိုပါ ယူနစ်၊ အဲဒီလို အဖြစ် အရောင်-ကုဒ် ဟောခန်းများ။ ဝန်ထမ်း အဆင့်နှင့် လေ့ကျင့်ရေးသည် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးသည့် အတိုင်းအတာကဲ့သို့ အရေးကြီးပါသည်။ အစီအစဉ်များ နှင့် လှုပ်ရှားမှုများ ရရှိနိုင် အဲလို အခန်း 10 တွင် ဆွေးနွေးထားသော Montessori နည်းပညာများကို အခြေခံသည့် အစီအစဉ်များကဲ့သို့သော သုတေသနကို အခြေခံသင့်သည်။

ဟိ သုတေသနအခြေခံ ဝန်ထမ်း လေ့ကျင့်ရေး လိုအပ်သည်။ မှာ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များတွင် အလယ်အလတ်မှ ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများစွာ ပါဝင်သည် -

- သင့်လျော်ပြီး ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများ (ဤကဏ္ဍတွင် နောက်ပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း)
- အပြုအမူဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု နည်းစနစ်များကို ကြမ်းတမ်းစွာ ဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ် တုန့်လှုပ်သွားသည်။ အပြုအမူ (က ဘုံ dementia ၏ရောဂါလက္ခဏာ)
- သင့်လျော်သော နည်းပညာများ အတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ အတူ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးသည် နေထိုင်သူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကာကွယ်သည်။
- သင့်လျော်သော နည်းလမ်းများ အတွက် ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ မထိန်းနိုင်■ သင့်လျော်သော နည်းပညာများ အတွက် ကိုင်တွယ် လိင်စိတ် ၌ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတူ dementia

- ထိရောက်တယ်။ နည်းပညာများ အတွက် ထိန်းချုပ်ခြင်း။ လမ်းလွဲခြင်း။ (ဖြည့်စွက်ကာ ရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒီဇိုင်း ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ အသုံးအဆောင်)
- သင့်လျော်သော နည်းလမ်းများ ၏ ကြီးကြပ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ စားသောက်ခြင်း နှင့်အတူ

- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုနှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင့်လျော်သော နည်းစနစ်များနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများ
- သင့်လျော်သော နည်းပညာများ အတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ အတူ ရွေ့လျားနိုင်မှု (ဥပမာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အသုံးပြုခြင်း)

လေ့ကျင့်ရေး ဌာန ဒါတွေ ဒေသများ ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး အာမခံချက် အရည်အသွေးမြင့်မားသောစောင့်ရှောက်မှု၊ သို့သော်၎င်း၏ဖြစ်နိုင်ခြေကိုတိုးစေသည်။

သုတေသန ညွှန်ပြသည်။ အဲဒါ အပေါ်သို့ ဝင်ခွင့်၊ အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များတွင်နေထိုင်သူများသည် ငယ်ရွယ်သူများ၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု ပိုများပြီး ၎င်းတို့နှစ်ဦးစလုံးသည် တစ်ခုတည်းသောဆေးရုံတွင်ရှိသည့်အခါ အထွေထွေဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်နေထိုင်သူများထက် လူနည်းစုဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါသည်။ (ဥပမာ၊ Gruneir et al., 2008a; Sengupta၊ Decker၊ Harris-Kojetini &



Nursing home residents benefit from social activities and... (Jones၊ 2012)။ နေထိုင်သူများကို အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ တတ်သည်။ ရန် ရှိသည် အောက်ပိုင်း

ဆေးရုံတက် နှုန်းထားများ၊ ပြင်းထန်သောအခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ (ဥပမာ- သား ဥပြွန် ဖြစ်နိုင်ချေနည်းပါး သည် ။ ကျွေးသည်) နှင့် ရှိသည် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် အထူးမဟုတ်သော စောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များတွင် နေထိုင်သူများထက် စောင့်ရှောက်မှုအရည်အသွေးကို ကျေနပ်သည် (Cadigan၊ Grabowski၊ Givens၊ & Mitchell၊ 2012)။ အထူးဒေသခံများ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး တိုးမြင့်လာသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ လက်ခံသည်။ သည် နောက်ထပ် အဆိုပါ ရလဒ် ၏ အ ကွာခြားချက် ဒဿန ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အကြား သူနာပြု အိမ်များ အတူ အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များမရှိဘဲ ၎င်းသည် အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်ကိုယ်တိုင်ကြောင့်ဖြစ်သည် (Cadigan et al., 2012; Gruneir et al., 2008b)။ ပေးထားတယ်။ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချုပ်နှောင်မှုများ သည် နှင့် ဆက်စပ် ပိုမြင့်တယ်။ ရောဂါဖြစ်ခြင်း။ (ခရိတ်၊ ၂၀၀၈)။ အဲဒါ မေ ဖြစ် ဘိုးဘွားရိပ်သာများ အဲဒါ ပါဝင်ပါတယ်။ အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ ကိုလည်း ရှိသည် ကွဲပြားသည် ။ ချဉ်းကပ်မှုများ အတွက် ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ ပြဿနာ အပြုအမူများ အသုံးပြုခြင်း မှ ရှောင်ရှားရန် သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချုပ်နှောင်မှုများအတွက် လိုအပ်သည်။

နိုင်သလား a သူနာပြု အိမ် ဖြစ်ပါစေ။ a အိမ်လား?

ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၏ အဓိကကျသော ရှုထောင့်တစ်ခုအား အများအားဖြင့် လျစ်လျူရှုထားသည်- နေထိုင်သူများသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာကို အိမ်ဟုမည်သို့ယူဆကြသနည်း။ ဤအရာသည် အဘယ်အရာကို နှလုံးသွင်းမည်နည်း။ ပြုလုပ်သည်။ လူတွေ ခံစားပါ။ အဆိုပါ နေရာ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ အသက်ရှင် သည်

နေရာတစ်ခုထက်ပိုပါတယ်။
 မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် နို့စို့နေပုံရသည်။ အိမ်များ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ အပြည့် ၏
 အတားအဆီးများ ရန် ဒီ ခံစားချက်။
 နောက်ဆုံးတွင်၊ နေထိုင်သူများသည်
 ပရိဘောဂပမာဏနှင့်
 အခြားကိုယ်ရေးကိုယ်တာသက်ရောက်မှုများ
 အကြောင်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ
 ရှိကောင်းရှိနိုင်ပြီး နေထိုင်သူများသည်
 ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေနိုင်သည်။ ၎င်းသည်
 ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်ရှိ အိမ်မဟုတ်ကြောင်း
 အဆောက်အဦဆိုင်ရာ
 သတိပေးချက်များစွာရှိသည်။
 မဟုတ်ဘူးလား။ ရှိခြင်း။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
 ရေခဲသေတ္တာ၊ အတွက် ဥပမာ- ဆိုလိုသည်။
 သူတို့ နိုင်သည် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ
 ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်း ကျော် အတွက်
 အိမ်ချက်အစားအစာ (Shield၊ 1988)။
 ဘိုးဘွားရိပ်သာနေထိုင်သူများသည်
 ဤအတားအဆီးများနှင့်
 သတိပေးချက်များကို ကျော်လွန်ပြီး
 အိမ်၏ခံစားချက်ကို ရရှိနိုင်မည်လား။ ဟိ ဖြေ
 သည် ဟုတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အတူ အချို့
 အရေးကြီးတယ်။ အရည်အချင်းများ။
 အထွတ်အထိပ်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် Groger
 (1995, 2002) က ဘိုးဘွားရိပ်သာကို
 အိမ်တစ်ခုအဖြစ်
 အမှန်တကယ်ထင်မြင်နိုင်သည်ဟု
 အဆိုပြုခဲ့သည်။ သူမသည် သက်ကြီးရွယ်အို
 အာဖရိကန်အမေရိကန်လူကြီးများ၊

အခြားသူများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် အိမ်
 ဂရုစိုက်ပါ။ ဖောက်သည်များ၊ တစ်လျှောက်
 ဘိုးဘွားရိပ်သာနေထိုင်သူများ၏
 ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ နမူနာနှင့်အတူ။ Groger ရဲ့
 ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ ၏ သူမ၏ အင်တာဗျူးများ
 ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်။ အဲဒါ သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ
 နိုင်သည် ခံစားပါ။ မှာ အိမ်။ ဟိ ဤခံစားချက်ကို
 ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေအနေများ တွင် နေရာချထားမှု
 ဆုံးဖြတ်ချက်တွင် ပါဝင်ရန် အချိန်ရှိခြင်း ပါဝင်သည်။
 ကြိုတင်အသိဉာဏ်ရှိပြီး အကောင်းမြင်တတ်သူ
 အတွေ့အကြုံ အတူ a အတိအကျ အဆောက်အဦ
 သတ်မှတ်ခြင်း။ နေရာ၊ အရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ်
 စုစုပေါင်း ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ထက် မိသားစုနှင့်
 လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အများစုနေထိုင်သောအိမ်၊ နှင့်
 ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် ထူထောင် a ကြင်နာပါ။ ၏ အိမ်နှင့်
 ဘိုးဘွားရိပ်သာကြားတွင် လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ်
 နေထိုင်မှုအစီအစဉ်များတွင်
 ဆင်တူယိုးမှားများမှတစ်ဆင့် ဆက်စပ်မှုရှိခြင်း။
 စိုက်ပျိုးစား (၂၀၀၂)၊ အမှတ်များ ထွက် အဲဒါ နေထိုင်သူများ ဆွဲပါ ထံမှ
 သူတို့ရဲ့ အခွေ ၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ နည်းဗျူဟာများ
 ရန် ကူညီကြပါ သူတို့ကို လာပါ။ အသုံးအနှုန်းများ အတူ
 နေထိုင်သည်။ ၌ a သူနာပြု အိမ်။ စိုက်ပျိုးစား
 ဘိုးဘွားရိပ်သာနေထိုင်သူများကို
 အိမ်အကြောင်းပြန်အမှတ်ရစေရန်အတွက်
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို
 အမှန်တကယ်လွယ်ကူချောမွေ့စေကြောင်း (၁၉၉၅)
 အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ တချို့က
 နေထိုင်သူများ နိဂုံးချုပ်သည်။ သာ ပြီးနောက် ရှည် နှင့်
 ဘိုးဘွားရိပ်သာသည် ယခုအိမ်ဖြစ်နေပြီဟု
 ၎င်းတို့၏ယခင်အိမ်အကြောင်းကို အသေးစိတ်

တွေးတောမိသည်။ ထို့အပြင်၊
 ဘိုးဘွားရိပ်သာနေထိုင်သူများသည်
 အချို့သောနေရက်များတွင်
 အခြားသူများထက် အိမ်တွင်ခံစားရရန်နှင့်
 ထိုအချိန်က အဖြစ်အပျက်များ သို့မဟုတ်
 လွှဲဆော်မှုများပေါ် မူတည်၍
 အခြေအနေတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့
 ခံစားရရန် ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်သည်။
 ကူညီပေးခြင်း သူနာပြု အိမ်
 နေထိုင်သူများ ခံစားပါ။ မှာ အိမ်
 ပိုမိုအသေးစိတ်လေ့လာရန်
 အရေးကြီးသောကိစ္စရပ်ဖြစ်သည်။ လူတွေကို
 ဘယ်လိုဖွဲ့စည်းထားလဲ ဆိုတာ
 စဉ်းစားစရာဖြစ်နိုင်တယ်။ a အိမ်၊ မီ နှင့်
 ပြီးနောက် နေရာချထားမှု၊ မေ
 အသိုက်အဝန်းမှ အဆောက်အအုံသို့
 အသွင်ကူးပြောင်းမှုကို ပိုမိုလွယ်ကူအောင်
 ပြုလုပ်ပါ။ အဘို့ အဲဒါတွေ
 လိုအပ်နေပါသည်။ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။
 ပေးထားသည်။ ၌ a ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ ဘာမဆို
 ပြီးပြီ။ ရန် သက်တောင့်သက်သာ အဆိုပါ
 အကူးအပြောင်း သည် a အဓိက

အကျိုး အကဲဖြတ်ခြင်း။ အဆိုပါ ဘွဲ့ ရန် ဘယ်ဟာ နေထိုင်သူများ ခံစားပါ။ အိမ်တွင် ဖြစ်နိုင်သည် (Molony, McDonald, & Palmisano-Mills, 2007) နှင့် လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပြီးနောက် နေရာချထားခြင်း။ ထဲသို့ a အဆောက်အအုံ (မိုလိုနီ၊ Evans၊ Jeon၊ Rabig၊ & Straka၊ 2011)။

ယေဘုယျအဆင့်တွင်၊

ဘိုးဘွားရိပ်သာနေထိုင်သူများ၏ ကျေနပ်မှုအဖွဲ့ခွဲသည် အဓိကပြောင်းလဲမှုများစွာနှင့် သက်ဆိုင်သည်- စက်ရုံ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့်၊ နေထိုင်သူ အချက်များ၊ အဖြစ် ပြသထားသည်။ ဤ ပုံ ၅.၅ (Chou et al., 2003)။ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ပေးတယ်လို့ သုတေသနတွေက ဖော်ပြပါတယ်။ a အရေးကြီးတယ်။ အခန်းကဏ္ဍ ဤ သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ ကျေနပ်မှု။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့်၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းသည် မလုပ်ဆောင်နိုင်ပေ (Chou et al., 2003)။ ထို့အပြင် နေထိုင်သူများ၏ စောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေးကို အဆုံးအဖြတ်ပေးရန် အသံများ ရှိလာသောအခါ၊ သူတို့ရဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ စွမ်းရည်များ၊ သူတို့ရဲ့ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ တိုးတက်ကောင်းမွန်သည် (Moyle & O'Dwyer, 2012)။ နောက်မှာ တွေ့ရတဲ့ အတိုင်း လူတွေက နေထိုင်သူတွေနဲ့ ဘယ်လို ဆက်ဆံရမလဲဆိုတာကလည်း အဓိကပါပဲ။

ဆက်သွယ်ခြင်း။ အတူ ဒေသခံများ

ဘိုးဘွားရိပ်သာကို ရောက်ဖူးပါသလား။ သို့ဆိုလျှင်၊ သင်တွေ့နေရသော အခက်အခဲများထဲမှ တစ်ခုမှာ စကားပြောခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ နေထိုင်သူများနှင့် အထူးသဖြင့် နေထိုင်သူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင်

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သိမြင်မှု ချို့ယွင်း။ ကံမကောင်းစွာဖြင့် ဤမသက်မသာသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာနေထိုင်သူများ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် စကားပြောရာတွင် မသင့်လျော်သော ဆက်သွယ်မှုပုံစံများကို မှီခိုနေရသော လူများကို မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

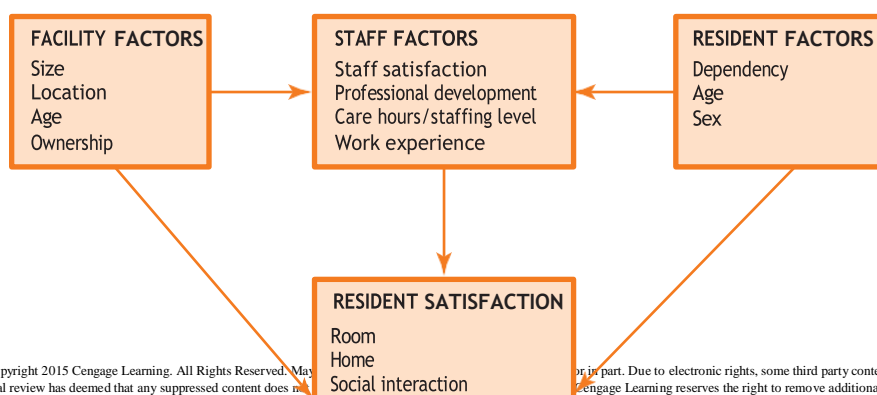
ဟိ ဆက်သွယ်ရေး စတိုင် အများဆုံး လူတွေ လက်ခံသည်။ သည် တစ်ခု ဘယ်ဟာ ငယ်သည်။ လူကြီးများ ကျော် လိုက်လျောပါ။ သူတို့ရဲ့ မိန့်ခွန်း အခြေခံ on သူတို့ရဲ့ ပုံသေ မျှော်လင့်ချက်များ ၏ မှီခိုမှုနှင့် အရည်အချင်းမရှိခြင်း။ ဒီ စတိုင် သည် ဖော်ပြခဲ့သည်။ အဖြစ် a အထွေထွေ "ဆက်သွယ်ရေး ဘေးဒုက္ခ" ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (ရိုင်ယန်

et al., 1986)။ ထိုစကားသည် ဆုတ်ယုတ်ခြင်းသဘောကို ဖော်ပြသည်။ စွမ်းရည်များ၊ ဆုံးရှုံးမှု ၏ ထိန်းချုပ်မှု၊ နှင့် အကူအညီမဲ့ခြင်း၊ ဘယ်ဟာ၊ ဆက်လုပ်နေပါက သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှု ဆုံးရှုံးစေပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးမှ နှုတ်ထွက်စေနိုင်သည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ စကားပြောတယ်။ ရန် ဌ ဒီ နည်းလမ်း မေ စတင်ပါ။ ပြုမူခြင်း။ ဌ နည်းလမ်းများ အဲဒါ အားဖြည့် အဆိုပါ stereotypes

မသင့်လျော် မိန့်ခွန်း ရန် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဲဒါ သည် အရည်အချင်းမရှိမှုနှင့် မှီခိုမှုပုံစံများကို အခြေခံ၍ **patronizing speech** ဟုခေါ်သည်။ Patronizing speech သည် ချဲ့ကားထားသော အသံထွက်၊ အသံထွက်ပိုမြင့်ခြင်း၊ အသံတိုးမြင့်ခြင်း၊ ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်ခြင်း၊ tag နှင့် အပိတ်မေးခွန်းများနှင့် ဝေါဟာရနှင့် သဒ္ဒါတို့ကို ရိုးရှင်းစေခြင်းဖြင့် အမှတ်အသားပြုသော နှေးကွေးသောစကားဖြစ်သည်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဌ ဒီ နည်းလမ်း နိုင်သည် ဖြစ် ကလေးမတော်မလျော်ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ "သာမညကလေးစကားပြောခြင်း" ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသည်။ သုံးတယ်။ အတူ လူကြီးများ (မိုလင်၊ ဆီရိုတာ၊ ပက်ပ်၊ Sta- ples၊ ဘုရင်၊ & Gorenstein၊ 2012)။ အလယ်တန်း ကလေး

စကားပြော၊ **infantilization** သို့မဟုတ် **elderspeak** ဟုလည်းခေါ်သည် ၊ ၎င်းလည်းပါဝင်သည် ။ မခိုင်လုံ အသုံးပြု ၏ a လူ၏ ပထမ အမည်၊ အသုံးအနှုန်းများ ချစ်ခင်မြတ်နိုး မှ ၊ ရိုးရှင်းသောအသုံးအနှုန်းများ၊ တိုတောင်းသောလိုအပ်ချက်များ၊ တစ်ခု ယူဆချက် အဲဒါ အဆိုပါ လက်ခံသူ ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူး မှတ်ဉာဏ်၊ နှင့် cajoling အဖြစ် a နည်းလမ်း ရန် တောင်းဆိုမှု လိုက်နာမှု။

ဂန္ထဝင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင်၊ Whitbourne နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (1995) က ရင်သပ်ရှုမောဖွယ်စကားများကို အလွန်အမင်း ရှုမြင်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ အပျက်သဘော အားဖြင့် အချို့ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ သူတို့ အသိုက်အဝန်းများ တွေ့ရှိခဲ့သည် ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ မွေးကင်းစ မိန့်ခွန်း အထူးသဖြင့် အပျက်သဘော နှင့် ခဲ့ကြသည် အထူး သဖြင့် နာကြည်းစရာ ၏ ၎င်း၏ အသံထွက် ရှုထောင့် အဖြစ် ညွှန်ပြသည်။ ၏ a လေးစားမှု မရှိခြင်း ။ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ စီရင်ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကြမ်းတမ်းမှုနည်း၍ ဖော်ထုတ်ခံရသည့် အယူအဆကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ ရန် infantilizing မိန့်ခွန်း နိမ့်သည်။ တစ်ဦး၏ သတိတရား ၎င်း၏ နိမ့်ချခြင်း။ အရည်အသွေးတွေ။ ဝှစ်ဘုန်း နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ



ပုံ ၅.၅
မေဂျာ အချက်များ နေထိုင်သူ အပေါ်လွှမ်းမိုးသည်။ ကျေနပ်မှု သူနာပြု အိမ်များ။

အရင်းအမြစ်- Chou၊ SC.၊ ရဲရင့်မှု၊ ယာ၊ ပီ၊ & လီး၊ တစ်

ဇ (၂၀၀၃)။ အကြောင်းရင်းများ လွှမ်းမိုးမှု
 နေထိုင်သူများ ကျေနပ်မှု ၌ လူနေထိုင်ရာ
 အသက်ကြီးပြီ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ

Gerontologist ၄၃၊ ၄၅၉-၄၇၂။

မူပိုင်ခွင့် © ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ အတူ ခွင့်ပြုချက်
 ထံမှ အဆိုပါ Gerontological လူ့အဖွဲ့အစည်း
 ၏ အမေရိက။

ကိုလည်း တွေ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး အထောက်အထား အဲဒါ infantilizing မိန့်ခွန်း သည် မြင့်မားသော ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ အဖြစ် အချို့ ယခင် စာရေးဆရာများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အကြံပြုထားသည်။ ဒေသခံများ အတူ dementia တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် နောက်ထပ် ပြန်လည်ခုံ- သူတို့သည် အသက်ကြီးသူများ၏ ပစ်မှတ်များဖြစ်သောအခါ ဂရုပြုပါ (Williams et al., 2008)။ ငယ်ရွယ်သူများတွင် ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ မိန့်ခွန်း ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ ပမာဏ အပြန်အလှန် သူတို့ ရှိသည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတူ မသက်ဆိုင်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ (ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့၏ ဆွေမျိုးမဟုတ်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများ) သည် ပံ့ပိုးပေးသည့် မိန့်ခွန်းကို နိမ့်ကျစွာ အသုံးပြုခြင်း (Hehman, Corpuz, & Bugental, 2012) နှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံ ပိုများသည်။

သက်ကြီးစကားပြော အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်သည် ၊ အတူ မတူဘူး။ ဆိုးကျိုးများ on အဆိုပါ ပစ်မှတ်များ ၏ အဆိုပါ ဆက်သွယ်ရေး။ ၌ a လေ့လာပါ။ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ၌ နောက်ထပ် အသေးစိတ် ၌ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သိသနည်း။ ထူးခြားချက်၊ Chee (2011) သည် စင်ကာပူရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာတစ်ခုတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုစကားပြောကို စစ်ဆေးခဲ့သည်။ Choi ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဟိုမှာ မေ ဖြစ် မှာ အနည်းဆုံး နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ လူကြီးစကား၊ ဘာလဲ၊ သူမ အသုံးအနှုန်းများ “မှန်တယ်” နှင့် “မှားတယ်။” သူမ ကိုလည်း demon- strated လူကြီးစကား သည် a ဘုံ ချဉ်းကပ် သုံးတယ်။ ၌ a အမျိုးမျိုးသော ဆက်တင်များ ရှိသော်လည်း ၎င်းကို အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးများအတွက် အများဆုံး အသုံးပြုကြသည်။ မကြာခဏ။

ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား? :

ခဲ့ကြသည် ကျန်းမာသည်။ နှင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ချည်နှောင်၊ နှင့် အဲဒါတွေ dementia နှင့်အတူ ။

ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ မတူပါ။ အမျိုးအစားများ အဘ
ဒီဇိုင်း ဖြစ်ခဲ့သည်။

ELDERSPEAK IN စင်္ကာပူ
စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ကွန်မြူ-

ယူသို့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဒီဇိုင်း ၏ အဆိုပါ လေ့လာ? ဟိ

သဘာဝဆန်သော လေ့လာရေး။ Chee သည် နှုတ်ကို

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ မပါဘဲ ပါဝင်ခြင်း။
သူ့ကိုယ်တိုင်

ဘယ်သူတွေလဲ။ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများနှင့် ဘာလဲ။ ရည်မှန်းချက် Were ၏ ဟိုမှာ ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ အတူ အဆိုပါ
လေ့လာ? အားလုံး

အဆိုပါ လေ့လာ? အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ တက်ရောက် နေ့ ဝန်ဆောင်မှုများ လိုလားသူ များ
ခဲ့ကြသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်း။

အဘယ်နှည်း ဖြင့် လူတို့ပြောဆိုပုံတွင် အခက်အခဲများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ခွဲကြသည် အဆိုပါ ရလဒ်များ? ချစ်

စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့အတွက် (သို့မဟုတ်) သာ၍ ကြီးသည်။ patronizing ၏အယူအဆ၊ အသုံးပြု ၏ လူကြီးစကား

အတူ အဲဒါတွေ ဖောက်သည်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ စာ သ ှ တွ င် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ၊ ပိုကြီးသော ပြဿနာ၏

အနှစ်သာရကို ဖမ်းယူသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် သိမြင်မှု မှီခိုမှု on အဆိုပါ lem

Felicia ရဲ့ Tian ချစ် (၂၀၁၁)၊ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ထူထောင်ပါ။ ဝန်ထမ်း။ အရှင်၊ ဖောက်သည်များ ၌

ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ထိုကဲ့သို့သော ပံ့ပိုးပေးသည့် မိန့်ခွန်း အမျိုးမျိုးကို လည်း ထိုကဲ့သို့သော နေရာတွင် သုံးသည်။ ။ အတူ

dementia ခွဲကြသည် အဆိုပါ ပစ်မှတ်များ ၏ လူကြီး- ဆက်တင်များ။ စကားပြောပါ။ နောက်ထပ် မကြာခဏ

ထက် ကျန်းမာသည်။ ဖောက်သည်များ။ သို့ပေမယ့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူ တိုင်းတာ အဆိုပါ

အကြောင်းအရာ ဖောက်သည် များ အတူ dementia ရရှိခဲ့သည်။ အားလုံး သုံး အမျိုးအစားများ

အကျိုးစီးပွား? ချစ် ကနဦး သုံးစွဲခဲ့သည်။ သိသိသာသာ သက်ကြီး စကားပြော ပမာဏ ၊ သူတို့

ရရှိခဲ့သည်။ အဆိုပါ အနည်းဆုံး ပြစ်တင်ရှုံ့ချခြင်း။ စင်္ကာပူရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစင်တာတွင်

အချိန်ပေးနိုင်သည်။ ။ ကြီးစိုးခြင်း။ အပြောအဆို၊ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ဝန်ထမ်းများသည် ဖောက်သည်များနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ထူထောင်သည်။ ဒေတာတွေကို စုဆောင်းပြီး

ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ ပိုလိုအပ်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဖောက်သည်များ

သာမန်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များအတွင်း စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့် မှတ်သားခြင်းများမှတဆင့်

သက်ကြီးပိုင်းစကားပြောနိုင်သလောက် ရရှိခဲ့သည်။

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဖောက်သည်များအကြား။ တစ် coding စနစ် အဲဒါတွေ အတူ dementia။ အပျို

ဖောက်သည်များ ရရှိခဲ့သည်။ နောက်ထပ်

ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ ရန် ရောင်ပြန်ဟပ် မတူဘူး။ ရှုထောင့် ၏ မိန့်ခွန်း လူကြီးစကား ထက် အထီး ဖောက်သည်များ။

ဆီသို့ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး ဖောက်သည်များ (က) ကန့်သတ် ဝေါဟာရ- လီရီ၊ အကန့်အသတ်ရှိသော

ဝေါဟာရနှင့် ဝါကျများကို ထင်ဟပ်နေ သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ စကားများများပြောတတ်ခြင်း။

မ ှ က သ ည် မ ပျ ှ သ ည် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကူညီပေးရန်အတွက် ဝန်ထမ်းများကို

မှီခိုနေရသည်။ သုံးတယ်။ ဘယ်တော့လဲ ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်ယူမှု ရန် စကားပြော; အချို့လုပ်ဆောင်ချက်၊ အဲဒီလို

အဖြစ် အိမ်သာတက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် အစာကျွေးခြင်း။ အခြေအနေများ ၌

(ခ) infantilizing နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းမှု၊ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ဘယ် ဝန်ထမ်း ဖောက်သည်များ ခွဲကြသည် ဖြစ်ခြင်း။

အားပေးတယ်။ ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ a အလုပ် အဖွဲ့ဝင်သည် “မိဘ” ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ခံယူပြီး ၎င်းတို့ကို ဆက်ဆံသည်။

ကိုလည်း ဘုံ မထင်ပါနဲ့။ ၌ ဘယ်ဟာ လူကြီးစကား ဖြစ်ခဲ့သည်။ သုံးတယ်။ ဖောက်သည်သည် သူ/သူမသည် “ကလေး” ကဲ့သို့

ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခု ဖောက်သည်များကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ လုပ်ခဲ့တယ်။

မဟုတ်ဘူး ပေါ်လာသည်။ ရန် တုံ့ပြန်သည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အိမ်သာတက်ခြင်းအကြောင်း စကားစမြည်ပြောဆိုရာတွင်

အများစုတွင် စကားပြန်ပြောတတ်ကြသည်။ ချိစ် မျှော်မှန်းချက်များ အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ bal နှုတ်ထွက်ခဲ့သည်။ ချစ်ခင်မှု၊ နှင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်း၊ နှင့် (ဂ) ထပ်ခါထပ်ခါ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရန် အဲဒါ သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ မဟုတ်ဘူး ရန် တုံ့ပြန်။

ချဲ့ထွင်မှု၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် နှင့် အဘယ်နှည်း လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ ကောက်ချက်ချ? လူကြီးတွေက နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောတတ်တယ်။ စစ်ဆေးမှုများ။ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဤ

a ကျယ်ပြန့်သည်။ မျိုးစုံ ၏ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ အတူ ဖောက်သည်များ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်သူများသည် ဘယ်သူတွေလဲ။ ပါဝင်သည့် နေ့ ဝန်ဆောင်မှုများ စင်တာများ၊ ဒါပေမယ့် သည် ဆက်စပ် ရန် အဆင့် ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်

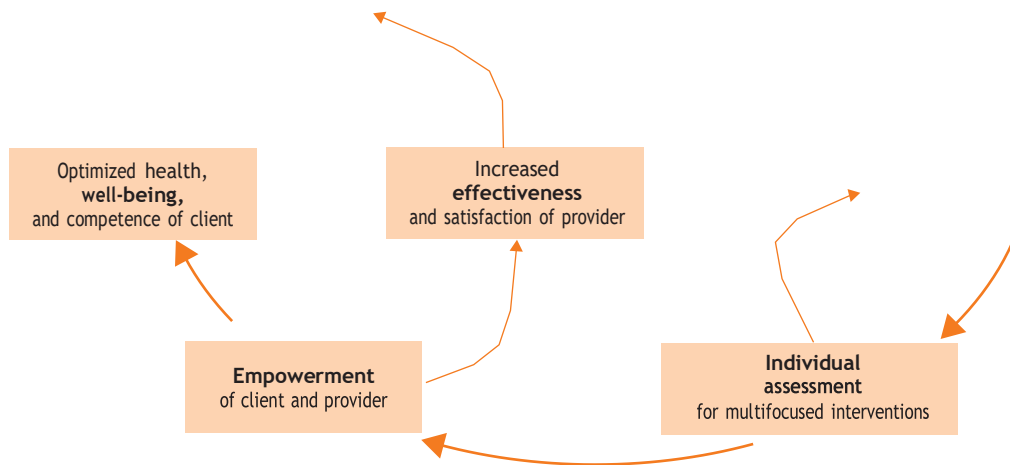
ဘောင်းဘီ ခဲ့ကြသည် ၃၀ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး ဖောက်သည်များ (၈ အမျိုးသားများ၊ ၂၂ အမျိုးသမီး) သိမြင်မှု စွမ်းရည်။ ကျန်းမာရေး အခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖောက်သည်အများစုသည် Chee သည် နားလည်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ဟောပြောချက်ကို နိဂုံးချုပ်ခဲ့သည်။ ။ တိုင်းရင်းသား တရုတ်၊ ဒါပေမယ့် ဟိုမှာ ခဲ့ကြသည် ၃ တိုင်းရင်းသား အင်ဒီ- sion စစ်ဆေးခြင်း။ နှင့် အားပေးမှု၊ ဘယ်တော့လဲ မဟုတ်ဘူး အခြား ans သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပထမဆုံးဘာသာစကား အများစုမှာ မတူညီကြပါ။ သက်ကြီးပိုင်းစကားပြော၏ အစိတ်အပိုင်းများပါရှိပြီး၊ cli- စကားပြောခြင်းကို မြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။ မန်ဒရင်း တရုတ်။ အဘို့ ရည်ရွယ်ချက်များ ၏ ဒေတာ ents ၏စွမ်းဆောင်ရည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် အခြားသော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ ဖောက်သည်များ ခဲ့ကြသည် အုပ်စုဖွဲ့ ထဲသို့ သုံး အစုအဖွဲ့များ- စကားပြော ဆို သူတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် ညံ့ဖျင်းမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် ကျန်းမာသည်။ နှင့် လူနာတင်ယာဉ်၊ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လက်မှာအလုပ်။

ထို့ကြောင့် လူများသည် အထူးသဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်နေသူများ သို့မဟုတ် ရေရှည် စောင့်ရှောက်မှုတွင် နေထိုင်နေသော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မည်သို့ပြောဆိုသင့်သနည်း။ အဆောက်အဦများ? ရိုင်း နှင့် သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၁၉၉၅)၊ ဆက်သွယ်ရေးမြှင့်တင်မှုပုံစံကို ကနဦး အဆိုပြုခဲ့သည်။ သင့်လျော်သောလဲလှယ်မှုအတွက်မူဘောင်။ ဤပုံစံသည် အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေသည့် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုပုံစံကို အခြေခံထားသည်။ အတွက် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပံ့ပိုးပေးသူများ ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ပိုမိုသင့်လျော်ပြီး ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုမှတစ်ဆင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ရလဒ်များ။ ပုံ 5.6 မှ သင်တွေ့မြင်ရသည့်အတိုင်း၊ ဤပုံစံသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို အလေးပေးဖော်ပြသည်။ တစ်ဦးချင်းသတ်မှတ်ထားသောအချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ တစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် အခြေအနေများအလိုက် ဆက်သွယ်မှုအား ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးပြဿနာများကို သင့်လျော်စွာ အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့ကို အခြေခံရပါမည်။ ဆက်သွယ်ရေးမြှင့်တင်မှုပုံစံကို ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အတူ အဆိုပါ လူကိုဗဟိုပြုသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ မော်ဒယ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

အစောပိုင်းက ကာလရှည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အဆောက်အဦများရှိ ကျွမ်းကျင်သော ဝန်ထမ်းများ နှင့် ပိုမိုထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းကို အစောပိုင်းက ပံ့ပိုးပေးထားသည်။ နေထိုင်သူများ၊ အပါအဝင် အဲဒါတွေ နေထိုင်သည်။ on dementia အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များ (Passalacqua & Harwood, 2012)။ အဲဒီလို နည်းဗျူဟာတွေ ရှိတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ အကယ်၍ အဆိုပါ ယဉ်ကျေးမှု ၌ ရေရှည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများ ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်။

Ryan နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ မော်ဒယ်နှင့် သုတေသနကို မတူညီသော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရာတွင် အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်သည်။ တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့များ နှင့် အတူ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းချက်များရှိသည်။ မျိုးဆက်သစ်ဆိုင်ရာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက် ဆက်သွယ်ရေး နှိုင်းယှဉ် အနောက်တိုင်း နှင့် အရှေ့တိုင်း ယဉ်ကျေးမှု ပြတယ်။ ရှုပ်ထွေးသည်။ ယဉ်ကျေးမှု ကွဲပြားမှု၊ အပါအဝင် ဖြစ်ပျက်မှု ၏ နည်းလမ်း။ ၎င်း၏ နည်းလမ်း။ Modified communication to accommodate individual need ၏ စကားတိုင်းများ ၌ အချို့အမှုတွဲများ ထဲမှ ဖြေဆိုသူများ ၌ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ဟောင်ကောင်နှင့် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတို့သည် အနောက်နိုင်ငံအချို့ထက်ပင် နိုင်ငံတွေ (ဝီလျံ et အယ်လ်။ ၁၉၉၇)။ ဒါပေမယ့် ယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းများ ကိုလည်း လွှမ်းမိုးမှု ဆက်သွယ်ရေး။ အမျှ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များ

မျိုးစုံ ပတ်ဝန်းကျင် လွှမ်းမိုးမှု



ပုံ ၅.၆

ဆက်သွယ်ရေးမြှင့်တင်မှုပုံစံ။ အခွင့်အလမ်းများရှိသောကြောင့် ဤပုံစံသည် သွက်လက်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ရန်ပြင်ဆင်ပါ။ ဆက်သွယ်ရေး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ နှင့် ရန် ရှိသည် အဆိုပါ ရလဒ်များ ၏ တစ်ခု အပြန်အလှန်အစေခံ အဖြစ် ထည့်သွင်းမှု အတွက် နောက်တစ်ခု။

အရင်းအမြစ်- c ခ ရိုင်၊ ၄။ ဃ။ Meredith၊ အမ် ည။ MacLean၊ နှင့် ည။ ခ လိမ္မော်သီး၊ ၁၉၉၅။ ပြောင်းလဲခြင်း။ အဆိုပါ နည်းလမ်း ငါတို့ စကားပြော အတူ အသက်ကြီးသူများ မြှင့်တင်ခြင်း။ ကျန်းမာရေး သုံးပြီး အဆိုပါ ဆက်သွယ်ရေးမြှင့်တင်မှုပုံစံ။ International Journal of Aging and Human Development 41၊ 89-107။ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြန်လည်ထုတ်ဝေသည်။

သူတို့သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ၊ ငယ်ရွယ်သော ထိုင်းများနှင့် ဂျပန်လူမျိုးများနှင့် စကားပြောဆိုနေကြပြီး ၎င်းတို့၏ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုအပေါ် လေးစားမှုနှင့် ကြည်ညိုမှုကို တိုးလာစေသည် (Ota, McCann, & Honeycutt, 2012)။

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ဆက်သွယ်ရေးမြှင့်တင်မှုပုံစံကိုအခြေခံ၍ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအကြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာချမ်းသာမှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အစောပိုင်းဆွေးနွေးခဲ့သည့် တိုင်းရင်းဆေးပညာပုံစံမှ မှီခိုအားထားမှုကို တန်ပြန်စေပါသည်။ ဘယ်တော့လဲ ထောက်ပံ့ခြင်း။ မိန့်ခွန်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ၌ ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းရန် တက်ကြွသောအဆင့်များ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ၎င်း (Dobbs et al., 2008)။ အရေးကြီးဆုံးမှာ၊ ဤသုတေသနပြုချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သက်ကြီးရွယ်အိုများအားလုံးနှင့် ထိုက်တန်သော လေးစားမှုကို ဖော်ပြသည့်နည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောဆိုရမည်ကို သတိပေးပါသည်။

ဒါကြောင့် ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင် လုပ်ပါ။ အဖြစ် a ဧည့်သည် ဟိ ပထမ အချိန်အများဆုံး လူတွေ အလည်အပတ် a သူနာပြု အိမ်၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ညံ့ဖျင်းသော မိသားစုဝင်များနှင့် စကားပြောရန် အဆင်သင့်မဖြစ်ဘဲ မှတ်ရခက်ခြင်း၊ နှင့် မရနိုင်ပါ။ ရယူ ပတ်ပတ်လည် အလွယ်တကူ။ ဟိ အခက်ဆုံးအပိုင်းကတော့ ရှောင်ဖို့ ဘာပြောရမလဲ ဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားတာပါ။ ထောက်ပံ့ခြင်း။ မိန့်ခွန်း သို့သော်၊ လာရောက်ခြင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် နေထိုင်သူများသည်

■ လူမှုဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော လှုပ်ရှားမှုကို ပေးဆောင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

■ သင်လာရောက်လည်ပတ်သောလူသည် အားနည်းနေသော်လည်း အာရုံခံစားမှုချို့ယွင်းမှု သို့မဟုတ် အချို့သော အရာများ ရှိသည်။

■ တခြား အမျိုးအစား ၏ မသန်မစွမ်း၊ လည်ပတ်မှုများ နိုင်သည် ဖြစ် မြှင့်တင်ခြင်း မှတ်ချက်ချသည်။ စောစောက ၌ အဆိုပါ အခန်း၊ အရည်အသွေးမြင့်မားသော လူမှုရေး အဆက်အသွယ်များသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဘဝကျေနပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန် ကူညီပေးသည်။ ဤသည်မှာ လာရောက်လည်ပတ်မှုကို ပိုမိုနှစ်သက်စေရန်အတွက် အကြံပြုချက်များစွာရှိပါသည်။ (ပါလီယာ & အဟောင်းတွေ၊ ၁၉၉၅; အဆင်ပြေအောင် ထံမှ ဒေးဗစ်၊ ၁၉၈၅) ၊ အတူ လမ်းညွှန်မှု ထံမှ အဆိုပါ Gerontological လူ့အဖွဲ့အစည်း အမေရိက ၏ (2012):

- သူတို့နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို သူတို့ရဲ့နှုတ်ခမ်းနဲ့ တူညီတဲ့အဆင့်မှာ ရင်ဆိုင်ပါ။
- မေး အဖွင့်အစွန်း မေးခွန်းများ နှင့် စစ်မှန်စွာ နားထောင်ပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဉာဏ်ပညာကို အာရုံစိုက်၊ အဖြစ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ အခန်း ၁၄၊ အားဖြင့် မေးပါတယ်။ အကြံဉာဏ် အတွက် on a ဘဝ ပြဿနာ သူ သို့မဟုတ် သူမ သိတယ်။ a အများကြီး သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်မှုပညာများအကြောင်း ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦး၏ နေထိုင်မှုအခြေအနေနှင့် လူမှုရေးအဆက်အသွယ်များအကြောင်း မေးခွန်းများမေးပါ။
- လည်ပတ်မှုကို သက်ကြီးရွယ်အိုအား ထိန်းချုပ်ခွင့်ပြုပါ- ဘယ်မှာလဲ။ ရန် သွား (ပင် အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ Facility)၊ ဘာလဲ ဝတ်ဖို့၊ ဘာစားရမလဲ (ရွေးချယ်မှုဖြစ်နိုင်ရင်)။
- နားထောင်ပါ။ ဂရုတစိုက်၊ ပင် အကယ်၍ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ လူ သည် ထပ်ခါထပ်ခါ ။

စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 တိုင်ကြားချက်များကို စာနာနားလည်ပါရန်နှင့်
 ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။

ထိုကဲ့သို့သောလူကို မှတ်မိရန်
 နှစ်သက်သောအရာများအကြောင်း ပြောပြပါ။
 အဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ကလေးတွေ၊ စစ်တပ်
 ဝန်ဆောင်မှု၊ ကြီးပြင်းလာခြင်း၊ အလုပ်၊ ပိုးပန်းခြင်း
 စသည်ဖြင့်။

လုပ်ပါ။ a အဆစ် လှုပ်ရှားမှု၊ အဲဒီလို အဖြစ် ချပြီး a
 ဂျစ်ဆာ ဓာတ်ပုံအယ်လ်ဘမ်တစ်ခု စီစဉ်ပေးခြင်း
 သို့မဟုတ် အနုပညာနှင့် လက်မှုပညာများကို
 အတူတကွ ပဟေဠိလုပ်ပါ။

မှတ်တမ်း သင်၏ အလည်အပတ် on အသံတိတ်ခွေ
 သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုတိပ်ခွေ။
 သင်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့် မိသားစုသမိုင်းကို
 ဖန်တီးရန်အတွက် ၎င်းသည် အဖိုးတန်ပါသည်။
 လုပ်ဆောင်ချက်သည် ဘဝပြန်လည်သုံးသပ်မှုကို
 လွယ်ကူချောမွေ့စေသည့်အပြင်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အခွင့်အလမ်းလည်း
 ပေးနိုင်သည်။ လူ ရန် ထားခဲ့ပါ။ တစ်ခုခု ၏ တန်ဖိုး
 အတွက် အရေးကြီးသော
 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖြစ်ရပ်များနှင့်
 အတွေးအခေါ်များကို ဖော်ပြခြင်းဖြင့်
 အနာဂတ်မျိုးဆက်များ။

- ယူလာပါ။ ကလေးတွေ ဘယ်တော့လဲ သင်
 အလည်အပတ်၊ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်သည်။
 စကားဝိုင်းများတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများစွာက
 ၎င်းတို့ကို ပါဝင်ခွင့်ရသည့်အတွက်
 သားသမီးများသည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ အဲလို
 လည်ပတ်မှုများ ကိုလည်း ပေးပါ။ ကလေးတွေ
 အဆိုပါ အဘိုးအဘွားများနှင့်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မတူကွဲပြားမှုများကို

လေ့လာရန် အခွင့်အရေး။

- အာရုံခံစားမှုကို တတ်နိုင်သမျှ လှုံ့ဆော်ပေးပါ။
တောက်ပသောအဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ အစားအစာများဝေမျှခြင်း (ဝန်ထမ်းများနှင့်စစ်ဆေးပြီး အတည်ပြုထားသရွေ့) နေထိုင်သူများကို စောင့်ရှောက်ကူညီပေးသည်။
ပါဝင်ပါတယ်။ အတူ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်။ အပေါ်က အားလုံးပဲ၊ ကိုင်အဆိုပါ နေထိုင်သူ လက် ဟိုမှာ ဖော်ရွေတဲ့ အထိအတွေ့နဲ့ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။
အမြဲတမ်း သတိရပါ။ သင်၏ လည်ပတ်မှုများ မေ ဖြစ် အဆိုပါ သာ နေထိုင်သူသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ နှင့် မိသားစု။ အားဖြင့် နောက်လိုက် ဒါတွေ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ အခက်အခဲများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး သင်၏လည်ပတ်မှုများကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စေမည်ဖြစ်သည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းနှင့်

တစ်ဦးချင်း

ရွေးချယ်မှုများ

ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

အရည်အသွေးမြင့်မားသော ဂရုစိုက်ပါ။

အတွက် သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ

ဆိုသည်မှာ အမျိုးမျိုးသော အရည်အချင်းများ မြှင့်တင်ခြင်းတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ စွက်ဖက်မှုများ ငါတို့ ရှိသည် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဆက်စပ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် ဆက်သွယ်ရေး။ လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် နေထိုင်သူများသည် ၎င်းတို့၏စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည်ကို ဆိုလိုသည်။ ဒါပေမယ့် ဒေသခံတွေက နားလည်အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ မေးတယ်။ ရန် ဆုံးဖြတ်၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ ၎င်းတို့ထဲမှ အများစုသည် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းရှိပါသလား။

လူနာကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၏ အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းချက်ဖြင့် ဤမေးခွန်းကိုဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သည်မှာ ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် ထင်ရှားလာပါသည်။ မတွေ့သေး (PSDA)။ ဒီ ဥပဒေ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အားလုံး

အဆောက်အဦများ လက်ခံခြင်း။ Medicare နှင့် Medicaid ရန်ပုံငွေများ လိုက်လျော့ သည်။ အတူ ငါး ဝိုက်အုပ်ချုပ်တွေ ပတ်သက် ကြိုတင် ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ် ၊ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ် ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက်များ (အီမန်နူရယ်၊ 2008)။

ဆေးကုသခွင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန်နှင့်

- ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက်များ ချမှတ်ရန် ၎င်းတို့၏ ဝင်ခွင့်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လူတို့အား စာဖြင့် ပေးပို့ခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ အသက်ရှင်သန်မှု ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် မသန်စွမ်းဖြစ်နေပါက ၎င်းတို့အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်သူ)။

ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များနှင့်ပတ်သက်၍
ရေးသားထားသော မူဝါဒများနှင့်
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊

- မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ အဆိုပါ ပြီးစီးခြင်း။ ၏ ကြိုတင် လူတစ်ဦး၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဇယားတွင် လမ်းညွှန်ချက်များ၊
- လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း အတူ ပြည်နယ် ဥပဒေ ပတ်သက် အဆိုပါ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊ နှင့်
- ဝန်ထမ်းများနှင့် ရပ်ရွာလူထုအား ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက်များ အသိပညာပေးခြင်း။

ဟိ PSDA လုပ်ပိုင်ခွင့်များ အလုပ် ကောင်းပြီ အတူ အများဆုံး လူတွေ။ သို့သော်၊ အကဲဖြတ်ခြင်း။ a လူ၏ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များအတွက်

ကြီးမားသောစိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည် (American Geriatrics Society Ethics Committee, 1996; Rich, 2013)။ သီအိုရီအရ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များကို ဖွင့်ပေးသည်။ လူတွေ ရန် ရွေးချယ်ပါ။ အဆိုပါ အမျိုးအစား ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးအကြပ်အတည်းမဖြစ်မီ ကုသမှုကို နှစ်သက်ကြသည်။ သို့သော် လေ့လာမှုအများအပြားတွင် သီအိုရီသည် လက်တွေ့တွင် ကောင်းစွာမတည်မြဲကြောင်းပြသသည်- လူအများစု အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို မြင်ကြသည်။ အဲဒီလို စီစဉ်ခြင်း။ အဖြစ် a မိသားစု လုပ်ငန်းစဉ်။ သူတို့ ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ အလွတ်သဘော ကြိုတင်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်တွင် မိသားစုဝင်များသည် ၎င်းတို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များချသည့်အခါတွင် ခွင့်ပြုရန် နှစ်သက်ကြသည်။ ၎င်းတို့တည်ရှိနေချိန်၌ပင် ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာတွင် ၎င်းတို့ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေးဆောင်ရန် လိုအပ်သည် (Allen & Shuster, 2002)။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးကို လက်ခံရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ရန် a သူနာပြု အိမ် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ပြီးပါပြီ။ a formal ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေရာချထားခြင်း။ ၌ a သူနာပြု အိမ် သည် ပြီးပြီ။ စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကျပ်အတည်း၏အခြေအနေ တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေရှိသော နေထိုင်သူအသစ်သည် PSDA မှ

ပေးအပ်ထားသည့် အချက်အလက်များကို နားမလည်နိုင်ပေ။ ပိုဆိုးသည်မှာ၊ နေထိုင်သူအသစ်များသည် အသိဉာဏ်ချို့ယွင်းလာပါက၊ ကုသမှုနှစ်သက်မှုများနှင့် ဘဝ၏နောက်ဆုံးဘဝဆန္ဒများကို ဆက်သွယ်ကာ ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်မှုများ၏အကျိုးဆက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းတွင် ၎င်းတို့ကိုယ်စား ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုနိုင်ဟု ယူဆရပေမည် (Allen et al., 2003)။ ဟိုမှာ ဆဲ မေ ဖြစ် နည်းလမ်းများ ရန် ကူညီပေးပါ။ သူတို့ကို ဌ

ဖော်ပြခြင်း။ သူတို့ရဲ့ အကြိုက်များ (Moriarty၊ Rutter၊ ရှော့စ်၊ & ဟုမ်း၊ 2012)။ ဟိ ဘွဲ့ ရန် ဘယ်ဟာ သိမြင်မှု ချို့ယွင်းချက်သည် လူတစ်ဦး၏ ကုသမှုကို ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ရှိမရှိ၊ သမားတော်များ နိုင်သည် ယုံကြည်မှု တစ်ခုခု ကြိုတင် ညွှန်ကြားစာ ရေးထိုးခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များ ပြီးနောက် သူတို့ ရွှေ့ ရန် a ဘိုးဘွားရိပ်သာ (Gillick၊ 2012; Kapp၊ 2008)။

ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်နေထိုင်သူ၏ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ခြင်းအား စိတ်ကူးပုံဖော်နိုင်သည်။ အဖြစ် a ပြဿနာ ပါဝင်နေပါတယ်။ အဆိုပါ အံ အကြား အဆိုပါ ဥပဒေ၏ မူလရည်ရွယ်ချက်နှင့် နေထိုင်သူ၏ သိမြင်နိုင်စွမ်း (Allen et အယ်လ်။ ၂၀၀၃; Smyer & Allen-Burge၊ ၁၉၉၉)။ သုတေသီအချို့သည် မတူညီသောရလဒ်များဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို မည်သို့အကဲဖြတ်ရမည်ဟူသော ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခဲ့ကြသည်။ အများစု အရေးကြီးတယ်၊ a သတိထားပါ။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ကုသမှုနှင့် စွက်ဖက်မှုရွေးချယ်မှုများကို နားလည်ရန် နေထိုင်သူ၏စွမ်းရည်သည် လိုအပ်သည် (Gillick, 2012; Kapp, 2008)။

တိုင်း၊ အများကြီး ပြဿနာများ ကျန်နေ မရှိ ယူနီဖောင်း ချဉ်းကပ်ပါ ။ အဆုံးအဖြတ် နေထိုင်သူများ သိမြင်မှု အရည်အချင်း လမ်းညွှန်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်မှု ရှိသော်လည်း (American Bar Association/ American Psychological Association၊ 2005၊ 2006၊ 2008)။ တစ်မျိုး အတားအဆီး ရန် a ဘုံ

ချဉ်းကပ် သည် အဲဒါ ပြည်နယ်တစ်ခုစီသည် သိမြင်မှုစွမ်းရည်ကိုပြသရန် လိုအပ်သောစံနှုန်းများ (အများအားဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဘက်မှ ချဉ်းကပ်ကြသည်— အရည်အချင်းမရှိမှုကို ထူထောင်ရန် လိုအပ်သည်။)။ ရန် ရှုပ်ထွေးသည်။ ကိစ္စ နောက်ထပ်၊ သုတေသန ကိုလည်း ရှိုး ဘိုးဘွားရိပ်သာနေထိုင်သူများ လိုချင်သည့်အရာနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ လိုချင်သည့်အရာကို သဘောတူညီမှု မရှိခြင်း ၊ ဒီ ကိုလည်း ကွဲပြားသည်။ အတူ လူမျိုးစု (Connolly ၊ Sampson & Purandare၊ 2012; ဆောင်းရာသီ & ပန်းခြံများ၊ 2012)။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုခြင်း ပါဝင်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများကို အဆုံးအဖြတ်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားထားပါကြောင်း၊ ပေါင်းစပ် အတူ ခိုင်မာတယ်။ ဆေးခန်း အကဲဖြတ်ခြင်း (အခန်း 10 ကိုကြည့်ပါ)၊ တိကျသောကုသမှုပန်းတိုင်များအကြောင်း နှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း။ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းချက်တစ်ခုဖန်တီးရာတွင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ ပေါင်းစပ် စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့ကို ယူဆောင်သည်။ နေထိုင်သူများ၊ နှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ အတူ အလုပ်လုပ် ။ တစ်မျိုး ဖြေရှင်းချက် မေ ဖြစ် ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ သော့ အဖွဲ့ဝင်များ ၏ အဆိုပါ မိသားစု (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အစေခံ အဖြစ် proxy များ ၌ ပြီးမြောက်ခြင်း။ အဆိုပါ ပုံစံများ) အဖြစ် ရန် သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက် အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် သတိထားပါ။ လေ့လာရေး ၏ ဝန်ထမ်းများအားဖြင့် နေထိုင်သူ၏ စွမ်းဆောင်ရည် (Allen et al., 2003)။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကလည်း မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ထိုင်ပြီး ကုသမှု ရွေးချယ်မှုတွေအကြောင်း တိုက်ရိုက်ဆွေးနွေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။ (Feltz & Samayoa, in

စာနယ်ဇင်း)။

အသစ် လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် သူနာပြု အိမ်တွေ

ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် တည်ငြိမ်သောနေရာများ မဟုတ်ပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ချဉ်းကပ်နည်းအသစ်များ ဆက်လက် တီထွင်နေပါသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာ သုံးခု အသစ် တိုးတက်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဒေသ အခြားရွေးချယ်စရာ၊ Green House စီမံကိန်းနှင့် ရှေ့ဆောင်ကွန်ရက်။

ဟိ ဒေသ အခြားရွေးချယ်စရာ။ စိတ်ကူးပါ။ တစ်ခု ချဉ်းကပ် ရန် ကား စီးခြင်း။ အတွက် ယဲ့ယဲ့ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ စတင်သည်။ ထံမှ အဆိုပါ အကြောင်းပြချက် ကျွမ်းကျင်သည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်ရာများ အတွက် လူတွေ နွမ်းပါးသူများအတွက် အထောက်အကူများထက်၊ အဲဒီလို ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ ရှိတယ်။ အလားအလာ ရန် လိပ်စာ ကိစ္စများ အဲဒီလို အဖြစ် ပျင်းခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း၊ နှင့် အကူအညီမဲ့ခြင်း ဟိ ဒေသ အခြားရွေးချယ်စရာ ယူတယ်။ ဒီ ချဉ်းကပ်မှု။

ဒေသကို ဒေါက်တာဝီလျံနှင့် ဂျူဒီသောမတ်စ်တို့က တည်ထောင်ခဲ့သည်။ အခြားရွေးချယ်စရာ ချဉ်းကပ်မှုများ ဂရုစိုက်ပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အမြင် ကာကွယ်ခြင်း။ အဆိုပါ ဂုဏ်သိက္ခာ ၏ တစ်ခုစီ လူ။ အဲဒါ သည် အခြေခံ အောက်ပါအခြေခံမူ ၁၀ ချက်အပေါ်

1. ဟိ သုံး ဘေးဒဏ်များ ၏ အထီးကျန်မှု၊ အကူအညီမဲ့ခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခ အများစုအတွက် ပျင်းရိမှုလည်း ပါဝင်သည်။
2. တစ်ခု သက်ကြီးဗဟိုပြု အသိုင်းအဝိုင်း ကျူးလွန်သည်။ ရန် ဖန်တီးခြင်း။ လူသား တစ် ဦး

နေထိုင်ရာ ဘယ်မှာလဲ။ ဘဝ လှည့်ပတ်သည်။ ပတ်ပတ်လည် အနီးကပ် အပင်များ၊ တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ကလေးများနှင့် ဆက်လက် ထိတွေ့ခြင်း ။ အဲဒါ သည် ဒါတွေ ဆက်ဆံရေး အဲဒါ ပေးသည်။ အဆိုပါ လူငယ် နှင့် အဟောင်း အတူတူပါပဲ။ အတူ a လမ်းကြောင်း ရန် a ဘဝ တန်ဖိုးရှိ နေထိုင်သည်။

3. မေတ္တာရှိသောအဖော်သည် အထီးကျန်ခြင်းအတွက် ဖြေဆေးဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် လူနှင့်တိရိစ္ဆာန်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို လွယ်ကူစွာရထိုက်သည်။
4. တစ်ခု သက်ကြီးဗဟိုပြု အသိုင်းအဝိုင်း ဖန်တီးသည်။ အခွင့်အလမ်း ပေးပါ။ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် လက်ခံသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီ သည် အဆိုပါ အကူအညီမဲ့ခြင်းအတွက် ဖြေဆေး။
5. သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဗဟိုပြုသော အသိုက်အဝန်းတစ်ခုသည် မမျှော်လင့်ထားသော နှင့် မခန့်မှန်းနိုင်သော အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ဖြစ်ပျက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်းဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံနှင့် အလိုလိုနေရင်းဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝကို နှစ်မွန်းစေပါသည်။ ဒါက အပျင်းဖြေဆေးပါ။
6. အဓိပ္ပါယ်မဲ့ လှုပ်ရှားမှု corrodes အဆိုပါ လူသား စိတ်ဝိညာဉ်။ ဟိ အခွင့်အလမ်း ရန် လုပ်ပါ။ အရာများ အဲဒါ ငါတို့ ရှာပါ။ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော သည် မရှိမဖြစ် ရန် လူသား ကျန်းမာရေး။
7. ဆေးဝါးကုသမှုသည် လူသားစစ်မှန်သော ဂရုစိုက်မှု၏ ကျွန်ုပ်တို့သင့်သည်။ မည်သည့်အခါမျှ ၎င်း၏သခင်၊
8. တစ်ခု သက်ကြီးဗဟိုပြု အသိုင်းအဝိုင်း ဂုဏ်ထူးများ ၎င်း၏ အသက်ကြီးသူများ အထက်မှအောက် ပျူရိုကရေစီ အခွင့်အာဏာကို အလေးပေးခြင်းဖြင့် ကြိုးပမ်းသည်။ အစား ရန် နေရာ အဆိုပါ အများဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချပိုင်ခွင့်အာဏာသည်
အသက်ကြီးသူများလက်သို့ သို့မဟုတ်
၎င်းတို့နှင့် အနီးစပ်ဆုံးသူတို့လက်သို့။

9. ဖန်တီးခြင်း။ တစ်ခု သက်ကြီးဗဟိုပြု
အသိုင်းအဝိုင်း သည် a အဆုံးမရှိသော
လုပ်ငန်းစဉ်။ လူသား၏ ကြီးထွားမှုသည်
လူ့ဘဝနှင့် ဘယ်တော့မှ မခွဲခွာရပါ။

10. ဉာဏ်ပညာရှိသော ခေါင်းဆောင်မှုသည်
ဘေးဒဏ်သုံးပါးကို တွန်းလှန်ခြင်း၏
အသက်သွေးကြောဖြစ်သည်။
အဲဒါအတွက်၊ အစားထိုးလို့ မရဘူး ။

ပွဲတစ်ပွဲ၊ အဆိုပါ ဒေသ
အခြားရွေးချယ်စရာ ကူညီခဲ့သည်။
ပစ်လွှတ်ခြင်း။ ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင်
ယဉ်ကျေးမှုပြောင်းလဲမှုတစ်ခု (Kapp, in
press; Rahman & Schnelle, 2008) ကို
ရောနှော၍ လူကိုဗဟိုပြုသော
စောင့်ရှောက်မှု၊ Relational care
(မရည်ရွယ်ဘဲ ဂရုစိုက်ပါ။
လုပ်ဆောင်ချက်များကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း) (Rockwell, 2012)။
ဤလှုပ်ရှားမှု၏ အဓိကရလဒ်များမှာ
နေထိုင်သူအား ဦးတည်ခြင်းဖြစ်သည်။
စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ထမ်းများ
စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရေး။
သုတေသနပြုချက်များအရ
ဒေသအယ်လ်တာနာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော
ယဉ်ကျေးမှုပြောင်းလဲမှုများ၊ tive သည်
ငြိမ်းငြိမ်းနှင့်

အကူအညီမဲ့မှုနည်းပါးသောခံစားချက်များနှင့်
ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝအရည်အသွေးတို့နှင့်
ဆက်စပ်နေသည် (Bergman- Evans, 2004; Kapp, in
press)။

Green House စီမံကိန်း။ Green House
အယူအဆသည် Eden Alternative တွင်
အခြေခံထားသည်။ ကျွမ်းကျင်သော
သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု အယူအဆမှ အစွန်းရောက်
ထွက်ခွာသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးမားသော
လူနေအဆောက်အအုံများတွင် အကောင်းဆုံး
ထောက်ပံ့ပေးသည်။ မတူတာကတော့, a အစိမ်းရောင်
အိမ် ရည်မှန်းချက်များ ရန် ပေးသည်။ အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ ကြီးမားသောအသုံးအဆောင်မှ
အာရုံကိုပိုမိုပြောင်းလဲစေသော သေးငယ်သော
အိမ်ကဲ့သို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျွမ်းကျင်သော
သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နေပါသည်။
အိမ်နဲ့တူတယ်။ ဆက်တင်။ သာ ၆-၁၀ နေထိုင်သူများ
အသက်ရှင် အနီးနားရှိ အိမ်များနှင့် ဗိသုကာလက်ရာများ
ရောယှက်နေသည့် အိမ်တစ်လုံးတွင်၊ ၎င်းကို ပို၍
အိမ်လိုဖြစ်စေသည် (Kapp၊ ၌ စာနယ်ဇင်း; လူယုတ်မာ et
အယ်လ်။ ၂၀၀၆; ဇရစ် & ရမ်မီ၊ သတင်းစာ ထဲတွင်)။

ဟိ အစိမ်းရောင် အိမ် အယူအဆ အလေးပေးသည်။ တင်သွင်း -
ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ဥယျာဉ်ခြံမြေလုပ်ခြင်းစသည့်
နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ကူညီပေးခြင်းဖြင့်
နေထိုင်သူများအား ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်မှုတွင်
ပါဝင်ရန် တွန်းအားပေးခြင်း၊ ကူညီပေးခဲ့သည်။ အားဖြင့်
အထူး လေ့ကျင့်ထားသည်။ ဝန်ထမ်း (Johnson &
Rhodes, 2007)။ ပါဝင်မှုကို အလေးပေးခြင်းဖြင့်
ကိုယ်ပိုင် ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် အဆိုပါ အတိုင်းအတာ
ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂုဏ်သိက္ခာ ဟူသည်

ထိန်းသိမ်း၊ နှင့် အရည်အသွေး ၏ ဘဝ
တိုးတက် (ကိန်း et al., 2007)။ အမျှ a ရလဒ်၊
အဆိုပါ အစီမံချက် အိမ် အယူအဆ သည်
ကြီးမားသော ဘိုးဘွားရိပ်သာများအတွက်
အလားအလာရှိသော
အခြားရွေးချယ်စရာအဖြစ်
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတစ်ဝှမ်းတွင်
ပျံ့နှံ့နေသည်။

ဟိ ရှေ့ဆောင် ကွန်ရက်။ ဟိ ရှေ့ဆောင်
ကွန်ရက် သည် လူ့ လိုလည်း ရတယ်။ ရန်
ပြောင်းလဲခြင်း။ အဆိုပါ နည်းလမ်း
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ကုသခဲ့သည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အထူးသဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများတွင်။ Pioneer Network သည် အမေရိကတွင် အိုမင်းခြင်း၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ပြောင်းလဲခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်သည်။ မသက်ဆိုင် ၏ ဘယ်မှာလဲ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အသက်ရှင် ကြိုက်တယ်။ Eden Alternative၊ ဤချဉ်းကပ်မှုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား လေးစားမှုနှင့် ၎င်းတို့အတွက် အများဆုံးအထောက်အကူဖြစ်စေသော ပတ်ဝန်းကျင်များကို ပေးဆောင်ခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်သည်။ သူတို့၏တန်ဖိုးများသည် စိတ်ဓာတ်အားဖြင့်လည်း အလားတူဖြစ်သည်။

- သိလား။ တစ်ခုစီ လူ။
- အသီးသီး လူ နိုင်သည် နှင့် လုပ်တာ လုပ်ပါ။ a ကွာခြားချက်
- ဆက်ဆံရေး သည် အဆိုပါ အခြေခံ အဆောက်အအုံ ဘလောက် ပြောင်းလဲလာတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု။
- တုံ့ပြန်ပါ။ ရန် နတ်၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် စိတ် နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ■ စွန့်စားခြင်းသည် ဘဝ၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- တင်ပါ။ အဆိုပါ လူ မီ တာဝန် ။
- အားလုံး အသက်ကြီးသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခံစားခွင့်ရှိသည်။ ရန် ကိုယ်ပိုင်ပြဌာန်းခွင့် ဘယ်မှာနေလဲ။
- ရပ်ရွာ သည် အဆိုပါ ဖြေဆေး ရန် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ
- သူတစ်ပါးကို လုပ်စေချင်သလို လုပ်ပါ ။
- မြှင့်တင်ပါ။ အဆိုပါ တိုးတက်မှု နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အား
- ပုံသဏ္ဌာန် နှင့် အသုံးပြု အဆိုပါ အလားအလာ ၏ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင် အားလုံးထဲမှာ ၎င်း၏

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

As a nursing home administrator, what changes would you predict in resident demographics, nursing home design, and the types of services offered based on what you know about the aging population?

SOCIAL POLICY IMPLICATIONS

One recurring theme in this chapter is the problem of financing health care interventions in later life for people in the United States. The Current Controversies feature raises several key points about the costs of nursing homes in the United States and the lack of ways to finance those costs. With the aging of the baby-boom generation, it is possible the coming wave of older adults will be unable to afford the level and quality of care they expect to receive.

This is not the way it is in other countries. For example, U.S. health care expenditures as a percentage of its gross domestic product are nearly 5 times greater than they are in Singapore, but Singapore's health care is more effective as measured by the World Health Organization in terms of health attainment of the average resident, affordability, and responsiveness (Murray & Evans, 2003). As such, mere expenditures are not a good indicator of quality.

International funding models for long-term care reflect a wide variety of approaches, including social insurance, universal coverage through public services, financial need based systems, and hybrid approaches. Similarly, there is an equally wide array of ways for limiting expenses. Many countries provide services ranging from in-home care through skilled nursing care, and have formal evaluation procedures to determine the best approach to care for each individual.

It is clear there is an array of successful models of providing long-term care to older adults that range from those completely supported by taxes to those that are privately funded through insurance or out-of-pocket payments.

ရှုထောင့်- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဝိညာဉ်ရေးရာ။

- မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။
တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအသစ်နှင့်
ပိုကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို
ရှာဖွေလေ့ကျင့်ပါ။
- ယဉ်ကျေးမှုပြောင်းလဲခြင်းနှင့်
အသွင်ကူးပြောင်းခြင်းများသည်
ဦးတည်ရာများမဟုတ်ဘဲ ခရီးတစ်ခုဖြစ်ပြီး
အမြဲတမ်း လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း
အသိအမှတ်ပြုပါ။

ဟိ ရှေ့ဆောင် ကွန်ရက်၊ အဖြစ် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ
ပိုကြီးတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ယဉ်ကျေးမှုပြောင်းလဲမှုကို
အဓိကအလေးပေး ထောက်ခံအားပေးသည်။ on
လုပ်နေပါတယ်။ သူနာပြု အိမ်များ နောက်ထပ်
ကြိုက်တယ်။ a နေအိမ်တွင်၊
ဘိုးဘွားရိပ်သာစည်းမျဉ်းများကို
ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်အတွက် Medi-care နှင့် Medicaid
ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် စင်တာများနှင့်
ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သည် (Schoeneman, 2008)။
ဤအလုပ်သည် အိုမင်းခြင်း၏ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်ကို
ဖန်တီးရန် ရည်ရွယ်သည်။

ဘာလဲ အဆိုပါ ဒေသ အစားထိုး၊ အဆိုပါ
အစိမ်းရောင် အိမ် အယူအဆနှင့် ရှေ့ဆောင်ကွန်ရက်တွင်
တူညီသောအချက်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို
အဖိုးတန်အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် ရှုမြင်ရန်
ကတိကဝတ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၏ လူ့အဖွဲ့အစည်း
မသက်ဆိုင် ၏ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ကန့်သတ်ချက်များ။ လူအားလုံးကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ
 ဆက်ဆံခြင်းသည် အရေးကြီးသော
 ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၌ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ a လူ၏
 အရည်အသွေး ၏ ၁၀။ လူတိုင်းက အဲဒါနဲ့
 ထိုက်တန်တယ်။

အနှစ်ချုပ်

5.1 ဖော်ပြခြင်း။ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အရည်အချင်း-ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း မော်ဒယ်

- ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။ သည် အဆိုပါ အပေါ်ပိုင်း ကန့်သတ်ချက် on တစ်ဦး၏ စွမ်းရည် လုပ်ဆောင်ရန် ။
- ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း ထင်ဟပ်သည်။ အဆိုပါ တောင်းဆိုချက်များ လူတစ်ဦးအပေါ်ထားရှိသည်။
- Lawton နှင့် Nahemow ရဲ့ မော်ဒယ် ထူထောင်သည်။ အမှတ်များ ချိန်ခွင်လျှာ အကြား အဆိုပါ နှစ်ယောက်၊ ခေါ်တယ်။ လိုက်လျောညီထွေ အဆင့်များ။ တစ်မျိုး ဂယက် ၏ အဆိုပါ မော်ဒယ် သည် အဆိုပါ နည်းသော အရည်အချင်း a လူ က၊ အဆိုပါ နောက်ထပ် ထိခိုက်မှု အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင် ရှိသည်။
- လူတို့သည် တက်ကြွမှုကို ပြသနိုင်သည် (တစ်ခုခုကို အားထုတ်ရန် ထိန်းချုပ်မှု ကျော် သူတို့ရဲ့ ဘဝ) သို့မဟုတ် dorility (ခွင့်ပြုခြင်း။ အခြေအနေက သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။)

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ရှိစွာ နှင့် မှန်ကန်သော တက်ကြွမှု (PCP) မော်ဒယ်?

- ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် မှန်ကန်သောလုပ်ဆောင်မှု (PCP) မော်ဒယ် ရှင်းပြသည်။ ဘယ်လိုလဲ ဘဝ စိတ်ဖိစီးမှုများ နှင့် မရှိခြင်း။ ၏ အထူးသဖြင့် လူတစ်ဦးသည် ဤအရာများကို ကြားခံကူညီရန် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ရန် တစ်စုံတစ်ရာမရှိသောအခါတွင် လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများတွင် ကောင်းမွန်သောသဟဇာတဖြစ်ပြီး ဘဝ၏ရလဒ်များကို ဆုံးရှုံးစေသည်။
- ကြိုတင်ကာကွယ်မှု လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ရပ်များ အဲဒါ ရှောင်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုများ နှင့် တိုးမြှင့်လာသည် သို့မဟုတ် တည်ဆောက် လူမှုရေး

အရင်းအမြစ်များ။ မှန်ကန်သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ရပ်များ ယူထားသည်။ ၌ တုံ့ပြန်မှု ရန် စိတ်ဖိစီးမှု များခြင်း၊ နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အားဖြင့် အတွင်းပိုင်း နှင့် ပြင်ပအရင်းအမြစ်များ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ရှုထောင့် ၏ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှု သီအိုရီ။

- ကျောင်းသူသည် လာဇရ၏ ဖိစီးမှုပုံစံကို အသုံးပြုကာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခဲ့သည်။ ကျောင်းသူ တောင်းဆိုချက်များ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' လိုက်လျောညီထွေ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဖိအားနဲ့ သူတို့ရဲ့ ခံယူချက်အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ကြိုးစားမှုများ ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း။ လူမှုရေး စနစ်များ နှင့် အင်စတီကျူး ရှင်း များ မေ ကြားခံ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဘုံ အပြင်အဆင် ၌ အဆိုပါ သီအိုရီများ လူ -ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ?

- ဆက်သွယ်မှု အပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှု ရှိရမည်ဟု သဘောတူကြသည်။ အကြား အဆိုပါ လူ နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။ တစ်ခုတည်း ပတ်ဝန်းကျင် တွေ့ဆုံသည်။ လူတိုင်း၏ လိုအပ်ချက်များ။
- နေ့တိုင်း အရည်အချင်း သည် a လူ၏ အလားအလာ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား ၏ လှုပ်ရှားမှုများ အမှီအခိုကင်းသော နေထိုင်မှုဘဝအတွက် မရှိမဖြစ်ဟု ယူဆပါသည် ။
- နေ့တိုင်း အရည်အချင်း ပုံစံများ အဆိုပါ အခြေခံ အတွက် လူတွေက ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ပေးတယ် ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့

5.2 ဟိ ဂေဟဗေဒ ၏ အိုမင်းခြင်း- ရပ်ရွာ ရွေးချယ်စရာများ

ဘာလဲ သည် အိုမင်းခြင်း။ ဌ နေရာ?

- ဧရာ ဌ နေရာ ထင်ဟပ်သည်။ အဆိုပါ လက်ကျန် ၏ ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် လျော်ကြေးပေးခြင်းမှ တဆင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု ။ ခံစားချက် "မှာ အိမ်" သည် a အဓိက အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ ရှုထောင့်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်တွင် လူတို့သည် ပြောင်းလဲမှုအတွက် လျော်ကြေးပေးကြသည်။ အိုမင်းခြင်း။ ဌ နေရာ ကိုယ်စားပြုသည်။ a ဆက်ရန် အဲဒီထဲက လုပ်ငန်းစဉ်။
- ဧရာ ဌ နေရာ ရှိသည်။ ရလဒ် ဌ a ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း။ ၏ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အိမ်ရာရွေးချယ်မှုများ။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်ခွင့်?

- ဟိ အကောင်းဆုံး နေရာချထားခြင်း။ ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေခံ on a လူ ရှိသည်။ သိမြင်မှု သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းမှု၊ စွမ်းရည် ၏ မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း ရန် ပေးသည်။ အထောက်အပံ့၊ ရှိမရှိ၊ စွက်ဖက်မှု၊ အကယ်၍ လိုအပ်သော၊ နိုင်သည် ဖြစ် ပေးထားသည်။ အဆိုပါ လက်ရှိ နေထိုင်ရာ သို့မဟုတ် a ရွှေ့သည် လိုအပ်သော။

ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် a အိမ် ဖြစ် မွမ်းမံထားသည်။ ရန် ပေးသည်။ a ပံ့ပိုးပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်?

- ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း။ a အိမ် နိုင်သည် ဖြစ် a ရိုးရှင်းသော လုပ်ငန်းစဉ် (အဲလို ပေါင်းထည့် သကဲ့သို့ လက် သံလမ်း ဌ a ရေချိုးခန်း) သို့မဟုတ် နေရာအနှံ့ (ဥပမာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်အတွက် တံခါးပေါက်များနှင့် ဝင်ပေါက်များကို ပြုပြင်ခြင်း။ ဝင်ရောက်ခွင့်)။
- အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရန် အိမ်တွင်း ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ အတူ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (ADLs)။

ဘာလဲ ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးထားသည်။ ဌ လူကြီး နေ ဂရုစိုက်လား?

- လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အထောက်အပံ့၊ အဖော်ပြုခြင်း၊ နှင့် အချို့သောဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစားများ။ အစီအစဉ်များတွင် လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်၊ နှင့် အထူးပြု ဝန်ဆောင်မှုများ။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် နေခင်းစောင့်ရှောက်မှုကို ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အတူ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်းချက် ။

ဘာလဲ သည် စုဝေး အိမ်ရာ?

- အသင်းတော်အိမ်ရာတွင် လူမှုရေးအထောက်အပံ့နှင့် အစားအသောက်များ ပံ့ပိုးပေးသည့် ရွေးချယ်စရာများစွာ ပါဝင်သော်လည်း ဆက်လက်၍ ဆေးကုသခြင်းမပြုပါ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း

- ပံ့ပိုးကူညီနေထိုင်မှု ပံ့ပိုးပေးသော နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင် လိုအပ်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ရွေးချယ်စရာများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည် ။ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်၊ နှင့် a ကျိုးနွံခြင်း။ အဆင့် ဆေးဘက် ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။
- အထောက်အကူ ပြုသော နေထိုင်မှု အခြေအနေများတွင် မရှိမဖြစ် အင်္ဂါရပ် သုံးခုရှိသည်။ a အိမ်နဲ့တူတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အဆိုပါ philoso- phy ၏ ဂရုစိုက်ပါ။

အလေးပေးသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
ထိန်းချုပ်မှု၊ ရွေးချယ်မှု၊ နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ; နှင့်
အဆောက်အဦများ ဆို နေထိုင်သူများ
ပုံမှန်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
အထူးလိုအပ်ချက်များ။

- သုတေသနပြုချက်များအရ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုခြင်းသည် အားနည်းသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အထူးအထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

5.3 နေထိုင်ခြင်း။ ဌာနပြု အိမ်တွေ

- မှာ တစ်ခုခု ပေးသည် အချိန်၊ သာ အကြောင်း 5% ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ တွင် ရှိကြသည်။ သူနာပြု အိမ်များ။ အဲလို အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်းကောင်းတဲ့ ဥပမာ - ၏ အဆိုပါ အရေးပါမှု ၏ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အံ့။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အမျိုးအစားများ ၏ သူနာပြု အိမ်တွေလား?

- ဘိုးဘွားရိပ်သာအတွင်း ကွာခြားချက်မှာ ကျွမ်းကျင်သည်။ သူနာပြု ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အလယ်အလတ် ဂရုစိုက်ပါ။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုစရိတ်များ ကြီးမြင့်ပြီး သေချာသည်။ အမျိုးအစားများ ၏ အာမခံ ကာဗာ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်။ အနာဂတ်ရန်ပုံငွေသည် အဓိက စိုးရိမ်စရာဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် များပါတယ်။ ရန် အသက်ရှင် ဌာ သူနာပြု အိမ်တွေလား?

- ပုံမှန်နေထိုင်သူမှာ အမျိုးသမီး၊ ဥရောပအမေရိကန်၊ အသက်ကြီးသူ၊ ငွေကြေးချို့တဲ့သူ၊ မုဆိုးမ/ကွာရှင်းပြီး သို့မဟုတ် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူ၊ သားသမီးမရှိသူ၊ သို့မဟုတ် အနီးနားရှိ မိသားစုများနှင့် သိသိသာသာ ပြဿနာများ ရှိနေသည်။ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ သို့သော်၊ အဆိုပါ ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် လူနည်းစု အရေအတွက်သည် လျင်မြန်စွာ တိုးများလာသည်။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် နေရာချထားခြင်းသည် နောက်ဆုံးအားကိုးရာအဖြစ် ရှုမြင်ပါသည်။ သည် မကြာခဏ အခြေခံ on အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ တခြား အခြားရွေးချယ်စရာများ၊

အခြားစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမရှိခြင်း သို့မဟုတ် အဆင့်ကို အုပ်ချုပ်သည့်မူဝါဒများ ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ လိုအပ်သည်။ ရန် ကျန်နေ ဌာ တစ်ဦး၏ လက်ရှိအိမ်ရာ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကျပ်အတည်းအခြေအနေတွင် ၎င်းသည် မကြာခဏဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ လက္ခဏာများ ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာ များ ?

- ရွေးချယ်မှု ၏ သူနာပြု အိမ်များ ရမယ်။ ဖြစ် ပြီးပြီ။ ဂရုစိုက်နှင့် ယူ အဆိုပါ လူ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ နှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- လူကိုဗဟိုပြုသည်။ စီစဉ်ခြင်း။ သည် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ချဉ်းကပ်၊ အထူး သဖြင့် အတွက် လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်း။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်?

- အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ ပေးသည်။ a ပံ့ပိုးပေးသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် လူတွေ အတူ အတိအကျ ပြဿနာများ အဲဒီလို အဖြစ် dementia။
- ဒေသခံများ ၏ အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် ကျန်တဲ့ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေထက် အသက်ငယ်ပြီး ပိုချို့ယွင်းနေတယ်။ နေထိုင်သူများ။

နိုင်သလား a သူနာပြု အိမ် ဖြစ် a အိမ်လား?

- ဒေသခံများ ၏ သူနာပြု အိမ်များ နိုင်သည် လာ ရန် အဆိုပါ ကောက်ချက် အဲဒါ ဒီ နိုင်သည် ဖြစ် အိမ်။ အိမ် သည် နောက်ထပ် ရိုးရိုးထက် a နေရာ ရန် တိုက်ရိုက်လွှင့် လာမည်။ ရန် အဆိုပါ ခံစားချက် အိမ်မှာရှိတယ်ဆိုတာ တခါတရံမှာ ဘာတွေကို တွေးတောနေလဲ။ တစ်ဦး၏ ယခင် အိမ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကြိုက်တယ်။ နှင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာတစ်ခုအား အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည်

■ တူညီသော လက္ခဏာ အချို့ရှိနိုင်သည်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်သင့်တယ်။ လူတွေ ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ သူနာပြု အိမ်တွင် နေထိုင်သူများ?

သက်ကြီးရွယ်အိုများအား မသင့်လျော်သောစကားသည် မှီခိုမှုနှင့် အရည်အချင်းမရှိခြင်းအပေါ် အခြေခံသည်။ ထောက်ပံ့ခြင်း။ နှင့် infantilizing မိန့်ခွန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများက အပျက်သဘောဆောင်သော အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော နှိမ့်ချပြောဆိုခြင်း ဥပမာများ။ ဆက်သွယ်ရေးမြှင့်တင်မှုပုံစံကို မူဘောင်တစ်ခုအဖြစ် အဆိုပြုထားသည်။ သင့်လျော်သော လဲလှယ်။ ဒီ မော်ဒယ် သည် အခြေခံ အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေသော ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုပုံစံတစ်ခုအပေါ် အတွက် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပံ့ပိုးပေးသူများ ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပြီး ထိရောက်မှု ရလဒ်များ ဆက်သွယ်ရေး။

ဘယ်လိုလဲ သည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ စွမ်းရည် အကဲဖြတ်?

- ဟိ သည်းခံပါ။ Self-Determination မတွေ့သေး (PSDA) လူလိုအပ်သည်။ ရန် ပြီးပါပြီ။ ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက်များ ဘယ်တော့လဲ ဝန်ခံသည်။ ရန် a ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦ။ တစ် အဓိက ကျင့်ဝတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာရှိ အသိဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများနှင့် ဤအချက်အလက်များကို မည်ကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ရမည်နည်း။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အသစ် လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် သူနာပြု အိမ်တွေလား?

- Eden Alternative၊ Green House အယူအဆနှင့် Pioneer Network တို့သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အဖိုးတန်အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် ရှုမြင်ရန် ကတိကဝတ်ပြုထားသည်။ မသက်ဆိုင် ၏ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

5.1 ဖော်ပြခြင်း။ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ?
- ဖော်ပြပါ။ Lawton နှင့် Nahemow ရဲ့ သီအိုရီ ၏ ပတ်ဝန်းကျင်-စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း။ ၌ သူတို့ရဲ့ သီအိုရီ၊ ဘာလဲ သည် လိုက်လျောညီထွေ အဆင့်?
- ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် မှန်ကန်သောလုပ်ဆောင်မှု (PCP) ကိုဖော်ပြပါ မော်ဒယ်။
- စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းပုံစံ၏ အသုံးချပုံကို ဖော်ပြပါ။ ရန် လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ။ ဘယ်လိုအရာတွေက ဖိအားတွေကို ကြားခံဖြစ်စေလဲ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဘုံ အပြင်အဆင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အမျိုးမျိုး သီအိုရီများ ၏ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ နေ့တိုင်း အရည်အချင်း ?

5.2 ဟိ ဂေဟဗေဒ ၏ အိုမင်းခြင်း- ရပ်ရွာ ရွေးချယ်စရာများ

- ဘာလဲ သည် အိုမင်းခြင်း။ ၌ နေရာ?
- ဘာလဲ အချက်များ လုပ်သင့်တယ်။ လူတွေ အသုံးပြု ရန် လုပ်ပါ။ ပံ့ပိုးကူညီမှုအရှိဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ အသက်ရှင်လား?

- ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် အိမ်များ ဖြစ် မွမ်းမံထားသည်။
- ရန် ထောက်ခံမှု သက်ကြီးရွယ်အိုများ? auxiliary dwelling unit ဆိုတာ ဘာလဲ။
- ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးထားသည်။
- မှာ လူကြီး နေ့ စောင့်ရှောက်မှု စင်တာများ?
- ဘာလဲ သည် စုဝေး အိမ်ရာ?
- ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးထားသည်။
- မှာ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ရေး အသုံးအဆောင်များ?

အယူအဆကဘာလဲ ၊ နှင့် အဆိုပါ ရှေ့ဆောင် ကွန်ရက် ရှိသည် မှ ဘုံ?

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

5.3 နေထိုင်ခြင်း။ ဌာနပြု အိမ်တွေ

- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အသက်ရှင် ဌာန ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်၌ အထောက်အကူများ ?
- ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏ သူနာပြု အိမ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ?
- ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် အများဆုံး များပါတယ်။ ရန် အသက်ရှင် ဌာန a သူနာပြု အိမ်လား? ဘာကြောင့်လဲ?
- ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘယ်လိုလဲ။ လေ့လာ?
- ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ မကြာခဏ ရောင်ပြန်ဟပ် ပိုကောင်းပါတယ်။ နေရာ အတွက် လူတွေ အတူ သိသိသာသာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် သိမြင် မှု ချွတ်ယွင်း?
- ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်သူတစ်ဦးက ၎င်းအား အိမ်အဖြစ် မည်သို့ရှုမြင်သနည်း။
- မသင့်လျော်သော အပြောအဆို၏ လက္ခဏာများကား အဘယ်နည်း ရည်ရွယ်သည်။ မှာ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးလား? ဘာလဲ သည် တစ်ခု အစားထိုး ချဉ်းကပ်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ သည်းခံပါ။ Self-Determination မတွေ့သေး နေထိုင်သူများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းနှင့် ဆက်စပ်နေပါသလား ။
- Eden Alternative က Green House

အတွက် လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
လိုပါတယ်။ အကူအညီ အတူ
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ခြင်း (ထိုကဲ့သို့သော
အဖြစ် ရေချိုးခြင်း။ သို့မဟုတ် ယူ ဆေးဝါးများ)
ဒါပေမယ့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
သို့မဟုတ် သိမြင်မှု ချို့ယွင်းခြင်း မရှိကြပေ။
၂၄ နာရီ ဂရုစိုက်ပါ။

အရည်အချင်း Lawton နှင့် Nahemow
မော်ဒယ်များတွင် သီအိုရီအရ အပေါ်ပိုင်း
ကန့်သတ်ချက် ၏ a လူ၏ စွမ်းရည် ရန်
လုပ်ဆောင်ချက်။

မှန်ကန်သော လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
လုပ်ဆောင်ချက်များ ယူထားသည်။ ၌ တုံ့ပြန်မှု
စိတ်ဖိစီးမှုများ ဆီသို့ နှင့် နိုင်သည် ဖြစ်
ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အားဖြင့် အတွင်းပိုင်း နှင့်
ပြင်ပ အရင်းအမြစ်များ။

dorility ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ခွင့်ပြုပါ။
အဆိုပါ အခြေအနေ ရန် ညွှန်ကြားသည် ။
ရွေးချယ်စရာများ သူတို့ ရှိသည် နှင့် အားထုတ်
နည်းနည်း ထိန်းချုပ်မှု။

- အသက်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် အိုမင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အဘယ်နည်း လူ ဦး ရေ က ရေရှည် လိုအပ်ချက်ကို ဆိုလိုတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ မှတဆင့် အဆိုပါ ပထမ အနည်းငယ် ဆယ်စုနှစ်များ ၏ အဆိုပါ 21 ရာစု?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ သီအိုရီများ ၏ လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်လုပ်ဆောင်မှုတွင် အခြေခံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အင်အားစုများ ပါဝင်ပါသလား။
- အခြားလူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်ကို မည်သို့ရေးဆွဲနိုင်မည်နည်း။

သော စည်းကမ်းချက်များ

ဂေဟဗေဒ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ထို့အတူ ခေါ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် စိတ်ပညာ၊ a လယ်ကွင်း ၏ လေ့လာပါ။ အဲဒါ ရှာသည်။ ရန် နားလည် ရွှေ့လျားမှု ဆက်ဆံရေး အကြား အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နှင့် အဆိုပါ သူတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် ။

ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း ၌ အဆိုပါ Lawton နှင့် Nahemow မော်ဒယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတစ်ဦးအပေါ်တောင်းဆိုမှုများ ။

နေ့တိုင်း အရည်အချင်း တစ် လူ၏ အလားအလာ စွမ်းရည် လုပ်ဆောင်ရန် a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား ၏ လှုပ်ရှားမှုများ စဉ်းစားသည်။ အမှီအခိုကင်းစွာနေထိုင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည် ။

မွေးကင်းစ သို့မဟုတ် လူကြီးစကားပြော Secondary baby talk ဟုလည်းခေါ်သည်။ လူတစ်ဦး၏အမည်နာမကို မခိုင်လုံသောအသုံးပြုမှု၊ ချစ်မြတ်နိုးမှုအသုံးအနှုန်းများ၊ ရိုးရှင်းသောအသုံးအနှုန်းများ၊ တိုတောင်းသောအသုံးအနှုန်းများ၊ လက်ခံသူသည် မှတ်ဉာဏ်မရှိဟုယူဆချက်၊ နှင့် လိုက်လျောညီထွေတောင်းဆိုသည့်နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ချည်နှောင်ခြင်းပါဝင်သည့် စကားအမျိုးအစားဖြစ်သည်။

ထောက်ပံ့ခြင်း။ မိန့်ခွန်း မသင့်လျော် မိန့်ခွန်း ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အခြေခံ on stereotypes ၏ အရည်အချင်းမရှိခြင်း။ မှီခိုမှု။

လူ-ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ ဟိ ကြားခံ အကြား လူတွေ နှင့် အဆိုပါ ကမ္ဘာ သူတို့ အသက်ရှင် ၌ အဲဒါ ပုံစံများ အခြေခံ အတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ အဓိပ္ပါယ် အပြုအမူ သည် a လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် နှစ်ခုလုံး၏ လုပ်ဆောင်မှု ။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှု လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
လုပ်ဆောင်ချက်များ အဲဒါ ရှောင်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုများ နှင့် တိုးမြှင့်လာသည် သို့မဟုတ် တည်ဆောက် လူမှုရေး အရင်းအမြစ်များ။

တက်ကြွမှု ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ရွေးချယ်ပါ။ အသစ် အပြုအမူများ ရန် အသစ် တွေ့မည် ။ ဆန္ဒများ သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်များ နှင့် အားထုတ် ထိန်းချုပ်မှု ကျော် သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ။

ဇုန် ၏ အများဆုံး နှစ်သိမ့်မှု ၌ အရည်အချင်း-
ပတ်ဝန်းကျင်- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း သီအိုရီ၊
အဆိုပါ ဧရိယာ ဘယ်မှာလဲ။ အနည်းငယ်

လိုက်လျောညီထွေ အဆင့် ၌ Lawton နှင့် Nahemow ရဲ့
မော်ဒယ် ၊ အမှတ် မှာ ဘယ်ဟာ အရည်အချင်း နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်းတွေက ဟန်ချက်ညီတယ်။

လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် ထောက်ပံ့မှု၊
အဖော်-

အိုင်းယွန်း၊ နှင့် သေချာပါတယ်။ ဝန်ဆောင်မှုများ ကာလအတွင်း အဆိုပါ နေ့။

နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အိမ်ရာရွေးချယ်မှုများ အဲဒါ
ပေးသည်။ a ပံ့ပိုးပေးသည်။ နေထိုင်သည်။ အစီအစဉ်

လျော့နည်းသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း
များတွင် ဖြစ်ပွားသည်။

ဇုန် ၏ အများဆုံး စွမ်းဆောင်ရည် အလားအလာ ၌

အရည်အချင်း-ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း သီအိုရီ၊ အဆိုပါ
ဧရိယာ တိုးလာသည်။ ၌ စာနယ်ဇင်း တတ်သည်။ ရန် တိုးတက်
စွမ်းဆောင်ရည်။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့်
နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 6

ဂရုပြုပါ။ AND မှတ်ဉာဏ်

6.1 အချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း AND ဂရုပြုပါ။

သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း မော်ဒယ် • အာရုံစူးစိုက်မှု- ဟိ
အခြေခံများ • အရှိန် စီမံ ဆောင်ရွက်ခြင်း • ဆောင်ရွက်နေသည်။ အရင်းအမြစ်များ •
ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- ဘယ်လိုလဲ ကောင်းသလား မင်းရဲ့ မှတ်စုများ? •
အလိုအလျောက် နှင့် အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်နေသည်။

6.2 မှတ်ဉာဏ် လုပ်ငန်းစဉ်များ

အလုပ်လုပ်တယ်။ ဉာဏ် • သွယ်ဝိုက်သော နှင့် ရှင်းလင်းပါတယ်။ ဉာဏ် • ရေရှည် ဉာဏ်
• အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ဖြစ်သည်။ နှင့် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။

6.3 မှတ်ဉာဏ် IN အကြောင်းအရာ

အလားအလာ ဉာဏ် • ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား။
ပျက်ကွက်ခြင်း။ ရန် သတိရပါ။ ငါ လုပ်ခဲ့တယ်။ ဘာလဲ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။
ယူဆချက် ရန် လုပ်ပါ။ • အရင်းအမြစ် ဉာဏ် နှင့် ဆောင်ရွက်နေသည်။
သတင်းမှား များ • အကြောင်းရင်းများ အဲဒါ ထိန်းသိမ်းပါ။ ဉာဏ်

6.4 မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်မှုများ ၏ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည်များ

ဘက်ပေါင်းစုံက ၏ ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ • အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌
Metamemory နှင့် Memory Monitoring

6.5 မှတ်ဉာဏ် လေ့ကျင့်ရေး

လေ့ကျင့်ရေး ဉာဏ် ကျွမ်းကျင်မှု

6.6 လက်တွေ့ပါ။ စာစောင်များ

ပုံမှန် နှင့် မူမမှန် ဉာဏ် ဇရာ • ဉာဏ် နှင့် ရူပ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး • လက်ရှိ

အငြင်းပွားမှုများ- ထိမှန်ခြင်း။ နှင့် အားကစားသမား

• ဉာဏ် နှင့် အာဟာရ

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ခွဲဖြူးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း

• အရင်းအမြစ်များ

IF သင် ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကြိုက်တယ်။ အများစု လူများ၊ ဖြစ်နိုင်တယ် ။ ရှိသည် ဒုက္ခ သတိရခြင်း THE



Harry Lorayne

အမည်များ ၏ တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ် သင် တွေ့ဆုံပါ။ မဟုတ်ဘူးလား။

ဟယ်ရီ

Lorayne (1926 မွေးဖွား) ။ Harry ဟာ သူတို့ရဲ့ နာမည်ကို ကြားပြီး လူပေါင်း ၁၅၀၀ လောက်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် တွေ့ဆုံနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တခါ၊ နှင့် သတိရပါ။ တစ်ခုစီ တစ်ခု စုံလင်စွာ။ *Ageless Memory (2008)* စာအုပ်သည် သူ၏ နှစ် 40 ကျော် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လေ့ကျင့်မှု၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်ပြီး သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ပရိသတ်များကို မှတ်မိပုံ၊ သူ့ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းများ ထောင်ဂဏန်း ၏ လူတွေ သူ့စာအုပ်တွေ ဗီဒီယိုတွေဝယ်ပြီး သူ့အစီအစဉ်တွေကို တက်ခဲ့တယ်။

Lorayne သည် အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ်ရသောနည်း။ အမျှ ငါတို့ ရလိမ့်မည်။ မြင်၊ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ ငါတို့ သတိရပါ။ အရာများ

ကြာတယ်။ အတော်အတန် အရေးပါမှု ခွဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်တွေ။ မှတ်ဉာဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပျံ့နှံ့နေသော အသွင်အပြင်ဖြစ်ပြီး ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။ a သိမြင်မှု စွမ်းရည် အဲဒါ သည် အတော်လေး အများသူငါ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ "စိတ်များ" ငြိမ်နေသလားဆိုသည့် အတိုင်းအတာတစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုသည်။ နဂိုအတိုင်း။ ထံမှ သတိရခြင်း ဘယ်မှာလဲ။ ငါတို့ ထား ငါတို့ သော့တွေ ငါတို့ အကြိုက်ဆုံး အစားအစာ ချက်ပြုတ် ပြီး ငါတို့ ယူသွားတယ်။ ဆေးဝါးများ၊ ငါတို့ အားကိုး on မှတ်ဉာဏ် ရန် ရယူ ငါတို့ ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့ရက်ကိုဖြတ်သန်းပါ။ အရေးကြီးဆုံးမှာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဖန်တီးရန်အတွက် မှတ်ဉာဏ်ကို အသုံးပြုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဇာတ်လမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အမှတ်အသားပြုခြင်းသဘောကို ပေးသည်။ သင့်အမည်၊ လိပ်စာ၊ မိဘများ သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်အရာကိုမျှ မမှတ်မိဘဲ နီးထလာပြီး မှတ်ဉာဏ်မရှိခြင်းအတွက် မည်မျှထိတ်လန့်စရာကောင်းမည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်
 အသက်ကြီးလာချိန်တွင်
 မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေရန်အတွက်
 အလွန်တန်ဖိုးရှိပြီး Lorayne မှ
 ပေးအပ်သည့်အတိုင်း
 မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်မှုသည် အဘယ်ကြောင့်
 အလွန်အရေးကြီးသနည်း။ အသက်ကြီးတယ်။
 လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပုံသေ အဖြစ်
 ဘယ်သူတွေလဲ။ မှတ်ဉာဏ် သည် on အဆိုပါ
 ကျဆင်းခြင်း၊ လူတွေ အတွက်
 မေ့လျော့ခြင်းသည် ပေါ့ပေါ့ဆဆ
 မထားသင့်ပေ။ အသက် 25 နှစ်တွင်
 ပေါင်မုန့်ဝယ်ရန် မေ့လျော့ခြင်းသည်
 ကောင်းသည်ဟု လူအများက
 ထင်ကြသော်လည်း အသက် 65 တွင်
 မေ့သွားခြင်းသည် စိုးရိမ်စရာဖြစ်စေသည်
 (“ကျွန်မမှာ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိလား”)။
 မေ့ပျောက်ခြင်းဆိုတာ နေ့စဉ်ရဲ့
 အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို့ မြင်ကြပါလိမ့်မယ်။
 ဘဝ၊ နှင့် အဆိုပါ ယုံကြည်ချက် အဲဒါ သာ
 ဖြစ်ပျက် ခဲ့ နောက်ကျ ဘဝကမှားတယ်။
 တကယ်တော့ အသက်ကြီးသူတွေဟာ
 သူတို့သိလိုတာတွေကို မှတ်မိဖို့
 သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝအခြေအနေတွေမှာ
 နည်းဗျူဟာတွေကို အသုံးပြုတတ်ကြတယ်။
 ဤအခန်းတွင် အာရုံနှင့် မှတ်ဉာဏ်
 နှစ်ခုစလုံးကို အာရုံပြု၍
 တွဲလျက်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့
 ဆန်းစစ်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေ လုပ်ငန်းစဉ်
 အချက်အလက် ထံမှ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်က
 ကမ္ဘာကြီးကို အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင် လုပ်ပါ။

ထို့နောက် အသိဉာဏ်သည် အလွန်သွက်လက်သော
 အရာဖြစ်သည်။ အာရုံစူးစိုက်မှု ဖန်တီးခြင်းကဲ့သို့သော
 နိမ့်ကျသော လုပ်ငန်းစဉ်များ
 အထက်တန်းကျသော အတွေးအမြင်ကို လွှမ်းမိုးစေပြီး
 ပိုမိုမြင့်မားသော အတွေးအမြင်သည်
 ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံစူးစိုက်မှုနေရာကို
 အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်။ လူတွေ လိုပါတယ်။ ရန်
 သတိပေးချက် အရာများ ဌ အမိန့် တည်ဆောက်ရန်
 ဗဟုသုတ နှင့် မှတ်ထား၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘာလဲ
 ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုမိသည့် ပုံစံများကို ကျွန်ုပ်တို့
 သိထားပြီးဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် လက်ရှိပေါ့။ သုတေသန
 အလေးပေးသည်။ အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိုပါ
 ကျွန်ုပ်တို့သည် သတင်းအချက်အလက်နှင့်
 အရေအတွက်ကို ကွဲပြားသော အရည်အသွေးဆိုင်ရာ
 နည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။ ကွဲပြားမှုများ ဌ
 အဆိုပါ ပမာဏ ၏ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
 ဖြစ်ပေါ်သော လုပ်ငန်းစဉ်များ။ ဤသုတေသနသည်
 မှတ်ဉာဏ်နှင့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ရိုးရာစံနမူနာပုံစံ
 မှားယွင်းကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။

ဒီသုတေသနရဲ့အရေးကြီးတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခုကတော့
 ဟုတ်မဟုတ်၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ငါတို့ စောင့်ကြည့်ပါ။
 အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကျဆင်းခြင်း။ သိမြင်မှု၌
 လုပ်ငန်းစဉ်များ အဲဒီလို အဖြစ် မှတ်ဉာဏ် နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု
 နှင့် စီမံဆောင်ရွက်သည့် အလုပ်အမျိုးအစား သို့မဟုတ်
 မှတ်ဉာဏ်လည်ပတ်သည့် အကြောင်းအရာအပေါ်
 မူတည်သည်။ တချို့က အလုပ်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ်
 ကျက်မှတ်ခြင်း။ ရှည် စာရင်းများ မသက်ဆိုင်သော
 စကားလုံးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းမှုကို ပြသသည်။
 အတူ အသက်၊ ကြာရင်တ□□□ တခြားသူတွေ၊ အဲဒီလို
 အဖြစ် သတိရပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲချက်တင်သည်။
 သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သက်ဆိုင်ရာ
 အချက်အလက်များ၊ ကျဆင်းမှု မပြဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ

အသက်အရွယ်အရ တိုးတက်လာသည်။

ဒါတွေ အလုပ်နှင့်ပတ်သက် ကွဲပြားမှုများ
ယူလာပါ။ ငါတို့ ကျော သို့သက်တမ်း အမြင်။
တစ်သော့ ထုတ်ပြန်သည် သည် အဆိုပါ
အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ
သုတေသနပြုမှုအတိုင်းအတာသည်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ နေ့စဉ်သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထင်ဟပ်စေသည်။
တစ်နည်းဆိုရသော်၊
သီးခြားအခြေအနေများတွင်
သိမြင်မှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတွင်
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ၏
လက်တွေ့ကျသောသက်ရောက်မှုများကား
အဘယ်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပန်းတိုင်သို့ရောက်သောအခါတွင် ဉာဏ်ကိုသာမကဘဲ ဉာဏ်ကိုအသုံးပြုသည်။ သည် ဘာလဲ နှင့် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ငါတို့မှတ်ထား၊ ဒါပေမယ့် နိဂုံးချုပ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် memory-ory ကိုသုံးသည်။ အဖြစ် တစ်ခု အဆုံး ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ အကျဉ်းချုံး အဆိုပါ အများဆုံး ကျွန်ုပ်တို့ အကြိုက်ဆုံး ရုပ်မြင်သံကြားရှိုး၏ မကြာသေးမီက အပိုင်းများကို အခြားသူများကို ပြောပြပါ။ အကြောင်း မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် သတိရပါ။ ရန် လုပ်ပါ။ ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုတွင် သီးခြားအချက်များ။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကျွန်တော်တို့ သုံးပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ အမှတ် သည် မဟုတ်ဘူး ရဲ့ ဘာလဲ သို့မဟုတ် ဘယ်လောက်ပါလဲ ငါတို့ သတိရပါ။ ဤ ဒါတွေ နှင့် အများကြီး တခြား

6.1 အခြေအနေများ၊ မှတ်ဉာဏ်သည် လူမှုလှယ်မှုကို ကူချောမွေ့စေရန်၊ အခြားသူများ ကျွန်ုပ်တို့ကို သိခွင့်ရစေရန်၊ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေပေးသည့် အတိတ်ကို ပေးဆောင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ အခန်း၏နောက်ပိုင်းတွင် ဆက်စပ်နေသော သိမြင်မှုကို ဆန်းစစ်သောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအယူအဆသို့ ပြန်သွားကြသည်။

ဤအခန်းတစ်လျှောက်လုံး၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကွန်ပြူတာအသုံးပြုသူများ ပြုလုပ်သော စမ်းသပ်မှုများမှ ရလဒ်များကို သုံးသပ်ပါသည်။ လူငယ်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သတင်းအချက်အလက် လုပ်ငန်းစဉ်အချို့တွင် အသက်ကွာခြားမှုအတွက် သက်သေအထောက်အထားများစွာရှိသော်လည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကွာခြားချက် မေ ဖြစ် ပေးဆပ်ခြင်း ရန် အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ (အခန်း ၁ ကိုကြည့်ပါ)။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ယေဘုယျအားဖြင့်

ငယ်ရွယ်သူများထက် ကွန်ပြူတာအလုပ်လုပ်ရာတွင် အသုံးနည်းပြီး အသက်ကြီးသူများနှင့် ရင်းနှီးမှုနည်းပါးစေသည်။ လူကြီးများ။ တဆက်တည်း၊ သူတို့ မေ မဟုတ်ဘူး ၎င်းတို့၏အမြင့်ဆုံးအထိလုပ်ဆောင်ပါ။ ဒီအတွေ့အကြုံ ကွာခြားသလား အကောင့်များ အတွက် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ အသက် သုတေသီများ ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့သော ကွဲလွဲမှုများကို မြင်တွေ့ရဦးမည်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဆို စေကာမူ သုတေသနသည် အပိုင်းပိုင်းခွဲပေးထားပြီး၊ ဆိုလိုသည်မှာ အသက်အရွယ်နှင့် အမျိုးအစားအလိုက် သက်ရောက်မှုများမှာ ရှက်ရှံ့ခြင်းဖြစ်သည် (အခန်းကိုကြည့်ပါ။ ၁)၊ ဒီ ရှင်းလင်းချက် ကျန်နေပါသည်။ a ဖြစ်နိုင်ခြေ

သတင်းအချက်အလက် လုပ်ဆောင်ခြင်း နှင့် အာရုံ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ မူလတန်း ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက် - လုပ်ဆောင်ခြင်းပုံစံ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အာရုံ?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အရှိန် ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဆက်စပ် ရန် သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း?
- ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ်များ ဆက်စပ် အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့် မှတ်ဉာဏ် ဆီသို့ ?
- ဘာလဲ သည် အလိုအလျောက် နှင့် အားစိုက် လုပ်ဆောင်နေသည်

Trey ဟိုဟိုဒီဒီလျှောက် ထဲသို့ a ကား အရောင်းကိုယ်စားလှယ် နှင့် ယုံကြည်ရာ အရောင်း သမား ရန် ထားပါတော့ သူ့ကို ယူ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အားကစား ကားများ on အများကြီး အတွက် a လှည့်ဖျား ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဘလောက်။ တော်လိုက်တာ နောက်ကနေ တက်သွားတယ် ။ ဘီး၊ သူ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နီးပါး ရပြီ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ ၏ သူ့ကို အမျှ

သူသည် အင်ဂျင်ကို စတင်လိုက်ပြီး ပထမဂီယာသို့ ဖြေလျှော့လိုက်ရာ သူသည် အားပြည့်လာသည်။ အတူ မြက်ဟ ချောက် သူ ရုတ်တရက် သဘောပေါက် သူ ရမယ်။ လုံးဝအာရုံစိုက် ပါ ။ သူဘာလဲ လုပ်နေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ? ကားတွင် ကလစ်တစ်ခုပါရှိသည်။ သူ ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ဘူး။ နှင့် အရင်က manual transmission ပါ။ ကဲ သူ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ရန်လိုသည်။ အရာအားလုံးကို စစ်ထုတ်ပါ ။ စကားဝိုင်းများ၊ အဆိုပါ ရေဒီယို၊ နှင့် အသံ ၏ အဆိုပါ လေ ကြာပွတ် မှတဆင့် သူ့ ဆံပင်။

ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် Trey ဧက အရာအားလုံး ထွက်? နောက်ထပ် အရေးကြီးတာက ဘာလဲ။ အရည်အချင်းများ နိုင်သည် သူ အသုံးပြု ရန် ပေးဆောင် အာရုံ? အကယ်လို တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့သည် on အဆိုပါ လမ်း၊ ဘယ်လိုလဲ မြန်မြန် နိုင် သူ တုံ့ပြန်? ပါလား။ ဒါတွေ အရည်အချင်းများ ဖြစ် တစ်ခုခု မတူဘူး။ ၌ a ငယ်သည်။ လူကြီး ထက် ၌ တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး ရှိသည် သင် အမြဲတမ်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီ အတွေ့အကြုံ? အကယ်လို ဒါကြောင့်၊ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ သင် ဝင်ရောက်ခွင့် ဒီ အသိပညာ?

ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာများကို မည်သို့သင်ယူ၊ မှတ်သား၊ တွေးတောကြမည်နည်း။ စိတ်ပညာရှင်တွေက သေချာမသိဘူး။ အကြောင်း အဆိုပါ အကောင်းဆုံး သူတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ သည် ဖန်တီးပါ။ မော်ဒယ်များ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ အလုပ်လုပ်ပုံကို သူတို့ယုံကြည်ပုံ analogues များ။ ဤကဏ္ဍတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူကြိုက်အများဆုံး မော်ဒယ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်- အချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်သည့် မော်ဒယ်။

သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်မှု ပုံစံ

ဟိ သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း မော်ဒယ်
 အသုံးပြုသည်။ a ကွန်ပျူတာ meta -phor ရန် ရှင်းပြပါ။
 ဘယ်လိုလဲ လူတွေ လုပ်ငန်းစဉ် လှုံ့ဆော်မှု။ အမျှ အတူ
 ကွန်ပျူတာတစ်လုံးသည် သတင်းအချက်အလက်စနစ်
 (လူများ၏ ဦးနှောက်) အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကာ အသွင်ပြောင်း၊
 ကုဒ်နံပါတ် အမျိုးမျိုးဖြင့် သိမ်းဆည်းထားသည် ။
 နည်းလမ်းများ။ သတင်းအချက်အလက် ဝင်လာ သိုလှောင်မှု
 ခေတ္တ၊ အဖြစ် ၌ ကွန်ပျူတာ တစ်လုံး ကြားခံ၊ သည်အထိ အဲဒါ
 ဖြစ်လာသည်။ သိမ်းဆည်းထားသည်။ နောက်ထပ် အမြဲတမ်း ၊
 အဖြစ် on a ကွန်ပျူတာ သိုလှောင်မှု ကိရိယာ (USB၊ ခက်တယ်။
 drive၊ cloud သိုလှောင်မှု၊ စသည်ဖြင့်)။ မှာ a နောက်ပိုင်း အချိန်၊
 အချက်အလက် နိုင်သည် ပြန်လည်ရယူပါ။ ၌ တုံ့ပြန်မှု ရန် အချို့
 ကို။ အဲဒီလို အဖြစ် a အမိန့်ပေးသည်။ ဖွင့်သည်။ a ဖိုင်။
 ရအောင် ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ ဒီ အလုပ်လုပ်တယ်။ နောက်ထပ်
 တရားဝင်

သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်သည့် ပုံစံသည်
 သုံးခု အပေါ် အခြေခံသည်။ ကြာရှည်စွာ ကိုင်ထားသည်။
 ယူဆချက် (နီဆာ၊ ၁၉၇၆)။ (၁) လူများသည် လုပ်ငန်းစဉ်တွင်
 တက်ကြွစွာ ပါဝင်သူများဖြစ်သည်။ (၂) ကိန်းဂဏန်း
 (အချက်အလက် မည်မျှ မှတ်မိသည်) နှင့် အရည်အသွေး
 (မည်သည့် အချက်အလက် အမျိုးအစားများကို
 မှတ်သားထားသည်)၊ ရှုထောင့် ၏ စွမ်းဆောင်ရည် နိုင်သည်
 ဖြစ် စစ်ဆေးခဲ့သည်; နှင့်

(၃) သတင်းအချက်အလက်များကို လုပ်ငန်းစဉ်များ
 ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်သည်။ ဦးစွာ၊

လူတစ်ဦးသိထားပြီးဖြစ်သည့်အပေါ်အခြေခံ၍
 ဝင်လာသောအချက်အလက်များကို အသွင်ပြောင်းသည်။
 ပိုသိလေ၊ အချက်အလက်တွေကို လွယ်လွယ်နဲ့
 ပေါင်းစပ်လေလေပါပဲ။ ဒုတိယအချက်မှာ သုတေသီများသည်
 အသက်ကွာခြားမှုကို ရှာဖွေကြသည်။ ၌ နှစ်ခုလုံး ဘယ်လိုလဲ

အများကြီး အချက်အလက် သည် ဆောင်ရွက်ပြီး နှင့်
 အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် မည်သို့သော
 အချက်အလက်အမျိုးအစားများကို
 မှတ်သားနိုင်ဆုံးဖြစ်သနည်း။ တတိယ၊
 အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး သုတေသီများ
 နှင့် အိုမင်းခြင်း။ အာရုံစူးစိုက်မှု on အများအပြား
 အတိအကျ ရှုထောင့် သတင်းအချက်အလက်
 လုပ်ဆောင်နေသည်- စောစော ရှုထောင့်၊ အပါအဝင် a
 အကျဉ်း

အာရုံခံဉာဏ်နှင့်အာရုံ; တက်ကြွသော လုပ်ငန်းစဉ်-
အချက်အလက်များကို သက်တမ်းရှည်သို့လှောင်မှု
(ဥပမာ- ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်) သို့ လွှဲပြောင်းပေးသည်။

သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ပေးသည့်
မော်ဒယ်ကို အသုံးပြုခြင်းသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ
ကြီးထွားမှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုအတွက်
အခြေခံမေးခွန်း သုံးခုကို ဖြေဆိုစေသည်- (၁)
သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်သည့်
နယ်ပယ်များက ဖော်ပြသည် အထောက်အထား ၏
အသက် ကွဲပြားမှုများ (ဥပမာ၊ စောစော အဆင့်များ
အာရုံစူးစိုက်မှု၊ အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ်၊
ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်စသည့် လုပ်ဆောင်မှု)။ (၂)
သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင်
အသက်ကွာခြားမှုကို တွေ့ရှိသောအခါ ကွဲပြားမှုကို
မည်သို့ရှင်းပြနိုင်မည်နည်း။ (၃) သတင်းအချက်အလက်
စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင် အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော
အပြောင်းအလဲများ၏ လက်တွေ့ကျသော
သက်ရောက်မှုများကား အဘယ်နည်း။

အာရုံခံဉာဏ်။ မှတ်ဉာဏ်အားလုံးသည်
အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှု—သီချင်းတစ်ပုဒ်
ကြားလိုက်၊ မြင်သူနှင့် လက်တစ်ကမ်း
ခံစားလိုက်ရသည်။ သတင်းအချက်အလက်တွေကို
စီမံဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် ဒီအရာတွေကို တစ်စက္ကန့်ရဲ့
အနည်းငယ်မျှသာ ခံစားရမှာပါ။ ဤစွမ်းရည်သည်
သတင်းအချက်အလက်လုပ်ဆောင်ခြင်းတွင်
အစောဆုံးအဆင့်၊ အာရုံခံမှတ်ဉာဏ်၊
အသစ်ဝင်ရောက်လာသော အချက်အလက်များကို
ဦးစွာစာရင်းသွင်းထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
ပသာဒဉာဏ် သည် အကျဉ်းဖြစ်သည်။ နှင့် နီးပါး

ထပ်တူထပ်မျှ ကိုယ်စားပြုမှု ၏ အဆိုပါ *stim-uli* အဲဒါ ရှိနေတယ်။ ဤ
အဆိုပါ မြင်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်။ ပသာဒ ဉာဏ် ယူတယ်။ ဤ
ကြီးမားသော ပမာဏများ ၏ အချက်အလက် လျင်မြန်စွာ။ အဲဒါ
လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပေါ်လာသည်။ ရန် ရှိသည် အဆိုပါ
ကန့်သတ်ချက်များ တခြား လုပ်ငန်းစဉ်များ ဘယ်အချိန်မှာလုပ်မလဲ။
အာရုံစူးစိုက်မှု အာရုံစူးစိုက်မှု သည် လျှောက်ထားသည်။ ဒီ
အမျိုးအစား ၏ မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာ နှိုးဆွမှုမရှိဘဲ သင့်စိတ်ထဲမှာ
ကိုယ်စားပြုမှု ရှိနေသလိုပါပဲ။

သို့သော်၊ မဟုတ်လျှင် ငါတို့ ပေးဆောင် အာရုံစူးစိုက်မှု ရန် ပသာဒ
သတင်းအချက်အလက် ၊ ကိုယ်စားပြုမှု အမြန်ဆုံးရှုံးမည်။ US
တစ်ပြား၏တစ်ဖက်တစ်ချက်စီကို အသေးစိတ်ဆွဲကြည့်ပါ။
(အမေရိကန်မှမဟုတ်သူများသည် မိမိတို့နိုင်ငံ၌ ဘုံဒင်္ဂါးတစ်ခုဆွဲရန်
ကြိုးစားနိုင်သည်။) ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ဒင်္ဂါးပြားများကို
နေ့စဉ်မြင်နေရသော်လည်း ဤလုပ်ငန်းမှာ ခက်ခဲနေပါသည်။ pennies
နှင့်ပတ်သက်သောအသေးစိတ်အချက်အလက်များစွာသည်
ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံခံမှတ်ဉာဏ်မှတဆင့်
ထပ်ခါတလဲလဲဖြတ်သန်းနေသော်လည်း
ကျွန်ုပ်တို့အာရုံစိုက်ရန်ပျက်ကွက်သောကြောင့် ၎င်းကို
ကြာရှည်ခံသောစတိုးဆိုင်တစ်ခုအဖြစ် မည်သည့်အခါမျှ
မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။ အသက်ကွာခြားမှုကို အာရုံခံမှတ်ဉာဏ်တွင်
ပုံမှန်အားဖြင့် မတွေ့ရှိရပါ (Nyberg, Lövdén, Riklund,
Lindenberger, & Bäckman, 2012)။

အာရုံစူးစိုက်မှု- ဟိ အခြေခံများ

အသီးသီး ၏ ငါတို့ ရှိသည် အတွေ့အကြုံရှိ ဖြစ်ခြင်း။ ဤ a အခြေအနေ
ငါတို့အတွေးတွေ လွင့်ထွက်သွားပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်က ငါတို့ကို
လှမ်းကြည့်တဲ့အခါ “သတိထားပါ။ ရန် ငါ။” ကျွန်တော်တို့ လာ ကျော
ထဲသို့အာရုံ၊ နှင့် ငါတို့က ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုတာ သိလာရတယ်။

ဒါပေမယ့် ဘာလဲ အတိအကျ လုပ်တာ အဲဒါ ဆိုလိုတာ ရန်
“ပေးဆပ်ပါ။ အာရုံ?” တစ်မျိုး နည်းလမ်း ရန် ကြည့် မှာ အဲဒါ သည်

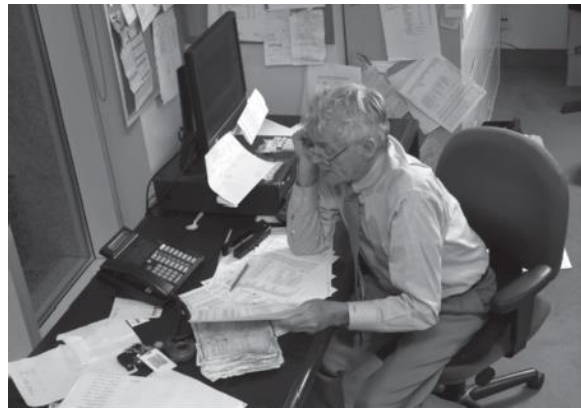
အရှိန် ၏ ဆောင်ရွက်နေသည်။

သင့် iPad ပေါ်တွင် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်
ဗီဒီယိုတစ်ခု ထိုင်ကြည့်နေသည်ဟု
မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ရုတ်တရက်
မီးအချက်ပေးသံ ပြတ်သွားသည်။
ဘယ်လောက်မြန်မြန် တုံ့ပြန်နိုင်မလဲ။

အဲဒါ အမြန် တုံ့ပြန်မှု ရည်ညွှန်းသည်။ ရန်
a အယူအဆ ၌ သိမှုစိတ်ပညာကို
အရှိန်အဟုန်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဟု
ခေါ်သည်။ **လုပ်ငန်းစဉ် ၏အရှိန်** သည်
ဘယ်လိုလဲ မြန်မြန် နှင့် ထိထိရောက်ရောက်

အဆိုပါ စောစော သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်မှု
အဆင့်များ ပြီးမြောက်သည်။

မှာ တစ်ခု အချိန်၊ သုတေသီများ ယုံကြည်သည်။
ကျဆင်းခြင်း။ ၌ ၏အရှိန် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ရှင်းပြသည်။
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ၌
သိမှုလုပ်ဆောင်ချက် (ဥပမာ၊ Salthouse၊ 1996)။
ဒီသီအိုရီက ယေဘုယျအားဖြင့် ကျသွားတယ်။ ထွက်
၏ မျက်နှာသာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သုတေသန ရှိ



As people grow older, how quickly and efficiently
information processing occurs slows down.

နှေးကွေးခြင်းကို သင် သတိပြုမိသည်ဖြစ်စေ
မနှေးကွေးခြင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ခြင်း၏
အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ညီမျှစွာ
နှေးကွေးခြင်းမရှိသောကြောင့် အလုပ်မှာ
မည်သည့်အရာပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

အာရုံကြောပုံရိပ်ဖော်ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ
အပါအဝင် အထောက်အထားများသည်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ လုပ်ဆောင်ရန်
ခိုင်းစေခြင်းအပေါ် မူတည်သည် (ဥပမာ၊
မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုကို ရွေးချယ်ရန်၊ Dirk & Schmiedeki
2012; Grady 2012; Nyberg et al. 2012)။
စိတ်ဝင်စားစရာ၊ အဆိုပါ ပမာဏ ၏
ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်တွင်တွေ့ရသော beta-amyloid
ပရိုတင်း၊

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောနောက်ဆက်တွဲဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ဆ
က်စပ်နေသောဇီဝအမှတ်အသားတစ်ခု၊ ၏ dementia
(ကြည့် အခန်း ၂)၊ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။
ဒီဂရီလုပ်ဆောင်မှုအရှိန်နှေးကွေးခြင်း (Rodrigue,
Kennedy, Devous, Rieck, Hebrank, Diaz- Arrastia et
al., 2012) နှင့် ဆက်စပ်ကြောင်းပြသထားသည်။

ဆောင်ရွက်နေသည်။ အရင်းအမြစ်များ

သီအိုရီနှင့် သုတေသီများစွာသည်
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သိမြင်မှု “စွမ်းအင်”
ပမာဏ ကျဆင်းလာသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ တစ်ခု
ဖြန့်ကျက် on a တာဝန်။ ဒီ စိတ်ကူး သည် တွင်
ဖော်ပြထားသည်။ အသုံးအနှုန်းများ ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။
အရင်းအမြစ်များ။ **ဆောင်ရွက်နေသည်။**

အရင်းအမြစ်များ ကိုရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ ပမာဏ
၏ အာရုံစူးစိုက်မှု တစ်ခု ရှိသည်။ ရန် လျှောက်ထားပါ။ ရန်

သီးခြားအခြေအနေ တစ်ခု ။

ယေဘုယျလုပ်ဆောင်ခြင်းအရင်းအမြစ်များ
ကျဆင်းခြင်း၏ အယူအဆသည်
အာရုံစူးစိုက်မှုသာမက စွမ်းဆောင်ရည်
ညံ့ဖျင်းခြင်းအတွက်ပါ
ထည့်သွင်းတွက်ချက်ထားသောကြောင့်
နှစ်သက်စရာဖြစ်ပါသည်။ a အိမ်ရှင် ၏ တခြား
ဒေသများ (Dirk & Schmiedeki 2012)။
မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ- စီမံဆောင်ရွက်နေသော
အရင်းအမြစ်တည်ဆောက်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍
ငြီးငွေ့ဖွယ်ပြဿနာတစ်ခုရှိနေသည်-
ဤယေဘုယျအဆင့်တွင် ၎င်းကို
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမသတ်မှတ်ရသေးဘဲ
ကျယ်ပြန့်လွန်းပါသည်။ နောက်ထပ် နှစ်ခု
အတိအကျ ချဉ်းကပ်မှုများ ရန် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
အရင်းအမြစ်မျ ☐ ဖြစ်ကြပါသည်။
တားစီးဆုံးရှုံးမှုနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာ
အရင်းအမြစ်များ။

တားဆီးမှု ဆုံးရှုံးမှု။ လူကြိုက်များသော
ယူဆချက်တစ်ခုမှာ
သက်ကြီးရွယ်အိုများဖြစ်သည်။ ရှိသည် လျော့ချ
လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ်များ
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၎င်းတို့သည်
မသက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များကို
လုပ်ဆောင်ခြင်းကို တားဆီးရန် ခက်ခဲသည် (Aslan
& Bäuml, 2012)။ အသက်အကြီးဆုံး (အသက် 85
နှစ်နှင့်အထက်) များသည်
လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း
အလုပ်နှင့်မသက်ဆိုင်သော အတွေးအမြင်များ
ပိုမိုရှိကြကြောင်း

သက်သေအထောက်အထားများက ဖော်ပြသည်။ ဒုက္ခစောင့်ရှောက်ခြင်း။ သူတို့ကို ထွက် နှိပ်သူတို့ရဲ့ စိတ်များ ဒီ ကွာခြားချက်သည် ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် အာရုံခံရာတွင် အဘယ်ကြောင့် အခက်အခဲရှိတတ်သည်ကို ရှင်းပြနိုင်သည်။

ဟိ တားဆီးခြင်း စိတ်ကူး ရှိသည်။ အတော်အတန် ထောက်ခံမှု (Kim- bler, Margrett, & Johnson, 2012)။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေတင်မကဘူး။ ရှိသည် အခက်အခဲ ဟန့်တားခြင်း။ မသက်ဆိုင်ပါ။ သတင်းအချက်အလက် ဓာတ်ခွဲခန်း အလုပ်များ၊ အဲဒါ ကိစ္စ အတူ လေးစားပါတယ်။ ရန် နေ့စဉ် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ Kimbler နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (2012) သည် စိတ်ခံစားမှုကို ပြသခဲ့သည်။ ပံ့ပိုးပေးသည်။ မက်ဆေ့ချ်များ လျှော့ချပါ။ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး

သက်လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် အတွေးအမြင်နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပါ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အခက်အခဲများအတွက် လျော်ကြေးပေးရန် ရိုးရှင်းသော နည်းဗျူဟာများ ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမေးပါ။ အနီးကပ် သူတို့ရဲ့ မျက်စိ သို့မဟုတ် ရှောင်ရန် သူတို့ရဲ့ ငေးကြည့် ကွာ ထံမှ မသက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များသည် စွမ်းဆောင်ရည်ကို တိုးတက်စေသည်။ ဒီဗျူဟာကိုသုံးပြီး၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ခဲ့ကြသည် ရုံ အဖြစ် ကောင်းတယ် အဖြစ် လူငယ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ (Einstein, Earles, & Collins, 2002)။

နောက်ဆုံးတွင်၊ သုတေသီများသည် မှန်ကန်သောအခြေအနေများအောက်တွင် သတင်းအချက်အလက်များကို ဟန့်တားခြင်းအတွက် အကျိုးကျေးဇူးရှိမရှိကို မေးမြန်းနေကြသည်။ အဲဒီမှာ ပေါ်လာတယ်။ သတင်းအချက်အလက်တွေ များလာတဲ့အခါ အစပိုင်းမှာ အာရုံထွေပြားပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်လာတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ လူငယ်များထက် သာလွန်ကောင်းမွန်သည် (Kim, Hasher, & Zacks, 2007; Thomas & Hasher, 2012)။ ဤ အဲဒီလို အမှုတွဲများ၊ အဆိုပါ မတတ်စွမ်း အာရုံပုံလွှင့်စေသော သတင်းအချက်အလက်များကို တားဆီးရန် သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်၏ သဘောသဘာဝ ပြောင်းလဲသွားသဖြင့် အားသာချက်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသည်။

တစ်ဖန်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်သက်တာရှုထောင့်ကို

လက်ခံကျင့်သုံးသည်- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများသည် အမြတ်နှင့် ဆုံးရှုံးမှုနှစ်ခုလုံးဖြင့် လက္ခဏာရပ်ဖြစ်သည်။ တားဆီးဆုံးရှုံးမှုကို နည်းလမ်းနှစ်မျိုးစလုံးဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အောက်မှာ သေချာပါတယ်။ အခြေအနေများ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် a ရှော့ရှော့ရှူရှူ။ အခြားသူများတွင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ အခြေအနေအားလုံးပေါ်တွင် မူတည်သည် (Healey, Campbell, & Hasher, 2008; Thomas & Hasher, 2012)။

သတိထား အရင်းအမြစ်များ။ နောက်တစ်မျိုး နည်းလမ်း ၏ ရှာဖွေနေ processing မှာ အရင်းအမြစ် ကိစ္စများ သည် မှတဆင့် အဆိုပါ မှန်ဘီလူး ၏ အာရုံစိုက်မှု။ အထူးသဖြင့်၊ အဓိကပြဿနာမှာ လူကြီးများသည် တစ်ကြိမ်လျှင် အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ မည်မျှ ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။ ထိုသို့သော အလုပ်မျိုးစုံလုပ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံကို နေရာအနှံ့ဖြန့်ကျက်ရန် လိုအပ်သည် ။ အလုပ်များ ပိုင်းခြားထားသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှု စိုးရိမ်မှုများ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ လူတွေဟာ အလုပ်များစွာကို တစ်ပြိုင်နက် လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ ကားမောင်းသည်။ a ကား ဂန္ထဝင် ပိုင်းခြားထားသော အာရုံစူးစိုက်မှု အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည် — သင် အခြား ကို အာရုံစိုက်ပါ။ ကားတွေ၊ အဆိုပါ တိုင်းတာမှုများ ၌ သင်၏ ကား၊ လမ်းသွားလမ်းလာ တစ်လျှောက် လမ်းဘေး ၊ မင်းခရီးသည်တွေနဲ့ စကားစမြည်ပြောနေတာမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။

ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ယုံကြည်ကြသော်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ ပိုများသည်။ ဒုက္ခ ထက် ငယ်သည်။ လူကြီးများ မှာ ပိုင်းခြားခြင်း။ အာရုံစူး စိုက်မှု အလှည့် ထွက် အဆိုပါ အသက် ကွဲပြားမှုများ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။

ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ' အခက်အခဲများ အတူ အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း အလုပ်များ နှင့် မဟုတ်ဘူး သူတို့ရဲ့အာရုံကို သူတို့တစ်တွေဆီ ဖြန့်ကျက်ဖို့ (Rizzuto, Cherry, & LeDoux, 2012)။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ ရှိ အသက်ကြီးသည်။ အလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ အဖြစ် နိုင် ရန် multitask, ဒါပေမယ့် လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ခုစီ တာဝန် a နည်းနည်း နောက်ထပ် ဖြည်းဖြည်းချင်း ထက် ငယ်သည်။

အလုပ်သမားများ ဒါပေမယ့် အလုပ်တွေ ရှုပ်ထွေးလာတဲ့အခါ အသက်ကြီးလာလေပါပဲ။ လူကြီးများ ကြုံတွေ့ရသည်။ အခက်အခဲများ ပိုင်းခြားခြင်း။ သူတို့ရဲ့ အာရုံစိုက်မှု နှင့် ၎င်းတို့၏ စွမ်းဆောင်မှုတို့သည် ရလဒ်အဖြစ် ခံစားနေကြရသည်။

အသက် ကွဲပြားမှုများ on အာရုံပိုင်းခြားခြင်း။ အလုပ်များ နိုင်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား လေ့ကျင့်မှုပေးလျှင် လျော့နည်းစေပြီး အာရုံစိုက်မှုတောင်းဆိုချက်များကို လျော့ချပေးသည်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်လိုရတယ်။ ဖြစ် မှတဆင့် အွန်လိုင်း ကွန်ပျူတာ ဂိမ်းများ (ဗင် Muijden၊ တီးဝိုင်း၊ & ဟုမ္မလ၊ 2012)။ ဒါတွေ ရလဒ်များ ဆိုလိုရင်း အဲဒါ သက်ကြီးရွယ်အိုများ မေ ဖြစ် နိုင် ရန် လေ့လာပါ။ မှတဆင့် အတွေ့အကြုံ ဘယ်လိုလဲ ဝေရန် သူတို့ရဲ့ အာရုံစိုက်မှု ထိထိရောက်ရောက် အကြား အလုပ်များ ထွက်ခွာသည် ဒီ စိတ်ကူး အားဖြင့် ပြီးမြောက်ခြင်း။ အဆိုပါ ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအင်္ဂါရပ်။

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

မှတ်စု တွေက ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ ။

အာရုံစွဲတဲ့အလုပ်တွေကို အချိန်တိုင်းကြုံတွေ့နေရတယ်။ မှတ်စုများယူ နေစဉ် ၎င်းတို့ထဲမှတစ်ဦးနှင့် သင်ရင်းနှီးသည်။ နားထောင်ခြင်း။ ရန် a ဟောပြောပွဲ (ဖြစ်ဖြစ် on ဗီဒီယို သို့မဟုတ် အသက်ရှင်သည်။) တစ်ခု စိတ်ဝင်စားစရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မေးခွန်း သည် ဟုတ်မဟုတ် အရည်အသွေး ၏ အဆိုပါ မှတ်စုများ ကွဲပြားသည်။ အတူ အသက်။ တစ်မျိုး နည်းလမ်း ရှာပါ။ ထွက် အလွတ်သဘော သည် ရန် နှိုင်းယှဉ် အဆိုပါ မှတ်စုများ ဝင် ယူခဲ့သည် ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အတန်း အားဖြင့် ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ ကျောင်းသား၊ သင့်အတန်းတွင်

သက်ကြီးရွယ်အိုများ မရှိပါက အခြားသင်တန်းများတွင် အချို့ရှိနိုင်ပါသည် ။ သူတို့နဲ့ ယှဉ်နိုင်လားလို့ မေးကြည့်ပါ။ မှတ်စုများ အတူ အဲဒါတွေ ၏ တစ်စုံတစ်ယောက် ငယ်သည်။ ဘာကြုံချက်လဲ။ ပုံ သင် လုပ်ပါ။ အခြေခံ on အဆိုပါ သုတေသနအထောက်အထား သင် ရှိသည် ဖတ်ပါ။ ဤသို့ ဝေးလား ဘာလဲ အခန်းကဏ္ဍ လေ့ကျင့် မယ် ။ ကစားပါ။ ဤ ဒါတွေ ကွာခြားချက်များ? ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲ။ မှတ်စုများ အမှန်တကယ် ဖြစ်ကြသည် ပိုကောင်း? ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ သင် တွေးပါ။ ဒီ လား?

ဒါကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ ဘယ်အချိန်မှာ အခက်အခဲရှိသလဲလို့ မေးနိုင်ပါတယ်။ ဖျော်ဖြေခြင်း။ ချိုးစုံ အလုပ်များ တပြိုင်နက်တည်း? သင် ... နိုင်ပါသည် ရှိသည် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိခြင်း။ အခက်အခဲ လေ့ကျင့်ထိတစ်ခုမှဆင်းလာရင်း တစ်စုံတစ်ခုကို သတိရဖို့ ကြိုးစားရင်း ၊ သို့မဟုတ် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ရိုးရှင်းစွာ လမ်းလျှောက် နှင့် စကားပြော မှာ အဆိုပါ တစ်ချိန်တည်း Li နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (Li et al., 2001) သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မှတ်ဉာဏ်ကို မသုံးဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ဟန်ချက်ထိန်းခြင်းကို ဦးစားပေးကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးတာဝန်ကို အာရုံစိုက်ခဲ့သည်။ ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ ငယ်ရွယ်သောလူကြီးများသည် ၎င်းတို့၏ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပြီး လျစ်လျူရှုထားသည်။ လမ်းလျှောက် နှင့် ဟန်ချက်ညီခြင်း။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ နှင့် ကလေးများသည် လမ်းလျှောက်နေစဉ် မှတ်ဉာဏ်အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများထက် ပိုညံ့ဖျင်းသည် (Krampe၊ Schaefer၊ Lindenberger၊ & Baltes)

2011)။

အလိုအလျောက် နှင့် အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်နေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင်

ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်ပေးသည့် အခြားသော

တည်ဆောက်မှုနှစ်ခုရှိပါသည်။ ing- အလိုအလျောက်နှင့်

အားစိုက်ထုတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ **အလိုအလျောက်**

စီမံဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် အာရုံစူးစိုက် နိုင်မှုအား

အနည်းငယ်မျှသာ တောင်းဆိုစေသည်။ နှင့် ရရှိသည်။

အချက်အလက် ထဲသို့ အဆိုပါ စနစ် ကုန် ကင်း ငါတို့

ဖြစ်ခြင်း။ သတိထားပါ။ ၏ အဲဒါ။ တချို့က

အလိုအလျောက် လုပ်ငန်းစဉ်များသည် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု

မလိုအပ်ဘဲ လက်တွေ့အသုံးချမှုမှ

အကျိုးမရှိသည့်သဘောဖြင့် “ကြိုတင်ကြိုးတပ်”

ထားပုံရသည်။ အခြားသူများကို အတွေ့အကြုံနှင့်

လက်တွေ့အားဖြင့် သင်ယူကြသည် (Apperly, 2012)။

ဥပမာ ကားမောင်းဖူးသူတွေ a ကား အတွက် အများကြီး

နှစ်များ ရပ် မှာ a ရပ် လက္ခဏာ တကယ်မစဉ်းစားဘဲနဲ့။

အလိုအလျောက် လုပ်ငန်းစဉ်များပေါ်တွင်မူတည်သည့်

အလုပ်များတွင် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုသည် အသက်အရွယ်

ကွာခြားမှုကို သိသိသာသာ မပြသနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့

မြင်တွေ့ရပါမည်။

၌ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ **အားစိုက်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။** ရှုနိုင်

သမျှ လိုအပ်ပါသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှု စွမ်းရည်။

စာရင်းတစ်ခုပေါ်ရှိ စကားလုံးများကို

လေ့လာခြင်းကဲ့သို့သော တမင်မှတ်ဉာဏ် ပါဝင်သည့်

အလုပ်အများစုသည် အားစိုက်ထုတ်လုပ်ဆောင်ရန်

လိုအပ်သည်။ ဒီလိုကိစ္စတွေမှာ ကျနော်တို့ ရှိတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် သတိထားပါ။ ၏ ဘာလဲ ငါတို့

ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေတယ်။ ဘယ်တော့လဲ ငါတို့

ပထမဆုံး လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ ရန် မောင်း a ကား

အတူ a clutch၊ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
သတိထားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သည့်အချက်အလက်
များ၏ (ဥပမာ၊ အရှိန်မြှင့်စက်နင်းရန်
မည်မျှခက်ခဲသည်နှင့် Clutch အပေါ်တက်ရန်
မည်မျှကြာသည်။) အသက်အရွယ်
ကွာခြားမှုများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည် ကို
ပြင်းပြင်းထန်ထန်
ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့၊ မေးခွန်းမေးရန်
အလွန်အရေးကြီးသည်- အာရုံစူးစိုက်မှုမှာ
အသက်အရွယ်အရ လျော့နည်းသွားသည့်
ပုံသေစွမ်းရည်ရှိပါသလား။

မှတ်ဉာဏ်အကဲဖြတ်တဲ့
ဓာတ်ခွဲခန်းအလုပ်တွေမှာ
သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်
ကျဆင်းလာတာကို သုတေသီတွေက
တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်၊

သီးခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင်
လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း သို့မဟုတ်
အရင်းအမြစ်များကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်အခါ လိုအပ်သော
သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်
သက်ဆိုင်သည့် ဆက်စပ်မှု၊ ဝင်ရောက်နိုင်မှု၊
နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့အပေါ် မူတည်၍
ကွဲပြားသော ရုပ်ပုံပေါ်လာနိုင်သည် (Hertzog,
2008)။ အခြေအနေတွေအောက်မှာ

အလုပ်လိုအပ်ချက်မှာ
သတင်းအချက်အလက်နှင့် ရင်းနှီးမှုရှိရန်၊
အသက်အရွယ် ကွာခြားမှုမရှိပါ။ သို့သော်

အချက်အလက်များကို မှတ်မိရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနှင့်
တမင်တမင် စီမံဆောင်ရွက်သည့်အခါတွင်၊
အသက်အရွယ် ကွာခြားချက်များ ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။
အသက်အရွယ် ကွာခြားချက်များသည် ၎င်းတို့ကို
တိုင်းတာသည့် အခြေအနေများအတွက်
အာရုံခံစားနိုင်သောကြောင့် ယနေ့သုတေသီများအတွက်
အဓိကမေးခွန်းမှာ- သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွင်
အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော ပြောင်းလဲမှုများကို
မည်သည့်အချိန်တွင်၊ အောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့
စောင့်ကြည့်မည်နည်း။ ဒီအပြောင်းအလဲက
ဘယ်အချိန်မှာ ပြဿနာရှိလဲ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု ဝန်ထမ်း မှာ တစ်ခု ပန်းသီး စတိုးဆိုင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လူတွေကိုပြတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ရန် အသုံးပြု အဆိုပါ အသစ် ကိရိယာ သူတို့ ဝယ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို သွန်သင်ရာတွင် ဤကဏ္ဍမှ မည်သည့်အခြေခံမူများကို သင်ကျင့်သုံးမည်နည်း။

6.2 Memory လုပ်ငန်းစဉ်များ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- အလုပ်လုပ်တဲ့မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာဘာလဲ။
အလုပ်လုပ်တဲ့မှတ်ဉာဏ်မှာ
ဘယ်အသက်အရွယ်ကွာခြားချက်တွေကို တွေ့ရှိခဲ့လဲ။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ သွယ်ဝိုက်သော မှတ်ဉာဏ် နှင့် ပြတ်သားသည်။ မှတ်ဉာဏ်က
အသက်အရွယ်အလိုက် မတူဘူးလား။
- အထဲမှာ ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်၊ ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အပိုင်း နှင့် semantic memory စွမ်းဆောင်ရည်သည်
အသက်အရွယ်အလိုက် ကွာခြားပါသလား။
- ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ရှိသည်
ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွေ့တယ်။ encoding တွင် နှင့်
ပြန်လည်ရယူခြင်း

စုနေ သည် a အသက် ၇၅ နှစ် မုဆိုးမ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခံစားရသည် သူမ လုပ်တာ မမှတ်မိဘူး။ လတ်တလော ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အကယ်၍ သူမ ယူတယ်။ သူမ၏ ဆေးဝါး၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် သူမ သုံးတယ်။ ရန်။ သူမလည်း ခဏခဏမေ့တယ် ။ အလှည့် off အဆိုပါ ဓာတ်ငွေ့ on

သူမ၏ မီးဖို နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ လုပ်တာ အသိအမှတ်မပြုပါ။ သူမ၏ သူငယ်ချင်းရဲ့ အသံ on အဆိုပါ ဖုန်း သို့သော်၊ သူ မမှာ ဒုက္ခမရှိ။ အရာများကိုသတိရခြင်း။ သူမထံမှ 20s စုနေ အံ့ဩသွားသည်။ အကယ်၍ ဒီ သည် ပုံမှန် သို့မဟုတ် အကယ်၍ သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် စိုးရိမ်သည်။

ယေဘုယျ သုံးချက်ကို ကြာရှည်စွာ အာရုံစိုက်ခဲ့ကြသည်။ ခြေလှမ်းများ ၌ မှတ်ဉာဏ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဖြစ် အလားအလာ အရင်းအမြစ်များ အသက် ကွာခြားချက်များ ကုဒ်နံပါတ်၊ သိုလှောင်မှု၊ နှင့် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ (ဝေ့စ် ဘာဂ် & ရိမ်၊ 2013)။ ဖြစ်သည်။ သည် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ မန်မိုရီစနစ်ထဲသို့ အချက်အလက်များ ရယူခြင်း ။ သိုလှောင်မှု ပါဝင်တယ် ။ နည်း ၌ ဘယ်ဟာ အချက်အလက် သည် ကိုယ်စားပြုသည်။ နှင့် သိမ်းဆည်းထားသည် ။ မှတ်ဉာဏ်။ သမထ အချက်အလက် ကျော ထွက် ၏ မှတ်ဉာဏ် ဟုခေါ်သည် ။ ပြန်လည် ရယူခြင်း အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး အထောက်အထား အတွက် အသက် သတင်းအချက်အလက်များကို သိုလှောင်မှုတွင် မည်ကဲ့သို့ဖွဲ့စည်းပုံ ကွာခြားချက်များ မှာ သုတေသန အများစုဖြစ်သည်။ ရှိသည်။ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ကုဒ်နံပါတ် နှင့် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ အဖြစ် အရင်းအမြစ်များ အသက် ကွဲပြားမှုများ (Naveh-Benjamin & ဥပါသိကာ၊ 2012)။

အလုပ်လုပ်တယ်။ ဉာဏ်

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ မိုဘိုင်းဖုန်းနံပါတ်ကို မက်ဆေ့ချ်ပို့နိုင်စေမယ့် အချိန်ကို

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်တွင် ဘောပင်နှင့်
စာရွက်မရှိသည့်အပြင် အကူအညီပေးရန် သင့်ဖုန်းတွင်
Bump ကဲ့သို့သော အက်ပ်တစ်ခု မရှိပါ။ ဒါကြောင့်
ဖုန်းနံပါတ်ကို စာမရှိမချင်း စိတ်ထဲမှာ
သိမ်းဆည်းထားဖို့ ကြိုးစားပါ။

ရန် အောင်မြင်စွာ ပြီးပါပြီ။ အဆိုပါ တာဝန်၊ သင်
ရှိသည့် ရန် သင့်အား အသုံးပြုပါ။ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်။
အလုပ်လုပ်တယ်။ မှတ်ဉာဏ် သည် အဆိုပါ
တက်ကြွသော လုပ်ငန်းစဉ်များ နှင့် အဆောက်အဦများ
ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ ကိုင် သတင်းအချက်အလက်ကို
စိတ်ထဲရှိစေပြီး တခါတရံ ဝင်လာသော
သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဆက်စပ်၍
ထိုအချက်အလက်များကို အသုံးပြုခြင်း ၊ ရန် ဖြေရှင်းပါ။
a ပြဿနာ၊ လုပ်ပါ။ a ဆုံးဖြတ်ချက်၊ သို့မဟုတ်
လေ့လာပါ။ သတင်းအချက်အလက်အသစ်။

သုတေသီများသည် ယေဘုယျအားဖြင့်
အလုပ်မှတ်ဉာဏ်ကို
ကျယ်ပြန့်သောအကွာအဝေးနှင့်ပတ်သက်သော
အလားတူရေတိုကိုင်ဆောင်မှုနှင့် တွက်ချက်မှုဆိုင်ရာ
လုပ်ငန်းစဉ်များစွာအတွက် ထီးအသုံးအနှုန်းတစ်ခုအဖြစ်
မှတ်ယူကြသည်။ သိမြင်မှု ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဗဟုသုတ
ဒီမိုင်းများ (Baddeley၊ 2012)။ ၎င်းသည်
ထူထဲသောနေရာတွင် အလုပ်လုပ်သော memory ကို
နေရာပေးသည် ။ အရာများ—အဲဒါ ပြဇာတ်များ တစ်ခု
တက်ကြွသော၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြား၊ နှင့် ဗဟို အခန်းကဏ္ဍ
ကုဒ်ပြောင်းခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရယူခြင်း
တွင် ။

သတိရပါ။ အဲဒါ ပဿာဒ မှတ်ဉာဏ် ရှိသည်။ a
ကြီးမားသော စွမ်းရည် ကိုင်တွယ်ရန် အတူ ဝင်လာ
အချက်အလက် ၌ ဆန့်ကျင်ဘက်၊
သုတေသနပြုသူများသည် ယေဘုယျအားဖြင့်
အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ်သည်
အတော်လေးသေးငယ်သောစွမ်းရည်ရှိကြောင်း
သဘောတူသည်။ အလုပ်မှတ်ဉာဏ်၏
ကန့်သတ်ချက်သည် သေးငယ်သော အရာများကို

လေထဲတွင် တစ်ပြိုင်နက်တည်းသာ ထားရှိနိုင်သည့် ပြေးခုန်ပစ်သမားကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် အပေးအယူ အတူ အချက်အလက်ဖြစ်ခြင်း။ ဆောင်ရွက်ပြီး မှန်တယ် မှာ ဒီ ခဏ၊ အဲဒါ ကိုလည်း လုပ်ရပ်များ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ scratchpad အမျိုးအစားတစ်ခုအနေဖြင့်။ ဆိုလိုသည်မှာ အချက်အလက်များ တက်ကြွနေစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ရိုက် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုနေသော စာမျက်နှာကို လျင်မြန်စွာ အသုံးပြုပြီး လွှင့်ပစ်သွားပါမည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စောင့်ရှောက်ရန် နည်းလမ်းရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အချက်အလက် ၌ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်။ အဲဒါ လုပ်ငန်းစဉ် လူသိများ သည် ။ အဖြစ် အစမ်းလေ့ကျင့်မှု။ **အစမ်းလေ့ကျင့်မှု** သည် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် အဲဒါ အချက်အလက် သည် ကျင်းပသည်။ ၌ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ အားဖြင့် ပစ္စည်းများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ကျော် နှင့် ကျော် သို့မဟုတ် အားဖြင့် လုပ်နေပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ချိတ်ဆက် မှုများ အကြား အဆိုပါ အချက်အလက် ၌ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် နှင့် အချက်အလက် ပြီးပြီ။ လူသိများသည်။

အထောက်အထားအများစုသည် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အလုပ်မှတ်ဉာဏ်များ သိသိသာသာ ကျဆင်းလာကြောင်း ညွှန်ပြသည် (McCabe & Loiaza ၂၀၁၂)။ သို့ပေမယ့် အဆိုပါ အတိုင်းအတာ ၏ အဆိုပါ ကျဆင်းခြင်း။ သည် သံသယရှိနေတုန်းပဲ။ အလုပ်လုပ်တဲ့ memory ကြောင့် ဒီ data တွေက အရေးကြီးတယ်။ သည် အဆိုပါ သော့ ရန် နားလည်မှု အသက် ကွဲပြားမှုများ မှတ်ဉာဏ် ထဲမှာ ။ ဟိ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အချို့ ၏ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ကိုင် ပစ္စည်းများ အလုပ်လုပ်ရာမှာ မှတ်ဉာဏ် မေ ကန့်သတ်ချက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' ခြုံငုံ သိ မှုလုပ်ဆောင်ချက်။ အချက်အလက်များ ပျက်ယွင်းသွားပါက သို့မဟုတ်

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ အသိပညာအခြေခံသို့ ပေါင်းစပ်သွားပါက၊ ရန် ပြဿနာများ ၌ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်မှတ်မိဖို့ခက်တယ်။

သို့သော်၊ အချို့ အထောက်အထား အကြံပြုသည်။ အသက် ကွာခြားချက်များ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး တလောကလုံး။ အလုပ်လုပ်တယ်။ မှတ်ဉာဏ် ပေါ်လာသည်။ ရန် မှီခို on အဆိုပါ အမျိုးအစား ၏ အချက်အလက် ဖြစ်ခြင်း။

အသုံးပြုပြီး မတူညီသော လုပ်ဆောင်စရာများ
 ကွဲပြားနိုင်သည် (McCabe & Loaiza 2012)။ အဘို့
 ဥပမာ၊ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကျဆင်းခြင်း။ ဤ spatial
 အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ်သည်
 နှုတ်ဖြင့်အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ်ထက်
 ပိုများနေသော်လည်း၊
 အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ်အမျိုးအစားနှစ်မျိုးလုံးတွင်
 ကျဆင်းသွားသော်လည်း (Oosterman၊ Morel၊ Meijer၊
 Buvens၊ အိုးများ၊ & စာပို့မ၊ 2011)။

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အလုပ်လုပ်နိုင်သော
 မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် အဘယ်ကြောင့်
 ကျဆင်းလာသနည်း။
 တစ်နေ့တာ၏မတူညီသောအချိန်များတွင် နိုးကြားမှု၊
 အလုပ်များအစီအစဉ်နှင့် အလုပ် အနှောင့်အယှက်များ
 အပါအဝင် အကြောင်းရင်းများစွာရှိသည်။ (အတန်း၊
 2011)။ နောက်တစ်မျိုး စိတ်ကူး သည် အသက်ကြီးသည်။
 အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည်
 ၎င်းတို့ကိုဝင်ရောက်ပြီးသည်နှင့် ခြပ်စင်များအားလုံးကို
 juggling လုပ်ရာတွင် ပြဿနာပိုများသည် (McCabe &
 Loaiza, 2012)။

အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော အလုပ်မှတ်ဉာဏ်
 ကျဆင်းခြင်းအတွက် အထောက်အထားများကို
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိရသော်လည်း၊ အလုပ်လုပ်သော
 မှတ်ဉာဏ်တွင် အသက်အရွယ် ကွာခြားချက်များသည်
 မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည် အတွက် ခိုင်လုံသော
 အထောက်အထားများ ရှိပါသည်။ ရန် စွမ်းဆောင်ရည် on
 နောက်ထပ် ရှုပ်ထွေးသည်။ သိမြင်မှု အလုပ်များ အဘို့
 ဥပမာ၊ သုတေသီများ ရှိသည် စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ရှိုး
 အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ်သည် အသက်အရွယ်
 ကွာခြားမှုကို နားလည်ရန် သော့ချက်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤ

ပြန်ခေါ်စွမ်းဆောင်ရည် (မက်ကောဘီ & လွိုင်ဇာ၊ 2012)။

သွယ်ဝိုက်သော နှင့် ရှင်းလင်းပါတယ်။ ဉာဏ်

ဤ ထပ်လောင်း ရန် အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်၊ ငါတို့ နိုင်သည် နောက်ထပ်
 မှတ်ဉာဏ်စနစ်များကို အခြားအမျိုးအစားနှစ်ခုအဖြစ်
 ခွဲခြားထားသည်- သွယ်ဝိုက်သောမှတ်ဉာဏ်နှင့်
 တိကျသောမှတ်ဉာဏ်။ **သွယ်ဝိုက်သောမှတ်ဉာဏ်** (တစ်ခါတစ်ရံ
 ခေါ်တယ်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း မှတ်ဉာဏ်) ပါဝင်တယ်။
 ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ အသိစိတ် သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ
 မှတ်မိခြင်းမရှိဘဲ သတင်းအချက်အလက် ။ **ရှင်းလင်းပါတယ်။**
မှတ်ဉာဏ် (တစ်ခါတရံ ခေါ်တယ်။ ကြေငြာ မှတ်ဉာဏ်)၊ သည်
 ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ နှင့် သတိရှိ သတိရခြင်း သတင်းအချက်အလက်
 သင်ယူခဲ့သည်။ နှင့် သတိရမိသည်။ မှာ a အတိအကျ အချိန်မီ အမှတ်။

သွယ်ဝိုက်သောမှတ်ဉာဏ်သည်
 လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုသို့ရောက်ရှိခြင်းနှင့်တူသည်—ကျွန်ုပ်တို့သည်
 မှတ်ဉာဏ်မှအရာများကိုလုပ်ဆောင်သော်လည်း
 ၎င်းတို့ကိုကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားရန်မလိုအပ်ပါ။ ဖြီးနည်းအတိအကျ
 ကျွန်ုပ်တို့၏သွားများသည်
 ကျွန်ုပ်တို့သတိရှိရှိထင်မြင်သောအရာမဟုတ်ပေ။ အကြောင်း မှာ
 အဆိုပါ အချိန်။ ကျွန်တော်တို့ ရုံ သတိရပါ။ ဘယ်လိုလဲ
 အဲဒါကိုလုပ်ဖို့။ အသက်အရွယ် ကွာခြားမှုရှိမရှိ
 သွယ်ဝိုက်သောမှတ်ဉာဏ် မေးခွန်းထုတ်သည့်
 သွယ်ဝိုက်သောမှတ်ဉာဏ်လုပ်ငန်းအမျိုးအစားပေါ်တွင်မူတည်သည်
 (Howard & Howard၊ 2012)။ သင်ယူမှုအပိုင်းများသည်
 အသက်အရွယ်ကွာခြားမှုကို ပြသလေ့ရှိသော်လည်း သင်ယူမှုဆိုင်ရာ
 ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ မပါဝင်ပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာ ။
 အာရုံကြောသိပ္ပံ ပုံရိပ် သုတေသန ရှိုး အဆိုပါ ကြင်နာပါ။
 လှုပ်ရှားမှုလွန်ကဲခြင်း ။ ဤ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex ဤ
 အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဲဒါ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဤ အခြေအနေများ
 ဘယ်တော့လဲ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကျဆင်းမှုအတွက် လျော်ကြေးပေးခြင်း
(အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် အခန်း 2
ကိုကြည့်ပါ။)

အားဖြင့် အဝေးမှာ၊ အများဆုံး သုတေသန on
မှတ်ဉာဏ် အိုမင်းခြင်း။ အာရုံစိုက်
တိကျသောမှတ်ဉာဏ်ပေါ်တွင် ယေဘုယျအားဖြင့်၊
ရှင်းလင်းပြတ်သားသောမှတ်ဉာဏ်တွင်
စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသည်။ အလုပ်များ ကျတယ်။ အတူ
အသက်၊ သို့မဟုတ် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဤကောက်ချက်အတွက် ချွင်းချက်များနှင့်
အရည်အချင်းများစွာ (အလင်း၊ 2012)။
ဤသုတေသနသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏
နောက်အကြောင်းအရာဖြစ်သည့် ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်နှင့်
သက်ဆိုင်ပါသည်။

ရေရှည် ဉာဏ်

လူအများစုက မှတ်ဉာဏ်အကြောင်းတွေးတဲ့အခါ
မိနစ်အနည်းငယ် ဒါမှမဟုတ် ရက်ပေါင်းများစွာ
အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ တစ်ခုခုကို မှတ်မိဖို့
စဉ်းစားကြတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝ

ဥပမာများပြည့်နှက်နေသည်—

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကိုသတိရခြင်း၊ စာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်း၊
စာအုပ် သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်အကျဉ်းချုပ်နှင့်
ချိန်းဆိုမှုတစ်ခုကို သတိရခြင်း။

ဤအခြေအနေမျိုးများသည်

မှတ်ဉာဏ်သုတေသနပညာရှင်များက

ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်ဟုခေါ်သော (Rutherford,

Markopoulos, Bruno, & Brady-Van den Bos, 2012)

ဖြစ်သည်။ **ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်** ကို ရည်ညွှန်းသည် ။ အဆိုပါ

စွမ်းရည် ရန် သတိရပါ။ ပြောတယ်။ နေရာအနှံ့

စက္ကန့်အနည်းငယ်မှ နာရီအနည်းငယ်အထိ

ဆယ်စုနှစ်များအထိ အချက်အလက်ပမာဏ။

Memory သုတေသီများသည် ကျယ်ပြန့်သော

အမျိုးမျိုးကို ဖန်တီးခဲ့ကြသည်။ အလုပ်များ လိုအပ်ခြင်း။

ပုဂ္ဂိုလ်များ ရန် သတိရပါ။ အားလုံး အဲသလို

အချိန်ကာလအမျိုးမျိုးအတွက် သတင်းအချက်အလက်။

ရာစုနှစ်တစ်ခုကျော်ကြာ သုတေသနပြုချက်များအရ

ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်ကို ကိုယ်စားပြုပါသည် ။ a

အတော်လေး ကြီးမားသောစွမ်းရည် စတိုးဆိုင်

ဘယ်မှာလဲ။ သတင်းအချက်အလက်များကို
အချိန်အကြာကြီး သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။
အထောက်အထားများ တပ်ဆင်ခြင်း။
သိမြင်မှု အာရုံကြောသိပ္ပံ အကြံပြုသည်။
ရေရှည် memory သည် မဟုတ်ဘူး a
တစ်ပြည်ထောင် ဆောက်လုပ်ရေး၊ ဒါပေမယ့်
ပါဝင်ပါသည်။ ၏ ထူးခြားသော၊ ကွဲပြားသော
စနစ်များစွာကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး
မတူညီသော ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများဖြင့်
လုပ်ဆောင်ပေးသည် (အခန်း 2 ကိုကြည့်ပါ)။

အမျှ ငါတို့ လက်နှိုက် ထဲသို့ အဆိုပါ
အမျိုးမျိုး ရှုထောင့် ၏ ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်၊
ရှင်းလင်းပြတ်သားသော

ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်၏ ပိုမို၍
တမင်ထက်သန်ပြီး

အားစိုက်ထုတ်သည့်စနစ်များကို
ဦးစွာအရုံစိုက်ကြပါစို့။ ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်၏
အရေးကြီးသော အမျိုးအစား နှစ်မျိုးမှာ
semantic နှင့် episodic memory ဖြစ်သည်။

Semantic memory သည် သင်ယူမှုကို အလေးထားသည်။ ။ နှင့် သတိရခြင်း အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ် ၏ စကားလုံးများ နှင့် အယူအဆများ မဟုတ်ဘူး ချည်ထားသည်။ ရန် အတိအကျ ဖြစ်ပျက်မှုများ ၏ အဖြစ်အပျက်များ အချိန်မီ။ ဥပမာများ ၏ ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ် ပါဝင်ပါတယ်။ စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် ဤစာပိုဒ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ခြင်း အင်္ဂလိပ်စာ ထဲသို့ ပြင်သစ်၊ နှင့် နားလည်မှု ဘာလဲ ဆရာက

ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ ပြောနေတာ။

အပိုင်း မှတ်ဉာဏ် သည် အဆိုပါ အထွေထွေ အတန်း
 ၏ မှတ်ဉာဏ် ရှိခြင်း။ ရန် လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ သတိရှိ
 မှတ်ဉာဏ် ၏ သီးခြားဖြစ်ရပ်တစ်ခု သို့မဟုတ်
 အချိန်မီအချက်တစ်ခုမှ အချက်အလက် ။
 အပိုင်းမှတ်ဉာဏ်၏နမူနာများတွင် ဤသင်တန်းရှိ
 အကြောင်းအရာများကို သင်ယူခြင်းပါဝင်သည်
 ဖြစ်သောကြောင့် နောင်တွင် စာမေးပွဲတစ်ခုတွင် ၎င်းကို
 ပြန်လည်ထုတ်လုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး
 သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို
 မှတ်မိစေမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ နွေရာသီ အားလပ်ရက်
 နောက်ဆုံး တစ်နှစ်၊ နှင့် ကျက်မှတ်ခြင်း။
 ပြဇာတ်တစ်ခုအတွက် မိန့်ခွန်းတစ်ခု။

သွယ်ဝိုက်သောမှတ်ဉာဏ်နှင့် တိကျပြတ်သားသောမှတ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင်၊ အပိုင်းပိုင်းနှင့် အခေါ်အဝေါ်မှတ်ဉာဏ်တို့သည် ကွဲပြားစွာ သက်ရောက်မှုရှိပုံပေါ်သည်။ အားဖြင့် အိုမင်းခြင်း။ (Rönnlund၊ နီဘာဂ်၊ ဘက်ခ်မန်း၊ & Nils- သား၊ 2005; Spaniol & Voss၊ 2006)။ Episodic Memory တည်ရှိနေပါသည်။ မျှမျှတတ တည်ငြိမ်သည်။ သည်အထိ ပတ်ပတ်လည် ၅၅-၆၀ နှစ်များ ၏ အသက် ထို့နောက် အသက် ၆၅ ဝန်းကျင်တွင် စတင်၍ သည်းထန်စွာ ကျဆင်းမှုကို ပြသသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ ဝေါဟာရမှတ်ဉာဏ်သည် 35-55 မှ တိုးလာသည်။ နှစ်များ ၏ အသက် နှင့် ထို့နောက် အဆင့်များ off သို့ပေမယ့် seman -tic မှတ်ဉာဏ် စတင်သည်။ ရန် ကျဆင်းခြင်း။ မှာ အသက် ၆၅၊ အဆိုပါ ကျဆင်းမှုသည် အပိုင်းပိုင်းမှတ်ဉာဏ်အတွက်ထက် များစွာနည်းသည် (Rönnlund et al., 2005)။

ဝေါဟာရ ဉာဏ်။ အမျှ ညွှန်ပြသည်။ ယခင်က၊ semantic မှတ်ဉာဏ် သည် အတော်လေး နှမြောတယ်။ ၌ ပုံမှန် အိုမင်းခြင်း။ သက်သေပြသည်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး လိုငွေပြခြင်း။ ၌ ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ် ဘာသာစကားနားလည်မှု၊ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းစဉ်များ အသိပညာ၊ နှင့် အဆိုပါ အသက်သွင်းခြင်း။ ၏ အထွေထွေ အသိပညာ (Grady၊ 2012; Nyberg et အယ်လ်။၊ 2012)။ ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ်ပြန်လည်ရယူခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အလုပ်မှတ်ဉာဏ်ကို အခွန်မဆောင်ဘဲ၊ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်

စကားလုံးအဓိပ္ပာယ်များနှင့်/သို့မဟုတ် ယေဘုယျကမ္ဘာအသိပညာဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်ယူနိုင်သည်။ ဖြည့်စွက်ကာ၊ ကြရင်တော့ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ၏ အပိုင်း အမှတ်တရများ သည် အခြေခံ မှတ်သားစရာများ ရန် အဆိုပါ မူရင်း အတွေ့အကြုံ၊ ဝေါဟာရ အမှတ်တရများ ပြန်လည်ရယူကြသည်။ သဘောတရားအရ အဖြစ် အပိုင်း ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကမ္ဘာ ဗဟုသုတ။ ဒီ ချိတ်ဆက်မှု အကြား ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ် နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ သုံးသပ်သောအခါ အခန်း ၇ တွင် ကမ္ဘာအသိပညာ ထပ်မံပေါ်လာပါမည်။ သေချာပါတယ်။ အမျိုးအစားများ ၏ ထောက်လှမ်းရေး ရှိ၊ နည်းနည်း၊ အကယ်၍ အသက်အရွယ် အရ ကျဆင်းလာပါသည်။ သို့သော်၊ သုတေသန ကိုလည်း ရှိ၊ အသက် အပြောင်းအလဲများ ၌ ရယူရန်ခက်ခဲပါက semantic memory သည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ပြသနာများဝင်ရောက်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ semantic memory တွင် knowledge ကို အသုံးပြုပါက၊ on a ပုံမှန် အခြေခံ (ဟတ်ဇုတ် et အယ်လ်။၊ ၂၀၀၃)။ မင်း မေ တခြားဘာသာစကားကို သင်တတ်ရင် ဒါကို ကြုံဖူးမှာပါ။ ၌ ကလေးဘဝ၊ ဒါပေမယ့် ယခု ရှိသည် ဒုက္ခ အတူ အဲဒါ အကယ်၍ မင်းမသုံးခဲ့ဘူး ဒုတိယအကြောင်းရင်းမှာ ရိုးရှင်းသော တဒင်္ဂပြန်လည်ရယူခြင်း ပျက်ကွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အတွက် အချက်အလက် အဲဒါ သည် မဟုတ်ရင် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ သာမန်ဥပမာတစ်ခုသည်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ “လျှာဖျား”
 အတွေ့အကြုံရှိသောအခါ (Brown, 2012)။
 သင်ပြန်လည်ရယူရန်ကြိုးစားသောအခါတွင် tip-of-the-
 tongue (TOT) အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်။ a နာမည်
 သို့မဟုတ် စကားလုံး သင် ဖြစ်ကြပါသည်။
 သေချာပါတယ်။ သင် သိတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ သည်
 လောလောဆယ်တော့ သိပ်မသုံးနိုင်သေးဘူး။ မင်း
 ပါတီပွဲတစ်ခုမှာ ရှိနေတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ နှင့်
 ကြည့်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် အကျွမ်းတဝင်၊ သင် “သိ”
 အဲဒါ တစ်ဦးချင်း၏ အမည်၊ ဒါပေမယ့် သင် ရိုးရှင်းစွာ
 မရနိုင်ပါ။ ပြန်လည်ရယူပါ။ အဲဒါ။ နောက်တစ်မျိုး ၏ ဒီ
 TOT အတွေ့အကြုံ သည် သင် နိုင်သည်
 ပြန်လည်ရယူပါ။ ပါရီ အချက်အလက် အဲဒီလို အဖြစ်
 အဆိုပါ နံပါတ် ၏ ဝဏ္ဏများ ၌ ထိုလူ၏အမည်၊
 ကနဦးအသံများ သို့မဟုတ် စာလုံးများ။

အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ မဟုတ်ဘူး သာ
 အတွေ့အကြုံ နောက်ထပ် TOT ရဲ့ ဒါပေမယ့်လည်း
 ပစ်မှတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့
 တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအချက်အလက်ကို လျှော့ပြီး တင်ပြပါ။
 ၌ အဆိုပါ ဓာတ်ခွဲခန်း နှင့် ၌ နေ့တိုင်း ဘဝ (မျက်နှာ၊ Jun-
 cos-Rabadani ရှိဒရီဂွက် & Pereiroi 2012)။ အဲလို TOT
 ပြဿနာများသည် အလွန်ရင်းနှီးသော
 အချက်အလက်များကိုပင် ညွှန်ပြ နိုင်သည်။ ဖြစ်လာ
 နောက်ထပ် ခက်တယ်။ ရန် ပြန်လည်ရယူပါ။ အဖြစ် ငါတို့
 ကြီးထွား အသက်ကြီးသည်။

အပိုင်း ဉာဏ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပိုင်း မှတ်ဉာဏ်
 အဲဒီထဲမှာ ပါပါတယ် ။ အများကြီး ၏ အဆိုပါ နေ့စဉ်
 လှုပ်ရှားမှုများ လူကြီးများ လုပ်ဆောင်ပါ။
 မှတ်ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်
 အခြားအကြောင်းအရာများထက် သုတေသနကို
 ပိုမိုအာရုံစိုက်ခဲ့သည် (အလင်း၊ 2012; Morcom &
 ဖရစ်စတန်၊ 2012)။ ပုံမှန်အားဖြင့်၊ သုတေသီများ
 အပိုင်းကို လေ့လာပါ ။ မှတ်ဉာဏ် အားဖြင့် ရှိခြင်း။
 လူတွေ လေ့လာပါ။ အချက်အလက် ၊ အဖြစ် a စာရင်း ၏
 စကားတွေ၊ နှင့် ထို့နောက် မေးပါတယ်။ သူတို့ကို ရန်
 ပြန်ခေါ်သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ ပစ္စည်းများ။
 ၌ a **ပြန်ခေါ်**စမ်းသပ်မှု၊ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ မေးတယ်။
 မှတ်မိဖို့ အချက်အလက် မပါဘဲ အရိပ်အမြွက် သို့မဟုတ်
 မှတ်သားစရာများ သတ်ရခြင်း၏ နေ့စဉ် ဥပမာများသည်
 သင်မှတ်မိနိုင်သည့်အရာအားလုံးကို
 ပြောပြခြင်းပါဝင်သည်။ အကြောင်း a ရုပ်ရှင် သို့မဟုတ်
 ယူ တစ်ခု စာစီစာကုံး စာမေးပွဲ မှတ်စုများ သို့မဟုတ်
 ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခွင့်မရှိပါ။ **အသိအမှတ်ပြုမှုသည်**
 အခြားတစ်ဖက် တွင်မူ ယခင်လေ့လာခဲ့သော
 အချက်အလက်များကို ရွေးချယ်ခြင်း ပါဝင်သည်။ ထံမှ

တို့တွင် အများအပြား ပစ္စည်းများ။ နေ့တိုင်း ဥပမာ များ အသိအမှတ်ပြုမှု ပါဝင်ပါတယ်။ ယူ ရွေးချယ်မှုမျိုးစုံ စမ်းသပ်မှုများ ကောက်နေသည်။ ထွက် အဆိုပါ နာမည်များ ၏ သင်၏ မြင့်မားသော ကျောင်း သူငယ်ချင်း သင့်အတန်းဖော်များ၏ စာရင်းအပြည့်အစုံမှ။

အကြောင်းရင်းများစွာသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ မှတ်ဉာဏ်စမ်းသပ်မှုများတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကွာခြားမှုရှိမရှိအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ တွေ့တယ်။ ဆင်ခြင်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ အချက်အလက် ရန် ဖြစ် သင်ခန်းစာများကို တင်ပြခြင်း (အမှတ်အသားများဖြင့် စုစည်းထားခြင်းသည် ကျပန်းထက် ပိုကောင်းနိုင်သည်)၊ ဘယ်လိုလဲ မြန်သည်။ အဲဒါ သည် တင်ပြသည်။ (ဖြေးဖြေး မေ ဖြစ် ပိုကောင်းတယ်)၊ ဘယ်လိုလဲ ရင်းနှီးသည်။ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတူ အဆိုပါ ပစ္စည်း (အကျွမ်းတဝင်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဖြစ် ပိုကောင်းတယ်) နှင့် ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ စမ်းသပ် သည် ပေးသည် (အသိအမှတ်ပြုမှု အများအား ဖြင့် ပိုကောင်းသည်) အားလုံးက ခြားနားချက်တစ်ခု လုပ်ကြပါတယ်။

ဟိ ရလဒ်များ ထံမှ ရာနှင့်ချီ ၏ လေ့လာမှုများ အမှတ် ရန် ကောက်ချက်အမျိုးမျိုး။ ခြုံငုံပြောရရင် အသက်ကြီးတဲ့ လူကြီးတွေထက် ပိုဆိုးတယ်။ ငယ်သည်။ လူကြီးများ on ပြန်ခေါ် စမ်းသပ်မှုများ ၏ အပိုင်း Memory သည် အချက်အလက်ပို၍ ချန်လှပ်ထားသောကြောင့်၊ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်မှုများ ပိုများလာပြီး ယခင်က ပြန်လည်သိမ်းဆည်းထားသော အရာများကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြန်လုပ်သည် (Light 2012; Morcom & Friston 2012)။

အသိအမှတ်ပြုစစ်ဆေးမှုများတွင် အသက်ကြီးသူများနှင့် ကွာခြားချက်များ ငယ်သည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လျော့ချ။ သို့သော်၊ ၌ ငယ်ရွယ်သောအရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက၊ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့သည်

အမှန်တကယ်တင်ပြခဲ့သည့်အရာများနှင့် သဘောတရားဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ် သို့မဟုတ် ခံယူချက်ချင်းတူညီပါက ၎င်းတို့သည် တစ်ခါမှမတင်ပြဖူးသောအရာများကို အသိအမှတ်ပြုသည်ဟု ဆိုနိုင်ခြေပိုများသည် (အလင်း၊ 2012)။

အပိုင်းမှတ်ဉာဏ်စမ်းသပ်မှုများတွင် အချက်အလက်များကို လူတို့မှတ်မိစေရန် ကူညီပေးသည့်အရာတစ်ခုမှာ အတွင်းလေ့လာမှုဗျူဟာများကို အသုံးပြုခြင်း၊ အဲဒီလို အဖြစ် အစမ်းလေ့ကျင့်မှု သို့မဟုတ် စည်းရုံးရေး အချက်အလက်

ထဲသို့ အမျိုးအစားများ။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် နည်းသော ထိရောက်မှု သူ့အလိုလို သုံးပြီး ဒါတွေ နည်းဗျူဟာများ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ နိုင်သည် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားသောအခါတွင် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြု၍ အရေးပါသူဖြစ်ကြောင်း ပြသပါ။ တိုးတက်မှု ၌ စွမ်းဆောင်ရည်။ သို့သော်၊ ဤတိုးတက်မှုများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဖယ်ရှားရန် မလုံလောက်ပါ။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ပြန်ခေါ် ညွှန်ပြသည်။ အသက် လေ့လာမှုအတွင်း ကုန်သွင်းမှုအားနည်းခြင်းထက် အပိုင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းရာတွင် ကွာခြားချက်များ သည် (Hertzog, Fulton, Mandviwala, & Dunlosky, 2013)။

အသက် ကွဲပြားမှုများ အကြား အသက်ကြီးသည်။ နှင့် ငယ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအား အခြားနည်းလမ်းများစွာဖြင့် လျော့ချနိုင်သည်- စာရင်းအသစ်တစ်ခုကို မလေ့လာမီ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို လေ့ကျင့်ရန် သို့မဟုတ် အလားတူလုပ်ဆောင်မှုကို လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးခြင်း၊ ပစ္စည်းကို ပိုသုံးတယ်။ ရင်းနှီးသည်။ ရန် အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၊ နှင့် သုံးပြီး လျော်ကြေး နည်းဗျူဟာများ ရန် ကူညီကြပါ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတိရပါ။ (ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဤအခန်းကို နောက်ပိုင်းတွင် ဆန်းစစ်ပါ။)

နိဂုံးချုပ်ရန် လွယ်ကူသော်လည်း အပိုင်းပိုင်းမှတ်ဉာဏ် လုပ်တာ ဘာမှ ဒါပေမယ့် ကျဆင်းခြင်း။ အတူ အသက်၊ အဲဒါ မှားလိမ့်မယ်။ အသက်အရွယ်အရ နှမြောစရာ အပိုင်းတစ်ပိုင်း မှတ်ဉာဏ် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ရှိသည်- autobiographical memory ၊ နောက်နည်းနည်းကြာမှ စဉ်းစားပါမယ်။

အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ Encoding နှင့် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။

အစောပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ခဲ့သည့်အတိုင်း၊ ကုန်ကုန်သည့် အချက်အလက်များကို မှတ်ဉာဏ်ထဲသို့ ရယူသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပြီး ပြန်လည်ရယူခြင်းသည် ထိုအချက်အလက်များကို ထုတ်ယူခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်အရ ဤလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အဘယ်သော့ချက်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်သနည်း။

ဖြစ်သည်။ ရလဒ်များ ထံမှ နှစ်များ ၏ သုတေသန အကြံပြုသည်။ ကုန်သွင်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အသက်နှင့်ဆက်စပ်သော ကျဆင်းမှု (Craik & Rose, 2012)။ ဤပြောင်းလဲမှုများအတွက် အရေးကြီးဆုံးအကြောင်းရင်းမှာ သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို သင်ယူနေစဉ်အတွင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ အလိုအလျောက်ဗျူဟာများအသုံးပြုခြင်းမှာ ကျဆင်းသွားခြင်းနှင့်အတူ၊ အသက်။ **ဗျူဟာ** တစ်ခုသည် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရန်အတွက် လူတို့လုပ်သမျှအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပိုလွယ်လိုက်တာ နှင့် တိုးမြှင့်လာသည် အဆိုပါ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ၏ ကုန်ပိုက် သို့မဟုတ် ပြန်လည်ရယူခြင်း။

ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အသက်ကြီးသော အရွယ်များ ဖြစ်တတ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်တွေကို လေ့လာတဲ့အခါ ဗျူဟာကျကျ ပြုမူတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ရန် ဖြစ် သတိရမိသည်။ (Dunlosky၊ ဘောလီ & Hertzogi 2011)။ သို့သော် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားခြင်း သို့မဟုတ် သင်ကြားပေးသည့်အခါ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ကုန်ရင်းနည်းဗျူဟာများကို ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ လေ့လာတွေ့ရှိရသော အသက်အရွယ်ပြောင်းလဲမှုများသည် နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်းထက် ဗျူဟာများကို

သူ့အလိုလိုအသုံးပြုသည့် အတိုင်းအတာအထိ
ကျဆင်းသွားသည်ကို ပိုမိုထင်ဟပ်စေသည်။
ကောင်းကောင်း မရရင် ၊ ဒါဟာ
ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါတယ်။ ဖြစ်ရန် အဲဒီမှာ ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်ရန်
အသုံးပြုနိုင် သကဲ့သို့

သတိရခြင်း နောက်ပိုင်း ဒီတော့၊ မှာ အနည်းဆုံး
အပိုင□□ ၏ အဆိုပါ အကြောင်းပြချက်
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်
မှတ်ဉာဏ်ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်းဆိုင်ရာ
စမ်းသပ်မှုတွင် ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများထက်
စွမ်းဆောင်ရည် ညံ့ဖျင်းခြင်းမှာ ကုဒ်နံပါတ်
အားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေထဲက
အထောက်အပံ့ဆုံးတစ်ခုကတော့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ
သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပြန်ခေါ်ရာမှာ
ငယ်ရွယ်တဲ့လူကြီးတွေထက် ပိုညံ့ဖျင်းတာကို
တွေ့ဖူးပြီးသားပါ။ အစုံပါပဲ။ အလားအလာ ကုဒ်နံပါတ်
အခက်အခဲများ၊ ဘာလဲ တခြား ဤကွာခြားချက်အတွက်
တွက်ချက် နိုင်ပါသလား ။

သုတေသန အထောက်အထားများသည်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ အကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
ထောက်ပြသည်။ တတ်သည်။ ရန် သူ့အလိုလို အသုံးပြု
ပိုနည်းတယ်။ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဗျူဟာများ
(ဟတ်ဇုတ် et အယ်လ်။ 2013; အလင်း၊ 2012)။
ထိုမှတစ်ပါး၊ ဘယ်အချိန်မှာ ပင် ကုဒ်နံပါတ်
နည်းဗျူဟာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးထားသည်၊ နှင့်
အဆိုပါ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့ကို
လျှောက်ထားရန် အခွင့်အလမ်းကို ခွင့်ပြုထားသော်လည်း
သက်ကြီးရွယ်အိုများက ပိုဆိုးသေးသည်။

ကျယ်ပြန့်သော သုတေသနအထောက်အထားများကို
အခြေခံ၍ သုတေသီများသည် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်မှု
အကြောင်းရင်းအများစုကို ယေဘုယျအားဖြင့်
ကောက်ချက်ချကြသည်။ ကျတယ်။ အတူ အသက်

ရှိသည်။ ရန် လုပ်ပါ။ အတူ
ပြန်လည်ရယူခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
(ဥပမာ၊ Hertzog et al., 2013)။

အာရုံကြောသိပ္ပံ အထောက်အထား။

သိမြင်မှု အာရုံကြောသိပ္ပံ (ဆွေးနွေးသည်။ ၌
အခန်း ၂) လက်ဆောင်များ
အထောက်အထား ကုဒ်သွင်းခြင်းနှင့်
ပြန်လည်ရယူခြင်းတွင် အသက်ကွာခြားမှုကို
အကြံပြုခြင်း။ Neuroim- aging
လေ့လာမှုများက encoding လုပ်နေစဉ်တွင်၊
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ prefrontal cortex
သည် ပုံမှန်အတိုင်းလုပ်ဆောင်မှုကို
ညွှန်ပြသည်။ ပုံစံ ၏ လျော်ကြေးငွေ
လုပ်ငန်းစဉ်များ အတူ အသက်
(အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက်
အခန်း ၂ ကိုကြည့်ပါ) (Kalpouzos &
Nyberg, 2012; Kalpouzos, Persson, &
Nyberg, 2012)။

ပြန်လည်ရယူခြင်း၏စည်းကမ်းချက်များ
၌, neuroimaging
လေ့လာမှုများအသက်အရွယ်နှင့်ဆက်စပ်ပြ
သထားတယ်။ ကွဲပြားမှုများ ၌ ဘယ်လိုလဲ
အဆိုပါ ရှေ့တန်း cor- tex နှင့်
hippocampus အလုပ် အတူ (Giovanello
& Schacter, 2012)။ ငယ်ရွယ်သူများတွင်
လှုပ်ရှားမှု၊ အဆိုပါနေရာများသည်
ပြန်လည်ရယူခြင်းလုပ်ငန်းကို
မှတ်သားထားသည့်
သတင်းအချက်အလက်များကြားတွင်
ဆက်ဆံရေးလိုအပ်သည့်အတိုင်းအတာအ

ပေါ် မူတည်ပြီး အဆိုပါဒေသများတွင်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်သည်
ခွဲခြားသတ်မှတ်မှုမတူညီဘဲ ရှိနေပါသည်။
ဆက်နွယ်မှုလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်။
အခြားသော သုတေသနပြုချက်များအရ
အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော လျော်ကြေးပေးသည့်
ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ကို ညွှန်ပြသည်။
အခြားသိမြင်မှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတွင်တွေ့ရသည့်အတို
င်း (Oedekoven, Jansen, Kircher, & Leube, 2013)။
အထူးသဖြင့်၊
ငယ်ရွယ်သောအရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည်
အသက်ကြီးသူများထက် ပြန်လည်ရယူရာတွင်
ပါဝင်သည့် parietal နှင့် frontal ဒေသများတွင်
ကျယ်ပြန့်သော
အာရုံကြောကွန်ရက်ချိတ်ဆက်မှုများရှိသည်။ သို့သော်၊
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်
ကျယ်ပြန့်သောကွန်ရက်များအတွက်
လျော်ကြေးပေးသည့်နည်းဗျူဟာကို ညွှန်ပြသော
အဆိုပါဒေသများတွင် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်
မြင့်မားသည်ကို ပြသသည်။
ခြုံ၊ ဒါတွေ ဒေတာ ထောက်ခံမှု အဆိုပါ အမြင်၊
ဟော်ပြခဲ့သည်။
၌ အခန်း ၂၊ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
လုပ်ငန်းစဉ် အချက်အလက် ၌

သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်များ မတူပါ။ ထက် ငယ်သည်။
လူကြီးများ။ ဒါတွေ ကွာခြားချက်များ ဌ အပိုင်း
ကိုယ်စားပြုသည်။ ကြိုးစားမှုများ မှာ အလုပ်လုပ်
သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင်
ဖြစ်ပေါ်သည့် ပုံမှန်အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
ပြောင်းလဲမှုများအတွက် သို့မဟုတ် လျော်ကြေးပေးခြင်း။

အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်၊ ကုန်သွင်းခြင်းနှင့်
ပြန်လည်ရယူခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်
လုပ်ငန်းစဉ်များ သည် အရေးကြီးတယ်။ အတွက် နှစ်ခု
သော အကြောင်းတရားများ။ ဦးစွာ၊ မှတ်ဉာဏ်တွင်
အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော ကျဆင်းမှုများကို
အလေးပေးဖော်ပြသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။
ရှုပ်ထွေးသော၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး
ပေးဆပ်ခြင်း ရန် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုတည်းတွင်
ပြောင်းလဲမှုများ။ ဒုတိယအချက်၊
မှတ်ဉာဏ်ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု သို့မဟုတ်
လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များသည် ကုန်သွင်းခြင်းနှင့်
ပြန်လည်ရယူခြင်း နှစ်ခုစလုံးကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

သင်သည် အသက်ကြီးရင့်သော သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်သည်
ဆိုပါစို့။ သင် ဘာကိုအခြေခံတယ်။ သင်ယူခဲ့သည်။ ဌ ဒီ
အပိုင်း၊ ဘာလဲ ပါ ဖြစ် a မှတ်ဉာဏ် တွင်
အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော ပုံမှန်ပြောင်းလဲမှုများကို
စမ်းသပ်ရန် နည်းလမ်းကောင်း ။

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ဌ အနာဂတ်
မှတ်ဉာဏ်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ
မှတ်ဉာဏ်
အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်
ပြောင်းလဲသွား သလား။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အရင်းအမြစ်
မှတ်ဉာဏ် နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ သတင်းမှား
များ ပြောင်းလဲမှု ဖြတ်ပြီး
အရွယ်ရောက်ခြင်း?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အချက်များ အဲဒါ
ထိန်းသိမ်းပါ။ မှတ်ဉာဏ်
ငါတို့အသက်ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ ?

တိုင်လာ၊ တစ်ခု သက်ကြီးရွယ်အို လူ ၏ စာတမ်း
ရှိသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း သူ့ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည်
ကတည်းက သူ ရောက်တယ်။ သူ့ ၆၀ ရက် မွေးနေ့။
သူ သေချာ လုပ်ထားတယ်။ ရန် ဖတ်ပါ။
ပြင်းပြင်းထန်ထန်၊ ပြီးပြီ။ စကားတိုက် ပဟေဠိများ
ယုံကြည်စွာ ၊ နှင့် သိမ်းဆည်းထားသည်။ တက် on
လက်ရှိ အဖြစ်အပျက်များ။ မှာ a လတ်တလော
မိသားစု ဆုံဆည်းခြင်း၊ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။
အတော်လေး ထင်ရှားသည်။ အဲဒီလို အပြုအမူ
ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ off တစ်ထဲမှာ ဂိမ်း
အသေးအဖွဲ့လိုက်စားမှု၊ သူ အဆုံးစွန် အနိုင်ရသူ။
သို့သော်၊ ဘယ်တော့လဲ သူ မြေး ပြောခဲ့သည်။ သူ့ကို
မရပ်မနား အကြောင်း ကားတစ်စီး သူ လိုချင်တယ်။
ရန် ဝယ်၊ Tyler နောက်ပိုင်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ခ
ပြန်လည်သတိရခြင်း။ အားလုံး အသေးစိတ်။

အမျှ မှတ်ချက်ချသည်။ မှာ အဆိုပါ အစ ဧဒီ အခန်း၊ memory သည် ဒါကြောင့် တစ်သားတည်း ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့တိုင်း ဘဝ ငါတို့ ယူ အဲဒါ အတွက် ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ Tyler ၏ဖြစ်ရပ်တွင်၊ ယခင်က လေ့လာခဲ့သော ဗဟုသုတများကို သူ၏မှတ်ဉာဏ်ကိုအသုံးပြု၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။ ။ မိသားစု ဂိမ်းများ။ သို့သော်၊ သူ ဆဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။

မကြာသေးမီက သိရှိခဲ့သော အချက်အလက်အသေးစိတ်များကို မှတ်မိရန် အခက်အခဲရှိသည်။ ဒီမှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် ကွာခြားချက်က ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှု ၏ သုတေသန on အသက် ကွဲပြားမှုများ နှင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် မှတ်ဉာဏ်လည်ပတ်ပုံ (Dismukes၊ 2012; Ossher၊ Flegal၊ & Lustigi 2013)။

ဤသုတေသနသည် အကြောင်းရင်းသုံးခုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဦးစွာ၊ ၎င်းသည် စကားလုံးစာရင်းကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်းကဲ့သို့သော ဓာတ်ခွဲခန်းလုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို ယေဘုယျအားဖြင့် အလင်းပေးနိုင်သည်။ ဒုတိယ၊ အသစ် သို့မဟုတ် အစားထိုး ကိန်းရှင်များသည်- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် မှတ်ဉာဏ်လုပ်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် အချက်များကဲ့သို့သော စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ တတိယအချက်၊ နေ့စဉ်မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ သုတေသနပြုမှုသည် မှတ်ဉာဏ်ကို သူ့အလိုလို ပြန်လည်ပုံဖော်ရန် တွန်းအားပေးနိုင်သည် ။

အလားအလာ ဉာဏ်

အာရုံစူးစိုက်မှု တိုးလာနိုင်သည့် နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ အနာဂတ် မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်သည်။ **အလားအလာ မှတ်ဉာဏ်** သတိရခြင်းလည်း ပါဝင်တယ် ။ သတိရပါ။ တစ်ခုခု ၌ အဆိုပါ အနာဂတ်၊ အဲဒီလို အဖြစ် တစ်ခု လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ် (Dismukes၊ 2012)။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ သာဓကတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်၊ အဲဒီလို အဖြစ် သတိရခြင်း ရန် ကောက် တက် တစ်ဦး၏ ကျောင်းပြီးတာနဲ့ ကလေးတွေက နောက်နေ့သောကြာညနေမှာ ညစာစားဖို့

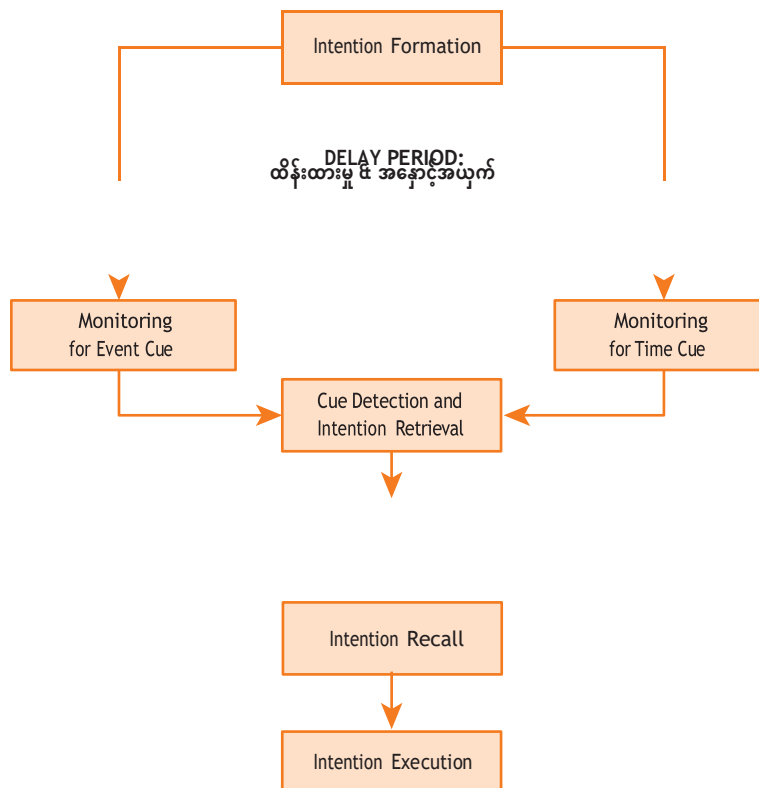
သတိရတယ်။

အလားအလာရှိသော သီအိုရီပုံစံတစ်ခု၊ ory လက်ရာများကို ပုံ 6.1 (Zogg, Woods, Saucedo, Wiebe, & Simoni, 2012) တွင် ပြထားသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်စတင်သည်ကိုသတိပြုပါ။ အတူ အဆိုပါ ရည်ရွယ်ချက် ရန် သတိရပါ။ တစ်ခုခု အဆိုပါ အနာဂတ်၊ နှင့် မူတည်တယ်။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါ။ on စောင့်ကြည့်ခြင်း။ နှစ်ခုလုံး အဖြစ်အပျက် နှင့် အချိန် မှတ်သားစရာများ ဒီ ထူးခြားချက်၊ ပထမ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ အားဖြင့် အိုင်းစတိုင်း နှင့် McDaniel (၁၉၉၀) သည် လူတို့ဘာကြောင့် လုပ်သည်၊ လုပ်သည်ကို နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။ သူတို့ လုပ်ဖို့ သတိရဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ တကယ့်အလုပ်တွေကို မလုပ်ပါနဲ့။

၌ ပွဲအခြေခံ အလုပ်များ၊ တစ်ခု လုပ်ဆောင်ချက် သည် ရန် ဖြစ် ပေးကမ်းခြင်းကဲ့သို့သော အချို့သော ပြင်ပဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ လုပ်ဆောင်သည်။ သေချာပါတယ်။ လူ a သတင်းစကား ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ပေးသည်။ a လျှို့ဝှက်စကားလုံး။ တစ် အချိန်အခြေခံ တာဝန် ပါဝင်တယ်။ ဖျော်ဖြေခြင်း။ တစ်ခု နေ့လယ် ၁ နာရီတွင် ချိန်းဆိုထားသည့်အချိန်ကို သတိရခြင်းကဲ့သို့သော သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုပြီးနောက် လုပ်ဆောင်မှု။

သုတေသီများ တွေ့တယ်။ အချိန်အခြေခံ အလုပ်များ ပြတယ်။ အသက်အရွယ်အားဖြင့် လျော့နည်းလာတတ်သောကြောင့် လူတို့သည် မှတ်သားရန် ကိုယ်တိုင်ထုတ်လုပ်ထားသော နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုနေသရွေ့ အသက်အရွယ်ကွာခြားမှုများ ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပွဲအခြေပြုအလုပ်များပါ ပူးတွဲပါရှိသည့် လမ်းညွှန်ချက်များသည် အသက်ကွာခြားမှုကို လျော့ချရန်

သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပစ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည် (Rummel၊ ဟပ်၊ ကလင်း၊ & Silberleitner၊ 2012)။ လူကြီးများ အားလုံး အသက်အရွယ် အကျိုး ထံမှ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ သတိပေးချက်များ၊ ဒါပေမယ့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အထူးသဖြင့် အကျိုး ထံမှ ရှင်းပါတယ်။ ဦးစားပေးခြင်း။ ၏



ပုံ 6.၁

အယူအဆ မော်ဒယ် ၏ အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ ၏ အလားအလာ မှတ်ဉာဏ်။

အရင်းအမြစ်- ဇေဂျက်၊ ည။ ၁။ ၃၊ ၄။ ပီ၊ င်ပြာရည်၊ ည။ A.1 ဝီဘီ၊ ည။ ၄။ & ရှိမိနီ၊ ည။ အမ် (၂၀၁၂)။ ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ အလားအလာ မှတ်ဉာဏ် ၌ ဆေးဝါးလိုက်နာမှု- ပေါ်ပေါက်လာသော စာပေတစ်ခု၏ သုံးသပ်ချက်။ ဂျာနယ် ၏ အပြုအမူ ဆေးဝါး၊ ၃၅၊ ၄၇-၆၂။ <http://link.springer.com/article/10.1007/s10865-011-9341-9/fulltext.html#Sec1>၊ ပုံ ၁။

အလုပ်များ (ဆိုလိုသည်မှာ၊ အများဆုံးမှ အရေးကြီးဆုံးမှ အလုပ်များကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း) (Ihle, Schnitzspahn, Rendell, Luong, & Kliegel, 2012)။

သေချာပါတယ်၊ အနာဂတ်မှာ လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို မှတ်မိဖို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အရေးကြီးတယ်။ ဒါပေမယ့် တခါ အားလုံး ၏ အဲဒါတွေ အလုပ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြည့်စုံသော၊ အဲဒါ အညီအမျှ အရေးကြီးတယ်။

ရန် သတိရပါ။ အဲဒါ အမှန် ။ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ နည်းနည်း သုတေသန ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြီးပြီ၊ စစ်ဆေးခြင်း။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ လူတွေရဲ့ တကယ်ဆို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေအားလုံးကို မှတ်မိဖို့ အရည်အချင်းရှိတယ်။ အဲဒီထဲက တစ်ယောက်က သတ်တယ်။ အရေးကြီးတယ်။ အသက် ကွဲပြားမှု၊ သည် ဖော်ပြခဲ့သည်။ ၌ "ငါတို့ဘယ်လိုသိတာလဲ" ထူးခြားချက်။

ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား?:

ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဒီဇိုင်း ၏ အဆိုပါ လေ့လာ? ဟိ စမ်းသပ်ခဲ့တာ $a \times 2$ ဘာသာရပ်များအကြား ဒီဇိုင်း အဲဒါ ပါဝင်ပါသည်။ အသက်

အဖွဲ့လုပ်ခဲ့တာကို မမှတ်မိတော့ဘူး။
(မအီမသာ- cue/task-match လုပ်ဖို့)

(ငယ်တယ်။ သို့မဟုတ် အသက်ကြီးသည်) နှင့် အခြေအနေ
ထူးခြားသော-မှတ်စု/အလုပ်-ပွဲ၊ သို့မဟုတ် ထင်ရှား-cue/
အလုပ်-မတိုက်ဆိုင်မှု။)။ ဟိ nonsalient-cue/task-match condi-

စုံစမ်းရေးမှူးတွေက ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာရည်ရွယ်ချက်လဲ။ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း အချက်ပြခြင်းမရှိသော
အချက်တစ်ခုရှိသည်။ လေ့လာ? အများစု သုတေသန on အလားအလာ မှတ်ဉာဏ် အာရုံစိုက် တာဝန်။ ဟိ ထူးခြားသော-cue/task-
match ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ကိုမိ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အပေါ်မှာ လူတွေက တစ်ခုခု လုပ်ဖို့ သတိရသလား
တာဝန်ကိုဆောင်ရွက်ရန်အချက်ပြ။ ထူးခြားသော-cue/task-mis- အနာဂတ်။ Scullin, Bugg, and McDaniel (2012) က အဲဒါကို
သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။ ပွဲစဉ် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ကိုမိ အဲဒါ အရင်က အချက်ပြခဲ့သည်။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် အရေးကြီးတယ်။
အတွက် လူတွေ ရန် ရုပ် လုပ်နေတယ်။ တစ်ခုခု တစ်ကြိမ် ထိုတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်သော်လည်း မဖော်ပြတော့ပါ။ ပါဝင်သူ
အားလုံး ၏ အဆိုပါ အလုပ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။ သူတို့ စုံစမ်းစစ်ဆေးခဲ့သည်။ ရှိမရှိ၊ ဟိုမှာ ခဲ့ကြသည် ကျပန်း
တာဝန်ပေးသည်။ ရန် အဆိုပါ သုံး အခြေအနေများ

ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌ လူတွေရဲ့စွမ်းရည် ရန် သတိရပါ။ ရန် ရပ်လိုက်ပါ ဟိုမှာ ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ အတူ
အဆိုပါ လေ့လာ? လုပ်စရာ မလိုတော့တဲ့ အခါမှာ လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခု လုပ်တယ် ။ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ဘူး ကျင့်ဝတ်
စိုးရိမ်စရာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ပါဝင်သူ ဘယ်လိုလဲ။ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ တိုင်းတာ
အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏ ခဲ့ကြသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်း နှင့် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ စမ်းသပ်မှု

အပြည့်အဝ ရှင်းပြသည်။ အကျိုးစီးပွား? လေ့လာမှုမှာ အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိတယ်။ ပထမတုန်းက ငယ်ငယ်တုန်းက

ရလဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။ အဆင့် 1 တွင် အသက်ကြီးသူများနှင့်

အသက်ကြီးသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ရန် လူငယ်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ညွှန်ကြားထားသည်။ လူကြီးများ

ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ အညီအမျှ အားဖြင့် မှန်ကန်စွာ နောက်မှလုပ်တယ်။ Phase 2 တွင် ပါဝင်သူများကို မှတ်မိစေရန်

ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆိုပါ တာဝန် ဘယ်တော့လဲ မမြင်နိုင်။ အ

လုပ်ပြီးသွားသော်လည်း Phase လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကို လက်ခံရရှိထားခဲ့ဖြစ်သည်။ ၂၊ သို့သော်၊

အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ခဲ့ကြသည် နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင် ပြီး

အလုပ်တစ်ခုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေ သေးသလား ဆိုတာကို တိုင်းတာပြီး၊ မလုပ်ဖို့ပြောပေမယ့်။ မဟုတ်ဘူးလို့

သူတို့ပြောခဲ့ပေမယ့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တယ်။ လေ့လာမှုမှာ ပါဝင်သူတွေ ဘယ်သူတွေလဲ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ပိုကြာတယ်။

ဒါကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ အမှားအယွင်းတွေ ပိုများလာတယ်။

လူကြီး တက္ကသိုလ် ကျောင်းသား၊ (ပျမ်းမျှ အသက် = ၁၉ နှစ်) နှင့် ၏ ကော်မရှင်။

ရပ်ရွာ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (ပျမ်းမျှ အသက် = ဘာလဲ၊ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ

ကောက်ချက်ချ? သတိထားပါ။ ၅၅ နှစ်) ပါဝင်ခဲ့သည်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ရလဒ်များ ညွှန်ပြသည်။

အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့

ကော်မရှင်က အမှားအယွင်းတွေကို တားစီးနိုင်မှုနည်းတယ်။ အလုပ်ပြီးအောင်။) ထို့အပြင် ကတိမတည်သူများထက် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ လုပ်ထားတယ်။ ကော်မရှင် အမှားများ ခဲ့ကြသည် နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် sion ကိုရယူပါ။ အမှားများ တားမြစ်သည်။ သည် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အပိုင်း ၏ အမှုဆောင်- လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုကို ညွှန်ပြသောနည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ပိုမိုမြင့်မားသော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရပ်တန့်စေသည်။ သူတို့ တန်ခိုး ရှိသည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ခ ရပ်ခြင်း။ ပင် အကယ်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ထိန်းချုပ်သောသူတို့ (ဤကိစ္စတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်။ လိုချင်တယ်။

ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ ဉာဏ်။ မှတ်ဉာဏ်၏ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုမှာ လူတစ်ဦး၏ အမှတ်သညာကို ဖန်တီးရန်ဖြစ်သည် (Prebble, Addis, & Tippet, 2013)။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့၊ အချို့ ၏ အဆိုပါ အချက်အလက် လူတွေ လေ့လာပါ။ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဖြစ်ပျက်နေသော အချက်အလက်များနှင့် အဖြစ်အပျက်များကို အချိန်အကြာကြီး သိမ်းဆည်းထားပါ။ ထိုအဖြစ်အပျက်များနှင့် အချက်အလက်အားလုံးကို စုစည်းလိုက်သောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဖန်တီးပါသည်။

ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိမှတ်ဉာဏ် တွင် အချက်အလက်များကို မှတ်သားခြင်း ပါဝင်သည်။ နှင့် အဖြစ်အပျက်များ ထံမှ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ။

စမ်းသပ်ခြင်း။ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် သည် လှည့်။ ရန် မှန်ကန်စွာပြုလုပ်ရန် သီးခြားအတည်ပြုချက်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ အောက်မေ့သတိရသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခု အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည် ဟု ဆိုထားသည်။ အဲဒါ အဆင်ပြေပါတယ်။ အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် a ဗီဒီယို ၏ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်။ ဒါပေမယ့် အများကြီး ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်တွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး on ဗီဒီယို လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒါ ခက်တယ်။ အတည်ပြုရန် အဖြစ်အပျက် ပြန်ခေါ်။ အပေါင်း၊ ရုံ

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ a လူ မမှတ်မိဘူး ။ တစ်ခုခု နိုင် ဖြစ် ပေးဆပ်ခြင်း ရန် မှတ်ဉာဏ် ကျရှုံးတာ သေချာပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့က ပထမနေရာမှာ မလေ့လာဖူးလို့လား။ အချို့သော ဉာဏ်ပညာရှိသော သုတေသီများသည် ဤပြဿနာများကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီး autobiographical memory ကို မည်သို့လေ့လာရမည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။

Autobiographical memory သည် အဓိကအားဖြင့် episodic ပုံစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်၊ သို့ပေမယ့် အဲဒါ နိုင်သည် ကိုလည်း ပါဝင်တယ်။ seman-tic မှတ်ဉာဏ်။ ဟိ အပိုင်း အစိတ်အပိုင်း ၏ ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် သည် အဆိုပါ မှတ်ဉာဏ် ၏ ယာယီ နှင့် အာကာသ ဖြစ်ရပ်များ ထံမှ တစ်ဦး၏ အတိတ် (ဥပမာ၊ မွေးနေ့ ပါတီများ၊ အားလပ်ရက်၊ ကျောင်းဆင်းပွဲ)။ ဝေါဟာရဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတွင် အသိပညာ ပါဝင်သည်။ နှင့် အချက်အလက် ၏ တစ်ဦး၏ အတိတ် (ဥပမာ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စရိုက်လက္ခဏာ၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အသိပညာ) - မည်သည့်အချိန် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို အတိအကျ မမှတ်မိဘဲ ၊

ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအမှတ်တရများသည်

အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေသည်။
 အရွယ်ရောက်ပြီးသူအားလုံးအတွက်၊
 အချို့သောအသေးစိတ်အသေးစိတ်များ (ဥပမာ၊
 တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဘေးတွင်ရှိသောအရာများ) ကို
 ဦးစွာမေ့သွားခြင်းနှင့် အခြားအချက်အလက်များ (ဥပမာ၊
 ပွဲ၏အဓိကအာရုံစိုက်မှု) ကို အကောင်းဆုံးမှတ်မိနေသည်
 (Talamini & Gorree, 2012)။
 ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအမှတ်တရအရေအတွက်
 တိုးများလာသည် ။ အမြန်ဆုံး ကာလအတွင်း လူငယ်
 အရွယ်ရောက်ခြင်း (အသက်အရွယ် 18-25) အထူးသဖြင့်
 အဲဒါတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ လူမှုရေး အပြန်အလှန်
 (Fuentes & Desrocher, 2012)။

အမျှ သင် မေ ရှိသည် အတွေ့အကြုံရှိ၊ အသေးစိတ်
 အတွက် autobio-ဂရပ်ဖစ် အဖြစ်အပျက်များ
 ပြောင်းလဲမှု ကျော် အချိန်။ မင်း တန်ခိုး တွေးပါ။

အသေးစိတ် အတွက် အဖြစ်အပျက်များ ပို ရယူ fuzzier
 သို့မဟုတ် ပိုနည်းတယ်။ ကျော် အချိန်။
 ဖြစ်ရပ်များစွာအတွက်၊ ဒါအမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့်
 အံ့သြစရာကောင်းတာက ဒါဟာ
 အမြဲတမ်းဖြစ်ပျက်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့
 အသေးစိတ် အချက်အလက်တွေအတွက် မှတ်ဉာဏ်က
 ဘယ်လိုလဲ။ အပြောင်းအလဲများ ကျော် အချိန် နိုင်သည်
 သာ ဖြစ် လေ့လာခဲ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ လွတ်လပ်သော
 မှတ်တမ်း ရှိတယ်၊ လုပ်ထားတယ်။ မှာ အဆိုပါ အချိန်
 အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်။
 အရပ်အမောင်း သို့မဟုတ် အသက် (မိန်းကလေး
 ဓမ္မတာစဉ်စဉ်အချိန်) ကဲ့သို့သော ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ
 အချက်အလက်/ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်၊
 ဂန္ထဝင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် Casey၊ Dwyer၊ Coleman၊
 Krall၊ ဂါဒနာ၊ & ဗလာဒီယံ (၁၉၉၁)၊ စစ်ဆေးမှု
 မှတ်တမ်းများ ရရှိနိုင် ထံမှ အဆိုပါ ဟား အလျားလိုက်
 မွေးကင်းစမှ အသက် 50 နှစ်အထိ တစ်ဦးချင်းစီအပေါ်
 ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ
 လေ့လာမှုများ။ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို
 စုဆောင်းခဲ့သည်။ ကျော် အဆိုပါ နှစ်များ on အဲဒီလို
 အရာများ အဖြစ် ဘာလဲ ဆေးလိပ်သောက်သည်ဖြစ်စေ
 ဆေးလိပ်သောက်သည်ဖြစ်စေ ၊ မည်ကဲ့သို့ အစားအစာ
 မည်မျှစားသည်ဖြစ်စေ ငယ်စဉ်က တွေ့ကြုံဖူးသော
 ရောဂါများ။ မှာ အသက် ၅၀၊ ပါဝင်သူများ ပြီးပါပြီ။ a
 အရှည် အဆိုပါပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး
 မေးခွန်းလွှာများနှင့် ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများကို အစောပိုင်း
 ၁၀ နှစ်နှင့် ၂၀ နှစ်များတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော
 အလားတူအစီရင်ခံစာများနှင့် တရားဝင်မှတ်တမ်းများနှင့်
 နှိုင်းယှဉ်ခဲ့သည်။ Casey နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည်

အသက် 50 တွင် ထုတ်ယူခဲ့သော အမှတ်တရ တစ်ဝက်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ခွဲကြသည် နောက်ထပ် တိကျသည်။ ထက် အဆိုပါ အမှတ်တရများ အတွက် အဆိုပါ တူညီသောအချက်အလက်များကို အသက် 40 တွင် 10 နှစ်အစောပိုင်းက ထုတ်ယူခဲ့သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ အချက်အလက် အကြောင်း ပမာဏများ ၏ အစားအသောက် လောင်တယ်။ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း ဇာတ်လမ်းတွဲများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မဟုတ်ဘူး သတိရမိသည်။ ကောင်းပြီ လွိုင်ကော်၊ ဒါတွေ အဖြစ်အပျက်များ တတ်သည်။ ရန် ရယူ ရောစပ်ထားသည်။ အတူ နှင့် သီးခြားဖြစ်ရပ်များအဖြစ် သိမ်းဆည်းထားခြင်းမရှိပါ။ ရေရှည်အတွက် တိကျမှု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတည်ပြုထားသည်။ အားဖြင့် အခြားများစွာ လေ့လာမှုများ (ဥပမာ၊ Kyuloi Knutseni တန်စတက်၊ ဖရေဆာ၊ & Singh, 2012)။

ဘာလဲ ခွဲခြားသည်။ အမှတ်တရ အဖြစ်အပျက်များ ထံမှ အဲဒါတွေ အဲဒါ မဟုတ်ဘူးလား? ဘာလဲ ပြုလုပ်သည်။ a ခဏ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ သတိရပါ ။ အနားယူပါ။ ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝ? အများကြီးပဲ။ လူတွေ တွေးပါ။ အလွန် စိတ်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် အံ့ဩစရာ နှင့် မထင်မှတ်ဘဲ အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မထင်ပါနဲ့။ မယုံနိုင်စွာ ထွင်းထုထားသည်။ ဤ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမှတ်တရများ အဲဒါနဲ့ အဲဒီလို အဖြစ် စက်တင်ဘာ ၁၁ ၂၀၀၁၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါ မထင်မှတ်ဘဲ သေခြင်း။ ၏ a ချစ်တယ်။ တစ်ခု ဖြစ်ကြပါသည်။ ဥပမာ - သုတေသီများ တံဆိပ် အမှတ်တရများ အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ စိတ်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် မထင်မှတ်ဘဲ အဖြစ်အပျက်များ **လက်နှိပ်မီးသီး အမှတ်တရများ**

ဓာတ်မီးသီး အမှတ်တရများ တတ်သည်။ ရန် ခံစားပါ။ အစစ်အမှန် ရန် လူတွေ၊ သူတို့ရဲ့ မှတ်သားမှုတွေဟာ အလွန်တိကျတယ်လို့ ယုံကြည် သူတွေပါ ။ အသေးစိတ်အသေးစိတ် (Neisser, 2012)။ ပေါ်လာတာက

ထံမှ အတိအကျ နှစ်) (တင်းပုတ် & Clvinger၊ 2013)။ အဲဒါ ဘဝ၏အစောပိုင်းကာလသည် လူတစ်ဦး၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသမိုင်းကိုဖန်တီးရာတွင် အရေးကြီးသောဖြစ်ရပ်များပါရှိသည် (Conway & Holmes, 2004; Pasupathi & Carstensen, 2003)။

အရင်းအမြစ် ဉာဏ် နှင့် သတင်းမှားများကို စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းထင်ရသည့် ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအမှတ်တရအချို့သည် အဘယ်ကြောင့် အသေးစိတ်အဆင့်တွင် အမှန်တကယ် မမှန်ကန်သနည်း။ သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်ကို မှတ်မိပုံနှင့် မှားယွင်းသော သတင်းအချက်အလက်များကို မည်ကဲ့သို့ ခံရနိုင်စေမည့် အဓိကအကြောင်းရင်းနှစ်ခုနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

အရင်းအမြစ် ဉာဏ်။ စဉ်းစားပါ။ အကြောင်း a ရင်းနှီးသည်။ အဖြစ်အပျက် ဌ သင့် ဘဝ။ ကဲ ကြိုးစားမှု ရန် သတိရပါ။ ဘယ်လိုလဲ သင် ရရှိခဲ့သည်။ မင်းရဲ့အမှတ်တရ။ အဖြစ်အပျက်ကို သင်တကယ်တွေ့ကြုံဖူးပါသလား။ သေချာလား?

အရင်းအမြစ် မှတ်ဉာဏ် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် သတိရပါ ။ အရင်းအမြစ် ၏ a ရင်းနှီးသည်။

အဖြစ်အပျက် အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အဆိုပါ စွမ်းရည် ဆုံးဖြတ်ရန် အကယ်၍ တစ်ခု အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ စိတ်ကူးသည်။ သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် အတွေ့အကြုံရှိသူ ။ အကြောင်းအရာများစွာတွင် သတင်းအရင်းအမြစ်ကို မှတ်သားခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးသောက်ရန် အမှန်တကယ် သတိရခြင်းရှိမရှိ ခွဲခြားသိမြင်နိုင်စေရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဟိ စွမ်းရည် ရန် ခွဲခြားဆက်ဆံပါ။ အကြား ဒါတွေ နှစ်ခု အဖြစ်အပျက်များသည် ဆက်စပ်အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်ကို ရယူရန် တစ်ဦးကို လိုအပ်သည်။ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက် ၌ မေးခွန်း မူလက ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် အဆိုပါ မူရင်း အဖြစ်အပျက် တိကျစွာ၊ အဆိုပါ လူကြီးတွေ လုပ်မယ်။ သတိရပါ။ ရှိမရှိ၊ သူတို့ အမှန်တကယ် ယူတယ်။ အဆိုပါ ဆေးရှိသလား၊ မရှိဘူးလား။

ရင်းမြစ်မှတ်ဉာဏ်တွင် အသက်အရွယ်ကွာခြားမှုကို သုတေသနပြုချက်အရ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ရင်းမြစ်-မှတ်ဉာဏ်အရေအတွက်တွင် တိကျမှုနည်းကြောင်း ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အလုပ်များ (ဒလ & ဒူတာတေး၊ 2012; Spaniol & Grady၊ 2012)။ ပြဿနာမှာ ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများ သည် လေ့လာသင်ယူသည့် အကြောင်းအရာနှင့် အမှတ်ရစေမည့် အကြောင်းအရာကို ချိတ်ဆက်ရာတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများထက် သာလွန်ပုံရသည်။ (Boywitt၊ Kuhlmann၊ & Meiser၊ 2012)။ တစ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကြားတွင် အရင်းအမြစ်မှတ်ဉာဏ်၏ ကြီးမားသော အပိုင်းကို လေ့လာပါ။ ၂၁ နှင့် ၈၀ နှစ်များ ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်။ a linear ကျဆင်းခြင်း။

ဝယ်တယ်။ 10 20 30 40 50 60 70
အသက် (နှစ်များ) မှာ အချိန် ၏ အဖြစ်အပျက်

ပုံ ၆.၂

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သက်ကြီးရွယ်အို နှစ်ယောက်စလုံးက
ဘဝကို ပိုမှတ်မိတယ်။ အဖြစ်အပျက်များ ထံမှ သူတို့ရဲ့
ဆယ်ကျော်သက်များ နှင့် 20s ထက် ထံမှ တခြား ကာလ ၏
ဘဝ။

အရင်းအမြစ်- အခြေခံ on Fitzgerald၊ ည။ (၁၉၉၉)။ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် နှင့်
လူမှုရေး သိမြင်မှု။ ဌာန T. အမ် ပဲ & F Blanchard-Fields (Eds.) လူမှုရေး သိမြင်မှု နှင့်
အိုမင်းခြင်း။

စွမ်းဆောင်ရည်တွင် စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းမှုများသည်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သက်တမ်းတစ်လျှောက်
တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု
အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည် (Cansino၊ Estrada-
Manilla၊ ဟာနန်ဒက်စ်-ရာမိုစ်၊ မတ်လ-
tinez-Galindo, Torres-Trejo, Gómez-Fernández et al.,
2013)။ ဤအသက်အရွယ်ကွာခြားချက်များ၏
အဓိကခြင်းချက်မှာ မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်သည်။
အဆိုပါ အရင်းအမြစ် မှတ်ဉာဏ် အချက်အလက် သည်
စိတ်ခံစားမှု၊ အချို့၌ အမှုတွဲများ နှစ်ခုလုံး ငယ်သည်။ နှင့်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိ၊ idi- cal ပုံစံများ ၏
စွမ်းဆောင်ရည်၊ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ခံစားမှု

အချက်အလက် သည် ဆောင်ရွက်ပြီး မတူပါ။ ထက် အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက် ၌ စင် မှတ်ဉာဏ် အလုပ်များ (နာဂီရို၊ Sakaki၊ Huffman, & Mather, 2013)။

Benjamin (2010) အဆိုပြုထားသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ရင်းမြစ်မှတ်ဉာဏ်တွင် ပြဿနာများဖြစ်စေသည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုနှင့် မသက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များကို ဖယ်ထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိပေ။ ကိုယ်စားပြုမှုသိပ်သည်းမှု အထွက်နှုန်းများသည့် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက် (DRYAD) မော်ဒယ်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် လူငယ်များထက် ဖြစ်ရပ်များနှင့် အရာဝတ္ထုများ၏ တရားဝင်ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ယနေ့အထိ အချို့သောလေ့လာမှုများတွင် သုတေသနထောက်ခံချက်ရရှိထားပြီးဖြစ်သည် (Benjamin, Diaz, Matzen, & Johnson, 2012)။

Neuroimaging သုတေသနပြုချက်အရ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ရှေ့မျက်နှာဖုံး ကော်တက်စ်ရှိ ဧရိယာများကို လွန်ကဲစွာ လှုပ်ရှားနေခြင်းကို ပြသသည် (Giovanello & Schacter, 2012; Spaniol & Grady, 2012) ၊ ပုံစံ ငါတို့ မြင်သည်။ ၌ အခန်း ၂ ထင်ဟပ်သည်။ လျော်ကြေးပေးခြင်း အပြုအမူ။ တချို့က သုတေသန ထောက်ခံပါတယ်။ အဆိုပါ အယူအဆ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဒေသများ ၌ ဘယ်ဟာ အရင်းအမြစ် မှတ်ဉာဏ် သည် ဆောင်ရွက်ပြီး မေ အသက်ကြီးလာသည်နှင့် အမျှ ပြောင်းလဲလာသည် (Dulas & Duarte၊ 2012)။

ဤတွေ့ရှိချက်များကို သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မှတ်ဉာဏ်လုပ်ဆောင်မှုတွင် ပါဝင်သည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ပြန်လည်ရယူသည့်အချက်များနှင့် ဆက်စပ်နိုင်သည်။

အဟောင်း နှင့် Naveh-Benjamin (၂၀၀၈) အကြံပြုသည်။ သမ္မဒါ အသေးစိတ် ရေး နိုင်ပါတယ်။ အစေခံ အဖြစ် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ မှတ်သားစရာများ နှင့် မပါဘဲ ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် သူတို့အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ မေ ရှိသည် နောက်ထပ် အခက်အခဲ ၌ အဖြစ်အပျက်များကိုသတိရခြင်း။ ထိုမျှသာမက၊ အပိုင်း မှတ်ဉာဏ် သည် နောက်ထပ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့သောအလုပ်တွင် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရကြောင်း ရှင်းပြနိုင်သည့် ဆက်စပ်အချက်အလက်များအပေါ် အလွန်အမင်း မှီခိုနေပါသည်။

False Memory။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မတွေ့ကြုံခဲ့ရသော ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများအကြောင်း ပုံပြင်များကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောပြနေပေမည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းတို့ကို လုံလုံလောက်လောက်ကြားရပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖြစ်အပျက်များကို အစစ်အမှန်အဖြစ် စတင်ယုံကြည်ပြီး ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းသို့ လွဲမှားစွာ ပေါင်းထည့်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ်။ **မှားသော မှတ်ဉာဏ်** သည် တယောက် မှတ်မိသည်။ ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်များ အဲဒါ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူးဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဟိ အာရုံစူးစိုက်မှု ၌ အတုအယောင် မှတ်ဉာဏ် သုတေသန သည် on မှတ်ဉာဏ်အမှားများ။ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် မှားယွင်းသော မှတ်ဉာဏ်ကို

လေ့လာရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ပါဝင်သူများအား အချက်အလက်များ တင်ပြခြင်း (ဥပမာ၊ ဆက်စပ်စကားလုံးများစာရင်း၊ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု၏ ဗီဒီယို) နှင့် အမှန်တကယ်တင်ပြထားသည့် အချက်အလက်နှင့် မဟုတ်သည့် အချက်အလက်နှစ်ခုစလုံးအတွက် လူတို့၏မှတ်ဉာဏ်ကို စမ်းသပ်ပြီး (ဥပမာ၊ စကားလုံးများနှင့် သက်ဆိုင်သော၊ ရန် အဲဒါတွေ ဌ အဆိုပါ စာရင်း ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ လေ့လာတယ်၊ အသေးစိတ် ထိုအဖြစ်အပျက်မှာ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ရှိသော် လက်တွေ့တွင် မတွေ့ခဲ့ရပါ။)

လူတို့သည် မှားယွင်းစွာ မှတ်ယူကြပြီး မှားယွင်းစွာ အသိအမှတ် ပြုလေ့ရှိကြသည်။ အဲဒီလို ဖြစ်နိုင်သည်။ အချက်အလက် နှင့် ခံစားပါ။ ယုံကြည်မှု

အကြောင်း အဲဒါ (ဂျွန်ဆင်၊ ရေဆေး၊ မစ်ချယ်၊ & Ankudowich 2012)။ အရေးကြီးတယ်။ အဖြစ်အပျက်များ မေ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် သတိရမိသည်။ မှာ အားလုံး၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင် စရာ သတိရမိသည်။ အတူ အဆိုပါ မှန်တယ် အမျိုးအစားများ ၏မှတ်သားစရာများ ပြီးတော့၊ မြင့်မားစွာ ပင် စိတ်ခံစားမှု အဖြစ်အပျက်များ နိုင်သည် ဖြစ် တိကျသည်။ သို့မဟုတ် အလွန် inac- curate မှီခို on အဆိုပါ အခြေအနေများ ပတ်ဝန်းကျင် သူတို့ ဘယ်လိုလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတိရမိသည်။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် နောက်ထပ် လက်ခံ နိုင်သော ရန် ဒါတွေ ကိစ္စများ ထက် ငယ်သည်။ လူကြီးများ (ဘင်ဂျမင်၊ ၂၀၀၁; Jacoby & Rhodes၊ ၂၀၀၆; Karpel et အယ်လ်။ ၂၀၀၁)။

တစ်ဖန်၊ ဤအကျိုးသက်ရောက်မှုအတွက် ရှင်းလင်းချက်မှာ အသက်ကြီးသူများတွင် ချိတ်ဆက်ရာတွင် အခက်အခဲရှိသောကြောင့် အချက်အလက်မှားကြောင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ဖော်ထုတ်ရာတွင် ပိုမိုခက်ခဲသည်။ အကြောင်းအရာ အချက်အလက် ရန် ၎င်း၏ စကားစပ်၊ အဖြစ် မှတ်ချက်ချသည်။ စောစောက ထို့အပြင် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာနှင့် အထင်အမြင်လွဲမှားစေသော အကြောင်းအရာများကို ခွဲခြားရန် ပို၍ခက်ခဲသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အဘယ်ကြောင့် ပို၍ ထိခိုက်လွယ်သည်ကို ရှင်းပြသည်။ ရန် လှည့်စားခြင်း။ အချက်အလက် ၌ အထွေထွေ (Jacoby၊ Rogers၊ Bishara & Shimizu၊ 2012)။

အကြောင်းရင်းများ အဲဒါ ထိန်းသိမ်းပါ။ ဉာဏ်

အမျှ ညွှန်ပြသည်။ အားဖြင့် အချို့၏ အဆိုပါ ရလဒ်များ

၌ နေ့တိုင်း မှတ်ဉာဏ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် နေ့ရက်တိုင်းတွင် ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်တတ်ပါသည်။ မှတ်ဉာဏ် အလုပ်များ ၌ သေချာပါတယ်။ အခြေအနေများ ဒါတွေ တွေ့ရှိချက်များ က ဆိုလိုသည်။ ဟိုမှာ မေ ဖြစ် အတိအကျ အချက်များ အဲဒါ ကူညီကြပါ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း ၊ **သိမြင်မှု ဟု ခေါ်သည်။ အရံ**။ အဲဒီထဲက တချို့ကို စုံစမ်းကြည့် ရအောင် ။

လေ့ကျင့်ခန်း။ တစ် အဓိက meta-analytic လေ့လာပါ။ ပြတယ်။ လေ့ကျင့်ရေးနည်းလမ်း သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလက္ခဏာများ မခွဲခြားဘဲ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် သိမြင်နိုင်စွမ်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးသည် (Colcombe & Kramer, 2003)။ အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်များအရ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်အပေါ် ကျယ်ပြန့်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်သည့် အာရုံကြော ပလတ်စတစ်ဆာဂျီကို တိုးပွားစေခြင်းကဲ့သို့ ထင်ရှားစွာပြသနိုင်သည် (ဆိုလိုသည်မှာ၊ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိမှု ၏ ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်မှု)၊ နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အဖြစ် တစ်ခု ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ အစားထိုး အတွက် ရောဂါများ အဲဒီလို အဖြစ် ပါကင်ဆန်၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှင့် မေ တားဆီး အချို့ ၏ အဆိုပါ စံနှုန်း ပုံမှန်အားဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု ကျဆင်းခြင်း (Marques-Aleixo, Oliveira, Moreira, Magalhães, & Ascensão, 2012)။

ဘာသာပေါင်းစုံ နှင့် သိမှုလုပ်ဆောင်ချက်။ ၌ ဆန်းကြယ်သောလေ့လာမှု တစ်ခု ၊ Kavé Eyal၊ Shorek၊ နှင့် Cohen-Mansfield (2008) သည် လူတစ်ဦးပြောဆိုသောဘာသာစကားအရေအတွက်သည် သိမြင်နိုင်စွမ်း အပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိမရှိ စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သည်။

ပြည်နယ် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ၌ အဟီး၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ 75 မှ ရန် ၉၅ နှစ်များ ၏ အသက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ စကားပြောသည်။ လေး ဘာသာစကားများ သို့မဟုတ် ပို ပြတယ်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး သိမြင်မှု ပြည်နယ်။ အလားတူ၊ ဘီလီစတော့၊



Regular exercise has been shown to improve cognitive functioning in older adults.

အိုမင်းခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို ဟန့်တားစေသည် (Hess၊ Auman၊ Colcombe & ရာဟာလ်၊ ၂၀၀၃)။ အတိအကျပြောရရင်၊ အနုတ်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်နေသော ပုံသေပုံစံများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ထိန်းချုပ်မှု သို့မဟုတ် အသိဉာဏ်အသုံးပြုမှုကို တိုးပွားစေပြီး မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးပွားစေပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ အသုံးပြု အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှု အစား (Mazzerolle၊ Régnier၊ Morisset၊ Rigalleau & Huguet၊ 2012)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမြင်မှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်သော အကြောင်းရင်းကို အခန်း ၈ တွင် လေ့လာပါမည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

ဘယ်လိုလဲ တန်ခိုး ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် ဖြစ် သုံးတယ်။ ကုထုံး၌ ဆက်တင်များ

အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ဤတွေ့ရှိချက်များသည် ဘာသာစကားမျိုးစုံပြောနိုင်သည်ဟု အကြံပြုထားသည်။ ဖြစ် a အကာအကွယ် အချက် အတွက် ထိန်းသိမ်းခြင်း။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သိမြင်မှုအခြေအနေ။

ဝေါဟာရ ဉာဏ် ၌ ဝန်ဆောင်မှု ၏ အပိုင်း ဉာဏ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ semantic memory သည် အတော်လေးချို့ယွင်းလာသောကြောင့် (အစောပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အတိုင်း)၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အပိုင်းပိုင်းမှတ်ဉာဏ်အပေါ် တိုးမြှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှု အများအပြား လေ့လာမှုများ ရှိ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ

ခရိုတ်၊ နှင့် Luk (၂၀၁၂)၊ တွေ့တယ်။ ဘာသာစကားနှစ်မျိုး ပြဇာတ်များ a သက်ကြီးရွယ်အိုများ သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင် ကြီးမားသော

လုပ်ဆောင်ပါ။ ပို ကောင်းလိုက်တာ သူတို့ နိုင်သည် အသုံးပြု အရင်က သင်ယူခဲ့သည်။ ဝေါဟာရ သတင်းအချက်အလက် ရန် ထောက်ခံမှု အပိုင်း ဗဟုသုတ (Badhami Estes & မြို့တော်ဝန်၊ 2012; Naveh-Benjamin၊ ခရိတ်၊ ဂွက်၏ & Kreuger၊ 2005)။ ဟိ နောက်ထပ် အသင်းအဖွဲ့များ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတဲ့ အဆိုပါ ပိုအားကောင်းတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပိုမိုတိုးတက်စေသည်။

အနုလက္ခဏာပုံစံများနှင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်။

အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ မေ မဟုတ်ဘူး လုပ်ဆောင်ပါ။ မှာ အကောင်းဆုံး အဆင့်များ သူတို့ ကြောင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ သတိထားပါ။ ၏ နှင့် ခြိမ်းခြောက်သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပုံမှန် ယုံကြည်ချက်

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။

6.4 Memory ၏ စွမ်းရည်များ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အမျိုးအစားများ ၏ မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း ?
- ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွေ့တယ်။ metamemory တွင် နှင့် မှတ်ဉာဏ် စောင့်ကြည့်?

ယူကျင်း ရုံ ရောက်တယ်။ သူ့၇၀ မွေးနေ့။ သို့သော် သူက

အလွန်တော်သည်။ စိုးရိမ်သည်။ သူ ယုံကြည်သည်။ ကတည်းက သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လူငယ် ဒါက အဆိုပါ အသက် ဘယ်တော့လဲ မှတ်ဉာဏ် တကယ် သွား ကုန်းဆင်း။ သူ ရှိသည်။ ကြီးသော ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ ရှုံးသည်။ သူ မှတ်ဉာဏ် လုံးဝ သူ မေးတယ်။ လူတွေ ထပ်ပြောမယ်။ အရာများ သူ့အပေါ်မှာ နှင့်ကျော် သူ့ကိုကြောက်တယ်။ သူတို့ကိုမေ့လိမ့်မယ်။ ဒါကြောက်တယ်။ တစ်ယူ ကြေးနန်း သူ့ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ။ မ ပါဘူး။ ခံစားပါ။ သူ ရှိသည်။ ထိန်းချုပ်မှု ကျော် သူ့၇၀ အဆိုပါ နည်းလမ်း သူ သုံးတယ်။ ရှန်။ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းသည်။ သင်၏ မှတ်ဉာဏ်? သင် ... လုပ်ပါသလား မေ့ မင်းဘယ်မှာလဲ။ ထား သင်၏ သော့များ? သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ စကားပုံ ဘယ်တော့မှ မမေ့နိုင်တဲ့ အရုပ်လေးလား။ လူအများစုလိုပဲ၊ မင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အကြမ်းတမ်းဆုံး ဝေဖန်ရေး အဲဒါကို လာပါသည်။ ရန် အကဲဖြတ်ခြင်း။ သင်၏ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၊ စိစစ်၊ နှိုက်ခြစ်၊ နှင့် ကမောက်ကမ မိမိကိုယ်ကို အ ဘို့ကြိမ် ငါတို့ မေ့လျော့၊ ငါတို့ မရှိသလောက် ချီးမွမ်း မိမိကိုယ်ကို

အတွက် အားလုံး အရာများ ငါတို့ လုပ်ပါ။
မှတ်ထား၊ နှင့် ဆက်ရန် ရန် ဖြစ် on
ကိုယ်ရံတော် ပို မှတ်ဉာဏ် စာရွက်များ။ ဟိ
မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ငါတို့ လုပ်ပါ။
memory အကြောင်း မေ ထိခိုက်သည်။
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ် ၁၀ နှစ်လမ်းများ
အစဉ်အလာ ရှိခဲ့ကြသည် ။ အသိအမှတ်မပြု။
ဒီ သည် အတိအကျ ဘာလဲ သည် ဖြစ်ပျက်
ယူရင်းထံသို့ သူ့ အနုတ်လက္ခဏာ
အကဲဖြတ်ချက်များ ၏ သူ့ မှတ်ဉာဏ်
စွမ်းရည်များသည် သူ့ဘဝတွင် လွန်ကဲစွာ
ဖိစီးမှုများစွာကို ဖန်တီးပေးသည်။

မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်သော
ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အကဲဖြတ်ခြင်းများသည်
ရှုပ်ထွေးသည်။ (ကာဗာနက်၊ ၁၉၉၆; Castelli
McGillivray &

Freidman၊ 2012)။ ၎င်းတို့သည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ်သာမကဘဲ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိမိကိုယ်ကို ရှုမြင်ပုံ၊ မှတ်ဉာဏ်အလုပ်လုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏သိအိုရီများ၊ အတိတ်အကဲဖြတ်မှုများမှ ကျွန်ုပ်တို့မှတ်မိသည့်အရာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိရောက်မှုဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများနှင့် စီရင်ချက်များအပေါ် အခြေခံထားသည်။

ဘက်ပေါင်းစုံက ၏ ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။

မှတ်ဉာဏ်ကို ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသီများသည် မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အသိအမြင်နှစ်မျိုးကို အဓိကအာရုံစိုက်ခဲ့ကြသည်။ ဟီ ပထမ အမျိုးအစား ပါဝင်တယ်။ ဗဟုသုတ အကြောင်း ဘယ်လိုလဲ မှတ်ဉာဏ် အလုပ်လုပ်တယ်။ နှင့် ဘာလဲ ငါတို့ ယုံကြည် ရန် ဖြစ် အမှန် အကြောင်း အဲဒါ၊ ဒီ အမျိုးအစား မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ သည် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ် **metamemory** ဥပမာ အားဖြင့် ၊

ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အသိအမှတ်ပြုမှတ်ဉာဏ်နည်းဗျူဟာများသည် မကြာခဏ အထောက်အကူဖြစ်ပြီး

အလုပ်လုပ်သည်ထက် ခက်ခဲသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိနိုင်ပေမည်။ မှတ်ဉာဏ် သည် မဟုတ်ဘူး အကန့်အသတ်မရှိ ကျွန်တော်တို့ မေ ကိုလည်း မှတ်ဉာဏ်ကို ယုံကြည်ပါ။ ကျတယ်။ အတူ အသက်၊ ချိန်းတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုလွယ်လိုက်တာ မှတ်မိဖို့ ထက် နာမည်တွေ၊ နှင့် ပူပင်သောက ချို့ယွင်းသည်။ စွမ်းဆောင်ရည်။ သွက်လက်သည်။ သည် အများဆုံး မကြာခဏ အကဲဖြတ်သည်။ အတူ မေးခွန်းများ

မေးပါတယ်။ အကြောင်း ဒါတွေ အမျိုးမျိုး အချက်အလက် နှင့် ယုံကြည်ချက်။ ဟီဒတ်ယ အမျိုးအစား ၏ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ခေါ်တယ်။ မှတ်ဉာဏ် စောင့်ကြည့်ခြင်း ၊ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ သတိတရား ၏ ဘာလဲ ငါတို့ လုပ်နေတယ်။ အတူ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ် မှန်တယ် ယခု ကျွန်တော်တို့ နိုင်သည် ဖြစ် သတိထားပါ။ ၏ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ သတိရခြင်း ၌ အများကြီး နည်းလမ်းများ။ မှာ ကြိမ် ငါတို့ သိတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ လေ့လာ၊ ရှာဖွေ အတွက် အချို့ အထူးသဖြင့် အဟီး၊ သို့မဟုတ် ချိန်းဆိုမှုအတွက် အချိန်ကို မှတ်သားထားပါ။ တခြားအချိန်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ မေး မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းများ နေစဉ် လုပ်နေတယ်။ a မှတ်ဉာဏ် တာဝန်။ အဘို့ ဥပမာ၊ ဘယ်တော့လဲ ရင်ဆိုင်တယ်။ အတူ ရှိခြင်း။ ရန် သတိရပါ။ အရေးကြီးသော ချိန်းဆိုမှုအား နောက်နေ့၌ ကျွန်ုပ်တို့ သတိရှိရှိဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မေး မိမိကိုယ်ကို ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ ခြေလှမ်းများ ငါတို့ရှိသည် ယူသည် (ဥပမာ၊ လုပ်နေပါတယ်။ a မှတ်ချက် ၌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စမတ်ဖုန်း) ဖြစ်ကြပါသည်။ လုံလောက်ပါတယ်။

အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ သွက်လက်သည်။ နှင့် Memory Monitoring

သုတေသီများသည် metamemory တွင် အသက်ကွာခြားမှုကို အဓိကအားဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ကြသည်။ အားဖြင့် သုံးပြီး မေးခွန်းပုံစံများ (ကြည့် ရဲတိုက် et အယ်လ်။ 2012; Tonković & Vranić 2011)။ ဤမေးခွန်းလွှာများသည် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ အသိပညာဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာများစွာကို နှိုင်း

ရှုပ်ထွေးနက်နဲသော မှတ်ဉာဏ်ကိုယ်တိုင်ကို ထင်ဟပ်စေသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ပါပုံပေါ်တယ်။ ရန် သိသည်။ နည်းသော ထက် ငယ်သည်။ လူကြီးများ အကြောင်း အဆိုပါ Memory နှင့် ၎င်း၏ စွမ်းရည်များ အကြား လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ အမြင်မှတ်ဉာဏ် အဖြစ် နည်းသော တည်ငြိမ်သော၊ မျှော်လင့် မှတ်ဉာဏ် ပါလိမ့်မယ်။ ဆိုးရွားသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည် မှတ်ဉာဏ်အပေါ် တိုက်ရိုက်ထိန်းချုပ်မှု နည်းပါးသည်ကို ရိပ်မိသည် (Blatt-Eisengart & Lachman, 2004; Hertzog & Dunlosky, 2011; ဟော်ဟိုတာ၊ Lineweaver၊ Ositel၊ နွေရာသီ၊ & Hertzog၊ 2012)။ ဒီယုံကြည်ချက်တွေက လူတွေက အချက်အလက်တွေကို အမှန်တကယ် ကောင်းကောင်းမှတ်မိဖို့ သက်ရောက်မှုရှိလား။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်တဲ့အရာက အရေးကြီးသလား။

ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ ဉာဏ် Self-Efficacy။

ယုံကြည်ချက် ၌ တစ်ဦး၏ စွမ်းရည် ရန် ပြီးမြောက် အရာများ သည် တစ်ခု အဟောင်း၊ ပျံ့နှံ့သော စာပေ၊ ဘာသာရေး၊ စိတ်ကုထုံးနှင့် အခြားသော ကွဲပြားသောနယ်ပယ်များ (Berry, 1999; Cavanaugh & Green, 1990) တို့တွင် ဆောင်ပုဒ်။ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ချစ်သော ကလေးများ၏ စာအုပ်များ သည် အငယ် အင်ဂျင် အဲဒါ . ဟိ ရထား အင်ဂျင် စောင့်ရှောက်သည်။ "ငါလုပ်နိုင်မယ်ထင်တယ်။ ငါလုပ်နိုင်မယ်ထင်တယ်" လို့ သူ့ကိုယ်သူ ပြောခဲ့တယ် ။ ပြီးတော့၊ အဲဒါက အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်တယ်။

အမျှ အဲဒါ အကျိုးဝင်သည်။ ရန် မှတ်ဉာဏ်၊ ယုံကြည်ချက် ၌ ကိုယ်တိုင် သည် ရည်ညွှန်း သည်။ အဖြစ် မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု ; အဲဒါ သည် အဆိုပါ ယုံကြည်ချက် တစ်ခု ပါလိမ့်မယ်။ တိကျသောတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ရမည်။ ဒါက

မှတ်ဉာဏ်ပြောင်းလဲသွားတာကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ တည်ဆောက်မှုတစ်ခုပါ။ အတူ အသက် (ဘယ်ရီ၊ အနောက်၊ & ကာဗာနား၊ 2013)။ Memory Self-efficient ဖြစ်တယ်။ သည် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အမျိုးအစား ၏ မှတ်ဉာဏ် ယုံကြည်ချက် ကွဲပြား သည် ။ ထံမှ အထွေထွေ ဗဟုသုတ အကြောင်း မှတ်ဉာဏ်၊ တစ်ခု မှတ်ဉာဏ်အလုပ်လုပ်ပုံအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိနိုင်သော်လည်း တိကျသောအခြေအနေတစ်ခုတွင် လူတစ်ဦး၏လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းသည် ညံ့ဖျင်းသည်ဟု ယုံကြည်ဆဲဖြစ်သည်။

Memory Self-efficacy သည် မတူညီသောအမျိုးအစားများစွာတွင် စွမ်းဆောင်ရည်အတွက် စာရင်းကိုင်ရာတွင်

အရေးကြီးသောကြောင့် metamemory ၏ အဓိကကျသော ကဏ္ဍများထဲမှ တစ်ခုအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ အခြေအနေတွေ၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် ကူညီသည်။ ရန် ရှင်းပြပါ။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေလုပ်တယ်။ စွမ်းဆောင်ရည် ခန့်မှန်းချက်များ ၌ အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ အလုပ်များနှင့် တိုက်ရိုက်အတွေ့အကြုံ (Berry et al., 2013)။ ယေဘုယျအားဖြင့် လေ့လာမှုများအရ မှတ်ဉာဏ်နိမ့်ပါးသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပိုမိုဆိုးရွားစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ဒါတောင် အသက်ကြီးတဲ့ လူကြီးတွေ အတူ နိမ့် မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု ၎င်းတို့၏ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် လူများကို အကူအညီပေးရန်နှင့် လျော်ကြေးပေးသည့်နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည် ညံ့ဖျင်းမှုအတွက် လျော်ကြေးပေးခြင်း (de Frias et al., 2003; Lachman & Agrigoroaei, 2012)။

အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ဉာဏ် စောင့်ကြည့်ရေး။ ဉာဏ် စောင့်ကြပ်ခြင်း ။ ပါဝင်တယ်။ သိခြင်း။ ဘာလဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေတယ်။ သင်၏မှတ်ဉာဏ်နှင့်အတူယခု။ တစ်ဦး၏မှတ်ဉာဏ်ကိုစောင့်ကြည့်နိုင်စွမ်း လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပေါ်လာသည်။ ရန် ကျဆင်းခြင်း။ အတူ အသက် (Hertzog & Dunlosky, 2011)။ ဒီ သည် အရေးကြီးတယ်၊ အဖြစ် မှတ်ဉာဏ် monitoring သည် မှတ်ဉာဏ်နည်းဗျူဟာများကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အမှန်တကယ်အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်နွှယ်သော မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုများအတွက် လျော်ကြေးပေးရန်အတွက် အခြေခံတစ်ခုပေးနိုင်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက ပိုကောင်းပါတယ်။ စောင့်ကြည့်ရေး ဖြစ်ကြပါသည်။

နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် အသုံးပြု ထိရောက်သည်။ ဗျူဟာများ (Hertzog၊ ဈေး၊ & Dunlosky၊ ၂၀၁၂)၊ နှင့် လျှောက်ထားပါ။ ဗျူဟာများ သင်ယူခဲ့သည်။ ၌ လေ့ကျင့်ရေး ရန် တခြား၊ သင့်လျော်သော အခြေအနေများ (Hertzog & Dunlosky, 2012)။

သွက်လွက်သည်။ သည် အရေးကြီးတယ်။ ၌ နားလည်မှု ဘယ်လောက်ကောင်းလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းချက်တွေ ပုံဖော်ကြပါတယ်။ ရန် လုပ်ဆောင်၊ စောင့်ကြည့်ရေး နှင့် သုံးပြီး ဒေတာ ထံမှ

တူညီသောအလုပ်တစ်ခုအပေါ်
နောက်ဆက်တွဲခန့်မှန်းချက်များအတွက်
တစ်ဦး၏စွမ်းဆောင်ရည်သည် ပို၍အရေးကြီးပါသည်။
သတင်းကောင်းမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွင်း
မှတ်ဉာဏ်လုပ်ဆောင်မှု၏ ကဏ္ဍပေါင်းစုံကို
စောင့်ကြည့်နိုင်မှုမှာ အတော်လေး
နှမြောစရာကောင်းသည် (Hertzog & Dunlosky, 2011)။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကြီးတန်းစင်တာတစ်ခု၏ ဒါရိုက်တာအဖြစ် သင့်အလုပ်တွင်
မိမိကိုယ်တိုင် အကဲဖြတ်သည့် မှတ်ဉာဏ်ကို
မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

6.5 Memory Training

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက
နည်းလမ်းများ မှတ်ဉာဏ် ကျွမ်းကျင်မှု
လေ့ကျင့်နေကြပြီလား? ဘယ်လိုလဲ
ထိရောက်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါတွေ
နည်းလမ်းများ?

ပြီးနောက် အငြိမ်းစားယူ၊ စနစ် နှင့် ချာလီ
သတိထားမိတယ်။ သူတို့ အရင်ကထက်စာရင် မှတ်မိဖို့
အခက်အခဲရှိတယ်။ အသက်ကြီးလာလို့ ဘာမှမ ဖြစ်မှာကို
စိုးရိမ်ကြတယ်။ သူတို့ နိုင် လုပ်ပါ။ အကြောင်း အဲဒါ။
သို့သော်၊ တစ်ခု ည သူတို့မြင်တယ်။ တစ်ခု ကြော်ငြာ on
ရုပ်မြင်သံကြား အကြံပြုခြင်း။ ငါတို့ ကျွန်ုပ်တို့၏
မှတ်ဉာဏ်ကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

ကံကြမ္မာအတိုင်းပဲ နောက်နေ့ကျရင် ရှိပါသည် လက်ကမ်းကြော်ငြာ
သူတို့ရဲ့စာထဲမှာတင်ထားတယ်။ ကွန်ဒို အပန်းဖြေ အခန်း အတွက် a
မှတ်ဉာဏ် လေ့ကျင့်ရေး အတန်း ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကူညီပါ။
လူကြီးများ ကျော်လွှား မှတ်ဉာဏ် ကျရှုံးမှုများ။ သူတို့ ချက်ချင်း
လက်ငင်းစာရင်းသွင်းခဲ့သည်။

သောထားခဲ့တဲ့နေရာကို မှတ်မိဖို့ အဆင်မပြေဘူးလို့
မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် သင်ချစ်မြတ်နိုးသော
တစ်စုံတစ်ဦးသည် ပြီးပြည့်စုံသော ရောဂါရှာဖွေရေး လုပ်ငန်းစဉ်ကို
ဖြတ်သန်းခဲ့သည်ဆိုပါစို့၊ နှင့် a မှတ်ဉာဏ် ပြဿနာ ဖြစ်ခဲ့သည်။
ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ နိုင်သလား ဘာမဆိုဖြစ်ပါစေ။ ပြီးပြီ။ ရန်
ကူညီကြပါ လူတွေ မှတ်မိလား ၌ အများဆုံး ကိစ္စတွေမှာ အဖြေက
ဟုတ်ပါတယ်။ ကံကောင်းထောက်မစွာပဲ Alison နဲ့ Charlie တို့ဟာ
ဒါကို သိလာကြပါတယ်။ သုတေသီများသည် မတူညီသော
မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်များကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။
ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများ (စုစုပေါင်း၊ Parisi၊ Spirar
Kueider၊ ကိုကို၊ Saczynski et အယ်လ်။ 2012; မုဆိုး၊ ရပ်ကွက်၊ &
စခန်း၊ 2012)။ ၌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ အဆိုပါ
မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများနှင့် ဤပရိုဂရမ်များ၏ အောင်မြင်မှုကို
ထိခိုက်စေသည့် တစ်ဦးချင်းကွဲပြားမှုများကို ကုစားရန်
ကြိုးပမ်းမှုများ။

လေ့ကျင့်ရေး ဉာဏ် ကျွမ်းကျင်မှု

အတတ်ပညာကို သင်ယူပြီး လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့်
အယူအဆမှတ်ဉာဏ်ကို မြှင့်တင်နိုင်ပြီး သမိုင်းမတင်မီ ခေတ်က
ဟောင်းနေပြီ၊ (ယိတ်၊ ၁၉၆၆)။ အဘို့ ဥပမာ၊ အဆိုပါ ဇာတ်လမ်း
ဆက်စပ်

The Iliad တွင် နောက်ဆုံးတွင် မရေးမချမီ
mnemonic strategies

များအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်

မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာကို ပြောပြခဲ့သည်။

Self-help စာအုပ်များသည်

စာဖတ်သူများအား

၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်မှတ်ဉာဏ်ကို

မြှင့်တင်နည်းကို သင်ကြားပေးသည်မှာ

ကြာမြင့်နေပြီဖြစ်သည် (ဥပမာ၊ Grey၊

1756)။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ၊

ဤအခန်း၏အစတွင်ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရ

သော Harry Lorayne မှထုတ်လုပ်သော

ခေတ်ပြိုင်စာအုပ်များကဲ့သို့သော

ခေတ်ပြိုင်စာအုပ်များတွင်

ထောက်ခံအားပေးသော နည်းစနစ်များကို

သင်ကြားပို့ချပေးသည့်

ရှေးနည်းစာအုပ်များနှင့်

လုံးဝနီးပါးတူညီပါသည်။

ကောင်းကောင်း မှတ်မိအောင်

လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ၊ အထူးသဖြင့် မှတ်ဆင့်

အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ မှတ်ဉာဏ်

နည်းဗျူဟာများ၊ လုပ်နိုင်သည် ဖြစ်

ရည်ရွယ်သည်။ မှာ တစ်ခုခု လူကြီး။ အမျှ

သင် မေ ရှိသည် သဘောပေါက်

မှတ်ဉာဏ်ဗျူဟာများအကြောင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏အစောပိုင်းဆွေးနွေးမှုတွင်၊

အကောင်းဆုံးနည်းဗျူဟာများစုသည်

တူညီသောအရာများစွာကို မျှဝေပါသည်။

ပထမဦးစွာ ၎င်းတို့သည် ဝင်လာသော

အချက်အလက်များကို အာရုံစိုက်ရန်

လိုအပ်သည်။ ဒုတိယ၊ သူတို့ အားကိုး on

သိမ်းဆည်းပြီးသား

အသစ်များနှင့်

ချိတ်ဆက်မှုအသစ်များ

ပြုလုပ်ရာတွင်

လွယ်ကူချောမွေ့စေရန် အချက်အလက် ပစ္စည်း ဌ

ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ်။ နောက်ဆုံး၊ ဌ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်

၏ ကုဒ်နံပါတ်၊ နည်းဗျူဟာများ ပေးသည်။ အဆိုပါ

အခြေခံ အတွက် အနာဂတ်ပြန်လည်ရယူခြင်း။

မှတ်သားစရာများ ထို့ အပြင်၊ ချပြီး လေ့ကျင့်ရေး

အတွက် မှတ်ဉာဏ် နည်းဗျူဟာများ ဌ အဆိုပါ စကားစပ်

၏ ကျန်းမာသည်။ ဘဝ စတိုင်များ

အပြုသဘောဆောင်သော

ရလဒ်များကို

တိုးမြှင့်ပေးလေ့ရှိသည် (Miller, Siddarth, Gaines,

Parrish, Ercoli, Marx et al., 2012)။

မှတ်ဉာဏ်အကူအညီများ

သို့မဟုတ်

နည်းဗျူဟာများကို အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အုပ်စုများအဖြစ်

စုစည်းနိုင်သည်။

ဤအမျိုးအစားများအနက်

အသုံးဝင်ဆုံးမှာ Camp and လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ

(1993) EIE- IO မူဘောင်ဖြစ်သည်။ EIEIO framework

သည် memory အမျိုးအစားနှစ်မျိုး၊ explicit memory နှင့်

implicit memory၊ အတူ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏

မှတ်ဉာဏ် အကူအညီများ၊ ပြင်ပ အကူအညီများနှင့်

ပြည်တွင်းအကူအညီများ။

အမျှ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ စောစောက၊ ပြတ်သားသည်။

မှတ်ဉာဏ် ပါဝင်တယ်။ သတင်းအချက်အလက်များကို

သတိရှိရှိ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ မှတ်သားခြင်း၊

စာမေးပွဲတစ်ခုတွင် ဤအဓိပ္ပာယ်ကို မှတ်သားခြင်းသည်

ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သွယ်ဝိုက်သောမှတ်ဉာဏ်တွင်

ရပ်တန့်နေသော

အနီရောင်အဋ္ဌဂံများကို

သိခြင်းကဲ့သို့သော

အချက်အလက်များကို

အားစိုက်ထုတ်ပြီး သတိလစ်မေ့မြောခြင်း ပါဝင်သည်။

လိုပါတယ်။ ရန် အားထုတ်
 ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရန် သတိရပါ။
 ဘယ်တော့လဲ သူတ□□□ လမ်းမှာ
 တစ်ယောက်တွေ့တယ်။

မာနတွေ

အကူအညီများ

ဖြစ်ကြပါသည်။ မှတ်ဉာဏ် အကူအညီများ
 အဲဒါ အားကိုး on သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
 အရင်းအမြစ်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ်
 မှတ်စုစာအုပ်များ သို့မဟုတ် ပြက္ခဒိန်များ။

အတွင်းပိုင်း အကူအညီများ ဖြစ်ကြပါသည်။

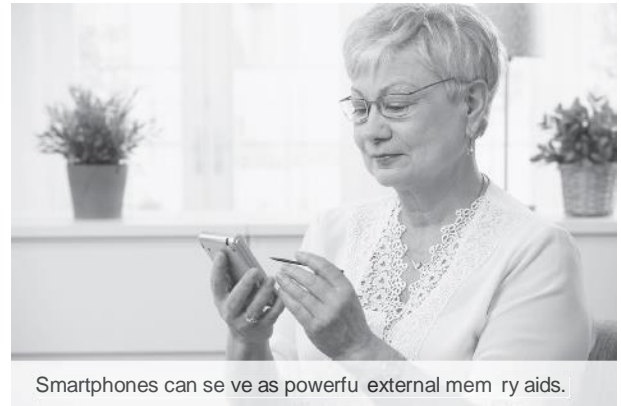
မှတ်ဉာဏ် အကူအညီများ အဲဒါ အားကိုး on
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း စဉ်များ၊ အဲဒီလို
 အဖြစ် ရုပ်ပုံများ ဟိ အဟ! သို့မဟုတ် အိုး!
 အတွေ့အကြုံ ဘောင် ထဲမှာ အမှတ်တမဲ့
 သတိရခြင်းနဲ့ ပါလာတာ တစ်ခုခု။ အမျှ သင်
 နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ ဌှံ စားပွဲ ၆.၁၊ EIEIO
 မူဘောင် ကူညီသည်။ စည်းရုံး ဘယ်လိုလဲ
 မတူညီသောအမျိုးအစားများ ၏ မှတ်ဉာဏ်
 နိုင်သည် ဖြစ် ပေါင်းစပ် အတူ မတူဘူး။
 လူများကိုမှတ်မိစေရန်အတွက်
 ကျယ်ပြန့်သောဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုရွေးချ
 ယ်စရာများပေးဆောင်ရန် memory aid
 အမျိုးအစားများ။

စာပွဲ ၆.၁

EIEIO မိုးယံသည် မှတ်ဉာဏ်ကို အထောက်အကူပေးသော အမျိုးအစားကွဲများ အမျိုးအစားများ ၏ မှတ်ဉာဏ် အေဒိုင်ဒီအက်စ်

အမျိုးအစား အမှတ်တရ	အမျိုးအစား ၏ မှတ်ဉာဏ် ထောက်ပံ့ရေး
	<div>မာနတွေ</div> <div>အတွင်းပိုင်း</div>
ရှင်းလင်းပါတယ်။	ချိန်းတယ်။ စာအုပ် ကုန်စုံ စာရင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ Rote ပုံရိပ်များ အစမ်းလေ့ကျင့်မှု
သွယ်ဝိုက်သော	အရောင်-ကုဒ် သဲစက္ကူ မြေပုံများ စာတွေ နေရာလွတ် ပြန်လည်ထုတ်ယူမှု အခြေအနေ

© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။



Smartphones can serve as powerful external memory aids.

© Stockbyte/Shutterstock.com

ပြင်ပနှင့် အတွင်းမှတ်ဉာဏ်အကူအညီများဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်များကို ဆန်းစစ်ရန် Camp နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ ချဉ်းကပ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားရွေးချယ်စရာနှစ်ခု၊ မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဆေးဝါးများကို အကျဉ်းချုံးသုံးသပ်ပါသည်။

မာနတွေ ဉာဏ် အကူအညီများ။ မာနတွေ မှတ်ဉာဏ် အကူအညီများ ခိုင်ယာရီများ၊ လိပ်စာစာအုပ်များ၊ ပြက္ခဒိန်များ၊ မှတ်စုကွက်များ၊ မိုက်ခရိုကွန်ပျူတာများနှင့် သမားတော်ထံ သွားရောက်လည်ပတ်စဉ် မှတ်စုများယူခြင်းကဲ့သို့သော နေ့စဉ်အခြေအနေများတွင် မှတ်ဉာဏ်ကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အသုံးများသည့် အရာများဖြစ်သည် (McGuire၊ မိုရီယန်၊ Coding ၊ & Smyer၊ 2000; Watson & McKinstry၊ ၂၀၀၉)။ တချို့က ပြင်ပ အကူအညီများ ပါဝင်တယ်။ တကယ်သုံးတယ်။ ပြင်ပ ကိရိယာ ရန် စတိုးဆိုင် အချက်အလက် (ဥပမာ၊ စမတ်ဖုန်းများ သို့မဟုတ် စာရွက် ပြက္ခဒိန်များ)

ကြရင်တော့ အခြားသူများ ပါဝင်တယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ပြင်ပအကူအညီများအသုံးပြုခြင်း (ဥပမာ၊ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မေ့သွားစေရန် တံခါးဘေးတွင်ထား)။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ အထူးသဖြင့်၊ ပြတ်ပြတ်သားသား-ပြည်ပစွက်ဖက်မှုများ အဲဒါတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ စမတ်ဖုန်းများ သို့မဟုတ် တခြား ကွန်ပျူတာအခြေခံ စက်ပစ္စည်းများသည် အသုံးပြုရလွယ်ကူပြီး ကျယ်ပြန့်စွာရရှိနိုင်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုအမျိုးမျိုးကြောင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်နိုင်သောကြောင့် (Bäckman, 2012; Thompson, Koor- enhofi & Kapur၊ 2012; ဝေါ & မောရစ်၊ 2012)။ စမတ်ဖုန်းတစ်လုံးရှိ အက်ပ်စ် အများစုသည် မှတ်ဉာဏ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး (ဥပမာ၊

အဆက်အသွယ်များ၊ ပြက္ခဒိန်များ၊ မြေပုံများ) ကို သက်သာစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဤရှင်းလင်းပြတ်သားသော- ပြင်ပဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုများသည် လက်တွေ့ကမ္ဘာအခြေအနေများတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သိမြင်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် အလားအလာတန်ဖိုးရှိသည်။

တစ်ဦး၏ရှုပ်ထွေးသောဆေးဝါးအချိန်ဇယားကိုမှတ် မိခြင်း၏ပြဿနာကိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာပြင်ပဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုဖြင့်အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းသည်- အကန့်များခွဲထားသောဆေးဘူး သက်ဆိုင်သော ရန် နေ့ရက်များ ၏ အဆိုပါ တစ်ပတ် နှင့် နေ့၏ကွဲပြားခြားနားသောအချိန်။ သုတေသနပြုချက်များအရ ဤဆေးပြားအမျိုးအစားသည် တင်ရန်အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်ပြီး အမှားအယွင်းအနည်းဆုံးဖြစ်စေပြီး အပျော့စားမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးသည် (ကိုယ်ပိုင်၊ Hertzog၊ & ဇာဂျာ၊ 2012)။ ဉာဏ်

ဤကဲ့သို့သော စွက်ဖက်မှုများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လွတ်လပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေမှာလည်း explicit- ပြင်ပကို သုံးပါတယ်။ ဆောင်ရွက်ချက်၊ အဲဒီလို အဖြစ် စာစောင် ဘုတ်များ အတူ ရက်စွဲနှင့် ရာသီဥတုအခြေအနေ၊ နေထိုင်သူများအား လက်ရှိဖြစ်ရပ်များနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် ကူညီပေးပါ။

မှတ်ဉာဏ်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးတွင် ပြင်ပအကူအညီများအသုံးပြုခြင်းကို ထောက်ခံအားပေးခြင်း။ သည် ဖြစ်လာခြင်း။ ပိုများလာသည်။ နာမည်ကြီး အဖြစ် သုတေသနတွင် အကျယ်တဝင့် အခြေခံထားသည်။ Camp, Zeisel, and Antenucci (2011) မှ ထောက်ခံသူ ပြင်ပအကူအညီများသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ နှင့် လုပ်ဆောင်ရာတွင် တစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် အခြားနည်းပညာများ (ဥပမာ၊ Montessori နည်းလမ်းများ) နှင့် ပေါင်းစပ်သင့်သည်။ လူနာများ၊ သုတေသန ကိုလည်း ညွှန်ပြသည်။ အတွက် ပြင်ပ မှတ်သားစရာများ ရန် ဖြစ် အများဆုံး ထိရောက်မှု၊ သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ (၁) ဖြစ် အနီးကပ်ပေးသည်။ ရန် အဆိုပါ အချိန် လုပ်ဆောင်ချက် သည် လိုအပ်သော၊ (၂) ဖြစ် တက်ကြွသော မည့်အစား အနုနည်း၊ (၃) ဖြစ် အတိအကျ ရန် အဆိုပါ အထူးသဖြင့် လုပ်ဆောင်ချက်၊ (၄) ဖြစ် ညီညီ၊ (၅) အံ a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား ၏ အခြေအနေတွေ့၊ (၆) စတိုးဆိုင် အများကြီး မှတ်သားစရာများ အတွက် ရှည် ကာလများ၊ (၇) ဖြစ် လွယ်ပါတယ်။ ရန် (၈) ဘောပင် သို့မဟုတ် ခဲတံ မလိုအပ်ပါ။

ပြင်ပ-သွယ်ဝိုက်သော ပေါင်းစပ်မှုများ၊ နောက်ထပ်

တွင်ကျယ်စွာ ကလေးများနှင့် အသုံးပြုသော်လည်း အချို့အခြေအနေများတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် တွဲသုံးနိုင်သည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ တော်တော်များများ သုံးပါတယ် ။ မတူဘူး။ အရောင် အစီအမံများ ရန် သတ်မှတ်သည်။ မတူဘူး။ အတောင်ပံများ သို့မဟုတ် အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတွေ လုပ်ငန်းစဉ် အဆောက်အဦ၏ အရောင်-ကုန်ဖြင့် အသွင်အပြင်များသည် အလိုအလျောက်၊ ဤပြင်ပကုန်၏ သွယ်ဝိုက်သောသဘောသဘာဝသည် လူများအတွက် စံပြဖြစ်စေသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မေ မဟုတ်ရင် ရှိသည် အခက်အခဲ သင်ယူမှု သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို မှတ်သားခြင်း ။

အတွင်းပိုင်း ဉာဏ် အကူအညီများ။ လိုက်ရှာသည်။ မှာ စခန်း နှင့် ကော်လိမ်များ ၏ အတွင်းမှတ်ဉာဏ် အထောက်အကူများ ၏ နမူနာများသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံ အချို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ လူအတော်များများသည် အလွတ်ကျက် မှတ်ခြင်းကို အသုံးပြုကြသည်။ ၌ ပြင်ဆင်နေသည်။ အတွက် တစ်ခု စာမေးပွဲ (ဥပမာ၊ ထပ်တလဲလဲ Camp—EIEIO ကျော် နှင့် ကျော်) သို့မဟုတ် အသုံးပြု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံ ၌ သတိရခြင်း အဆိုပါ တည်နေရာ ၏ သူတို့ရဲ့ ကား ၌ a ကားပါကင် (ငါတို့ ရပ်ထားသည်။ အနီး အဆိုပါ သစ်ကုလားအုတ် on အဆိုပါ အလင်း post)။

မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်ခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနအများစုသည် ဤအရာများကို လူတို့အသုံးပြုမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဝင်လာသောအချက်အလက်များကို စုစည်းပေးသည့် အခြားအတွင်းရေးဗျူဟာများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာရေးဆိုင်ရာ အစောပိုင်းစိုးရိမ်မှုများကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ တရားဝင်ပြည်တွင်းဗျူဟာများ၏ ဂန္ထဝင်နမူနာများတွင် loci နည်းလမ်း (အကျွမ်းတဝင်ရှိသောပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေရာများတွင်ထားခြင်းဖြင့်အရာများကိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှတ်သားခြင်း)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြန်လည်ဆုတ်ခွာခြင်း (သင်၏သော့ထားခဲ့နိုင်သည့်နေရာအားလုံးကိုတွေးတောခြင်း) ၊ စာလုံးများကို ဂဏန်းအဖြစ်ပြောင်းခြင်းနှင့် ပုံစံ- ing အတိုကောက် ထွက် ၏ ကနဦး စာတွေ (အဲလို အဖြစ် နာဆာ N ational မှ လေ ယဉ်ပညာ နှင့် ၄ အုပ်ချုပ်ရေး)။ ဉာဏ်အများဆုံး တိုးတက်မှု သင်တန်းများ ရထား လူတွေ ရန် ဤပြည်တွင်းရေးဗျူဟာများထဲမှ တစ်ခုကို ကျွမ်းကျင်စွာအသုံးပြုပါ။

ဗျူဟာများ ကို ကျွမ်းကျင်လာခြင်း။ သည် ခက်တယ်။ အလုပ်။ အမျှ မှတ်ချက်ချသည်။ စောစောက၊ ပြတ်သားသည်။ နည်းဗျူဟာများ လိုအပ်သည် ။ အားစိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဲဒါ သည် နောက်ထပ် အခွန်ကောက်ခံခြင်း။ on သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ အရှင်၊ ပြတ်သားသည်။ မှတ်ဉာဏ် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ ပုံမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှု အနည်းဆုံးဖြစ်နိုင်ခြေ အနည်းဆုံးဖြစ်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် လူငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ခြေများသည် ။ တကယ်တော့ ကျန်းမာတယ်။ အသက်ကြီးသည်။

လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော စေတနာ ရန် အသုံးပြု အားစိုက် အချင်းချင်း နည်းဗျူဟာများ။ ၌ ထို့အပြင်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ dementia မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ။ ရန် အကျိုး ထံမှ ဒါတွေ အမျိုးအစားများ ၏ နည်းဗျူဟာများ (စခန်း နှင့် အယ်လ်။ 2011)။ အရှင်၊ စခန်း ငြင်းခုံသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပုံမှန် အကျိုးကျေးဇူး နောက်ထပ် ထံမှ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ သွယ်ဝိုက်သော မှတ်ဉာဏ် အရည်အချင်းများ

အလွန်အစွမ်းထက်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်သော သွယ်ဝိုက်သော-အတွင်းပိုင်းမှတ်ဉာဏ်အကူအညီတစ်ခုသည် spaced retrieval ဟုခေါ်သောနည်းပညာကို အခြေခံထားသည်။ စခန်းနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (Campi 2005; Hunter et အယ်လ်။ 2012; ဘူဇာ et အယ်လ်။ ၂၀၀၃) ဆက်စပ် ပင် လူတွေနဲ့ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ နိုင်သည် လေ့လာပါ။ အသစ် အရာများ အတူ ဒီ နည်းပညာ။ အကွာအဝေးပြန်လည်ရယူခြင်းတွင် စိတ်ကျရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် အခြားသော ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသူများကို သင်ကြားပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ သတိရပါ။ အသစ် အချက်အလက် အားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း တိုးမြှင့် အချိန် အကြား ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ကြိုးစားမှုများ ဒီ လွယ်၊ နီးပါး မျှော နည်းပညာ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သုံးတယ်။ ရန် သင်ပေးပါ။ နာမည်များ ၏ ဝန်ထမ်း အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အခြားအချက်အလက်များ၊ ၎င်းသည် ကျယ်ပြန့်သော အသုံးချမှုများအတွက် သိသိသာသာ အလားအလာရှိသည်။ အခြားသူများ ထက်သာလွန်သည်။ နည်းပညာများ (ဟာစလမ်၊ Hodder၊ & ယိတ်၊ ၂၀၁၁)၊ နှင့် spaced retrieve ကို အပို memory ကုဒ်နံပါတ်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ထားသည်။ အကူအညီများ ကူညီသည်။ ပင် နောက်ထပ် (Kinsella et အယ်လ်။ ၂၀၀၇)။

ဉာဏ် မှူးယစ်ဆေးဝါး။ သို့ပေမယ့် အတော်အတန် သုတေသန အာရုံစိုက်ထားပါတယ် ။ on အဆိုပါ အရင်းခံ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ယန္တရားများ မှတ်ဉာဏ်၊ နည်းနည်း အတိအကျ အချက်အလက်

သည် အဲဒါကို ရနိုင်ပါတယ် ။ နိုင်သည် ဖြစ်
အလွယ်တကူ ဘာသာပြန် ထဲသို့ ကုသမှု
ချဉ်းကပ်မှုတွေက ကြိုးစားမှု မရှိလို့ မဟုတ်ပါဘူး။
အကျိုးသက်ရောက်စေသော
ဆေးဝါးများအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကို
မြှင့်တင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများစွာ neurotransmitter
များရှိသည်။ လုပ်ထားတာ၊ ဒါပေမယ့် အခုထိ

ရှိသည် ထုတ်လုပ်သည်။ သာ ကျိုးနွံခြင်း၊ ရေတို
ရေရှည်ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ တိုးတက်မှုများ။

United States Food and Drug Administration မှ
အတည်ပြုထားသော ဆေးဝါးအများစုသည်
အာရုံကြောဓာတ်များမှတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်သည်
(အခန်း 2 ကိုကြည့်ပါ)။ ဆေးဝါးအုပ်စုနှစ်စု လက်ခံခြင်း။
အများဆုံး ၏ အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။
cholin- esterase တားဆေးများ (ဥပမာ၊ Aricept၊
Exelon)။ ဖွတ် သက်ရောက်မှုများတွင် ပျို့ခြင်း၊
အော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
ဒုတိယအုပ်စု ၏ ဆေးဝါးများ ဖြစ်ကြပါသည်။
memantine၊ ပစ်မှတ် glutamate၊ အခြားသော
အာရုံကြောဓာတ်များ။ ဤဆေး၏ အဖြစ်အများဆုံး
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ ခေါင်းမူးခြင်း ဖြစ်သည်။
ကံမကောင်းစွာပဲ၊ အထူးသဖြင့် dementia
ပိုဆိုးလာတာနဲ့အမျှ ဆေးဝါးအမျိုးအစားနှစ်ခုစလုံး
ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်ပါဘူး။

အများကြီးပဲ။ ဆေးဝါးများ ရှိသည် ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ
အဲဒါ နိုင်သည် မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများ ဖြစ်စေသည်။
အရက်သည် ဤရလဒ်ကို လူသိများသော
မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သော်လည်း အများအပြားမှာ
အရောင်းအဝယ်ဖြစ်နေသည်။ နှင့် ဆေးစာ ဆေးဝါးများ
နိုင်သည် ဖန်တီးပါ။ မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို
တုပသည့် လက္ခဏာများဖြစ်ပြီး မဖြေရှင်းဘဲထားလျှင်
အလွန်ပြင်းထန်နိုင်သည်။ ဆေးဝါးများ အများအားဖြင့်
သုံးတယ်။ ရန် အောက်ပိုင်း ကိုလက်စထရော (statin)
ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ် ။ မှတ်ဉာဏ် ပြဿနာများ အဲဒီလို
အဖြစ် မေ့လျော့ခြင်း ရှင်းရှင်းပြောရရင် တစ်ခု သည် ယူ
ဆေးဝါးများ နှင့် တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ မှတ်ဉာဏ်
အခက်အခဲ၊ a နို့စပ်စပ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ၏ ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်စေတဲ့ ဆေးတွေ ကို
သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

အမေ သည် ၎င်း၏ နောက်တစ်ခု သားကောင်။ ဘာလဲ
လုပ်သင့်တယ်။ သူတို့

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

ဘိုးဘွားရိပ်သာစီမံခန့်ခွဲသူတစ်ဦးအနေဖြင့်
သင့်နေထိုင်သူများ၏ဘဝအရည်အသွေးကို
မြှင့်တင်ရန်အတွက် မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်မှုအခြေခံမူများကို
သင်မည်ကဲ့သို့ကျင့်သုံးနိုင်မည်နည်း။

လက်တွေ့ကိစ္စတွေ နှင့် Memory စမ်းသပ်ခြင်း။

6.6

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကွာခြားချက်
အကြား ပုံမှန် ပုံမှန်မဟုတ်သော
မှတ်ဉာဏ်အိုမင်းခြင်း?
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေး ကြား ဆက်စပ်မှုကား
အဘယ်နည်း ။
- ဘယ်လိုလဲ သည် မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် အာဟာရ?

Latarra ၏ ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။

စိုးရိမ်သည်။ Latarra သည် ၈၀ နှင့်
ဖြစ်လာသည် ။ နောက်ထပ် နှင့် နောက်ထပ်
မေ့တတ်သော။ အတူ အဆိုပါ တွေ
အယ်လ်ဒိုင်းမား ရောဂါ ရောဂါ ဒါကြောင့်
ထင်ရှားသော ၌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊
သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ စိုးရိမ် သည်။ သူတို့ရဲ့

လုပ်မလား တစ် သူငယ်ချင်း ပြောထားတယ်။ သူတို့ကို မှတ်ဉာဏ် ကျဆင်းခြင်း။ သည် ပုံမှန် အိုမင်းခြင်း နှင့်အတူ ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ စိတ်ကို ဖြေလျှော့ပါ။ သူတို့စိုးရိမ်တယ်။ ချိန်းဆိုပါ။ အတွက် a ဆေးခန်း စိစစ်ခြင်း။ အတွက် သူတို့ရဲ့ အမေ ဒီ နိုင် စိတ်ချပါ။ သူတို့ကို အဲဒါ သည် သာ ပုံမှန် အိုမင်းခြင်း။ ဖြစ်စေသည်။ သူမ၏ မေ့လျော့ခြင်း ၊ နှင့် မဟုတ်ဘူး အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။

ဤအချက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ပုံမှန်မှတ်ဉာဏ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့်ပြောင်းလဲမှုများကို နားလည်ရန် ကြိုးစားနေပါသည်။ ဒါပေမယ့် လူတွေမှာ စီရီရီ ရှိတဲ့ အခြေအနေတွေကော၊ သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝတွေကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများ ပုံမှန်မဟုတ်သော မှတ်ဉာဏ်ပြောင်းလဲမှုများကြား ခြားနားချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ပြောနိုင်မည်နည်း။ ဒီနှစ်ခုက ကိစ္စရပ်တွေပါ။ ဆေးခန်းများ မျက်နှာ။ Latarra ၏ ကလေးတွေ မျက်နှာ ဒီ ဝေဖန်ရေးကိစ္စ။ Latarra ၏ကလေးများကဲ့သို့ပင်၊ ဆေးခန်းများသည် ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်အခက်အခဲများကို တိုင်ကြားသော ဖောက်သည်များ၏ ဆွေမျိုးများနှင့် ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသည်။ ဆေးခန်းသမားများသည် စိုးရိမ်စရာအကြောင်းမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကွဲပြားစေရမည်။ ထံမှ အဲဒါတွေ အတူ အချို့အမျိုးအစား ၏ ရောဂါ။ ဘာသတ်မှတ်ချက်လဲ။ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သုံးတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ ထူးခြားချက်? ရောဂါရှာဖွေရေး ဆိုတာဘာလဲ စမ်းသပ်မှုများ ပါ ဖြစ် သင့်လျော်သော ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိ လူကြီးများ ?

ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ ဤမေးခွန်းများအတွက် လွယ်ကူသောအဖြေမရှိပါ။ ရှေးဦးစွာ

ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ခဲ့ရသည့်အတိုင်း၊

အိုမင်းခြင်းနှင့်အတူ မှတ်ဉာဏ်တွင် စံပြပြောင်းလဲမှုများ၏ သဘောသဘာဝကို အတိအကျနားမလည်သေးပါ။ လုံးဝ ဒီ ဆိုလိုသည်။ ငါတို့ ရှိသည် အနည်းငယ် စံနှုန်း ရန် နှိုင်းယှဉ် အတွက် လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မေ ရှိသည် ပြဿနာများ။ ဒုတိယအချက်မှာ memory ၏ပြည့်စုံသောဘက်ထရီအနည်းငယ်ရှိသည်။ စမ်းသပ်မှုများ အထူးသဖြင့် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် နှိပ်ပါ။ a ကျယ်ပြန့်သည်။ အမျိုးမျိုး ၏ မှတ်ဉာဏ် လုပ်ဆောင်ချက်များ (မေ၊ ၁၉၉၅)။ ရယ် မကြာခဏ ဆေးခန်းသမားများမှာ ထိမှန်သော ချဉ်းကပ်နည်းများဖြင့် ကျန်ခဲ့ပြီး အနည်းငယ်သာရှိသည်။ ရွေးချယ်မှု ဒါပေမယ့် ရန် အပိုင်းအစ အတူ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အကဲဖြတ် ဘက်ထရီ (Edelstein & Kalish, 1999)။

ကံကောင်းထောက်မစွာ၊

အခြေအနေများပြောင်းလဲနေသည်။ 1980 နှစ်လယ်ပိုင်းမှစပြီး သုတေသီများနှင့် ဆေးခန်းပညာရှင်များသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကဲဖြတ်ချက်များကို ရေးဆွဲရန် အနီးကပ် စတင်လုပ်ဆောင်လာသည် (Mayes, 1995)။ ဒီ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သည် ထုတ်လုပ်သည်။ ရလဒ်များ ရန် ကူညီကြပါ မှတ်ဉာဏ်အကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အဓိကမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ- မှတ်ဉာဏ်တွင် တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနေပါသလား။ ဆုံးရှုံးမှုက ပုံမှန်လား။ ပရောဂျက်ကဘာလဲ။ ဖောက်သည်အား လျော်ကြေးပေးရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်ရယူရန် ကူညီရန် အဘယ်အရာလုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

၌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဖြစ်ခြင်း။ ဓာတ်ခွဲခန်းနှင့် ဆေးခန်းကြား ကွာဟချက်ကို တံတားထိုးရန်။ ငါတို့စတင် အတူ a အကျဉ်း ကြည့် မှာ အဆိုပါ ထူးခြားချက် အကြား ပုံမှန် နှင့် မူမမှန် မှတ်ဉာဏ် အပြောင်းအလဲများ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပုံမှန်မဟုတ်သော မှတ်ဉာဏ်ပြောင်းလဲမှုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခု၏ ရလဒ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မှတ်ဉာဏ်အကြား ဆက်စပ်မှုများကို သုံးသပ်ပါသည်။ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။ ပြီးနောက် အဲဒါ၊ ငါတို့ ဆွေးနွေးပါ။ အာဟာရနဲ့ ဆေးဝါးတွေကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ကို ဘယ်လိုထိခိုက်လဲ။

ပုံမှန် နှင့် မူမမှန် ဉာဏ် ရော

အများကြီးပဲ။ စံနှုန်း အပြောင်းအလဲများ ယူ နေရာ ၌ မှတ်ဉာဏ် အဖြစ် မှတ်ဉာဏ်နှင့် အပိုင်းပိုင်းအလုပ်လုပ်သူများကဲ့သို့သော လူများသည် အသက်ကြီးလာကြသည်။ မှတ်ဉာဏ်။ တိုင်၊ အများကြီး ရှုထောင့် ၏ မှတ်ဉာဏ် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ရဲ့ အနှစ်ချုပ်ကို မှတ်မိနိုင်စွမ်းလိုမျိုး လုပ်ဆောင်ချက်တွေက မပြောင်းလဲပါဘူး။ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော်လည်း စူပါမားကတ်တွင် လိုအပ်သည်များကို မေ့လျော့ခြင်းသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပုံရသည်။ သို့သော် အချို့သောသူများသည် ၎င်းတို့နေထိုင်သည့်နေရာ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏အိမ်ထောင်ဖက်အမည်ကို မေ့လျော့ခြင်းကဲ့သို့သော ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုများကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ လိုင်းဘယ်မှာလဲ။ ပိုင်းခြားခြင်း။ စံနှုန်း မှတ်ဉာဏ် အပြောင်းအလဲများ ထံမှ ပုံမှန်မဟုတ်တာတွေ ?

လုပ်ငန်းဆောင်တာ ရှုထောင့်ကနေကြည့်ရင် ပုံမှန်နဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုက ဘာလဲ။ အပြောင်းအလဲများ နှောင့်ယှက်သည်။ a လူ၏ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ နေ့စဉ်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်များ။ ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော စံနှုန်းပြောင်းလဲမှုများ ဒီ အခန်း များသောအားဖြင့် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ အတူ a လူ၏စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ချက် ၌ နေ့တိုင်း ဘဝ။ ဘယ်တော့လဲ ပြဿနာများပေါ်လာသော်လည်း။

အဘယ်အရာကိုရှာဖွေရန်သင့်လျော်လိမ့်မည်။ သည် အဆိုပါ ကိစ္စ။ တစ် လူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အကြိမ်ကြိမ် မေ့သည်။ မီးဖိုကိုပိတ်ရန် သို့မဟုတ် အိမ်ပြန်ရန်နည်းလမ်းသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှုနှင့် အနှောင့်အယှက်များကို ထိခိုက်စေသည့် အပြောင်းအလဲများကို ထင်ရှားစွာကြုံတွေ့နေရပါသည်။ အတူ သူ့သို့မဟုတ် သူမ၏ နေ့စဉ် ဘဝ။ အဲလို အပြောင်းအလဲများ လုပ်သင့်တယ်။ ယူလာပါ။ ရန် အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှု ၏ a သမားတော် သို့မဟုတ် စိတ်ပညာရှင်။ အခန်း ၂ တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မကြာသေးမီက အာရုံကြောသိပ္ပံတွင် တိုးတက်မှုများ၊ အထူးသဖြင့် အဆိုပါ လေ့လာပါ။ ၏ ဦးနှောက်-အပြုအမူ ဆက်ဆံရေး မှတဆင့် neuroimaging၊ အယ်လ်အီးဒီ ရန် တစ်ခု ပေါက်ကွဲမှု ပုံမှန်မဟုတ်သော မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်သော တိကျသောရောဂါများနှင့် ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိနားလည်ပါသည်။ အဲဒီလို ဦးနှောက်နဲ့ ပုံရိပ်ဖော်တယ်။ နည်းပညာများ ကိုလည်း ခွင့်ပြုပါ။ သုတေသီများ ရှာရန် အကျိတ်၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှင့် တခြား အမျိုးအစားများ ၏ ပျက်စီးခြင်း။ သို့မဟုတ် ရောဂါ အဲဒါ နိုင် အကောင့် အတွက် မျှော်လင့်ထားသည် ထက် ပိုဆင်းရဲသည်။

မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည်။

ဤအခန်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့ယူဆထားသော မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ စံချိန်စံညွှန်းပြောင်းလဲမှုများကို ပုံဖော်ခြင်းသည် မလွယ်ကူပါ။ အဓိကအားဖြင့် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းများစွာ ပါဝင်သော ကြောင့်၊ ၌ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အချက်အလက် အဲဒါ နောက်ဆုံးတော့ မှတ်ဉာဏ်တွင် အဆုံးသတ် သည် (Eichenbaum, 2012; Sasson, Doniger, Pasternak, Tarrasch, & Assaf, 2012)။ အခန်း ကနေ သိတယ်။ ၂၊ အဆိုပါ ရှေ့တန်း Cortex ၊ parietal ဒေသ၊ နှင့် hip- pocampus

ဖြစ်ကြပါသည်။ ပါဝင်ပါတယ်။ ၌ မှတ်ဉာဏ်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း သင်ယူမှုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော အဖြူရောင်နှင့် မီးခိုးရောင် အသွင်သဏ္ဌာန် ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို တိုင်းတာနိုင်သည် (Zatorre Fields & Johansen-Berg, 2012)။ ပြည်တွင်း သိမ်ငယ်ခြင်း။ ၌ ဤအဆောက်အဦများ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြသထားသည်။ ရန် ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် မှတ်ဉာဏ် မှတ်ချက်များ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (Kalpouzos et al 2012)။

အချို့သောရောဂါများ အထူးသဖြင့် dementias ကိုမှတ်သားထားသည်။ အားဖြင့် ရောဂါအပြောင်းအလဲများ ဌာ မှတ်ဉာဏ်။ အဘို့ ဥပမာ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ ပါဝင်တယ်။ အဆိုပါ တိုးတက်သော မကြာသေးမီက မှတ်ဉာဏ်မှအစပြုကာ နောက်ဆုံးတွင် မှတ်ဉာဏ်ပျက်စီးစေသည်။ အပါအဝင် အဆိုပါ အများဆုံး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ-ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ။ Wernicke-Korsakoff Syndrome သည် ရေရှည်အရက်စွဲခြင်းနှင့်အတူ မကြာခဏ လိုက်ပါသွားကာ လတ်တလောတွင် ဆုံးရှုံးမှုကြီးကြီးမားမား ပါဝင်သည်။ မှတ်ဉာဏ် နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ a စုစုပေါင်း မတတ်စွမ်း ရန် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုပြီးနောက် အမှတ်တရအသစ်များ ဖန်တီးပါ။

ဟိ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ အမှတ် ရန် စောင့်ရှောက် ဌာ စိတ် သည် ပြောပြခြင်း။ ကွာခြားချက် အကြား ပုံမှန် နှင့် မူမမှန် မှတ်ဉာဏ်အိုမင်းခြင်း နှင့် တစ်ဖန် မှတ်ဉာဏ်နှင့် အခြားသိမြင် မှု ကြား ပြဿနာများ၊ သည် မကြာခဏ ခက်တယ်။ (သူဇာ၊ ပလပ်စမန်၊ Hee -ringa, & Langa, 2008)။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ခုကို မေ့ထားရမည့် အကြိမ်အရေအတွက် မျှော့မရှိပေ ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လေးနက်သည်။ မှတ်ဉာဏ် ပြဿနာများ နိုင်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည် ။ ဒါတွေ ရမယ်။ ဖြစ် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် စစ်တယ်။ ထွက် ဌာ ဆက်စပ်မှု အတန် ရရှိခြင်း။ a ပြီးပါပြီ။ မှတ်ဉာဏ် အကဲဖြတ်ခြင်း။ A ကောင်းဆုံး အထွေထွေ စည်းကမ်း၊ သို့သော်၊ သည် ဒီ မေ့လျော့ခြင်း။ ဘယ်မှာလဲ။ ရပ်ထားသလား အဆိုပါ ကား

၌ a ကြီးမားသော ကားပါကင် အများကြီး သည် a ပုံမှန် မှတ်ဉာဏ် ပြဿနာ။ ကားမောင်းတာကို မေ့သွားတာက တခြားကိစ္စပါ။

ဉာဏ် နှင့် ရူပ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများစွာသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများကို ဖြစ်စေသည့် မှားယွင်းသော တွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်များ ပါဝင်ပါသည်။ သုတေသန၏ အဓိကအာရုံစူးစိုက်မှုဖြစ်သော ရောဂါနှစ်မျိုးမှာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်ကျရောဂါ၊ ဒါပေမယ့် တခြား မမှန်၊ အဲဒီလို အဖြစ် သတိမေ့ခြင်း။ နောက်လိုက် a အကြီးစားဖမ်းဆီးရမိခြင်း။ ၌ ဝက်ရှူးပြန်ရောဂါ၊ ခေါင်း ဒဏ်ရာ၊ သို့မဟုတ် ဦးနှောက် ရောဂါ (ဥပမာ- လေဖြတ်ခြင်း) သည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခန်း 10 တွင် စိတ်ကျရောဂါ နှင့် dementia ကို အသေးစိတ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသည်။

မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ၌ မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ မှတ်ဉာဏ်။ အဘို့ ဥပမာ၊ ပြင်းထန်စွာ ဖမ်းဆီးရမိခြင်း ။ ၌ ဝက်ရှူးပြန်ရောဂါ နိုင်သည် ရလဒ် ၌ ပျက်စီးခြင်း။ ရန် အဆိုပါ hippo-ကျောင်းဝင်း နှင့် သည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပါဝင်ပါတယ်။ ၌ ဖန်တီးခြင်း။ အသင်းအဖွဲ့များ

အကြား ဝင်လာ အချက်အလက် နှင့် အချက်အလက် မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ရှိပြီးသား (Warren Duffi Magnotta Capizzano Cas-ရောင်း၊ & Tranel၊ 2012)။ ဒီ များသောအားဖြင့် ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ ခက်တယ်။ လူတို့သည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ဆိုးရွားစွာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် အဖြစ်မှန်နှင့် အဖြစ်အပျက်အသစ်များကို မှတ်သားရန်နှင့် သင်ယူရန် ၊ ပျက်စီးခြင်း။ ရန် အဆိုပါ မီဒီယာ ယာယီ အမြေး များသောအားဖြင့် ရလဒ်များ ပြင်းထန်သည် ။ ချွတ်ယွင်း ၏ ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်၊ ဒါပေမယ့် အနည်းငယ်၊ အကယ်၍ အခြား သိမြင်မှုဆိုင်ရာပြဿနာများ (Warren et al., 2012)။

ရံဖန်ရံခါ လူတွေက ခဏတာ။ အတွေ့အကြုံ a အပြည့်အစုံ ဆုံးရှုံးမှု ၏ မှတ်ဉာဏ် နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ရှုပ်သွားသည်။ ၌ အချိန်၊ a အခြေအနေ လူသိများသည်။ အဖြစ် ယာယီ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သတိမေ့ခြင်း။ သို့မဟုတ် TGA ဟိ အခြေအနေ သည် အများဆုံး ဘုံ ၌ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ။ လောလောဆယ်တွင် အကြောင်းရင်းကို မသိရသေးဘဲ neuroimaging လေ့လာမှုများက ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများအတွင်း သီးခြားပါဝင်ပတ်သက်မှု၏ တိကျသေချာသော အထောက်အထားများ မပြနိုင်သေးပေ။ အများဆုံး on အဆိုပါ

အပြုအမူ လက္ခဏာများ တခြား ထက် မှတ်ဉာဏ် ပြဿနာများ၊ မြင့်သည်။ ပူပင်သောက၊ နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Hainselini Quinette Desgranges၊ Martinaudi De La Sayette၊ Hannequin et အယ်လ်။ 2012)။ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အတွေ့အကြုံ TGA ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ သတိထားပါ။ ၏ သူတို့ရဲ့ ပြဿနာ ဒါပေမယ့် under-ငင်း၏ပြင်းထန်မှုခန့်မှန်း။ TGA သည် jugular vein ခွင့်ပြုပေးသောအဆိုရှင်၏ချို့ယွင်းချက်များနှင့်ဆက်စပ် နေသည်။ သွေး ရန် စီးဆင်းသည်။ ၌ အဆိုပါ မှားတယ်။ ဦးတည်ချက် (Baracchini ၊ Tonello ၊ ဖာရီနာ၊ Viaro၊ အက်ဇီရီ၊ မဲပြား et အယ်လ်။ 2012)။

ဉာဏ် ချွတ်ယွင်း အဖြစ် a ရလဒ် ၏ ထိခိုက် ၃ ဇာတ် ရာ ရခြင်း (သို့) ဦးနှောက် ထိခိုက် ၃ ဇာတ် ရာ ရခြင်း သည် အားကစားကစားခြင်းမှရရှိသော ထိတ်ထိတ်ကြံ့ခက်ရာများရရှိပြီးနောက် သုတေသနအများအပြား၏ အာရုံစိုက်မှုဖြစ်သည် ။ သုတေသနတွေ ပြတ်ပြတ်သားသား ညွှန်ပြတာတွေ ရှိပါတယ်။ a မျိုးစုံ ၏ အနုတ်လက္ခဏာ ဆိုးကျိုးများ on သိမြင်မ□□ အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း။ ထိမှန်ခြင်း၊ ဒါပေမယ့် မြီးကောင်ပေါက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ပြဿနာ ရေရှည် ဆိုးကျိုးများ ထက် ကလေးတွေ သို့မဟုတ် လူကြီးများ (Bail- ကြီးကြီး၊ Lassonde၊ Leclerc၊ & အဲလ်ဘတ်၊ 2012)။ မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းခြင်း။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ချက်ချင်း နောက်လိုက် ထိခိုက်ခြင်း ဆယ်ကျော်သက် များတွင် ၃ ဇာတ်ရာရ ကစားခြင်း။ အားကစား နိုင် ဆဲ ဖြစ် ခြောက်ခု တွေ့ရှိခဲ့သည် ။ လ နောက်ပိုင်း ဟိ ဆိုးကျိုးများ ၏ ထိခိုက်ခြင်း နှင့် ၎င်း၏ ဆက်စပ် ဆက်ရန် ရန် ပါဝင်ပါ။ ၌

အားကစား သည် အလွန် အငြင်းပွားဖွယ် ၊
အဖြစ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဤ အဆိုပါ လက်ရှိ

အငြင်းပွားမှုများ ထူးခြားချက်။

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ-

သတိလစ်ခြင်း။ AND အမေရိကန် အားကစားသမားများ တီဘီအိုင်၊ အတူ အများကြီး နောက်ထပ်

အနည်းဆုံး ယာယီပျက်စီးမှုနှင့် ချွတ်ယွင်းမှု အဆင့်အမျိုးမျိုး။ ဘယ်တော့လဲ သင် စဉ်းစားပါ။ အဲဒါ အကြား ၂ နှင့် ၄ သန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ကုသခဲ့သည်။ အတွက် အပျော့စား မှုကုသဘဲ၊ အဲဒါ သည် ရှင်းပါတယ်။ အဲဒါ တီဘီအိုင် သည် a အဓိက စိုးရိမ်စရာ။

ထိတ်လန့်ခြင်းကဲ့သို့သော ဦးနှောက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း (TBI) သည် နှစ်ချက် ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြေအနေများ ယူဆောင်လာသည်။ တီဘီအိုင် ရန် အဆိုပါ ရှေ့တန်း- စစ်ပွဲများ ဘော ပင် ဌံ့ ရုံ အကြောင်း တစ်ခုခု အားကစား၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် ဌံ့ တိုက်ပွဲ ဒဏ်ရာ၊ အာဖဂန်နစ္စတန် နှင့် အီရတ် ကတည်းက ၂၀၀၁ နှင့် အားကစား ဒဏ်ရာများ။ Esti- ထိတွေ့မှု ပေါက်ကွဲမှုများ၊ မော်တော်ယာဉ်မတော်တဆမှုများ၊ ပြုတ်ကျခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဖော် ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်း 30% ၏ အဆိုပါ စစ်တပ် တပ်တွေ တပ်စွဲထားသည်။ တစ်ခုခု တခြား အမျိုးအစား ၏ အခြေအနေ ဘယ်တော့လဲ တစ်ဦး၏ ခေါင်း သည် ရိုက်တယ်။ ခက်တယ်။ အီရတ် နှင့် အာဖဂန်နစ္စတန် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် ခံစားခဲ့ရသည်။ a တီဘီအိုင် ရှိသည် per- ဌံ့ ဆန်ပြုတ်၊ အဆိုပါ ဦးနှောက် ကြွေးကြော်သံများ ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ ဦးခေါင်းခွံ၊ ရလဒ် ဌံ့ manent သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်းချက်များ ဌံ့ အာရုံ၊ မှတ်ဉာဏ်၊ သို့မဟုတ်

မိမိကိုယ်ကို သတိထားပါ။ (ဘုရား၊ 2012)။ ရှိငြားအံ့ တစ်ခုစီ ပြည်နယ် ဟာ- အားကစားသမားများ မကြာမီ မည်သို့ပြန်လာနိုင်သည်ကို ထိန်းချုပ်သည့် ဥပဒေများကြားတွင် သူမ အမှန်တကယ် သွေးထွက်ခြင်း ကြုံတွေ့နေရသည့် လက္ခဏာများ သူမ၏ ဦးနှောက်နှင့် ဦးခေါင်းခွံ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ကစားရန်၊ လျစ်လျူရှုခြင်း TBIs အနည်းငယ်သာ ရှိသေးသည်။ အထူးသဖြင့် ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်သည်။ ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် သေစေနိုင်သော ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်းတို့ကို သဘောတူညီမှုရနိုင်သည် ။ တစ် ဦးနှောက် အလောင်းခွဲစိတ်မှု နောက်လိုက် အဆိုပါ သတ်သေ မှာ အသက် 50 အတွက် လူနာများ။ ။ ။ ယခင် NFL

ကစားသမား Dave Duerson ၌ ၂၀၁၁ နာတာရှည် ဦးနှောက်အာရုံကြော အာရုံကြောထိခိုက်ခြင်းမှ ခံစားရသော ရောဂါရှာဖွေခြင်းအတွက် ချဉ်းကပ်နည်းများစွာရှိသည် ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် American Con- (CTE)၊ a ပုံစံ ။ ။ dementia ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါ Rehabilitation Medicine ။ ။ ဦးခေါင်းသည် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်

စံနှုန်းများကို သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ Duerson ခံစားခဲ့ရသည်။ ၁၀ လူသိများသည်။ ထိမှန်ခြင်း၊ နှင့် ၁၉၉၃- တစ်ခုခု ဆုံးရှုံးမှု ။ ။ အသိစိတ်၊ ဆုံးရှုံးမှု ။ ။ မှတ်ဉာဏ်သည် ခြေလျင်မှ အနားယူပြီးနောက် သို့မဟုတ် ပွဲမစမီ သို့မဟုတ်

အပြီးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများကို ကောင်းစွာဖော်ပြခဲ့ပြီး စိတ်ရှုပ်ခြင်းကို ခံစားရသည်။ ။ ။ ဘောလုံး တခြား ယခင်

ကစားသမားများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကွယ်လွန် အတော်လေး ငယ်ရွယ်သော အမေရိကန် အာရုံကြောဗေဒ အကယ်ဒမီ သည်လည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့သည် ။ ။ မေ ရှိသည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ရောဂါ။ သုတေသီများ မှာ

oped သတ်မှတ်ချက် အတွက် အကဲဖြတ်ခြင်း။ အားကစား concussions, Boston University School of Medicine Center သည် သတိလစ်ခြင်းရှိမရှိ- လေ့လာမှု၊ ။ ။ စိတ်ဒဏ်ရာ Encephalopathy အစီရင်ခံပါတယ်။

အဲဒါ 14 ness သို့မဟုတ် သတိမေ့ခြင်း။ တစ်ကမ္ဘာလုံး၊ အဆိုပါ အများဆုံး ထုတ်ပြန်ချက် ၁၅ ဦးနှောက်များ အတွက် ယခင် NFL ကစားသမားများ သူတို့ စစ်ဆေးခဲ့သည်။

on ထိခိုက်ခြင်း။ ။ ။ အားကစား၊ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ ။ ။ ဇူလိုင် ၂၀၀၈၊ ပြတယ်။ အထောက်အထား ။ ။ CTE (စမစ်၊ 2011)။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အုပ်ချုပ်သည် (McCrory၊ Meeu- ရှင်းနေသည်မှာ၊ ပြဿနာများကို ပိုမိုသိရှိနားလည်မှုရှိ၊ ဂျန်စတန်၊ Dvorak၊ Aubry၊ Molloy et al., 2009)။ ။ ။ ဆက်စပ် အတူ ထပ်ခါထပ်ခါ တီဘီအိုင်၊ ရှိမရှိ၊ အားကစား၊ သို့မဟုတ် မှာ အနည်းဆုံးတော့ ဒါတွေ သတ်မှတ်ချက် ပါဝင်ပါတယ်။ (ဘုရား၊ ၂၀၁၂) အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ် ။ ။ သေချာပါတယ်။ အားကစား ပါဝင်နေပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရန်၊ လုပ်သင့်တယ်။ ယခု ထိခိုက်ရှာဖွေခြင်း- ထိခိုက်ခြင်း။ သည် သတ်မှတ်သည်။ အဖြစ် a ရှုပ်ထွေးသည်။ ရောဂါ- အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ယူဆရန် ကျန်နေသေးသည်။ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်က ဘာလဲ။ ။ ။ tain၊ သို့သော်၊ သည် အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ။ ။ ထပ်ခါထပ်ခါ တီဘီအိုင် နောက်ဆုံး ကောင်းပြီ စိတ်ဒဏ်ရာရစေခြင်း။ ဇီဝစက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တပ်ဖွဲ့များ အများအပြား ဘုံ fea- အရွယ်ရောက်ပြီး၊ နှင့် နိုင်သည် အကြောင်းရင်း လေးနက်သည်။ သိမြင်မှု ချို့ယွင်းချက်၊ အကျဉ်းများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက သေဆုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

- ဦးခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခြားနေရာများသို့ တိုက်ရိုက်ထိုးနှက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ “စိတ်အားထက်သန်မှု” ဖြင့် ဦးခေါင်းသို့ ပို့လွှတ်သော စွမ်းအား၊
- ပုံမှန်အားဖြင့် ရလဒ်များ ၌ အဆိုပါ မြန်သည်။ စတင်ခြင်း။ ။ ။ ခဏတာ ချွတ်ယွင်းမှု ။ ။ အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက် အဲဒါ သူ့အလိုလို



ဖြေရှင်းသည်။

- မေ ရလဒ် ၌ အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါဗေဒ အပြောင်းအလဲများ ဒါပေမယ့် ပြင်းထန်သောလက်တွေ့ရောဂါလက္ခဏာများသည် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို သိသိသာသာထင်ဟပ်စေသည် ။ အနှောက်အယှက် ပြေတယ်။ ထက် a ဖွဲ့စည်းပုံ ဒဏ်ရာ
- သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မပါဝင်နိုင်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ရလဒ်များ။ ဆုံးဖြတ်ချက် ၏ အဆိုပါ ဆေးခန်း နှင့် သိမြင်မှု ရောဂါလက္ခဏာများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဆင့်ကဲသင်တန်းတစ်ခုသို့ လိုက်လာကြသည်။ အနည်းငယ်သောအခြေအနေများတွင် သတိထားရန်မှာ အရေးကြီးသည်။ လွန်ကဲသောလက္ခဏာများသည် ကြာရှည်နိုင်သည်။
- စံဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ အာရုံကြော ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း တွင် မူမမှန်ပါ။

ဟိ အခက်အခဲ အတူ အားလုံး ၏ ဒါတွေ သတ်မှတ်ချက် သည် ဆုံးဖြတ်ခြင်း ။ အဆိုပါ လေးနက်မှု ၏ a တီဘီအိုင် သည် မကြာခဏ မဟုတ်ဘူး လွယ်ပါတယ်။ တစ် အဓိပ္ပါယ်မရှိသော ရာခိုင်နှုန်း ၏ လူတွေ အတူ a အပျော့စား တီဘီအိုင် အခြေခံ on အပြုအမူ ရောဂါလက္ခဏာများ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိ a သိသိသာသာ အနာ on

a ဦးနှောက် စကင်န် (ဘုရား၊ 2012)။ အလားတူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဒီလိုမျိုး အနီရောင် အဖြစ် နာတာရှာ ရစ်ချတ်ဆန်၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကွယ်လွန် ပြီးနောက် ရိုက်နှက်ခြင်း။ သူမ၏ ခေါင်းထဲမှာ ဘရာဇီယာ ထံမှ ကိုယ်စားလှယ် စား ed o n sio ns ၌ a ကြွေကျ on a နှင်းလျှောစီးခြင်း။ ကုန်းစောင်း ၌ ၂၀၀၉၊ ပြတယ်။ အနည်းငယ် ချက်ချင်း

Former NFL ထင်ရှားသည် Dav e ယ သား u f fe

Michael J. Minardi/Hulton Archive/Getty Images

ဉာဏ် နှင့် အာဟာရ

သုတေသီများ နှင့် ဆေးခန်းများ မကြာခဏ မမြင် အာဟာရ အဖြစ် အကြောင်းရင်း ၏ မှတ်ဉာဏ်

ကျန်းမာမှုများ ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း (ဘုရင်၊ 2012)။ အထောက်အထား အမှတ်များ ရန် အများအပြား ခြပ်ပေါင်းများ ၌ ကျန်းမာသည်။

ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သော မှတ်ဉာဏ်အတွက်
မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစားအစာများ။ လက်ဖက်စိမ်းနှင့်
ဘလူးဘယ်ရီသီးတို့တွင် တွေ့ရသော flavonoids သည်

အခြားအစားအစာများထဲတွင် အသက်အရွယ်နှင့်
ဆက်နွှယ်မှုကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု
ယူဆနိုင်သော သုတေသနပြုချက်များအရ
လိုငွေပြခြင်း။ ဤ အာကာသ မှတ်ဉာဏ် (Rendeiro

Guerreiro Williams & Spencer 2012)။
ဒေတာအတွက် အခြားဖြစ်နိုင်ချေရှိသော
ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးနောက်
အလယ်အလတ်ဘဝတွင်

သံဓာတ်စားသုံးခြင်းသည်လည်း
နှုတ်မှတ်ဉာဏ်ပိုမိုကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်
(Rickard၊ Chatfield၊ ဝဲလ်၊ စတီဖင်၊ & ရစ်ချတ်၊ 2012)။
နောက်ဆုံးတော့ တော်တော်ကြာသွားတယ်။ ဗီတာမင်၊
အထူးသဖြင့် ခ ဗီတာမင် ၆၊ ၉ (ဖောလစ် အက်ဆစ်) နှင့်
12 တို့သည် မှတ်ဉာဏ်နှင့် အခြားသော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ဆက်စပ်နေသည် (de Jager, 2012)။

အဆိုပါ အချက်အလက်များသည်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို
အကဲဖြတ်ရာတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏
အစားအသောက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်
အရေးကြီးကြောင်း အဆိုပါအချက်အလက်များက
ဖော်ပြသည်။ အဘယ်အရာသည် ပြင်းထန်သော
လျှော့ချမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သနည်း။

အာဟာရ ချို့တဲ့မှုကြောင့် လုံ့ဆော်ခံရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်
အတိအကျ ဆေးဝါးများ။ ရယ် မကြာခဏ၊ သုတေသီများ
နှင့် ဆေးခန်း ကျရှုံး ရန် မေးမြန်းပါ။ အကြောင်း
စားသောက်ခြင်း။ အလေ့အထ

ရောဂါရှာဖွေရေးအမှားများကိုရှောင်ရှားရန်
လုံလောက်သောအကဲဖြတ်မှုသည်
မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

မိသားစုဝင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အသက်ကြီးတဲ့
ဆွေမျိုးတွေနဲ့ နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ အိမ်၊ ဘယ်လိုလဲ
နိုင်သည် သင် ကူညီကြပါ သူတို့ကို ထိန်းသိမ်းပါ။
မှတ်ဉာဏ် ကောင်းလာ

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အတူ အဆိုပါ မီးခိုးရောင် ၏ အမေရိက ငါတို့ ပါလီမန်မယ်။ ကြည့်ပါ။ နောက်ထပ် နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ interdisciplinary ၌
သဘာဝ နှင့် ဤသို့ ရှိသည် ပို အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။ အကျိုး ၏
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ အတူ သုတေသီများ ၌ အိုမင်းခြင်း၊ ထို့ကြောင့် ဤလူဦးရေစာရင်း၏ အရေးကြီးသော
သက်ရောက်မှုတစ်ခု အာရုံကြော ပညာရှင်၊ အာရုံကြောစိတ်ပညာရှင်၊ သူနာပြုများ၊ နှင့် ဆေးဝါးလမ်းကြောင်းသည်
ဤကြီးထွားလာသောပြဿနာ၏လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းရန်ဖြစ်သည်။ ဟိ macists ၎င်းတို့သည်
အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုနံပါတ်ကို လွယ်ကူချောမွေ့စေရန်အတွက် ဓာတ်ကူပစ္စည်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ၏ အဝေးရောက်
မှတ်ဉာဏ် နှင့် အိုမင်းခြင်း။ စင်တာများ သည် သုတေသီများ၏ ပြည်တွင်းကွန်ရက်များကြားနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်
ကြီးထွားလာနေသော အခြားအကြောင်းအရာများ။ ထိုသို့သောစင်တာများကိုဆွဲဆောင်
အယ်လ်ဇိုင်းမားတစ်ဦးချင်းစီ၏အခန်းများကဲ့သို့သော အသုံးချစင်တာများ အတူ တစ်ခုခု အဆင့် ၏ မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်း။
ရောဂါ အသင်းအဖွဲ့ ရန် မြင့်တင်ရန် ပညာရေး နှင့် ဤဖြန့်ဝေမှုအစီအစဉ်များသည် ဒေသဆိုင်ရာ ကွန်မြူနတီများနှင့်

ချိတ်ဆက်သည်။ အချက်အလက် ဖြန့်ဝေခြင်း။ အရှင်၊ အဆိုပါ သက်ရောက်မှုများဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများနှင့် ပညာရေးနှင့် လွှဲပြောင်းပေးသည့် အခွင့်အလမ်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ ၏ မှတ်ဉာဏ် နှင့် အိုမင်းခြင်း။ သုတေသန ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်လာခြင်း။ ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် လေ့ကျင့်ရေးတို့နှင့်အတူ ပိုမို ဆက်စပ်မှုရှိစေပါသည်။ ငါတို့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အရေးကြီးတယ်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုနှင့်အတူ ကလေး၏အရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ ဟိ စင်တာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ boomers၊ အဆိုပါ လူမှုရေး ဂယက် ၏ သုတေသနကြားက ကွာဟချက်ကို တံတားထိုးပေးနိုင်တဲ့အတွက် နားလည်မှု၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေတ်ဟောင်းမျိုးဆက်ပညာရေး၏ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်များ၊ နှင့် လူနာ ဂရုစိုက်ပါ။ အများကြီးပဲ။ ၏ ဒါတွေ စင်တာများ ခေတ်ကာလ ရှိသည် သာ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ဖြစ်လာ ထင်ရှား

စီမံ ဆောင်ရွက်ခြင်း မတူဘူး။ ရှုထောင့် ၏ လှုံ့ဆော်မှု။

အနှစ်ချုပ်

6.1 ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် ၏ သတင်းအချက်အလက် ဆောင်ရွက်နေသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ မူလတန်း ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း မော်ဒယ်

- သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်သည့် ပုံစံသည် ကွန်ပျူတာ ပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။ အလင်္ကာ နှင့် ယူဆသည်။ တစ်ခု တက်ကြွသော ပါဝင်သူ ဘောင်းဘီ၊ နှစ်ခုလုံး အရေအတွက် နှင့် အရည်အသွေး ရှုထောင့် စွမ်းဆောင်ရည် ၊ နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ အချက်အလက် စီးရီးစနစ်များမှတစ်ဆင့်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည် ။
- အာရုံခံမှတ်ဉာဏ်သည် ဝင်လာခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်။ အချက်အလက် ထံမှ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။ Sen- ဆောရီး မှတ်ဉာဏ် ရှိသည်။ a ကြီးမားသော စွမ်းရည်၊ ဒါပေမယ့် သတင်းအချက်အလက်သည် ထိုနေရာတွင် အချိန်တိုအတွင်းသာ တည်တံ့သည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အာရုံ?

- ထံမှ a အလုပ်လုပ်တဲ့ အမြင်၊ အာရုံစူးစိုက်မှု ပါဝင်ပါသည်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အရှိန် ၏
လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဆက်စပ် ရန်
သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်း?

- အရှိန်အဟုန်သည် မည်မျှလျင်မြန်ပြီး
ထိရောက်မှုကို ရည်ညွှန်းသည်။ အဆိုပါ
စောစော ခြေလှမ်းများ ၌ အချက်အလက်
လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။
ယေဘုယျအားဖြင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် နှေးကွေးသည်။

ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။
အရင်းအမြစ်များ ဆက်စပ် ရန် အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့်
မှတ်ဉာဏ်?

- အချို့သော သုတေသီများက
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ငယ်ရွယ်သော
လူကြီးများထက် စီမံဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ
အရင်းအမြစ်များ နည်းပါးသည်ဟု
ဆိုကြသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊
စီမံဆောင်ရွက်နေသော အရင်းအမြစ်များကို
အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်မှု မကောင်းသောကြောင့်
ဤကောက်ချက်သည်
သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။
- ဆောင်ရွက်နေသည်။ အရင်းအမြစ်များ
ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ ပမာဏ ၏
အာရုံစိုက်မှု တစ်ခု ရှိသည်။ ရန်
လျှောက်ထားပါ။ ရန် a အထူးသဖြင့်
အခြေအနေ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် စစ်ထုတ်ရန်
သို့မဟုတ် တားဆီးရန် ပို၍ခက်ခဲသည်။
မသက်ဆိုင်ပါ။ အချက်အလက် (ခေါ်သည်။
ဟန့်တားခြင်း ဆုံးရှုံးမှု) ထက် ငယ်သည်။
လူကြီးများ၊ ဒါပေမယ့် ဒီ မေ ကိုလည်း
ရှိသည် အချို့သောအခြေအနေများတွင်
အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။

- ပိုင်းခြားထားသော အာရုံစူးစိုက်မှု အရင်းအမြစ်များကို အကဲဖြတ်ပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုကို တောင်းဆိုသည့် အလုပ်တစ်ခုထက်ပို၍ လုပ်ဆောင်ခြင်း ပါဝင်သည်။ အသက်အရွယ် ကွာခြားမှု အာရုံကို ပိုင်းခြားပါ။ မှီခို on အဆိုပါ ဘွဲ့၏ တာဝန် ရှုပ်ထွေးမှု နှင့် အလေ့အကျင့်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလိုအလျောက် နှင့် အားစိုက် လုပ်ဆောင်နေသည်

- အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ နေရာများ အနည်းငယ်မျှသာ တောင်းဆိုချက်များ ဂရုပြုပါ။ စွမ်းရည် ကြရင်တော့ အားစိုက် processing လိုအပ်တယ်။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ရရှိနိုင် အာရုံစူးစိုက်မှု စွမ်းရည်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေး မဟုတ်ဘူး အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ for- mer နှင့် အသံထွက်သည်။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ နက်။

6.2 ဉာဏ် လုပ်ငန်းစဉ်များ

ဘာလဲ သည် အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်? ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ အလုပ်လုပ်တဲ့ memory ထဲမှာ တွေ့ဖူးလား။

- အလုပ်လုပ်တယ်။ မှတ်ဉာဏ် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်များ နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံ များ ပါဝင်ပါတယ်။ ၌ ကိုင် အချက်အလက် ၌ စိတ် တခါတရံ တွင် ထိုအချက်အလက်များကို တပြိုင်နက် အသုံးပြုသည်။ ဆက်စပ်မှု အတူ ဝင်လာ အချက်အလက်၊ ရန် ဖြေရှင်းရန် ပြဿနာ၊ လုပ်ပါ။ a ဆုံးဖြတ်ချက်၊ သို့မဟုတ် လေ့လာပါ။
- အစမ်းလေ့ကျင့်မှုမှတစ်ဆင့် အချက်အလက်သည် တက်ကြွနေပါသည်။
- ၌ အထွေထွေ၊ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည် နှင့် rehearsal ကျဆင်းမှု ၏အတိုင်းအတာသို့သော်လည်း၊ အသက်အရွယ်နှင့်အတူကျဆင်း သည် ဆဲ ၌ သံသယ ဟိုမှာ သည် အချို့အထောက်အထား အသက်အရွယ် ကွာခြားမှု ၌ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး တလောကလုံး။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ သွယ်ဝိုက်သော နှင့် ပြတ်သားသည်။ မှတ်ဉာဏ် ကွဲပြားသည်။ အသက်အရွယ် အလိုက်

- သွယ်ဝိုက်သော မှတ်ဉာဏ် ပါဝင်တယ်။ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ၏ အသိစိတ် သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ မှတ်မိခြင်းမရှိဘဲ အချက်အလက်။
- ရှင်းလင်းပြတ်သားသော မှတ်ဉာဏ်သည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနှင့် သတိရှိစွာ မှတ်သားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၏ အချက်အလက် သင်ယူခဲ့သည်။ နှင့် မှတ်မိတယ်။ မှာ a အတိအကျ အမှတ် ၌ အချိန်။
- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုကောင်းပါတယ်။ မှာ သွယ်ဝိုက်သော မှတ် ဉာဏ် အလုပ်များ ထက် ပြတ်သားသည်။ မှတ်ဉာဏ် အလုပ်များ အထဲမှာ ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်၊ ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အပိုင်း နှင့် semantic မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည် ကွဲပြားသည်။ ဖြတ်ပြီး အသက်? ရေရှည် မှတ်ဉာဏ် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် သတိရပါ ။ နေရာအနှံ့ ပမာဏများ ၏ အချက်အလက် ထံမှ a စက္ကန့်အနည်းငယ်မှ နာရီအနည်းငယ်အထိ ဆယ်စုနှစ်များစွာ။ အပိုင်းမှတ်ဉာဏ်တွင် အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွယ်သော ကျဆင်းမှုများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဖြစ်သည်။ တွေ့တယ်။ on ပြန်ခေါ် စမ်းသပ်မှုများ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး on အသိအမှတ်ပြုစစ်ဆေးမှုများ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မှတ်ဉာဏ်ဗျူဟာများကို မကြာခဏ သို့မဟုတ် ငယ်သည်ထက် အလိုအလျောက် အသုံးပြုလေ့မရှိပေ။ လူကြီးများ။
- ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ် စိုးရိမ်မှုများ သင်ယူမှု နှင့် သတိရပါ ။ အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ် ၏ စကားလုံးများ နှင့်

အယူအဆများ မဟုတ်ဘူး ချိတ်ထားသည်။ ။ အတိအကျ ဖြစ်ပျက်မှုများ ၏ အဖြစ်အပျက်များ ၌ အချိန်၊ ဖေဖွေ အသက်အရွယ် ကွာခြားမှု ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့တယ်။ ၌ ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ်။

ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။
တွေ့တယ်။ ၌ encoding နှင့် ပြန်လည်ရယူခြင်း

- ကုန်ပြောင်းခြင်းတွင် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကျဆင်းမှုများသည် လုပ်ငန်းမှတ်ဉာဏ်အတွင်း အစမ်းလေ့ကျင့်မှု ကျဆင်းလာခြင်းနှင့် ဝင်လာသော အချက်အလက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ရာတွင် နှေးကွေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဝင်လာသော သတင်းအချက်အလက်များကို အလိုအလျောက် မစုစည်းနိုင်ပေ။ ငယ်သည်။ လူကြီးများ၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ နိုင်သည် အသုံးပြု အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ ပြောတဲ့အခါ အဖွဲ့အစည်းက ကူညီပေးတယ်။ သို့သော် ဤချဉ်းကပ်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများသည် တိုတောင်းပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အကောင်းဆုံးသောကုန်ပြောင်းနည်းဗျူဟာများကို အသုံးမပြုကြသော်လည်း၊ ဒီ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး အကောင့် အတွက် ဆင်းရဲ မှတ်ဉာဏ် လုပ်ဆောင်မှု ။
- ပြန်လည်ထုတ်ယူမှုတွင် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကျဆင်းမှုသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ညံ့ဖျင်းသောကုန်ပြောင်းနှုန်းနှစ်ခုစလုံးနှင့် ပြန်လည်ရယူခြင်းဆိုင်ရာ ဗျူဟာများကို အသုံးပြုရန် ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများ ထက် လျာထိပ်ဖျား အတွေ့အကြုံ ပိုများသည် ။

6.3 ဉာဏ် ၌ စကားစပ်

ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ၌ အနာဂတ် မှတ်ဉာဏ်?

- အသက်ကွာခြားချက်များသည် အချိန်ကိုအခြေခံသည့် အလားအလာထက် ဖြစ်ရပ်ကိုအခြေခံသည့် ကြိုတင်မှတ်ဉာဏ်လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ဖြစ်နိုင်ချေနည်းပါသည်။ မှတ်ဉာဏ် အလုပ်များ ဘယ်လိုလဲ

တိကျစွာ အလားအလာရှိသော မှတ်ဉာဏ်အလုပ်များကို နေ့၏အချိန်ပေါ်မူတည်၍ လုပ်ဆောင်သည်။ လုပ်ဆောင်မှု အရှိန်သည် ဤအသက်အရွယ်ကို ရှင်းပြရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကွဲပြားမှုများ။

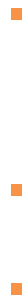
ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် ပြောင်းလဲမှု လူကြီးဘဝတစ်လျှောက်

- တချို့က ရှုထောင့် ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် မပျက် မစီး အတွက် အများကြီး နှစ်များ ကြာရင်တော့ တခြား ရှုထောင့် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် အမှတ်တရများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန် ထံမှ လူငယ် လူကြီးထက်၊ နောက်ပိုင်း ၌ ဘဝ။ စိစစ်ခြင်း။ ၏ ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအမှတ်တရများသည် မကြာခဏခက်ခဲသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဓာတ်မီးသီးနှင့် ၎င်းတို့၏ မှတ်ဉာဏ်များ နည်းပါးသည်။ ထိခိုက်မှု သည် ကန့်သတ်ထားသည်။ ရန် အထူးသဖြင့် အမှတ်များ ၌ ဘဝ ထွာ

ရင်းမြစ်မှတ်ဉာဏ်နှင့် သတင်းမှားများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်အတွင်း မည်သို့ပြောင်းလဲသွားသနည်း။

အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို မှတ်မိနိုင်စွမ်း သို့မဟုတ် ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ စိတ်ကူးသည်။ သို့မဟုတ် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အတွေ့အကြုံများ ကျဆင်းလာသည်။

အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ဖြစ်စရာ ရန် အတုအယောင် အမှတ်တရများ ၌ အဲဒါ သူတို့ သတိရပါ။ ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်များ အဲဒါ မ လုပ်ခဲ့ ပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အောက်မှာ အတိအကျ အခြေအနေများ ၏ ယုံကြည်နိုင်မှု နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ယုံကြည်အတုအယောင် အချက်အလက် အမှန်အတိုင်း



ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အချက်များ အဲဒါ ကူညီကြပါ ထိန်းသိမ်းပါ။ မှတ်ဉာဏ် ငါတို့အသက်ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ ?

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ ဘာသာပေါင်းစုံ၊ အသုံးပြု ၏ ဝေါဟာရ memory နှင့် memory stereo- အမျိုးအစားများအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး အချက်များ အဲဒါ နိုင်သည် မြင့်တင်ရန် မှတ်ဉာဏ် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှု နှောင့်နှေးခြင်း။

6.4 မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ ဉာဏ် စွမ်းရည်များ

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အမျိုးအစားများ ၏ မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ■ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အထွေထွေ အမျိုးအစားများ ၏ မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို

အကဲဖြတ်ချက်များ။ Metamemory သည် မှတ်ဉာဏ်အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် ယုံကြည်သည့်အရာကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဖြစ် အမှန် အကြောင်း အဲဒါ။ ဉာဏ် စောင့်ကြည့်ရေး ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏မှတ်ဉာဏ်ဖြင့် ယခုလက်ရှိလုပ်ဆောင်နေသည့် သတိတရားကို ရည်ညွှန်းသည်။

ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွေ့တယ်။ ဌ metamemory နှင့် memory monitoring?

- Metamemory ကို ပုံမှန်အားဖြင့် မေးခွန်းပုံစံများဖြင့် အကဲဖြတ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မှတ်ဉာဏ်၏လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ငယ်ရွယ်သောလူကြီးများထက် နည်းပါးစွာ သိရှိပုံရသည် ။ ၎င်း၏ စွမ်းရည်၊ အမြင် မှတ်ဉာဏ် အဖြစ် နည်းသော တည်ငြိမ်သော၊ သူတို့ရဲ့ ယုံကြည် မှတ်ဉာဏ် ပါလိမ့်မယ်။ ကျဆင်းခြင်း။ အတူ အသက်၊ နှင့် ခံစားပါ။ သူတို့မှာ ... ရှိသည် နည်းနည်း ထိန်းချုပ်မှု ကျော် ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ။ ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု သည်

တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ ခန့်မှန်းသူ ၏ ဆက်တင်များစွာတွင် စွမ်းဆောင်ရည်။

- ဟိ စွမ်းရည် ရန် စောင့်ကြည့် တစ်ဦး၏ စွမ်းဆောင်ရည် on မှတ် ဉာဏ် အလုပ်များ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး များသောအားဖြင့် ကျဆင်းခြင်း။ အတူ အသက်။ ဉာဏ် စောင့်ကြပ်ခြင်း ။ မေ ပေးသည်။ a အခြေခံ အတွက် အမှန်တကယ် စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းမှုအတွက် လျော်ကြေးပေးခြင်း။

6.5 ဉာဏ် လေ့ကျင့်ရေး

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက နည်းလမ်းများ မှတ်ဉာဏ် ကျွမ်းကျင်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ လေ့ကျင့်သင်ကြား? ဒီနည်းလမ်းတွေက ဘယ်လောက်ထိရောက်လဲ။

- ထောင့်များအပေါ် အခြေခံ၍ EIEIO မူဘောင် ၏ မှတ်ဉာဏ် နှင့် ပြင်ပ- အတွင်းပိုင်း အမျိုးအစားများ နည်းဗျူဟာများသည် မှတ်ဉာဏ် လေ့ကျင့်မှုကို စုစည်းရန် အသုံးဝင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ နိုင်သည် လေ့လာပါ။ အသစ် အတွင်းပိုင်း မှတ်ဉာဏ် ဗျူဟာများ ဒါပေမယ့်၊ ကြိုက်တယ်။ အားလုံး လူကြီးများ၊ များသောအားဖြင့် စွန့်လွှတ် သူတို့ကို အချိန်နှင့်အမျှ။
- မာနတွေ တွေပါတယ်။ နည်းဗျူဟာများ (အဲလို အဖြစ် စာရင်းများ နှင့် ပြက္ခဒိန်) ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘုံ၊ ဒါပေမယ့် အတွင်းပိုင်း-သွယ်ဝိုက်သော နည်းဗျူဟာများ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ ရှိသူများနှင့်ပင် ထိရောက်မှု ရှိသည် ။
- မှတ်ဉာဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးသော ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်းသည် ရေရှည်တွင် အလုပ်မဖြစ်ပါ။

6.6 လက်တွေ့ ကိစ္စတွေ

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား ပုံမှန် နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော မှတ်ဉာဏ် အိုမင်းခြင်း?

- မှတ်ဉာဏ်ပြောင်းလဲမှုများသည် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိမရှိ၊ သည် တစ်ခု နည်းလမ်း ရန် သီးခြား ပုံမှန် ထံမှ ပုံမှန်မဟုတ်သော အိုမင်းခြင်း။ ဦးနှောက်ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း။ နည်းပညာများ ခွင့်ပြုပါ။ ပြဿနာများကို ပိုမိုတိကျစွာဖြင့် ဒေသန္တရပြုလုပ်ခြင်း ။
- အချို့သောရောဂါများသည် ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုဖြင့် အမှတ်အသားပြုကြသည်။ သို့သော်၊ များစွာသော အခြေအနေများတွင် ပုံမှန်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားပုံမှန်မဟုတ်သော ဖြစ်ရပ်များနှင့် ဆက်စပ်နေသော ခြားနားချက်ကို ပြောပြသည်။ ခက်ခဲသည်။
- ဦးနှောက်၏ မတူညီသော နယ်ပယ်များသည် မှတ်ဉာဏ်၏ မတူညီသော အသွင်အပြင်များကို ထိန်းချုပ်သည်။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ချိတ်ဆက်မှု အကြား မှတ်ဉာဏ် နှင့် ရှုမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး?

- Dementia (အဲလို အဖြစ် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ) နှင့် ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း နှစ်မျိုးလုံးတွင် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း ပါဝင်သည်။
- ယာယီ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သတိမေ့ခြင်း၊ နောက်ထပ် ဘုံ ၌ ငယ်ရွယ်သော သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများထက် အလယ်တန်းအရွယ်သည် ဦးနှောက်အတွင်း

သွေးစီးဆင်းမှုနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည်။

- စိတ်ဒဏ်ရာ ဦးနှောက် ဒဏ်ရာ (TBI) နိုင်သည် ရှိသည် လေးနက်သည်။ ထပ်ခါတလဲလဲ ထိတ်ထိတ်လန့်ခြင်းကနေ ရေရှည်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အလားအလာရှိတဲ့ ထိခိုက်မှုတွေ။

ဘယ်လိုလဲ သည် မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် အာဟာရ?

- ဖလေဗိုနိုက်၊ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဘီ တို့သည် မှတ်ဉာဏ်လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း ပြသထားသည်။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

6.1 သတင်းအချက်အလက် ဆောင်ရွက်နေသည်။ နှင့် အာရုံ

- အလုပ်လုပ်တဲ့မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာဘာလဲ။ inhibition loss ဆိုတာဘာလဲ။ ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွေ့လား ဘာလဲ အခန်းကဏ္ဍ ဒါတွေ လုပ်ငန်းစဉ်များ ကစားပါ။ ၌ နားလည်မှု အသက် Memory ကွာခြားချက်
- ဘာလဲ သည် အပိုင်း မှတ်ဉာဏ်? ဘာလဲ သည် ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ်? ဘယ်လိုစမ်းသပ်ကြလဲ။ အသက်အရွယ် ကွာခြားချက် က ဘယ်လိုပုံစံလဲ။ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွေ့လား ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် အသက်အရွယ်အလိုက် မှတ်ဉာဏ်ဗျူဟာများကို အသုံးပြုခြင်း
- ဘာလဲ သည် ပသာဒ မှတ်ဉာဏ်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရှိန် နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ်များသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသလား။
- ၌ ဘာလဲ နည်းလမ်း လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိသည် အခက်အခဲ စစ် ထုတ်ခြင်း ။ အချက်အလက်
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အလိုအလျောက် နှင့် အားစိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ပါဝင်ကူညီ သည်။ ရန် အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အချက်အလက် လုပ်ဆောင်နေသည်

- မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်ကွာခြားချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ရန် အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

6.2 ဉာဏ် လုပ်ငန်းစဉ်များ

- အလုပ်လုပ်တဲ့ မှတ်ဉာဏ် လုပ်ငန်းစဉ်တွေက ဘာတွေလဲ ၊ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဘယ်လို ကွာခြားပါသလဲ ။
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား သွယ်ဝိုက်သော နှင့် တိကျသော မှတ်ဉာဏ်? အသက်အရွယ်အလိုက် ဘယ်လိုပြောင်းကြလဲ။
- ဘာကြောင့်လဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အပိုင်း ဒါပေမယ့် semantic မဟုတ်ပါ။ မှတ်ဉာဏ်?
- ကုန်ပြောင်းခြင်း၏ ဆက်စပ်ပံ့ပိုးမှုများကား အဘယ်နည်း ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ၌ နားလည်မှု အသက် ကွဲပြားမှုများ မှတ်ဉာဏ် ထဲမှာ ?

6.3 ဉာဏ် ၌ စကားစပ်

- အလားအလာရှိသော မှတ်ဉာဏ်အမျိုးအစားများကို မည်သို့ခွဲခြားထားသနည်း။ အလားအလာမှာ ဘယ်လို အသက်အရွယ် ကွာခြားမှုတွေ ရှိပါသလဲ။ မှတ်ဉာဏ်?
- ဘာလဲ သည် ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အသက်အရွယ်နဲ့ မတူဘူးလား?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အရင်းအမြစ် မှတ်ဉာဏ် နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ အသက်အရွယ်အရ သတင်းမှားတွေ ပြောင်းလဲလာသလား။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချက်များ တားဆီးခြင်း။ ကျဆင်းခြင်း။ ၌ မှတ်ဉာဏ် လုပ်ဆောင်နေသည်? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ အလုပ်လား?

6.4 မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ ဉာဏ် စွမ်းရည်များ

- ဘာလဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ သိသာထင်ရှားသော မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများ ပါဝင်ပါသလား ။
- ဘာလဲ အကျိုးသက်ရောက်မှု လုပ်တာ အာဟာရ ရှိသည် on မှတ်ဉာဏ်?

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- အခြေခံ on ပစ္စည်း ၌ အခန်း ၂ on သိမြင်မှု neuro- သိပ္ပံ နှင့် အဆိုပါ ပစ္စည်း ၌ ဒီ အခန်း၊ ဘာလဲ မှတ်ဉာဏ်တွင် အသက်အရွယ်နှင့် ပတ်သက်သော ခြားနားချက်များကို နားလည်ရန် အဓိက အကြောင်းရင်းများ ပါဝင်နေပါသလား။
- ဘာလဲ ရှုထောင့် ၏ အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ပါ အရေးကြီး ပါစေ ။ ရန် စဉ်းစားပါ။ ၌ ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း။ မှတ်ဉာဏ် လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များ?
- ကောင်းမွန်တဲ့ ရှုထောင့်တစ်ခုကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ဖန်တီးနိုင်မလဲ ။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရန် ကူညီကြပါ သူတို့ကို ပြောပြပါ။ ရှိမရှိ၊ a ဆွေမျိုး ၏ မှတ်ဉာဏ် ကျရှုံးမှုများ ခွဲကြသည် ပုံမှန် သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်လား?
- အခန်း 3 နှင့် 4 ပါအချက်အလက်များအပေါ်အခြေခံ၍ မည်သည့်ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးမှုများသည် မှတ်ဉာဏ်၏လုပ်ဆောင်မှုကို ပိုကောင်းစေမည်နည်း။
- ဘယ်လိုလဲ ပါ သင် ဒီဇိုင်း တစ်ခု အချက်အလက် ဘောင် ချာ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရန် အများဆုံးလုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့စွမ်းရည် ရန် သတိရပါ ။ အဲဒါ?

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် သတိရခြင်း။ အချက်အလက်

- ဘာလဲ အဓိက အမျိုးအစားများ ၏ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရှိသည် ဖော်ပြခဲ့ တာလား ?

- ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ၌ metamemory နှင့် memory self-efficacy?
- မှတ်ဉာဏ်စောင့်ကြည့်ခြင်းတွင် မည်သည့်အသက်အရွယ်ကွာခြားချက်ကို တွေ့ရှိခဲ့ သနည်း။

6.5 ဉာဏ် လေ့ကျင့်ရေး

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ EIEIO မူဘောင်? ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဲဒါ မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်များကို စုစည်းကူညီပေးပါသလား။
- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အကျိုး ထံမှ တစ်ခုစီ ၏ မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်၏အဓိက အမျိုးအစားများ။
- ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏ မှတ်ဉာဏ် စွက်ဖက်မှုများ အလုပ် အချိန် နဲ့ အမျှ ?

6.6 လက်တွေ့ ကိစ္စတွေ

- ဘာလဲ သတ်မှတ်ချက် ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ ရန် ဆုံးဖြတ် အဆိုပါ သာမန်နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော အပြောင်းအလဲများကြား ခြားနားချက် မှတ်ဉာဏ်?

နှင့် အဖြစ်အပျက်များ ထံမှ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ဘဝ။

အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြန်၊ တိုးပွားလာသော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များကို ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး အာရုံမခံစားနိုင်ပါ။

သိမြင်မှု အရံ အကြောင်းရင်းများ အဲဒါ ပေးသည်။

ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ၌ တုံ့ပြန်ခြင်း။ နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အပြောင်းအလဲများ ၌ ပတ်ဝန်းကျင် ။

ပိုင်းခြားထားသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှု ဟိ စွမ်းရည် ရန် ပေးဆောင် အာရုံစူးစိုက်မှု ထက်မက အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည် ။ အလုပ်တစ်ခုတွင် တစ်ခု အချိန်။

အားစိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဲဒါ လိုအပ်သည်။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှုရရှိနိုင်သည်။ စွမ်းရည် ဘယ်တော့လဲ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အချက်အလက်

ကုန်နံပါတ် ဟိ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ရယူခြင်း။ အချက်အလက် ထဲသို့မှတ် ဉာဏ် စနစ်။

အပိုင်း မှတ်ဉာဏ် ဟိ အထွေထွေ အတန်း ၏ မှတ်ဉာဏ် ရှိခြင်း ။ လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ သတိရှိ မှတ်ဉာဏ် ၏ ထံမှအချက်အလက်များ a အတိအကျ အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အမှတ် ၌ အချိန်။

ပြတ်သားသည်။ မှတ်ဉာဏ် ဟိ သတိရှိ နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အချက်အလက်များကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်း ။

ပြင်ပ အကူအညီများ ဉာဏ် အကူအညီများ အဲဒါ အားကိုး on သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အရင်းအမြစ်များ။

အတုအယောင် မှတ်ဉာဏ် ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု မှတ်မိသည်။ ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် မဖြစ်မပေါ်သော အဖြစ်အပျက်များ ။

လက်နှိပ်မီးသီး အမှတ်တရများ အမှတ်တရများ အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ စိတ်ထိခိုက်စရာ သို့မဟုတ် မမျှော်လင့်ထားသော အဖြစ်အပျက်များ။

သွယ်ဝိုက်သော မှတ်ဉာဏ် ဟိ အားစိုက် နှင့် မသိစိတ်က အချက်အလက်တွေကို မှတ်မိနေတယ်။

သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း မော်ဒယ် ဟိ လေ့လာပါ။ ၏ လူတွေက သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ဘယ်လိုခံယူပြီး အသွင်ပြောင်းကြလဲ။ သူတို့ကို ထဲသို့ အမှတ်တရများ; အဆိုပါ ချဉ်းကပ် သည် ကွန်ပြူတာအသုံးအနှုန်းကို အခြေခံသည် ။

အတွင်းပိုင်း အကူအညီများ ဉာဏ် အကူအညီများ အဲဒါ အားကိုး on စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ။

ရေရှည် မှတ်ဉာဏ် ဟိ ရှုထောင့် ၏ မှတ်ဉာဏ် ပါဝင်ပါတယ်။ သတိရခြင်း၌ ပြေတယ်။ နေရာအနှံ့ ပမာဏများ ၏ အချိန်အတော်ကြာအောင် သတင်းအချက်အလက်

မှတ်ဉာဏ် စောင့်ကြည့်ရေး ဟိ သတိတရား ၏ ဘာလဲ ငါတို့ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ အခုလုပ်နေတယ် ။

မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု ဟိ ယုံကြည်ချက် ၌ တစ်ဦး၏ စွမ်းရည် တိကျသောမှတ်ဉာဏ်တာဝန်ကိုလုပ်ဆောင်ရန်။

metamemory ဉာဏ် အကြောင်း ဘယ်လိုလဲ မှတ်ဉာဏ် အလုပ်လုပ်တယ်။ ၎င်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှန်သည်ဟု ယုံကြည်သည်။

လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ်များ ဟိ ပမာဏ ၏ အာရုံစူးစိုက်မှု တစ်ခု အခြေအနေတစ်ခုခုနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ် ။

အလားအလာ မှတ်ဉာဏ် လုပ်ငန်းစဉ် ပါဝင်နေပါတယ်။ အနာဂတ်မှာ တစ်ခုခုကို သတိရဖို့ သတိရပါ ။

ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် ၏ သတိရခြင်း အချက်အလက် အရိပ်အမြွက် သို့မဟုတ် အရိပ်အမြွက်အကူအညီ မပါဘဲ

အသိအမှတ်ပြုမှု လုပ်ငန်းစဉ် ၏ သတိရခြင်း အချက်အလက် ရွေးချယ်ခြင်း ဖြင့် အရင်က သင်ယူခဲ့သည်။ အချက်အလက်

ထံမှ အများအပြား တို့တွင် ပစ္စည်းများ။

အစမ်းလေ့ကျင့်မှု အရာများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သော memory အတွင်းရှိ အချက်အလက်နှင့် အချက်အလက်ကြားတွင် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ချိတ်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို အလုပ်လုပ်မှတ်ဉာဏ်တွင် သိမ်းဆည်းထားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်။

ပြန်လည်ဖော်ထုတ် ရေး လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ရယူခြင်း။ အချက်အလက် ကျော ထဲက မှတ်ဉာဏ်။

ဝေါဟာရမှတ်ဉာဏ် သင်ယူခြင်း။ နှင့် သတိရခြင်း အဓိပ္ပါယ် ၏ စကားလုံးများ နှင့် အယူအဆများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ချည်ထားသည်။ သီးခြား ဖြစ်ပျက်မှုများ ၏ အဖြစ်အပျက်များ ဌ အချိန်။

ပသာဒ မှတ်ဉာဏ် တစ် အရမ်း အကျဉ်း နှင့် နီးပါး တူညီသော ကိုယ်စားပြုမှု ၏ အဆိုပါ လှုံ့ဆော်မှု အဲဒါ ရှိနေတယ်။ ဌ အဆိုပါ စောင့်ကြည့် နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်။

အရင်းအမြစ်မှတ်ဉာဏ် အရင်းအမြစ်တစ်ခု၏ မှတ်သားနိုင်စွမ်း၊ ရင်းနှီးသည်။ အဖြစ်အပျက် အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ဆုံးဖြတ် အကယ်၍ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုသည် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သည် သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။

အရှိန် ၏ processing ဘယ်လိုလဲ။ မြန်မြန် နှင့် ထိထိရောက်ရောက် အစောပိုင်း ခြေလှမ်းများ ဌ အချက်အလက် processing တွေဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးပါပြီ။

သိုလှောင်မှု ဟိ နည်း ဌ ဘယ်ဟာ အချက်အလက် ကိုယ်စားပြုပြီး မှတ်ဉာဏ်တွင် သိမ်းဆည်းထားသည်။

နည်းဗျူဟာများ အမျိုးမျိုး နည်းပညာများ အဲဒါ လုပ်ပါ။ သင်ယူမှု သို့မဟုတ် သတိရခြင်း။ ပိုလွယ်လိုက်တာ နှင့် အဲဒါ တိုးမြှင့်လာသည် အဆိုပါ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် သိုလှောင်မှု ။

ယာယီ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သတိမေ့ခြင်း။

သို့မဟုတ် TGA ပြီး ပြည့် စုံ သော

မှတ်ဉာဏ် ဆုံးရှုံးမှု နှင့် အချိန်မီ အာရုံမှားခြင်း ၏ ယာယီ အတွေ့အကြုံ ။

အလုပ်မှတ်ဉာဏ် သတင်းအချက်အလက်ကို စိတ်ထဲမှာ စွဲကိုင်ထားရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံတွေကို ရည်ညွှန်းပြီး အဲဒီအချက်အလက်ကို တစ်ချိန်ချိန်မှာ တစ်ပြိုင်နက် အသုံးပြုတာ၊ ဌ ဆက်စပ်မှု အတူ ဝင်လာ သတင်းအချက်အလက်၊ ပြဿနာတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရန်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်၊ သို့မဟုတ် အချက်အလက်အသစ်များကို လေ့လာပါ။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 7

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၊ အကျိုးအကြောင်း၊ တိထင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ AND ဉာဏ်ပညာ

7.1 အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း။ ထောက်လှမ်းရေး

ထောက်လှမ်းရေး ဌာနတိုင်း ၁၀၀ ဟု ကြီးတယ်။ ရုပ်ပုံ- တစ် သက်တမ်း အမြင် •
သုတေသန နည်းလမ်းများ ရန် ထောက်လှမ်းရေး • ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-
ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေက *Intelligence* ကိုပြသလား။

7.2 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး PSYCHOMETRIC ထောက်လှမ်းရေး လမ်းကြောင်းများ

ဟိ အတိုင်းအတာ ၏ ထောက်လှမ်းရေး • မူလတန်း နှင့် အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ
• အရည် နှင့် အရည်ကြည် ထောက်လှမ်းရေး • အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန နှင့်
ထောက်လှမ်းရေး ဌာနလူငယ် နှင့် အလယ် အရွယ်ရောက်ပြီ။ • ကြီးကြပ်သူများ ၏
ဉာဏ် ပြောင်းလဲမှု • လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- ပြဿနာများ ဌာန ထောက်လှမ်းခြင်း။
ပညာရေး နှင့် လူနေမှု ပုံစံ သက်ရောက်မှု on ဉာဏ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ •
ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း။ မူလတန်း စွမ်းရည်များ

7.3 အရည်အသွေး ကွဲပြားမှုများ IN လူကြီးများ တွေးစရာ

Piaget ၏ သီအိုရီ • သွားနေတယ်။ ကျော်လွန် သုဝဏ္ဏ လည်ပတ်မှုများ- စဉ်းစားနေသည်။ ဌာန အရွယ်ရောက်ပြီ။
• ပေါင်းစပ်ခြင်း။ စိတ်ခံစားမှု နှင့် ယုတ္တိဗေဒ

7.4 နေ့တိုင်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ AND ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။

ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်နေပါတယ်။ • ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား။ အသက်
ကွဲပြားမှုများ ဤ အချက်အလက် ရှာဖွေမှု နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်နေပါတယ်။ • ပြဿနာ
ဖြေရှင်းခြင်း။ • ကျွမ်းကျင်မှု • တီထွင်ဖန်တီးမှု ပညာ နှင့်

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ခွဲဖြိုဖြိုတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း • အရင်းအမြစ်များ

THE DALAI LAMA၊ ဝိညာဉ်ရေးရာ ခေါင်းဆောင် ၏ တိဗက် လူမျိုးများသည် 1989 ခုနှစ် နိဘယ်လ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆုအား လက်ခံရရှိခဲ့ပြီး အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရသည် တစ် ခေါင်းဆောင် IN ဗုဒ္ဓဘာသာ အတွေးအခေါ်၊ လူ့အခွင့် အရေးနှင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပြဿနာများ သူ ရောက်တယ်။ ဒီ အရပ် အဖြစ် a

ရိုးရှင်းသော ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးတစ်ပါးက
“မကျန်တော့ဘူး၊ မရှိတော့ဘူး” ဟုဆိုသည်။ ရန် အဆိုပါ
ကမ္ဘာ့ အဆိုပါ ဒီအချိန်က လားမား သည် အသိအမှတ်ပြု
သူ၏ ကြီးမားသော ဉာဏ်ပညာနှင့် လူ့အခြေနေကို
ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းအတွက်၊ ဤဉာဏ်ပညာ၏နမူနာသည်
“စဉ်းစားနည်းသစ် . . . တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုရှိသော
နေထိုင်မှု၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသုံးမဝင်သော
တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ယုံကြည်ချက်များကို
ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားမည်ဆိုပါက၊
အစိတ်စိတ်အမွှာကွဲသွားသော အသိစိတ်နှင့် အတ္တကို
ဗဟိုပြုသော စိတ်ဓာတ်တို့ကို
ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားမည်ဆိုလျှင်၊
ခေတ်မမီတော့ပါ။ ပန်းတိုင်များ နှင့် အပြုအမူများ။ အဲလို
တစ်ခု သဘောထား လူအများအပြားက
အပြန်အလှန်မှီခိုနေရသော်လည်း ငြိမ်းချမ်းပြီး
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော ကမ္ဘာလူ့အဖွဲ့အစည်းသို့
အသွင်ကူးပြောင်းမှုတစ်ခုလုံးကို
ပိတ်ဆို့သွားမည်ဖြစ်သည်။” ဗုဒ္ဓဘာသာ
ဘုန်းကြီးတစ်ပါးအနေဖြင့်လည်း

ဘာသာရေးကျင့်စဉ်ကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ လူသားအဆင့်တွင်
ကရုဏာတရားပွားများရန် ကြိုးပမ်းရာတွင် “တခါတရံတွင်
ကြီးမားသောစုဝေးမှုတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် မိမိကိုယ်မိမိ
တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ တွေးကြည့်ခြင်းသည်
အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

တစ်ဖက်က လူသားအားလုံးရဲ့ ပြီးတော့ ‘ဘယ်သူ့အကျိုးစီးပွားက
ပိုအရေးကြီးလဲ’ လို့ သူ့ကိုယ်သူ မေးတယ်။ ရန် သူ့ကို အဲဒါ သည်
အတော်လေး ရှင်းပါတယ်။ သို့သော်လည်း အရေးကြီးသည်ဟု
သူခံစားရသည်။ သူသည် တစ်ဦးတည်းသာဖြစ်ပြီး အခြားသူများမှာ
အရေအတွက်နှင့် အရေးပါမှုမှာ အကန့်အသတ်မရှိ ဖြစ်နေသည်။”

ဒလိုင်းလားမားသည် အသက်အရွယ်နှင့် ကာလအတန်ကြာ
ဆက်စပ်နေသည့် ဉာဏ်ပညာ ဟူသော အချက်ကို အိမ်သို့
မောင်းနှင်ပေးသည်။ အံ့ဩစရာ ကောင်းတာက စိတ်ပညာရှင်တွေဟာ
မကြာသေးမီကမှ စိတ်ဝင်စားလာခဲ့ပါတယ် ။ ဌ ပညာ၊
ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ခဲ့ကြသည်
ဆက်စပ်အကြောင်းအရာ—ထောက်လှမ်းရေးကို လေ့လာရင်း
အလုပ်ရှုပ်နေသည်။ ပညာကို မလေ့လာရခြင်း၏ နောက်တချက်မှာ
ကျယ်ပြန့်သော ယုံကြည်ချက်ကြောင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်းသာ ဖြစ်သည်။
တစ်ချိန်တုန်းက၊ သုတေသီများ နှင့် သီအိုရီများ ခဲ့ကြသည် ယုံကြည်ရာ
အားလုံး ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အရည်အချင်းများ မလွဲမရှောင်သာ
ငြင်းပယ်ခဲ့သည်။ အဖြစ် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ယိုယွင်းမှုကြောင့်
အသက်ကြီးသူများ၊ ဥပမာအားဖြင့် Wechsler (1958) ရေးခဲ့သည်
“လေ့လာမှုအားလုံးနီးပါးသည် အသက် 18 နှင့် 25
နှစ်ကြားတစ်နေရာတွင် အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်ပြီးနောက်
လူသားများ၏စွမ်းရည်အများစုသည်
တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလာကြောင်းပြသခဲ့သည်” (135)။

Wechsler သည် ဤအဆိုးမြင်အမြင်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပြီးနောက်
ဆယ်စုနှစ်များစွာတွင် အရာများစွာ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ သုတေသီများ

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို
ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းသည် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော
လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

“ဉာဏ်ရည်ရှိလား” မေးခွန်းအတွက်
ရိုးရှင်းသော အဖြေ သို့မဟုတ် ဟုတ်မဟုတ်
အဖြေကို ကျွန်ုပ်တို့ မပေးနိုင်ပါ။ ကျဆင်းခြင်း။
အတူ အသက်?” နှင့် ငါတို့ ဆက်ရန် ရွှေ့ရန်
ပိုဝေးတယ်။ အဝေး၊ ပြေတယ်။ ထက်
ပိုနီးစပ်တယ်။ ရန်၊ a ရိုးရှင်းသော အဖြေ။

အငြင်းပွားမှုများသည်
ဆယ်စုနှစ်များစွာကြာအောင်
ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
နည်းစနစ်ပိုင်း နှိုင်းယှဉ်မှုများ အကြား
အပိုင်းပိုင်းနှင့် အရှည်လိုက် လေ့လာမှုများ၊

Baltes and Schaie (1974) က

“ယေဘုယျ ဉာဏ်ရည်
ကျဆင်းမှုသည်
ဒဏ္ဍာရီတစ်ခုဖြစ်သည်”(စာမျက်နှာ ၃၅)။

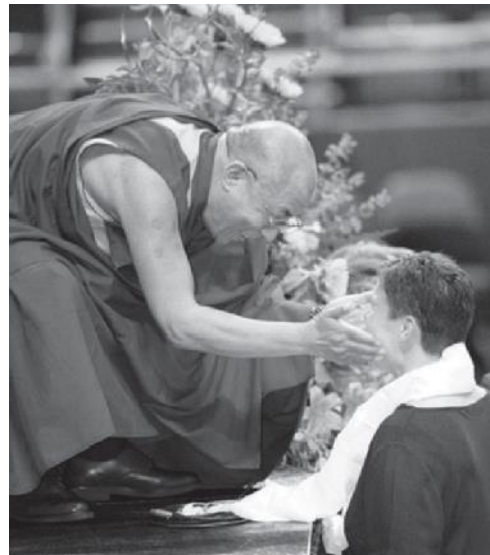
Botwinick (1977) က “ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး

ကျဆင်းမှုသည် ဇရာရုပ်၏
တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်” (p. 580) ဖြင့်
တန်ပြန်ခဲ့သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် ဟုတ်တယ်မလား ဘယ်မှာလဲ။
လုပ်ပါ။ ငါတို့ ရပ်ပါ။ အခု

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ကျဆင်းနေသလား
ဒါမှမဟုတ် ဒဏ္ဍာရီထဲကလား။ ဉာဏ်ပညာက
အသက်အရွယ်နဲ့ လိုက်လာသလား။
ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းသည်
ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။
အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော
အပြောင်းအလဲများ နှင့် ပတ်သက်၍

ကျယ်ပြန့်စွာ ကွဲပြားသော ကောက်ချက်ချမှုများ
ထောက်လှမ်းရေး ရောင်ပြန်ဟပ် မတူဘူး။ အစုံ ၏
ထို့နောက် မတူညီသော သီအိုရီနှင့် နည်းစနစ်-ဗေဒဆိုင်ရာ
ချဉ်းကပ်မှုများသို့ ဘာသာပြန်ဆိုထားသော
ဉာဏ်ရည်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်သော ယူဆချက်များ ။
လမ်းကြောင်းသုံးခုကို ဆန်းစစ်ပါ။ သုတေသန on
ထောက်လှမ်းရေး နှင့် အသက်- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ချဉ်းကပ်မှု၊ အသက်တာချဉ်းကပ်မှု နှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
ချဉ်းကပ်မှု။ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များမှတစ်ဆင့်
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးစွမ်းရည်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်
ကြိုးပမ်းမှုအချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့သော်လည်း
ဦးစွာဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် မည်သည်တို့ကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။



The Dalai Lama

7.1 Intelligence ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း

။

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- လူတွေဟာ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်ကြလဲ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ life-span ချဉ်းကပ်မှု?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက သုတေသန ချဉ်းကပ်မှုများ ဉာဏ်ရည်ကို လေ့လာဖို့လား ။

Toni အထက်တန်းကျောင်းပြီးသောအခါ သူမဆုံးဖြတ်ခဲ့သည် ။ စတင်ပါ။ သူမ၏ ကိုယ်ပိုင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ထိုင်ခြင်း။ စီးပွားရေး။ သူမ စတင်ခဲ့သည်။ သေးငယ်သော င်လည်း၊ နောက်ဆုံးတော့ ထောင့်ဖြတ် အဆိုပါ ဈေးကွက် ၌ သူမ၏ မြို့။ သူမ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ချမ်းသာတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို နေထိုင်ပါ ။ အထက်တန်းကျောင်းပြီးသောအခါ သူမ၏ အတန်းဖော် Stacey သွားတယ်။ ရန် ကောလိပ် နှင့် အဓိက ၌ သင်္ချာ။ သူမ လိုက်ခဲ့သည်။ သူမ၏ ပါရဂူဘွဲ့ နှင့် ယခု အသက်တွေ a သက်တောင့်သက်သာ နှင့် ကျိုးခွံခြင်း။ နေထိုင်မှုပုံစံ အဖြစ် a တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ။ ၌ နှိုင်း ယှဉ်ခြင်း။ တိုနီ နှင့် Stacey on ဉာဏ် စွမ်းရည်၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့အပေါ်ကနေ ထွက်လာ မှာလား ။

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအရ Toni အကြား ခြားနားချက် နှင့် Stacey ရဲ့ အောင်မြင်မှု အမှတ်များ ရန် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ မေးခွန်း ရန် မေး- ဘာလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ ဆိုလိုတာ အားဖြင့် ထောက်လှမ်းရေး ဖြစ်ပါ တယ်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် လေ့လာပါ။

အသစ် အရာများ မြန်မြန်? သိခြင်း တစ်ခု အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ၏ အချက်အလက် ဟိ စွမ်းရည် ရန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အခြေအနေသစ်များ သို့မဟုတ် အသစ်အသစ်သော အရာများ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ဖန်တီးပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးလား။ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အများဆုံး ၏ ဘာလဲ ငါတို့ ရှိသည် နှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါး ဘဝ? ထောက်လှမ်းရေး ဝန်းရံထားသည်။ အားလုံး ဒါတွေ စွမ်းရည်များ နှင့် နောက်ထပ် အဖြစ် ငါတို့ ကြည့်ပါ။ ၌ အဆိုပါ မတူဘူး။ လမ်းကြောင်းများ Toni နှင့် Stacey တို့က ခေါ်ယူခဲ့သည်။ ဤအတိုင်းအတာများပေါ်တွင် ပေါ်လွင်ထင်ရှားသူများကို မကြာခဏ စမတ် သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သူဟု ယူဆကြသည်မှာ အားလုံးအသိပင်ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် တွေးခေါ်မှုပုံစံ၏ အရည်အသွေးဆိုင်ရာ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ပုံနှင့် စိတ်ကူးပုံဖော်ပုံတို့ ပါဝင်သောကြောင့် ယင်းစွမ်းရည်များထက် ပိုပါသည်။

ထောက်လှမ်းရေး ၌ နေ့တိုင်း ဘဝ

Robert Sternberg နှင့် သူ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် သတ်မှတ်ထားသော သတ်မှတ်ထားသော အစုတစ်ခုထက်မက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးပါဝင်သည်ဟု

သဘောတူကြသည်။ ဝိသေသလက္ခဏာများ (Sternberg, Jarvin, & Grigorenko, 2010)။ သူ၏ချဉ်းကပ်မှုသည် ရထားဘူတာရုံ၊ စူပါမားကတ် သို့မဟုတ် ကောလိပ်ရှိ လူများ၏အပြုအမူများစာရင်းကို အခြေခံထားသည်။ စာကြည့်တိုက် အစီရင်ခံပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ကွဲပြားပြား ထူးခြားသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှု၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထူးခြားသော လက္ခဏာများ အသိဉာဏ်၊ သို့မဟုတ် အသိဉာဏ်မဲ့ လူတွေ။ ဒီအပြုအမူတွေကို ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနယ်ပယ်က ကျွမ်းကျင်သူတွေကို ပေးခဲ့ပါတယ်။ နှင့် ရန် a အသစ် သတ်မှတ် ၏ လူတွေ။ သူတို့ ခဲ့ကြသည်

အပြုအမူတစ်ခုစီသည် မည်မျှထူးခြားသောစရိုက်လက္ခဏာရှိသနည်း၊ သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်လေးမျိုးခွဲခြားသတ်မှတ်ရာတွင် အပြုအမူတစ်ခုစီသည် မည်မျှအရေးကြီးသည်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ခိုင်းသည်- ခြွင်းချက်၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သောလူများ။ အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် လူဝတ်ကြောင်များအတွက် သီးခြားခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခဲ့သည်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို သတ်မှတ်ရာတွင် သီးခြားအပြုအမူများ၏ အရေးပါမှုကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် လူဝတ်ကြောင်များအကြား အလွန်မြင့်မားသော သဘောတူညီချက်တစ်ခုရှိသည်။ အုပ်စုနှစ်စုတွင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း၊ နှုတ်ဖြင့် ဆက်စပ်နိုင်သော စွမ်းရည်သုံးမျိုး ပါဝင်ကြောင်း သဘောတူညီခဲ့ကြသည်။ စွမ်းရည်၊ နှင့် လူမှုရေး အရည်အချင်း ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင် မှုတွင် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ ယုတ္တိရှိခြင်း၊ အတွေးအခေါ်များကြား ချိတ်ဆက်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ရှုထောင့်အားလုံးကို မြင်ခြင်းစသည့် အပြုအမူများ ပါဝင်ပါသည်။ ၏ a ပြဿနာ၊ နှင့် လုပ်နေပါတယ်။ ကောင်းတယ် ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ အပြောအဆိုစွမ်းရည်တွင် တိကျသေချာစွာပြောဆိုခြင်း၊ နားလည်နိုင်စွမ်းမြင့်မားစွာဖတ်ရှုခြင်း အစရှိသည့် အရာများပါဝင်သည် ။ a ကောင်းတယ် ဝေါဟာရ လူမှုရေး အရည်အချင်း ပါဝင်သည်။ အပြုအမူများ အဲဒီလို အဖြစ် လက်ခံခြင်း။ အခြားသူများ အတွက် ဘာလဲ သူတို့ ဖြစ်ကြတယ်၊ ဝန်ခံခြင်း။ အမှားတွေ၊ ပြသခြင်း။ အကျိုးစီးပွား ၌ အဆိုပါ ကမ္ဘာ မှာ ကြီးကြီးနှင့်

ချိန်းဆိုရန် အချိန်မှန်နေပါသည်။

ဂန္ထဝင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် Berg and Sternberg (1992) သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူဘဝတစ်လျှောက် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုင်ရာ အယူအဆများ မည်သို့ကွာခြားသည်ကို သိရှိလိုခဲ့သည်။ သိရှိရန်၊ အသက် 22 မှ 85 နှစ်ကြားရှိလူများအား 30-၊ 50- သို့မဟုတ် 70 အရွယ်များ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော လက္ခဏာအဖြစ် ရှုမြင်သည့် အပြုအမူ 55 ခုကို အဆင့်သတ်မှတ်ရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အားထုတ်မှုနှင့် စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော အပြုအမူများသည် လူတို့အတွက် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၏ အရေးကြီးသော ညွှန်ပြချက်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အသက်အရွယ်အားလုံး၏ အခြားသော အမူအကျင့်များသည် သက်တမ်းတစ်လျှောက် အထူးအမှတ်များဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အသက် 30 အရွယ်သည် အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းနှင့် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိခြင်းတို့ကို မကြာခဏ စာရင်းပြုစုထားသည်။ အသိဉာဏ်ရှိသော အသက် ၅၀-နှင့် ၇၀-နှစ်၊ လူကြီးများကို တာဝန်သိစွာ ချိန်ညှိလုပ်ဆောင်ခြင်းဟု ဖော်ပြကြသည်။ ရန် ဘဝ အခြေအနေတွေ၊ ဖြစ်ခြင်း။ ဝစီကံ ကျွမ်းကျင်စွာ၊ နှင့် ပညာကို ပြသခြင်း ။

အရည်အချင်းများ သို့ပေမယ့် လူတွေ သဘောမတူပါ။ on နံပါတ် ၏ အတိုင်းအတာ၊ သူတို့ သဘောတူသည်။ မဟုတ်ဘူး တစ်ခုတည်း ဘဝတစ်ခု

ဟိ ကြီးတယ်။ ရုပ်ပုံ- တစ် သက်တမ်း အမြင်

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး— လူတိုင်းကို ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ရှုမြင်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တစ်ချက်ရှိသည်။ ရှိသည်။ တစ်ခု စိတ်ကူး ၏ ဘာလဲ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ် သွေးသည် ရုပ်ထွေးသော တည်ဆောက်မှုတစ်ခုဟု လူတိုင်းက မှတ်ယူကြသည်။ ရုပ်ပုံကြီးတွင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် များစွာ ကွဲပြားသည်။ ကျွမ်းကျင်မှု။ ထို့ကြောင့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး သီအိုရီများသည် **ဘက်ပေါင်းစုံ** ၊ အဲဒါ က၊ သူတို့ သတ်မှတ်ပါ။ အများကြီး ဉာဏ နယ်ပယ်များ

ဉာဏ်ရည်အမျိုးအစားသည် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုအားလုံးအတွက် တာဝန်ရှိသည်။

Baltes နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (1993; 2006) သည် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ကျယ်ပြန့်သောအမြင်ကို ယူဆောင်သည်။ များစွာသော Directionality၊ Plasticity နှင့် လူတစ်ဦးချင်း ကွဲပြားနိုင်မှု အပါအဝင် အခန်း 1 တွင် ဆွေးနွေးထားသော lifespan concepts များသည် ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု၏ သဘောတရားများကို ပုံဖော်ရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ဤရှုထောင့်သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကျဆင်းမှုကို မြင်တွေ့နိုင်သော်လည်း တည်ငြိမ်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတွင် ကြီးထွားလာသည်ကိုလည်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အသက်တာရှုထောင့်သည် လူသားတို့၏ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်မှုနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုတွင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၏အခန်းကဏ္ဍကို အလေးထားသည်။

ပထမအယူအဆ၊ လမ်းကြောင်း ပေါင်းစုံ ကို ရည်ညွှန်းသည်။ ထူးခြားသည်။ ပုံစံများ ၏ ပြောင်းလဲမှု ၌ အရည်အချင်းများ ကျော် အဆိုပါ သက်တမ်း ၊ အတူ ဒါတွေ ပုံစံများ ကွဲပြားသည်။ အတွက် မတူဘူး။ စွမ်းရည်များ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အထူးစွမ်းရည်များအတွက် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ ကွဲပြားသည်။ ဦးတည်ချက်ပြောင်းလဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် မေးခွန်းထုတ်သည့် အရည်အချင်းပေါ်မူတည်သည်။ မင်း အတိုင်းပဲ။

ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။ နောက်ပိုင်း on၊ နေ့တိုင်း ဗဟုသုတ စုပုံ လာသည်။ အချိန် နှင့် ဤသို့ တိုးလာသည်။ အတူ အသက်။ သို့သော်၊ အခြေခံသိမြင်မှု ယန္တရားများ ရှိ၊ နောက်ထပ် ကျတယ်၊ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးပိုင်းအထိ။

ဟီ သက်တမ်း plasticity ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ အပိုင်းအခြား ၏ လုပ်ဆောင်မှု အတွင်း တစ်ခု တစ်ဦးချင်း နှင့် အဆိုပါ အခြေအနေများ အောက်မှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အတွင်းမှ ပြင်ဆင်ထားသည်။ သတ်မှတ်ထားသော အသက် အပိုင်းအခြား။ ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ ဖော်ညွှန်းသည်။ ဘာလဲ မေ ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် ကျဆင်းသည် ။ အချို့ ကျွမ်းကျင်မှု မေ ၌ အပိုင်း ကိုယ်စားပြုသည်။ a မရှိခြင်း။ ၏ အလေ့အကျင့် အသုံးပြုခြင်း ။ သူတို့ကို။ လက်ရှိ လေ့လာမှုများ စစ်ဆေးခြင်း။ ဦးနှောက် plasticity နှင့် အပြုအမူ ရှာပါ။ အတွေ့အကြုံ ပြောင်းလဲခြင်း အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖြတ်ပြီး ဘဝ ထွာ (ကြည့် အခန်း ၂)။ အဘို့ ဥပမာ၊ Reuter-Lorenz (2002; ပန်းခြံ & Reuter-Lorenz၊ ၂၀၀၉; Reuter-Lorenz & Mikels၊ ၂၀၀၆) တွေ့တယ်။ အသက်ကြီးသည်။ နှင့် လူငယ် လူကြီးများ ရှိ၊ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ ဦးနှောက်အတွင်း ကွဲပြားသော တက်ကြွမှုပုံစံများ။ Chapter 2 တွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ခဲ့သည့်အတိုင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းမှုအတွက် လျော်ကြေးပေးသည့် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများကို လှုပ်ရှားစေပြီး အခြားမဟုတ်သည့်ကိစ္စထက် စွမ်းဆောင်ရည်ပိုကောင်းစေပါသည်။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အသက်သွင်းပါ။ အသစ် ဒေသများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်သည် အခြားနေရာများတွင် ကျဆင်းမှုအတွက် လျော်ကြေးပေးရန်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ လေ့ကျင့်ရေးအသိဉာဏ်စွမ်းရည်ဆိုင်ရာ သုတေသနကို နောက်ပိုင်းတွင်ဖော်ပြထားသည်။ ဒီ အခန်း ထောက်ခံပါတယ်။ ဒီ အမြင် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသက်ကြီးသည်။ သိမှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှု ကျဆင်းမှုပြသသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို ပိုမိုမြင့်မားသောအဆင့်တွင်

လုပ်ဆောင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။

ဟိ နောက်ဆုံး အယူအဆ၊ **တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှု**၊
အသိအမှတ်ပြုသည်။ လူကြီးများ ကွဲပြားသည်။ ဤ
အဆိုပါ ဦးတည်ချက် ၏ သူတို့ရဲ့

ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု ။ Schaie's (2008) ၏
ဆင့်ကဲသုတေသနပြုချက်သည် ပေးထားသောအုပ်စု
သို့မဟုတ် မျိုးဆက်တစ်ခုအတွင်း ဖော်ပြသည်။ အချို့
လူတွေ ရှိ အလျားလိုက် ကျဆင်းခြင်း။ ဤ
တိကျသောစွမ်းရည်များကို အခြားလူများက
လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ တည်ငြိမ်မှုကို ပြသသော်လည်း၊ နှင့်
ပြသခြင်း။ တိုးတက်မှုများ ဤ အဲဒါတွေ အတူတူပါပဲ။
စွမ်းရည်များ။ တဆက်တည်း၊ a တစ်ခုတည်း
ကိုယ်စားပြုမှု ၏ ပုံမှန် သို့မဟုတ် ပျမ်းမျှ
အပြောင်းအလဲများ အတူ အသက် မေ မဟုတ်ဘူး
တကယ် ကိုယ်စားပြုသည်။ အဖွဲ့တစ်ခုတွင်
လူအသီးသီး၏ လုပ်ဆောင်ပုံများ ။

Multidimension-ality၊ plasticity၊
multidirectionality၊ နှင့် interindividual variability
ဟူသော သဘောတရားလေးခုကို အသုံးပြု၍ Baltes နှင့်
သူ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် ဉာဏ်လုပ်ဆောင်မှု၏
အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုပုံစံကို အဆိုပြုခဲ့သည်။
ဆက်စပ်နေသော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ် နှစ်မျိုးကို
ရေးဆွဲထားသည်။ **ဉာဏ်ရည်မကွင်းမှု** ဟု ခေါ်သော
ပထမအစိတ်အပိုင်းသည် စိတ်၏ အာရုံကြောဆိုင်ရာ
ဇီဝကမ္မဗိသုကာနှင့် သက်ဆိုင်သည် (Baltes et al.,
2006)။ ဤဗိသုကာပညာသည်
သတင်းအချက်အလက်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်
ပရောဖက်ပြုခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သော
အခြေခံတွေ့ခေါ်မှုပုံစံများအပါအဝင်
သိမြင်နိုင်စွမ်းများအတွက် အခြေခံများကို
ထောက်ပံ့ပေးသည်။ lem ဖြေရှင်းခြင်း။ အဲဒီလို အဖြစ်
ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ အာကာသ တိမ်းညွတ်မှု
သို့မဟုတ် အာရုံခံနှုန်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှုပ်ထွေးမှုများကို
ကိုယ်တွယ်ရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ

ရရှိထားသောကြောင့်
ဤပထမအစိတ်အပိုင်းရှိ
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးပြောင်းလဲမှုသည်
ကလေးဘဝနှင့် ကြီးကောင်ဝင်စတွင်
အကြီးမားဆုံးဖြစ်သည်။ သိမြင်မှု
အလုပ်များ အဲဒီလို အဖြစ် အဲဒါတွေ
ကျောင်းမှာ ကြိုတယ်။

ဒုတိယ

အစိတ်အပိုင်း၊

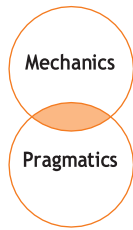
လက်တွေ့ဆန်သော ဉာဏ်ရည် /
ယဉ်ကျေးမှုအတွင်း မြှုပ်နှံထားသော
အသိပညာဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများမှ
ရယူထားသော ပုပန်မှုများ ။
တစ်နည်းဆိုရသော် ၎င်းတွင် နေ့စဉ်
သိမြင်နိုင်စွမ်းနှင့် လူသားတို့
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
ထိုစွမ်းရည်များတွင် နှုတ်အသိပညာ၊
ဉာဏ်ပညာနှင့် လက်တွေ့ပြဿနာများကို
ဖြေရှင်းခြင်း ပါဝင်သည်။ လက်တွေ့ကျသော
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ကြီးထွားမှုသည်
လူကြီးဘဝတွင် လွှမ်းမိုးသည်။

ဤကွဲပြားသော

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းများကို ပုံ 7.1
တွင် သရုပ်ဖော်ထားသည်။
ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ကွဲပြားပါတယ်။
အလေးချိန် ၏ အဆိုပါ တပ်ဖွဲ့များ ၏
ထောက်လှမ်းရေး ဦးတည် အတိအကျ
ခန့်မှန်းချက်များ ပတ်သက် အဆိုပါ
၎င်းတို့သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏
သက်တမ်းတစ်လျှောက်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်သန်းကြသည်။
ဇီဝ-မျိုးရိုးဗီဇ အင်အားစုတွေကို အုပ်ချုပ်ဖို့
စဉ်းစားထားတယ်။ မကြွင်းနစ်သည် ပို၍ နိမ့်ကျသော
လမ်းကြောင်းဖြင့် ပေါ်လာသည်။ အသက်။ သို့သော်၊
အကယ်၍ အဆိုပါ လက်တွေ့ကျသော □ ၏
ထောက်လှမ်းရေး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်-
ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအချက်များဖြင့် ပိုမိုအုပ်ချုပ်သည်ဟု
ယူဆကြပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏
သက်တမ်းတစ်လျှောက် အထက်လမ်းကြောင်းကို
ထိန်းသိမ်းထားသည်။

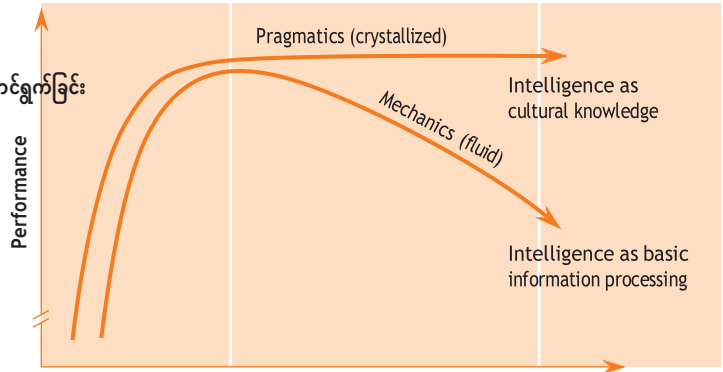
ဒီ ကျယ်ပြန့် အမြင် ၏ ဉာဏ်
အရွယ်ရောက်စအရွယ်တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည်
တောင်းဆိုမှုအတွက် နောက်ခံကို ပံ့ပိုးပေးသည်။
နောက်ထပ် အတိအကျ မေးခွန်းများ အကြောင်း
အထူးသဖြင့် ရှုထောင့် ၏



အခြေခံ သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

အကြောင်းအရာ-ဆင်းရဲ
တစ်လောကလုံး၊ ဇီဝမျိုး
ဗီဇ ဓာတ်ခံ

အကြောင်းအရာကြွ
ယံဝသော
ယဉ်ကျေးမှုကို
မှီခိုသည်။
အတွေ့အကြုံအခြေခံ



ca ၂၅

၁၀

ca ၇၀

သင်တန်း

ပုံ ၇.၁

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၏ မကွင်းနစ်နှင့် လက်တွေ့ကျသော သဘောတရားကို တစ်သက်တာလုံး ပုံဖော်ခြင်း။ ဉာဏ်ရည် မကွင်းမှု ဆက်စပ် ရန် အရည် ထောက်လှမ်းရေး နှင့် အဆိုပါ လက်တွေ့ကျသော ရန် ပုံဆောင်ခဲ ထောက်လှမ်းရေး၊ ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း နောက်ပိုင်း

အရင်းအမြစ်- Baltes/ P ၁ (၁၉၉၃)။ ဟိ အိုမင်းခြင်း။ စိတ်- အလားအလာ နှင့် ကန့်သတ်ချက်များ။ ဟိ သားဖွားဗေဒပညာရှင်၊ ၃၃၊ ၅၈၀-၅၉၄။ ဟိ ပုံ သည် ပုံ ၁၊ p ၅၈။

ထောက်လှမ်းရေး။ ကျွန်ုပ်တို့မြင်နေရသည့်အတိုင်း၊ အဓိက သုတေသန ချဉ်းကပ်မှု သုံးခု ထွက်ပေါ်လာသည်။

သုတေသန ချဉ်းကပ်မှု ရန် ထောက်လှမ်းရေး

Sternberg ရဲ့နှင့် Baltes' အလုပ် အမှတ် ထွက် အများကြီး မတူညီသောစွမ်းရည်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ ထောက်လှမ်းရေး၊ မှီခို on တစ်ယောက်ရဲ့အမြင်။ စိတ်ဝင်စားစရာမှာ၊ Sternberg ၏ပါဝင်သူများမှဖော်ပြထားသောအပြုအမူများနှင့်အဖွဲ့ အစည်းဖွဲ့စည်းပုံ ပေးထားသည်။ အားဖြင့် Baltes အံ ကြင်ယာ အတူ အဆိုပါ နောက်ထပ် တရားဝင်ကြိုးပမ်းမှုများ မှာ သတ်မှတ်ခြင်း။

ထောက်လှမ်းရေး ငါတို့ ကြုံတွေ့ရသည်။ နောက်ပိုင်း□□ ဒီထဲမှာ အခန်း။ သုတေသီများ ရှိသည် လေ့လာခဲ့သည်။ ဒါတွေ ကျွမ်းကျင်မှု အများကြီးထဲက အမြင်တွေ၊ မှီခို on သူတို့ရဲ့သီအိုရီ လမ်းညွှန်ချက်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အချို့သော စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများသည် အဆိုပါစွမ်းရည်များကို အချက်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုချဉ်းကပ်မှုမှ ချဉ်းကပ်ပြီး ၎င်းတို့ကို ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအဖြစ် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းနိုင်သည့် သီးခြားအပိုင်းများအဖြစ် လေ့လာကြသည်။ အခြားသူများက ပို၍ လုံးဝအမြင်နှင့် ယူကြသည်။ တွေးပါ။ ၏ ထောက်လှမ်းရေး အဖြစ် a နည်းလမ်း

သို့မဟုတ် မုဒ် ၏ တွေး အမျိုးမျိုးသော သီအိုရီ တိမ်းညွတ်မှုများသည် ဉာဏ်ရည်ကို လေ့လာခြင်းအတွက် မတူညီသော နည်းလမ်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

တချို့က စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ ရှိသည် စုစည်းထားသည်။ on တိုင်းတာ စံပြစမ်းသပ်မှုများတွင် စွမ်းဆောင်ရည်အဖြစ် ဉာဏ်ရည်ကို ထည့်သွင်းခြင်း၊ ဒီ အမြင် ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်း** ကပ် ဥပမာအားဖြင့်၊ Sternberg ရှိ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် နှုတ်စွမ်းရည်များ နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ လေ့လာပါ။ ပါ ဖြစ် အကဲဖြတ်သည်။ စမ်းသပ်မှုများအားဖြင့် အထူးသဖြင့် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ ဒါတွေ ကျွမ်းကျင်မှု။ ဒါတွေ

စမ်းသပ်မှုများ အာရုံစူးစိုက်မှု on ရယူခြင်း။ မှန်တယ်။ အဖြေများ နှင့် တတ်သည်။ ရန် ၎င်းတို့ရောက်ရှိရန် အသုံးပြုသည့် တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် အလေးမထားပါ။

တခြား သုတေသီများ အာရုံစူးစိုက်မှု on အခန်း 6 တွင် ပြန်လည်သုံးသပ်ထားသော အချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ရေး ယန္တရားများ။ ဤချဉ်းကပ်မှုသည် ရည်ရွယ်သည်။ မှာ a အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ၏ အိုမင်းခြင်း-ဆက်စပ် သိမှုယန္တရားများ၏ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများတွင် ပြောင်းလဲမှုများ။

နောက်ဆုံးတွင် သုတေသီများအပြားသည် ၎င်းတို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို အာရုံစိုက်ခဲ့ကြသည်။ on ပြန်လည်လက်ခံရေး အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ် နှင့် သိမှုတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုဖြင့် ဉာဏ်ရည်ကို တိုင်းတာခြင်း ။ **သိမြင်မှု-ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု** ၌ သုတေသီများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက်ထပ် စိုးရိမ်သည်။ အတူ အဆိုပါ လူတွေက အမှတ်တွေနဲ့ ထက် ပြဿနာတွေကို စိတ်ကူးနဲ့ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေ on စမ်းသပ်မှုများ အဲလို ချဉ်းကပ်မှုများ ရန် ထောက်လှမ်းရေး empha- အရွယ်အစား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ မုဒ်များ နှင့် စတိုင်များ တွေးခေါ်မှု

ဤအခန်းတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤချဉ်းကပ်မှုများကို သုံးသပ်ပါသည်။ နှင့် သုတေသနတို့ကို လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့သည်။ ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုစီတွင် ၎င်း၏အားသာချက်များရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ဉာဏ်ရည်ပြောင်းလဲမှုများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်ရှိမရှိသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအပေါ် မူတည်ပါသည်။ သည်

သတ်မှတ်သည်။ နှင့် တိုင်းတာသည်။ မီ သင် ဆက်ရန်၊ ပြီးပါပြီ။
 အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်း ဌ အဆိုပါ ဖော်ထုတ်ခြင်း။
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- opment အင်္ဂါရပ်။ ကျန်တဲ့အခန်းကို
 ဖတ်တဲ့အခါ သင်ဖော်ထုတ်ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေက
 အသုံးဝင်ပါလိမ့်မယ်။

- အရည်နှင့် ပုံဆောင်ခဲဉာဏ်ရည်သည် အဘယ်နည်း။ ဘယ်လို ပြောင်းကြလဲ?
- ဘယ်လိုလဲ ရှိသည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန ထပ်လောင်း ငါတို့ နားလည်မှု ၏ ထောက်လှမ်းရေး ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း?

7.2 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု Psychometric လမ်းကြောင်းများ ထောက်လှမ်းရေး

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် ထောက်လှမ်းရေး ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ မူလတန်း နှင့် အလယ်တန်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများ

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ အပြောင်းအလဲလား?

အက်ရှလေ၊ အသက် ၃၅ နှစ် မိန်းမ
မကြာသေးမီက ချထားသည်။ off ထံမှ
သူမ၏ အလုပ် အဖြစ် တစ်ခု အုပ်ချုပ်ရေး
လက်ထောက်၊ ဆလိုက်များ ထဲသို့ သူမ၏
ကွန်မြူနတီကောလိပ်တွင် သူမ၏
ပထမဆုံးအတန်းတက်သည့်နေ့တွင်

ထိုင်သည်။ သူ မမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
အာရုံကြော “ကျွန်တော် စိုးရိမ်သည်။ ငါ
မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ် နိုင် ရန် ငါက ဉာဏ်မမီနိုင်လို့
ဒီလူ

DISCOVERING DEVELOPMENT:

သက်ပြင်းချသော “အာရုံကြော လေးယောက်”
ရှာပါ။ Early in this section, we introduced Sternberg
and colleagues’ research on people’s implicit theories
of intelligence. However, that study only examined
broad categories of behavior that could be consid-
ered intelligent. Moreover, it was not conducted in
such a way as to permit comparisons with research-
based approaches to intelligence.

You and your classmates could address these
shortcomings in the following way. Ask adults of dif-
ferent ages what they think constitutes intelligence.

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

“ထုတ်ပြန်ချက်များကို ဖတ်ရှုပါ။ In addition,
ask them about what makes adults’ thinking differ-
ent from adolescents’ thinking and whether they
in the community, how would you approach that
thinking? Again, try to get your respondents to be as
intelligent as possible.”

ကောက်စစ်ပါ။ လက်တွေ့ဆန်လား?
Cottate all the data from the class. Look for com-
mon themes in specific abilities, as well as in the qual-
itative aspects of thinking. As you read the rest of the
ဤမေးခွန်းအတွက် to what extent your data parallels that
from more formal investigations.

အသုံးပြုနေသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး
အမျိုးအစားများပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

အမျှ မြင်သည်။ စောစောက၊ လူတွေ
သဘာဝကျကျ အမြင်
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည်
အစိတ်အပိုင်းများစွာ ပါဝင်သည်။
ထို့ကြောင့် ဉာဏ်ရည်ကို တိုင်းတာရန်

ရိုးရာနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လူတစ်ဦးချင်းအပေါ်
အာရုံစိုက်ခြင်း ၊ ဖျော်ဖြေပွဲများ on အမျိုးမျိုး
စမ်းသပ်မှုများ ၏ ဒါတွေ အစိတ်အပိုင်း ဉာဏ်
အရည်အချင်းများ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ဒါတွေ
ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုများသည်
အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသည်။ ဒီအသိဉာဏ်ကို
ချဉ်းကပ်တာ ကြာပြီ။ သမိုင်း၊ အဆိုပါ ရှေးခေတ် တရုတ်
နှင့် ဂရိလူမျိုး သုံးတယ်။ မာစတာကဲ့သို့သော
အလုပ်များအတွက် လူများကို ရွေးချယ်ရန် ဤနည်းလမ်း
မြင်းစီးသူ (Doyle၊ ၁၉၇၄; DuBois၊ ၁၉၆၈)။
စမ်းသပ်မှုများ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည် ။ အဖြစ်
အဆိုပါ အခြေခံ အတွက် အဲဖရက် ဘီနက် (၁၉၀၃)၊
စံပြုထောက်လှမ်းရေးစမ်းသပ်မှုများအပြင်
ခေတ်မီဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာသီအိုရီများစွာကို တီထွင်ရာတွင်
ရှေ့ဆောင် လုပ်ဆောင်သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၏ ဒီ ရှည် သမိုင်း ၏
သုတေသန ၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမက်ထရစ်
ထောက်လှမ်းရေး၊ ငါတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သိသည်။
နောက်ထပ် အကြောင်း ဤဧရိယာသည်
အပိုင်းပိုင်းမှတ်ဉာဏ်မှလွဲ၍ သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းတွင်
အခြားနေရာများထက်သာသည်။ သို့သော် ဤအရာသည်
ပိတ်သိမ်းရန် ခံစားချက်ကို မပေးသေးပါ။ အဖြစ် ရန်
ဘယ်လိုလဲ ထောက်လှမ်းရေး အပြောင်းအလဲများ အတူ
အသက်။ ကွဲပြားသော ပြောင်းလဲမှုဖော်ပြချက်များအပေါ်
ကြီးမားသော သဘောတူညီချက် ရှိပါသည်။ ဉာဏ်
အရည်အချင်းများ (အဖြစ် ငါတို့ ဆွေးနွေးပါ။ နောက်မှ)
နှင့်သဘောတူညီချက် on အဆိုပါ နည်းစနစ်ပိုင်း ကိစ္စများ
လိုအပ်နေပါသည်။ ရန်
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးပြောင်းလဲမှုကို လေ့လာတဲ့အခါ
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။

သို့သော်လည်း အချက်အလက်၏
မှန်ကန်သော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အပေါ်
သဘောတူညီမှု အနည်းငယ်မျှသာ ရှိသည်။
ဥပမာအားဖြင့်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး
စွမ်းရည်ပြောင်းလဲမှုများသည်
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်
ဆက်စပ်နေသည်ဟူသည်
အဘယ်အရာကိုဆိုလိုသနည်း။ အခန်း ၁
တွင် အသက်အရွယ်သည်
ပြောင်းလဲခြင်းမဖြစ်စေဘဲ၊
ထိုအသက်အရွယ်သည်
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့်
ဆက်စပ်နေကြောင်း မှတ်သားထားသည်။
အရည်အချင်းများ သည် မဟုတ်ဘူး
အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အရာ အဖြစ်
"အိုမင်းခြင်း" နှုန်း *se* အမျှ ငါတို့
ရလိမ့်မည်။ မြင်၊ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
ဉာဏ် ပြောင်းလဲမှု သည် ကျန်းမာရေး၊
လှုပ်ရှားမှုအဆင့်၊ နှင့် ပညာရေး
အောင်မြင်မှုများ။ အဲဒါ သည် ခွဲ ဒါတွေ
အငြင်းပွားမှု အများအပြား ဖြစ်ပွားနေသည့်
နယ်ပယ်များ။

ဟိ အတိုင်းအတာ ၏ ထောက်လှမ်းရေး

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ချဉ်းကပ်မှုသည်
အပြန်အလှန်ဆက်နွှယ်မှုအပေါ်
အာရုံစိုက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တို့တွင်
ဉာဏ် စွမ်းရည်များ၊ အဆိုပါ



Cognitive abilities are assessed cross the life span using standardized tests.

အဓိက ပန်းတိုင် ရှိသည်။ ရှည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ နည်းလမ်းများ ဒါတွေ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်ကြပါသည်။ စနစ်တကျ (Sternberg၊ ၁၉၈၅)။ ဒီ အဖွဲ့အစည်း ၏ ဆက်စပ်နေသည်။ ဉာဏ် အရည်အချင်းများ သည် ဟုခေါ်သည်။ ဉာဏ်ပညာ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ ။ ဖော်ပြရန်အသုံးအများဆုံးနည်းလမ်း အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ ထောက်လှမ်းရေး သည် ရန် ပုံ အဲဒါ အဖြစ် အဆင့်ငါးဆင့် (Cunningham, 1987)။

ဤအထက်တန်းအဆင့်၏ မြင့်မားသောအဆင့်တိုင်းသည် အောက်ဖော်ပြပါအဆင့်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို စုစည်းရန် ကြိုးပမ်းမှုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ပိုသေး နံပါတ် ၏ အဖွဲ့များ။ ဟိ အနိမ့်ဆုံး အဆင့် ပါဝင်သည်။ တစ်ဦးချင်း စမ်းသပ် မေးခွန်းများ- အတိအကျ ပစ္စည်းများ လူတွေက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စာမေးပွဲမှာ ဖြေကြတယ်။ ဤအရာများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများကို ဒုတိယအဆင့်တွင် စမ်းသပ်မှုအဖြစ် စုစည်းနိုင်သည်။

တတိယအဆင့်၊

ပင်မစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များသည် အပြန်အလှန်ဆက်စပ်မှုကို ထင်ဟပ်စေသည်။ တို့တွင် ဖျော်ဖြေပွဲများ ထောက်လှမ်းရေးစစ်ဆေးမှုများ။ အဆက်အစပ် လှန် တို့တွင် အဆိုပါ ပင်မစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များသည် ဒုတိယစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို ထုတ်ပေးသည်။ မှာ အဆိုပါ စတုတ္ထ အဆင့် နောက်ဆုံး၊ အထွေထွေ ထိပ်ရှိ ဉာဏ်ရည်သည် တတိယအဆင့် စွမ်းရည်များကြား အပြန်အလှန် ဆက်နွှယ်မှုကို ရည်ညွှန်းသည်။

အထက်တန်းအဆင့်ကို ရွှေ့လိုက်တိုင်း သတိထားပါ။ ငါတို့ ရွှေ့ ကွာ ထံမှ လူတွေရဲ့ အမှန်တကယ် စွမ်းဆောင်ရည်။ ပထမအဆင့် အထက်အဆင့်တိုင်းသည် အရာများ မည်ကဲ့သို့ လိုက်ဖက်သည်ကို သီအိုရီဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ထို့ကြောင့် ပင်မစွမ်းရည်များကို စမ်းသပ်မှုများ မရှိပါ။ မူလအရည်အချင်းများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ သီအိုရီ ဆက်ဆံရေး တို့တွင် စမ်းသပ်မှုများ၊ အဲဒါ တစ်ဖန် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုတို့တွင် သီအိုရီဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးကို ကိုယ်စားပြုသည်။

ဒါကြောင့် အတိအကျ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သုတေသီများ ဆောက်လုပ်ရေး ဒီ သီအိုရီ -ဆန်သော အထက်အောက် ဟိ ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ ထောက်လှမ်းရေး သည် ခေတ်မီဆန်းပြားသော စာရင်းအင်းဆိုင်ရာ စုံထောက်လုပ်ငန်းကို အသုံးပြု၍ ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည် ။ အချက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ။ ပထမ၊ သုတေသီများ ရယူပါ။ လူတွေရဲ့ဇွန်ဖြေပွဲ on အများကြီး အမျိုးအစားများ ၏ ပြဿနာများ။ ဒုတိယ၊ စွမ်းဆောင်ရည်ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် ရလဒ်များကို စစ်ဆေးသည်။ on တစ်ခု အမျိုးအစား ၏ ပြဿနာ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဖြည့်စွက် ဌ စာလုံးတစ်လုံးတွင် လွဲမှားနေသော စာလုံးများသည် စကားလုံး တစ်ခုဖွဲ့စည်းရန် မွေနှောက်ထားသော စာလုံးများကဲ့သို့ အခြားသော ပြဿနာအမျိုးအစားအတွက် စွမ်းဆောင်ရည်ကို ခန့်မှန်းပေးသည် ။ အကယ်၍ အဆိုပါ စွမ်းဆောင်ရည် on တစ်ခု စမ်းသပ် သည် အလွန် ဆက်စပ် သို့ စွမ်းဆောင်ရည် on နောက်တစ်ယောက်၊ အဆိုပါ အရည်အချင်းများ တိုင်းတာသည်။ အားဖြင့် နှစ်ခု စမ်းသပ်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆက်စပ်နေသည်။ နှင့်ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်။ a **အချက်**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သီအိုရီအများစုသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတွင် အချက်များစွာ ပါဝင်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သို့သော်လည်း ကိန်းဂဏန်းခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုသည် ခေတ်မီဆန်းပြားသော စာရင်းအင်းနည်းပညာတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သတိပြုသင့်သည်။ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု အတိအကျ နည်းပညာ။ အရှင်၊ ခန့်မှန်းချက် အဆိုပါ အတိအကျ နံပါတ် ၏ အချက်များ ကွဲပြားသည်။ ထံမှ a အနည်းငယ် ကျော် ရန် ၁၀၀။ အများစု သုတေသီများ နှင့် သီအိုရီများ ယုံကြည် အဆိုပါ နံပါတ် ဖြစ် အတော်လေး သေးငယ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ဆန်းစစ်ပါ။ နှစ်ခု အချက်များ- မူလတန်း နှင့်အလယ်တန်းစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်။

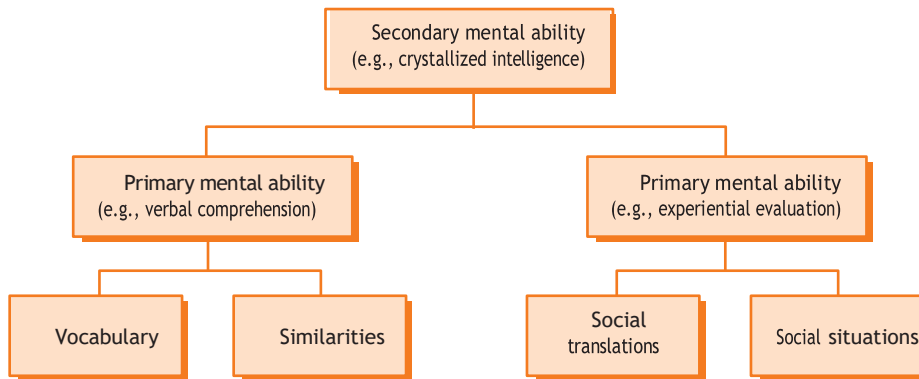
မူလတန်း နှင့် အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ

ကတည်းက အဆိုပါ ၁၉၃၀ ခုနှစ်များ၊ သုတေသီများ သဘောတူသည်။ ဉာဏ် အစွမ်းအ စများ ဖြစ် လေ့လာခဲ့သည်။ အဖြစ် အဖွဲ့များ ၏ ဆက်စပ် ကျွမ်းကျင်မှု (အဲလို အဖြစ် မှတ် ဉာဏ် သို့မဟုတ် အာကာသ စွမ်းရည်) စနစ်တကျ ထဲသို့ အယူအဆ တည်ဆောက် မှုများ ခေါ်တယ်။ **မူလစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်** ၌ အလှည့်၊ ပင်မစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ၏ ဆက်စပ် အုပ်စုများကို တစ်ဝက် အဖြစ် အစုလိုက်အပြုံလိုက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဒါနဲ့ သို့မဟုတ် ဒါကြောင့် ပိုကျယ်တယ်။ ကျွမ်းကျင်မှု ဟုခေါ်သည်။ **အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ ။**

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည် 25 ခုကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။ (ဟွန်း၊ ၁၉၈၂)။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဲဒါ သည် ခက်တယ်။ ရန် အားလုံးလေ့လာပါ။ ၏ သူတို့ကို၊ သုတေသီများ အာရုံစိုက် on ငါး ကိုယ်စားလှယ်

- **နံပါတ်-** အဆိုပါ အခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှု အရင်းခံ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ mathematical ဆင်ခြင်ခြင်း။
- **စကားလုံး ကျွမ်းကျင်မှု** ဘယ်လိုလဲ အလွယ်တကူ ငါတို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှုတ်ဖြင့်ဖော်ပြချက်များ
- **စကားအဓိပ္ပါယ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဝေါဟာရ စွမ်းရည်**
- **လျှပ်ကူးသည်။ ဆင်ခြင်ခြင်း-** ကျွန်တော်တို့ရဲ့စွမ်းရည် ရန် အပိုထုတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် အချက်အလက်များမှ ယေဘုယျသဘောတရားများအထိ
- **အတိုင်းအတာ ဦးတည်ချက်-** ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စွမ်းရည် ရန် အကြောင်းပြချက် ၌ သုံးဖက်မြင်ကမ္ဘာ

ပင် အတူ a အတော်လေး သေးငယ်သည်။ နံပါတ် ၏
အဓိကစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ၊ အဲဒါ သည် ဆဲ ခက်တယ်။ ရန်
ဆွေးနွေးပါ။ ထောက်လှမ်းရေး



ပုံ ၇.၂

ဒုတိယစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များသည် မူလစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များနှင့် ၎င်းတို့၏သက်ဆိုင်ရာတိုင်းတာမှုများကို ထင်ဟပ်စေသည်။ ဤပုံသည် ပုံသဏ္ဌာန်ပြုသော အသိဉာဏ် နှင့် ပတ်သက်သော ဆက်ဆံရေးကို ပြသသည်။

© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။

သီးခြားစွမ်းရည်များကိုအာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာသီအိုရီများသည် ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာဖွဲ့စည်းပုံကို ဖော်ပြရန်အတွက် မူဘောင်တစ်ခုအဖြစ် ဆက်စပ်မှုလစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်အစုအဝေးများကို အလေးပေးဖော်ပြသည်။ ၎င်းတို့သည် မူလစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များမှ အဆင့်တစ်ဆင့်ကို ဖယ်ရှားထားသောကြောင့် ဒုတိယစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များကို တိုက်ရိုက်တိုင်းတာခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်လို့ရတယ်။ ပုံ 7.2 တွင် အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ကို ပုံဆောင်ခဲထားနိုင်စေရန်အတွက် ကြည့်ပါ။ ထောက်လှမ်းရေး၊ တစ်ခု ၏ နှစ်ခု အလယ်တန်း ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အရည်ကြည်နှင့် ကြည်လင်ပြတ်သားသော ဉာဏ်ရည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်စဉ်းစားပါမည်။

အရည် နှင့် အရည်ကြည် ထောက်လှမ်းရေး

အမျှ မှတ်ချက်ချသည်။ စောစောက၊ မူလတန်း အရည်အချင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဒုတိယ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ အစုအဝေးတွင် စုစည်းထားသည်။ အဓိက ဒုတိယ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို အကျဉ်းချုပ် တင်ပြထားပါသည်။ ဌာနစာပွဲ ၇.၁။ နှစ်ယောက် အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုမှုတွင် အာရုံစူးစိုက်မှုများစွာရရှိခဲ့သည်။ အရည်ထောက်လှမ်းရေးနှင့် ပုံဆောင်ခဲဉာဏ်ရည် (Horn, 1982)။

အရည် ထောက်လှမ်းရေး ပါဝင်ပါသည်။ ၏ သင့်ကို ဖြစ်စေသော အရည်အချင်းများ a ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် နှင့် သပ္ပာယ် တွေးခေါ်ရှင် ခွင့်ပြုပါ။ သင် ရန် ကောက်ချက်ချ ပြီး အယူအဆများအကြား ဆက်ဆံရေးကို နားလည်နိုင်စေပါသည်။ ။ ၎င်းတွင် သင်နားလည်ရန်လိုအပ်သည့် အရည်အချင်းများ ပါဝင်သည်။ နှင့် တုံ့ပြန် ရန် တစ်ခုခု အခြေအနေ၊ ဒါပေမယ့် အထူးသဖြင့်

Crystallized Intelligence သည်

သီးခြားယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုရှိ
ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် ပညာရေးမှတစ်ဆင့်
သင်ရရှိထားသော အသိပညာဖြစ်သည်။ ။
ကြည်လင်ပြတ်သားသော

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတွင် သင်၏
ကျယ်ပြောသော အသိပညာ၊
ဆက်သွယ်ရေး၏ နားလည်မှု၊
တရားစီရင်မှုနှင့်

သတင်းအချက်အလက်များဖြင့်
ဆန်းဖြတ်မှုတို့ ပါဝင်သည် (Horn, 1982)။

လူကြိုက်များသော ရုပ်မြင်သံကြားဂိမ်း ရှိုး
(အဲလို အဖြစ် အန္တရာယ် နှင့် ဘီး ၏ Fortune)
သည် ပြိုင်ပွဲဝင်များ၏ စုဆောင်းထားသော
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို အခြေခံထားသည်။

ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအရ အရည်ကြည်နှင့်
ပုံဆောင်ခဲများ လိုက်နာပါ။ နှစ်ခု မတူဘူး။
လမ်းကြောင်းများ၊ အဖြစ် သင် နိုင်သည်
ကြည့်ပါ။ ခွဲ ပုံ- ure 7.3 ။ သတိပြုမိသည်မှာ

အသစ် များ- လျှပ်ကူးမှု ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ ပေါင်းစည်းမှု စိတ္တဇ

တွေးခေါ်မှု နှင့် ကဲ့သို့သော (Horn, 1982)။

မေးခွန်းတစ်ခု၏ ဥပမာတစ်ခု အဲဒါ အပုတ်များ အရည်
အရည်အချင်းများ သည် အဆိုပါ အောက်ပါ- စီးရီး
dfimrxe တွင် မည်သည့်စာတစ်စောင် ရောက်လာသနည်း

။ ၁

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး
ကျဆင်းလာခြင်း၊ ကြရင်တော့ ပုံဆောင်ခဲ
ထောက်လှမ်းရေး တိုးတက်စေသည်။ အရည်ဉာဏ်ရည်
ကျဆင်းရခြင်းအကြောင်းရင်းကို ကျွန်ုပ်တို့
အပြည့်အဝနားမလည်သေးသော်လည်း ၎င်းသည်
နောက်ခံပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည်။ ဤ
အဆိုပါ ဦးနှောက် (ဟွန်း & ဟိုဖာ၊ ၁၉၉၂)။ ဤ
ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ ကြည်လင်ပြတ်သားသော
ဉာဏ်ရည်တိုးလာမှု (အနည်းဆုံး
အသက်နှောင်းပိုင်းအထိ) သည် လူတိုင်းတွင်
အသိပညာများ ဆက်လက်ထည့်သွင်းခြင်းကို
ညွှန်ပြနေသည်။ နေ။

ဤကွဲပြားသော

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းများသည်
အဘယ်အရာကို ဆိုလိုသနည်း။ ပထမ၊ သူတို့ ညွှန်ပြ
ဒါပေမယ့် အဲဒါ အရွယ်ရောက်ပြီးသည်နှင့်အမျှ
ဆက်လက်သင်ယူခြင်း—အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
ပိုမိုခက်ခဲလာသည်။

စိတ္တဇ

ⁱ နောက်တစ်ခု စာ သည် မီတာ ဟိ စည်းကမ်း သည် ရန် တိုးမြှင့်လာသည်
အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား adja- cent စာတွေ ခွဲ အဆိုပါ စီးရီး အားဖြင့်
တစ်ခု တစ်ခုစီ အချိန် နှင့် အသုံးပြု a စဉ်ဆက်မပြတ် စက်ဝိုင်း ၏ အဆိုပါ
အက္ခရာ အတွက် ရေတွက်ခြင်း။ ထို့ကြောင့် f သည် နှစ်ခု စာတွေ ထံမှ ဃ ၊
ငါသည် သုံး စာတွေ f မှ e သည် x မှ စာလုံးခုနစ်လုံးဖြစ်သည် ။

စာပွဲ ၇.၁

ဖော်ပြချက်များ ၏ ဗိုလ်မှူး အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ

crystallized intelligence (Gc)

ဤဉာဏ်ရည်ပုံစံကို အလွန်ကြီးမားသော

ညွှန်ပြသည့် ဖျော်ဖြေမှုအ စုအဝေးအတွင်း ဂျီဩမေတြီကိန်းဂဏန်းကို ရှာပါ
အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံ၊ ဆန်းပြားသော၊ နားလည်နိုင်စွမ်း

အမြင်အာရုံ ဆက်သွယ်ရေး၊ တရားစီရင်မှု၊

ဖျော်ဖြေပွဲများ ရောင်ပြန်ဟပ် အဓိကအားဖြင့် စည်းဝေးကြီးများနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော တွေးခေါ်မှုများ။ သွက်လက်သော
အချက်ဖြစ်သည်။

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း သည် Gc ၏ သက်သေအထောက်အထားကို လုပ်ငန်းစဉ်ကို ကောက်ချက်ချရာတွင်

အဓိကအရည်အချင်းများဖြင့် သတ်မှတ်သည် ။

အဲဒီလို အဖြစ် နှုတ်ဖြင့် နားလည်နိုင်စွမ်း၊ အယူအဆ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊

ယုတ္တိနည်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ နှင့် အထွေထွေ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ စမ်းသပ်မှုများ **Auditory** သုံးတယ် ။

အဖွဲ့အစည်း (H)

ဝေါဟာရပါဝင်နိုင်မှုကို တိုင်းတာရန် (

အခြေခံ ၏ Temporal gies များ၏ ပင်မစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ (ဆိုကရေးတီးသည် Sophocles အဖြစ် Aristotle
အတွက်ဖြစ်သည် _____)။

အဝေးမှ ပေါင်းသင်းခြင်း (မည်သည့်စကားလုံးသည်

ရေချိုးကန်၊ မ

မူလတန်း အရည်အချင်းများ နှင့် ထို့နောက် တွေ့ရှိသည် (ဒုတိယအမိန့်တွင် ကျယ်ဝန်းသောအတိုင်းအတာကို ညွှန်ပြရန်

အရာရှိတစ်ဦးသည် အဘယ်ကြောင့် အကောင်းဆုံးမရရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ ။ အလုပ်သမားများမှ ရလဒ်များ)။

တိုင်းတာသည့်အချက်မှာ

လူတစ်ဦးသည်

ကိုယ်စားပြုမှုကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် ၊ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စနစ်တကျ လွှမ်းမိုးမှုများဖြင့် ပေါင်းစည်းထားသည်)။ အသံ စီးရီး

(ဖော်ပြပါ။ ဘယ်ဟာ လေသံ လာပါသည်။ နောက်တစ်ခု စနစ်တကျ တီးလှည်းစဉ်များ ပါသော အသိပညာနှင့် ဆန်းပြားမှု) နှင့်

ကော်ဖီဆိုင်၏ ဆူညံသံ (ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု၏ အသိဉာဏ်ကို Iden- ဖွဲ့စည်း ထားသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ဆူညံသံများကြားတွင် စကားလုံးတစ်လုံးကို ခိုင်ခံ့စေသည်။)

Gv လိုပဲ၊

Fluid intelligence (Gf) အဓိကအားဖြင့် အကောင်းဆုံး ညွှန်ပြသည်။ ဘယ်တော့လဲ

တစ်ခု လိုအပ်ချက်များ ရန် ဤဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၏ ကျယ်ပြန့်သော စွမ်းရည်များ အကြောင်းရင်း ပါဝင်သည် ။ နားလည်မှု

ဒါပေမယ့် အစား ဖြစ်ကြပါသည်။ အဲဒီလို အဲဒါ တစ်ခု လွှဲဆော်မှုကြားက ဆက်ဆံရေးကို မြင်သူတွေဟာ လွှဲဆော်မှုကြားက

ပုံစံတွေကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သိမြင်နိုင် ပါသလား ။

terns၊ ပုံဆွဲ ကောက်ချက် ထံမှ ဆက်ဆံရေး၊ နှင့်

နားလည်မှု ဂယက်။ ဟိ မူလတန်း အရည်အချင်းများ ရေ တို

ပြီးမြောက်အောင်ဖော်ထုတ်ထားသည့်အတိုင်း အကောင်းဆုံးအချက်ကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဤစွမ်းရည်တွင် သတိပြုမိသော

သုတေသနပြုခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များပါဝင်သည်။ နိဒါန်း၊ ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလွယ်မှု၊ ပေါင်းစည်းမှု နှင့်

လိုလောက်သောအချက်အလက်များကို ရှည်ကြာစွာထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ ပါဝင်ပြီး Gc နှင့်

ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်

ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သောကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုများပါဝင်သည်။ ယေဘုယျ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပတ်သက်သော

အလုပ်အားလုံးနီးပါး ။ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို တိုင်းတာသောအချက်မှာ ရေတို မှတ်ဉာဏ် ရှိသည် ကွဲလွဲမှု ဌီ ဒီ အချက်။ Span တွင်

letter series ပါဝင်သည် (memory တွင် နောက်အက္ခရာ မည်သည် ပေါင်းသင်းမှု မှတ်ဉာဏ်၊ နှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော memory series *dfimrx* ?), matrices (ဆက်နွယ်မှုများကို ပိုင်းခြားပါ။ မူလတန်း အရည်အချင်းများ အဲဒါ သတ်မှတ်သည်။ အဆိုပါ အချက်၊ ဒါပေမယ့် 3-by-3 matrices ၏ခြံစင်များကြားတွင် mea- နှင့် ပင်မနှင့်အလယ်တန်းမှတ်ဉာဏ်၏ topology သေချာမှုများလည်း ဖြစ်နိုင်သည် (အတိုင်းအတာကိုညွှန်ပြသည့် စက်ဝိုင်းများ၊ စတုရန်းများကိုအသုံးပြုသည့် ကိန်းဂဏန်းအစုအဝေးမှဖြစ်သည်။

နှင့် တြိဂံများ ထပ်နေသည်။ ဌ မတူဘူး။ နည်းလမ်းများ၊ ရွေးချယ်ပါ။ a ရေရှည် တွက်ဆ သို့လောင်မှု နှင့် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ၎င်းသည် စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်း အစက်တစ်စက်ကို ထားရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ယခင်က ဤအတိုင်းအတာကို ကျယ်ပြန့်သောစတုရန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သော်လည်း တြိဂံအပြင်ဘက်တွင်။ အကြောင်းအရင်းမှာ အတုအယောင်ဖြစ်သည်။ ။ တို့တွင် သွက်လက်သည်။ အလုပ်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဲဒါတွေ ၏ အဆိုပါ ထိုကဲ့သို့သော စွမ်းရည် များ၏ အခြေခံကျသော အင်္ဂါရပ်များကို အဓိက ကိုယ်စားပြုမှု ခေါ်တယ်။ အသင်းအဖွဲ့ သွက်လက်၊ အသုံးအနှုန်း ရင့်ကျက်သော လူသားဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို ဆင်ခြင်ခြင်း ၊ နှင့် အရာဝတ္ထု ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်။ ဌ လတ်တလော အလုပ်၊ သို့သော်လည်း ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း Gf တွင် ဤအင်္ဂါရပ်များသည် သတင်းအချက်အလက် သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ကျူရှင်ရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ညွှန်ပြသော အခြားအရာများ၏ စနစ်တကျ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုများဖြင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ဤစွမ်းဆောင်ချက်များကို တွေ့ရှိခဲ့သည် မဟုတ်သော်လည်း သင်ယူခြင်း မှ ရရှိသည့်အစား၊ အချက်အလက် အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရယူခဲ့သည်။ ဌ အဆိုပါ ဝေးကွာခြင်း သည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် သီးသန့် သို့မဟုတ် အတိတ်မဟုတ်သော အခြားနည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုကို အဓိကအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပုံရသည်။ ကုန်ပြောင်းခြင်းအသင်းအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ကိုယ်စားပြုသည်။

အမြင်အာရုံ အဖွဲ့အစည်း (gv) for ရေရှည် သိုလှောင်မှု နှင့် သုံးပြီး ဒါတွေ အသင်းအဖွဲ့များ၊ သို့မဟုတ် အသစ်များပြန်လည်ဖော်ထုတ်သည့်အချိန်တွင် ညွှန်ပြပါသည်။ ။ ယင်းတို့ ကဲ့သို့သော အမြင်အာရုံ၊ အာကာသ တိမ်းညွတ်မှု၊ ပေါင်းသင်းမှု အရှိန်အဟုန်သည် ၎င်းတို့ သေချာသလောက် မှန်ကန်မှုမရှိကြောင်း ၊ နှင့် ပိတ်ခြင်း၏ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှု ၊ နှင့် အသုံးဝင်သော; ရန် တွဲဘက် ရေခွေးအိုးအတူ အမေ

gestalt ပိတ်ခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သည် (မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများ မ ပါရှိသောပုံကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ရန် ရောက်ရှိလာ မှာ a အမှန်တရား ဒါကြောင့် အများကြီး အဖြစ် အဲဒါ သည် ရန် ငဲ့ နှစ်ခုစလုံး ကို ချန်လှပ်ထားသည်)၊ ဖောင်ဘုတ် (မည်ကဲ့သို့ ဖြတ်တောက်ထားသော အစိတ်အပိုင်းများ အယူအဆများကို ပြသပါ။ အဖြစ် မျှဝေခြင်း။ ဘုံ ဂုဏ်တော်များ (ဥပမာ၊ နွေးထွေးမှု)

အရင်းအမြစ်- ချို့၊ ည။ ၄။ (၁၉၈၅)။ ဟိ အိုမင်းခြင်း။ ၏ လူသား အရည်အချင်းများ ဌ် ၁။ Wolman (ed.)။ လက်စွဲစာအုပ် ၏ ဖွဲ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ (၁၈၈၊ ၈၄၇-၈၇၀)။ အင်္ဂလိပ် ချောက်ကမ်းပါး။ NJ- အလုပ်သင် ခန်းမ။ ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ အတူ ခွင့်ပြုချက်။

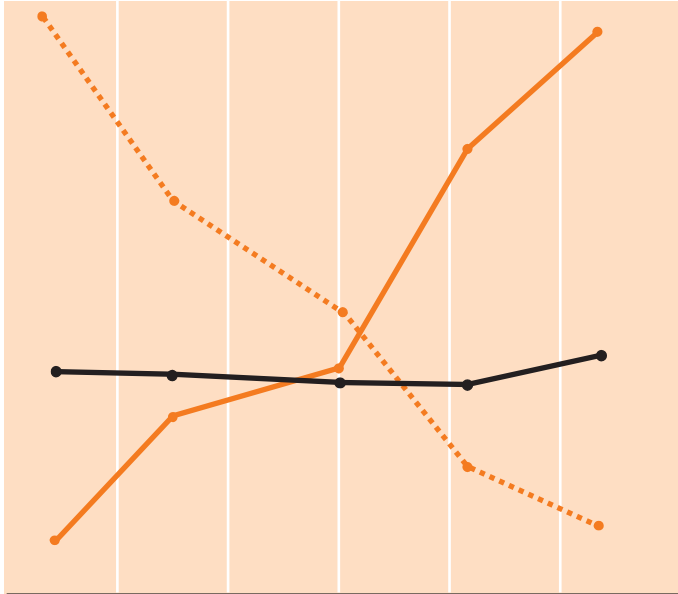
မြင့်သည်။

အထွေထွေ စမ်းသပ်မှုများ ၏ ပုံဆောင်ခဲ IQ စမ်းသပ်မှုများ

အရည်စစ်ဆေးမှုများ ထောက်လှမ်းရေး

ထောက်လှမ်းရေး

Performance



နိမ့်သည်။

၁၄-၁၇ ၁၈-၂၀ ၂၁-၂၈ ၂၉-၃၉ ၄၀-၆၀

အသက်

ဒုတိယအချက်မှာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် အရည်အချင်းတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ များစွာကွဲပြားသည်။ အရည်ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ တစ်ဦးချင်း ကွာခြားချက်များသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဆက်စပ်မှု တူညီနေသော်လည်း ကြည်လင်ပြတ်သားသော ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ တစ်ဦးချင်း ကွာခြားချက်များမှာ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အများအားဖြင့် များပြားလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပုံ ၇.၃

ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုများ on

စမ်းသပ်မှုများ သုံးတယ်။

သတ်မှတ်ရန် အရည်၊ ပုံဆောင်ခဲ၊ နှင့်

အထွေထွေ ထောက်လှမ်းရေး၊ အဖြစ် a

အသက်အရွယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက် ။

အရင်းအမြစ်- ချို၊ ည။ ၅။ (၁၉၇၀)။ အဖွဲ့ ၏ ဒေတာ

on သက်တမ်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ လူသား

အရည်အချင်းများ ဌ ၅။

R Goulet & P. Baltes (Eds.) သက်တမ်း

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- ment စိတ်ပညာ- သုတေသန နှင့် သီအိုရီ

(စ။ ၄၆၃)။ မူပိုင်ခွင့် © ၁၉၇၀ အားဖြင့် ပညာရပ်

စာနယ်ဇင်း၊ ပြန်ထုတ်ပေးသည်။ အားဖြင့် ခွင့်ပြုချက် ၏

အဆိုပါ ထုတ်ဝေသူ။

ထိန်းသိမ်းခြင်း။ ပုံဆောင်ခဲ ထောက်လှမ်းရေး အပေါ်မှာမူတည်တယ်။ ဖြစ်ခြင်း။ ၌ အခြေအနေများ အဲဒါ လိုအပ်သည် ၎င်း၏ အသုံးပြု (ဟွန်း၊ 1982; Horn & Hofer, 1992)။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအနည်းငယ်သည် ရှုပ်ထွေးသောအကွာအဝေးလိုက်အလုပ်များကို ဖြေရှင်းရာတွင် လေ့ကျင့်မှုများစွာရကြသည်။ အဆိုပါ တစ်ခု on စာမျက်နှာ ၁၉၂၊ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတွေ စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဝေါဟာရစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ၎င်းတို့ဖတ်သည့် ပမာဏတွင် ကွဲပြားစွာ ကွဲပြားနိုင်သည်၊ ကွဲပြားမှုများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန နှင့် ထောက်လှမ်းရေး အတွက် လူငယ် နှင့် အလယ် အရွယ်ရောက်ပြီ။

အခန်း 2 နှင့် 6 မှ သင်သံသယဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သီးခြားနေရာများသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း၊ ဤနယ်ပယ်များရှိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများသည် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်။ အမျိုးမျိုးသော ဦးနှောက်ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းနည်းပညာများကို အသုံးပြုသည့် လေ့လာမှု ၃၇ ခုကို အခြေခံ၍ Jung and Haier (2007) သည် Parieto-Frontal ပေါင်းစပ်သီအိုရီကို မူလက အဆိုပြုခဲ့သည်။ အဲဒါ ငါတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ဤ အခန်း ၂။ သတိရပါ။

Parieto-Frontal Integration Theory (P-FIT) က ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို parietal နဲ့ frontal lobes တွေမှာ ဖြန့်ဝေပြီး ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အာရုံကြောကွန်ရက်ကနေ လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်။ (ဟိ parietal အမြေး သည် မှာ အဆိုပါ ထိပ်တန်း ၏ ဦးခေါင်း; Frontal lobe သည် နဖူးအနောက်တွင်ရှိသည်။) ယေဘုယျအားဖြင့်၊ P-FIT အကောင့်များ အတွက် တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ ၌ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး အဖြစ် ရှိခြင်း။ သူတို့ရဲ့ ဇစ်မြစ် ၌ တစ်ဦးချင်း ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကွာခြားမှု ။

P-FIT မော်ဒယ်ကို လေ့လာမှုများစွာတွင် စမ်းသပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ရလဒ်များ ညွှန်ပြ ထောက်ခံမှု အတွက် အဆိုပါ သီအိုရီ ဘယ်တော့လဲ mea-သေချာတယ်။ ၏ အရည်၊ ပုံဆောင်ခဲ၊ နှင့် အာကာသ ထောက်လှမ်းရေး လူငယ်လူရွယ်များတွင် အကဲဖြတ်သည့် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ neuroimaging (ဘရန်ချီစီ၊ 2012; Shih & Jung၊ 2009)။ အဲဒါ သည် ကိုလည်း ရှင်းပါတယ်။ စွမ်းဆောင်ရည် on အတိုင်းအတာများ ၏ သီးသန့် အရည်အချင်းများ သည် များပါတယ်။ ဆက်စပ် ရန် အတိအကျ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ ပေါင်းစပ်မှုများ (Haier et al., 2010)။

တစ် ဒုတိယ သီအိုရီ ၏ ထောက်လှမ်းရေး အခြေခံ on အာရုံကြော သိပ္ပံ အထောက်အထား သည် အခြေခံ on ဘယ်လိုလဲ ထိထိရောက်ရောက် အဆိုပါ ဦးနှောက် အလုပ်များ (Brancucci၊ 2012)။ အာရုံကြော လုပ်ရည်ကိုင်ရည် အယူအဆ ၊ ပြည်နယ်များ အသိဉာဏ် လူတွေ လုပ်ငန်းစဉ် အချက်အလက် နောက်ထပ် ထိရောက်စွာ ၊ ပြသခြင်း။ အားနည်းတယ်။ အာရုံကြော လုပ်ဆောင်ချက်များ ၌ a ပိုသေးငယ်တဲ့ နံပါတ် ၏

ဒေသများ ထက် နည်းသော အသိဉာဏ်
လူတွေ။ ဤအကြံအစည်သည်
အကျိုးရှိကြောင်း သုတေသန
အထောက်အထားများက တိုးလာနေသည်။
ပိုကြီးတယ်။ ထောက်လှမ်းရေး လုပ်တာ
လာ သရုပ်ပြသည်။

အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွင် စွမ်းဆောင်ရည် တိုးမြှင့်လာခြင်း (ဥပမာ၊ Lippi Benedek၊ ဖိန်း၊ ကိုစွတ်နစ်၊ ရီဆိုဖာ၊ ဘာဂနာ et al., 2012)။ သို့သော်လည်း ဤအာရုံကြောဆိုင်ရာ ထိရောက်မှု မည်ကဲ့သို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်ကို မသိရသေးသလို ၎င်း၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းကိုလည်း နားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

အာရုံကြောသိပ္ပံပညာနှင့် ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်သုတေသနပြုချက်များသည် အရည်၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပုံဆောင်ခဲများ နှစ်ခုလုံးအတွက် အခြေခံများဆီသို့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများစွာကို ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးမည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ ထောက်လှမ်းရေး အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် နားလည်မှု တစ်ခုစီတွင် တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ (Nisbett et al., 2012)။

နောက်ဆုံး၊ ဉာဏ် အရည်အချင်းများ ရှိသည် ရှည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အသက်နှောင်းပိုင်းတွင် သေဆုံးမှုနှင့် ဆက်နွှယ်ကြောင်း သိရှိထားသော်လည်း မကြာသေးမီက အထောက်အထားများက ဆွဲဒင်နိုင်ငံရှိ သုတေသနအပေါ် အခြေခံ၍ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် ယင်းဆက်စပ်မှုကို တိုးများလာစေသည် (Batty et al., 2009)။ နှင့် ဗြိတိန် (Sabia et al., 2010)။

ကြီးကြပ်သူများ ၏ ဉာဏ် ပြောင်းလဲပါ။

အခြေခံ on အဆိုပါ သုတေသန ငါတို့ စဉ်းစားသည်။ ဤသို့ အဝေးမှာ၊ နှစ်ခု ကွဲပြားခြားနားသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းများ ထွက်ပေါ်လာသည်- ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွေ့အကြုံကို အခြေခံ၍ အမြတ်များ ဖြစ်ထွန်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များ ဒါပေမယ့် ဆုံးရှုံးမှု ၌

သတင်းအချက်အလက်- စီမံဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း။ အချို့သော နယ်ပယ်များတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်မှုကို တစ်သက်တာသင်ကြားမှု၏ ရလဒ်အဖြစ် ရှုမြင်သည်။ ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အဖြစ် တစ်ခု မလွဲမရှောင်သာ ရလဒ် ၏ အဆိုပါ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ ကျဆင်းလာသည်။

သို့သော် သုတေသီအများအပြားက တစ်ဦးချင်းကို အလေးပေးကြသည်။ ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ နှုန်း ၏ ပြောင်းလဲမှု ၌ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အိုမင်းခြင်း။ (ဘောလ်တီ et al., ၂၀၀၆; မက်ဒေါ့နယ် et al., ၂၀၀၄; Schaie, ၂၀၀၈)။ ဒါတွေ သုတေသီများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ငြင်း အဲဒါ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အချို့သည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ကျဆင်းမှုကို ပြသသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဉာဏ်စွမ်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကြီးမားသော ခြားနားချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့သည် ဤလျော့ကျမှုများသည် လူတိုင်းအတွက် တူညီသောအတိုင်းအတာအထိ ဖြစ်မလာနိုင်ကြောင်း ရိုးရှင်းစွာ အကြံပြုထားသည်။ အသက်အရွယ်အလိုက် စွမ်းဆောင်ရည်ကွာခြားချက်များကို ရှင်းပြခြင်းအပြင် အကြောင်းပြချက်များစွာဖြင့် ငြင်းခုံကြသည်။ ၌ ဒီ အပိုင်း၊ ငါတို့ စူးစမ်းပါ။ အချို့ ၏ အဆိုပါ လူမှုရေးနှင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာအချက်များ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများအဖြစ် အဆိုပြုထားသည်။ ၎င်းတို့တွင် အစုအဝေး ကွဲပြားမှုများ၊ ပညာရေး အဆင့်၊ လူမှုရေး

ပြောင်းလဲနိုင်သော၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ကျန်းမာရေး နှင့် လူနေမှုပုံစံ၊ နှင့် အဆက်အစပ် နှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ သင့်လျော်မှု။

အမျိုးအစား ကွဲပြားမှုများ။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ကွဲပြားမှုများ ၌ အချို့သော အခြေအနေများတွင် ရရှိသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စွမ်းဆောင်မှုသည် စစ်မှန်သော အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်သွယ်သော ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် အဓိကအားဖြင့် မျိုးဆက် သို့မဟုတ် မျိုးရိုးစဉ်ဆက်၊ ကွာခြားချက်များ? ဒီ မေးခွန်း ရရှိသည်။ မှန်တယ် ရန် အဆိုပါ နှလုံး အဆိုပါ စကားရည်လုပ် ကျော် စကားပြန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတေသန ထောက်လှမ်းရေး။ ဂရန် တစ်ခု လက်၊ ဇင် ဧါ ကဏ္ဍခွဲ လေ့လာမှုများ စာရွက်စာတမ်း သိသိသာသာ ကွဲပြားမှုများ ၌ ဉာဏ်

အသက်အရွယ်အလိုက် စွမ်းဆောင်ရည်။
အခြားတစ်ဖက်တွင်၊

ရှည်လျားသောစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများစွာသည် ကျဆင်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် စွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက်မှုကိုပင် ပြသသည် (Hertzogi Dixon et အယ်လ်။ ၂၀၀၃; Schaei ၂၀၀၅၊ ၂၀၀၈၊ 2011; ဇီလင်စကီး၊ Kenni- သား၊ Watts & Lewis 2009)။

ချဉ်းကပ်မှုနှစ်ခုကြား ကွဲလွဲမှုကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းတွင် နမူနာများစွာမှ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စုဆောင်းထားသော အချက်အလက်များကို နှိုင်းယှဉ်ကာ အခန်း 1 တွင် ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း အပိုင်း 1 နှင့် အရှည်လိုက် ဒီဇိုင်းနှစ်မျိုးစလုံးတွင် တစ်ပြိုင်နက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းကို ပြီးသောအခါ၊ ရလဒ်များက ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်ပိုင်း ကွာခြားချက်ထက် အသက်အရွယ်အလိုက် သိသိသာသာ ကျဆင်းလာခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ညွှန်ပြပါသည်။ (Schaei ၂၀၀၅၊ 2011; ကြည့်ပါ။ ကိုလည်း အဆိုပါ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ လုပ်လား ။ သိလား? ထူးခြားချက် စောစောက ၌ ဒီ အခန်း)။ ဒါတွေ ခေတ်ရေစီးကြောင်းများသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပညာရေးအခွင့်အလမ်းများ၊ ပိုမိုကျန်းမာသော လူနေမှုပုံစံများ၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အာဟာရနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ထင်ဟပ်စေသည်။

အုပ်စုကွဲပြားမှု၏ ရှုပ်ထွေးသောပုံစံသည် အညွှန်းကိန်းများဖြစ်သည်။ စကားပြန် ဒေတာ ထဲမှ အပိုင်း စတုတ်- ies ကခက်တယ်။ အခန်း ၁ ကဏ္ဍခွဲလေ့လာမှုများမှ အသက်အရွယ်နှင့် အပိုင်းကို ရှုတ်ချမိကြောင်း ပြန်ခေါ်ပါ။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး

စွမ်းရည်များတွင် အသက်အရွယ်နှင့် အစုလိုက်ဆက်စပ်သော အပြောင်းအလဲများ ရှိနေသောကြောင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ကောက်ချက်ဆွဲရန် မဖြစ်နိုင်လှနီးပါးဖြစ်သည်။ Schaie (2005, 2008, 2011) မှ ငြင်းခုံခဲ့သည်။ ခေတ်ရေစီးကြောင်း ညွှန်ပြ a အခုလဲ off ၏ အမျိုးအစား ၂၁ ရာစု အစောပိုင်းတွင် ရပ်တန့်သွားနိုင်သည့် ကွဲပြားမှုများ။ ဒီ နိဂုံးချုပ် သည် ထောက်ခံသည်။ အားဖြင့် a လေ့လာပါ။ ၏ မျိုးဆက် (စုခွဲ) တိုးတက်မှုကို ညွှန်ပြသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 531 အတွက် သည် မကြာသေးမီက မွေးဖွားလာသောအတွဲများအတွက် သေးငယ်လာသည် (Schaie et al., 1992)။

သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း။

သုတေသီအများအပြားက ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ယေဘုယျလုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များကို အကြံပြုထားသည်။ အိုမင်းခြင်း။ (ဆွေးနွေးသည်။ ၌ အခန်း ၆) မေ ကူညီကြပါ အသက်အရွယ်အရ အရည်ဉာဏ်ရည်စွမ်းရည်ကျဆင်းမှုဆိုင်ရာ နောက်ခံယန္တရားများကို ဖော်ထုတ်ပါ (Baltes et al., 2006; Zimprich & Martin, 2002, 2009)။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သက်သေခံချက်သည် နားလည်သဘောပေါက်မှုကို ညွှန်ပြသည်။ အရှိန် အကောင့်များ အတွက် အများကြီး ၏ အဆိုပါ အရည် နှင့် ပုံဆောင်ခဲ နှစ်မျိုးလုံးတွင် အသက်အရွယ် နှင့် ပတ်သက်သော ကျဆင်းမှု ၊ အဆက်အသွယ်များ။ အလားတူ၊ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် ကျဆင်းခြင်း။ အတူ တိုးလာသည်။ အသက် အကောင့်များ အတွက် ဆင်းရဲ စွမ်းဆောင်ရည် on အဆိုပါ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည် လုပ်ငန်းတာဝန်များတွင် ဝင်လာသော သတင်းအချက်အလက်အသစ်များနှင့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်ရည်၏ အရည်နှင့်/သို့မဟုတ် စက်ပြင်အစိတ်အပိုင်းများကဲ့သို့ သိမ်းဆည်းထားသော အချက်အလက်များကို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းပါဝင်သောအခါ၊ နောက်ဆုံးတွင်၊

လုပ်ရပ်များနှင့် အတွေးအမြင်များကို ဟန့်တားနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်ရန် အထောက်အထားများက ညွှန်ပြနေသည်။ ရှောင်ပါ။ အနှောင့်အယှက် ပုံမှန်အားဖြင့် တွေ့တယ်။ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မေ

အရည်နှင့်/သို့မဟုတ် စက်ပြင်စွမ်းရည်များတွင်
ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှုအတွက်လည်း
ထည့်သွင်းတွက်ချက်ပါသည်။

လူမှုရေး နှင့် ဘဝ စတိုင် ပြောင်းလဲမှုများ။

မြောက်မြားစွာ လူမှုရေး နှင့် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ
ကွဲပြားမှုများကို အရေးကြီးသည်ဟု သတ်မှတ်ခဲ့သည်။
ဆက်စပ်နေသည်။ ၏ ဉာဏ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
စဉ်းစားပါ။ သင်လက်ရှိလုပ်နေသော သို့မဟုတ်
လုပ်မည့်အလုပ်အမျိုးအစားအကြောင်း တစ်မိနစ်စာ
ကြိုက်တယ်။ ရန် ရယူ ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ ဉာဏ်
ကျွမ်းကျင်မှု တောင်းဆိုပါသလား
သင်ရွေးချယ်ထားသော အလုပ် (ဥပမာ၊
ကျောင်းအတိုင်ပင်ခံ) နှင့် အခြားတစ်ခု (စာရင်းကိုင်)
အကြား မည်သည့်တူညီမှုများ သို့မဟုတ်
ကွာခြားချက်များ ရှိပါသနည်း။
စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော
သုတေသနလိုင်းတစ်ခုသည်
မတူညီသောအလုပ်အကိုင်များတွင် လိုအပ်သော
သိမြင်မှုစွမ်းရည် ကွာခြားချက်များသည်
ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် ကွဲပြားခြားနားမှုဖြစ်စေသည်
(Bosma van Boxtel၊ Ponds၊ Houx၊ & Jolles၊ ၂၀၀၃; de
ချုပ်ကိုင်၊ ဘော့စမာ၊ Willems & ဗင် Boxtel၊ ၂၀၀၈)။ ရန်
အဆိုပါ အတိုင်းအတာ a အလုပ် လိုအပ်သည်။ သင်
အသုံးပြုရန် သေချာပါတယ်။ သိမြင်မှု အရည်အချင်းများ
a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက်၊ သင် မေ
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့တွင် ကျဆင်းမှုများ
ပြသနိုင်ခြေနည်းသည်။

တခြား လူမှုရေး လူဦးရေစာရင်း
ပြောင်းလဲနိုင်သော ငြိတွယ်သည်။
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ကျဆင်းမှုနှုန်း နှေးကွေးခြင်းတွင်

ပိုမိုမြင့်မားသော လူမှုစီးပွားရေး အဆင့်အတန်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို
လုံ့ဆော်ပေးသည့် ထိတွေ့မှု၊ အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်
ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုမှု၊
အထီးကျန်မှု မခံစားရခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဥပမာ- သုတေသန
စစ်ဆေးမှု အထီးကျန်ခြင်းက အကြံပြုသည်။ ဆက်စပ်မှုရှိသည်။
ပိုနှင့်အတူ မြန်သည်။



People in cognitively demanding jobs may be less likely to show noticeable declines in cognitive functioning with increasing age.

မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းခြင်း (Wilson၊ Krueger၊ Arnold၊ Schneider၊ ကယ်လီ၊ Barnes et အယ်လ်။ ၂၀၀၇) နှင့် အတွက် ရှိခြင်း။ a

ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ (Coyle & Dugan, 2012)။

နောက်ဆုံး၊ သို့ပေမယ့် သုတေသန အကြံပြုသည်။ ပညာရေး နှင့် လူနေမှုပုံစံစသည့်အချက်များသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးလည်ပတ်မှုကို ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် နှေးကွေးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်ဆိုသည်ကို ငြင်းခုံနေဆဲဖြစ်သည်။ သိမြင်မှု ပြောင်းလဲမှု ခွဲ နောက်ကျ ဘဝ (ဟတ်ဇုတ် et အယ်လ်။ ၂၀၀၉; Zahodne, Glymour, Sparks, Bontempo, Dixon, Mac-Donald et al., 2011)။ လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ အင်္ဂါရပ်တွင် ဤအခြေအတင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆန်းစစ်ပါသည်။

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ-

ဉာဏ်သွေးလုပ်ဆောင်မှု အပေါ် သက်ရောက်မှုများကို ထောက်လှမ်းရာတွင် ပြဿနာများ

ဟီ အဟီး အဲဒါ ရှိခြင်း။ နောက်ထပ် တရားဝင် ပညာရေး သည် အပြုသဘော ဆက်စပ်နေသည် ။ ရန် တစ်ဦး၏ ထောက်လှမ်းရေး သည် ကောင်းပြီ တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ဤ သုတေသန စာပေ။ အလားတူ၊ ဟိုမှာ သည် အထောက်အထား သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုနှင့် လူမှုရေး ကဲ့သို့သော လူနေမှုပုံစံစသည့်အချက်များ စေ့စပ်ပွဲ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ဆက်စပ်မှု အတူ ဉာဏ် လုပ်ဆောင်ချက် (Small၊ Dixon၊ McArdle၊ & Grimm၊ 2012)။

နှင့် ပုံဆောင်ခဲများ နှစ်မျိုးလုံးအတွက် အရေးကြီးသော ခန့်မှန်းသူ (Constantinidou၊ Christodoulou၊ & ပရိုကိုပီယို၊ 2012)။ ဤ အချို့ လေ့လာမှုတွေ၊ အဲဒါ ကိုလည်း ခန့်မှန်းသည်။ ရှင်သန်ခြင်း ၊ ဤ အချို့အမှုတွဲများ ရန် အသက် ၁၀၀ သို့မဟုတ် ကျော်လွန် (Martin၊ Hagberg၊ & Poon၊ 2012)။

ဤတွေ့ရှိချက်များသည် အချို့သောသုတေသီများက

ပညာရေးသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကဲ့သို့သော ပုံမှန်မဟုတ်သော သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးစွမ်းနိုင်သည်ဟု ထင်ကြေးပေးခဲ့ကြသည်။ ဖန်တီးခြင်း။ အပို သိမြင်မှု အရ သို့မဟုတ် အားဖြင့် ပြောင်းလဲခြင်း။ ဦးနှောက်ကို ပိုထူတဲ့ cortex ရှိဖို့၊ အထောက်အထားတွေ ရောထွေးနေတယ်။ ဟိုမှာ သည် နည်းနည်း အထောက်အထား ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ၊ အဲဒီလို

မြင့်မားသောပညာရေးအဆင့်ဖြင့် cortical thickening အဖြစ် (Pillai, McEvoy, Hagler, Holland, Dale, Salmon et al., 2012)။ သို့သော်လည်း အခြားသော သုတေသနစာတမ်းများတွင် အချို့သော ဦးနှောက်နေရာများတွင် အဖြူရောင်ပစ္စည်းပမာဏ တိုးလာသည် (Foubert- Samier၊ ကက်သလင်း၊ အမီဗာ၊ Dilharreguy၊ ဟယ်လ်မာ၊ Allard et အယ်လ်။ 2012)။ ဟိုမှာ သည် ကိုလည်း ကြီးထွားလာသည်။ အထောက်အထား ပိုမိုမြင့်တက်သည်။ အဆင့် များ ပညာရေး ရလဒ်များ ၌ အောက်ပိုင်း နှုန်းထားများ ၏ dementia၊ ဒါပေမယ့် အရှက် ကွဲခြင်း၊ တစ်ကြိမ် သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း၊ စတင်သည်။ နှင့် သည် သတိထားနိုင်သည် အဲဒါ ဆက်လုပ်သည်။ နောက်ထပ် လျင်မြန်စွာ နှင့် ဟိုမှာ သည် အထောက်အထား ဦးနှောက်အတွင်း ကြီးမားသော ထိခိုက်မှု (Meng & D'Arcy, 2012)။

အရွယ်ရောက်စအရွယ်တွင် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို ဆန်းစစ်သည့် သုတေသနပြုချက်များအရ ထိုသို့သော ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု လျော့ကျမှုသည် နှုတ်အမြန်နှုန်း ကျဆင်းမှု၊ အပိုင်းပိုင်းမှတ်ဉာဏ်နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း၊ နှင့် ဝေါဟာရ မှတ်ဉာဏ် (ငယ် et အယ်လ်။ 2012)။ တစ်ပြန်တစ်လှည့်၊ သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ သည် ဆက်စပ် အတူ လျော့နည်းသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်။ ဘယ်အရာက အရင်ဖြစ်မလဲ ဆိုတာ မရှင်းမလင်း ဖြစ်နေပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုသည် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု နည်းပါးခြင်း၏ ရလဒ် ဖြစ်သလော သို့မဟုတ် ၎င်းသည် ပြောင်းပြန်ဖြစ်သည် (ထိုမှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုသည် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ကျဆင်းရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်)။ ကျနော်တို့ဆီက ပြောလို့ မရဘူး။ အဆိုပါ သုတ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ သဘာဝ ၏ အဆိုပါ သုတေသနဒီဇိုင်း၊ ဆက်စပ်မှု၊ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပါမစ် အဲဒီလို ချမှတ်ရမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ (အခန်း ၁ ကိုကြည့်ပါ)။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ ပြန်လည်သင့်မြတ် ဒါတွေ ဒေတာ? ဂရန် တစ်ခု လက်၊ အလှည့် ဆက်စပ် ရန် နည်းသော ကျန်းမာသည်။ ဘဝ စတိုင် (ဘုရင်မ၊ de Jonge, ပညာရေး သည် ဆက်စပ် ရန် တိုးလာသည်။ စွမ်းဆောင်ရည် on Intel- ဗင် der Harst၊ Ormeli & Rosmalen၊ 2012)။ ထို့အတူ၊ ligence ကြောင့်ပါ။ စမ်းသပ်မှုများ၊ သိမြင်မှု တက်ကြွမှု နည်းပါးလာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ပညာရေး လုပ်တာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အချို့အဆင့် ၏ သိမြင်မှု စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းမှုနှင့် ပတ်သက်သော အရန်ငွေ။ တစ်ခုတော့ မျှော်လင့်မယ်။ အဲဒါ သည် များပါတယ်။ အဆိုပါ ပမာဏ ၏ သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ လိုအပ်သော ပညာရေးအတွက် နှင့် သိမြင်မှု လှုပ်ရှားမှု ရန် ကာကွယ်ပါ။ လူတွေ တခြားသူတွေ သတိထားစရာက ဆန့်ကျင်ဘက်လူတွေထက် ပိုကြီးတယ်။ သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မဟုတ်ဘူး ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် နည်းသော ပညာရေး။ အဲဒါ ပဲ့ ရှင်းပြပါ။ ဘာကြောင့်လဲ၊ တစ်ကြိမ် သိမြင်မှု၌ အဆိုပါ ရှည် ပြေး ဘာလဲ။ သွားမယ်။ on? ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အလွန် ပညာတတ် လူတွေ ဖြစ်လာသည်။ သိသာသည်။

တစ်မျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေ သည် အဲဒါ ပညာရေး နှုန်း se သည် မဟုတ်ဘူး ဘာလဲ အဲဒါ ပေါ်လာသည်။ ရန် ရှေ့ဆက်ပါ။ လျင်မြန်စွာ။ သည် မှာ အလုပ်။ ဟင်းဟင်း၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု တခြား ဖြစ်နိုင်ခြေများ။ ခြုံ၊ ငါတို့ လိုပါတယ်။ နောက်ထပ် ဂရုတစိုက် ကျင်းပခဲ့သည်။ သုတေသနပြု ရခြင်း ပညာရေး သည် ဆက်စပ်မှု အတူ a ပိုကျန်းမာ ဘဝ ပညာရေးနှင့် လူနေမှုပုံစံ၏ အခန်းကဏ္ဍကို နားလည်ရန် on ပျမ်းမျှ၊ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါ သည် အဆိုပါ နာက အဲဒါ သည် တုံ့ပြန်မှု- စတိုင် နှင့် သူတို့ရဲ့ ဆက်စပ်မှု ရန် ထောက်လှမ်းရေး နှင့် သိမြင်မှု ble အတွက် အဆိုပါ ဒေတာ။ အဘို့ ဥပမာ၊ သုတေသန ပြသခြင်း။ ပိုတိုတယ်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲခြင်း။ ပညာရေး telomere ခွဲခြားသောအခါမှသာ အရှည် (ကြည့် အခန်း ၃)။ တစ်ခု ညွှန်ပြချက် ၏ ဇီဝဗေဒ- ၎င်း၏ဆက်စပ်ပြောင်းလဲမှုများ (ဥပမာ- ကျန်းမာရေး) မှ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာပါက ပညာရေးအဆင့်နိမ့်ကျမှုနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ရပ်ပါ။ ၎င်း၏ အမှန်တကယ် အခန်းကဏ္ဍ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ အများအပြား ရှုထောင့် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ရှိသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အပြောင်းအလဲကို နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်ဟု အဆိုပြုထားသည် ။ ပုံစံတူ ရန် သုတေသန ငါတို့ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ၌ အခန်း ၆ ရက်နေ့ မှတ်ဉာဏ်၊ တစ်ခု ၏ ဒါတွေ ရှုထောင့် စိုးရိမ်မှုများ မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု (Hayslip & ကူပါ၊ 2012)။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ရိပ်မိ သူတို့ဘာလဲ လုပ်ပါ။ ရန် ကူညီကြပါ ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ ဉာဏ် အရည်အချင်းများ ခြားနားချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မြင့်မားသော ကနဦးအရည်များ အရည်အချင်းများ နှင့် a မြင့်မားသော သဘော ၏ အတွင်းပိုင်း ထိန်းချုပ်မှု အယ်လ်အီးဒီ အပြုသဘော အပြောင်းအလဲများ ၌ လူတွေရဲ့ ခံယူချက် ၏ သူတို့ရဲ့ စွမ်းရည်များ၊ နိမ့် ကနဦး အဆင့်များ အယ်လ်အီးဒီ ရန် လျော့နည်းသည်။ ၌ ခံယူချက်

စွမ်းရည်နှင့် အပြုအမူ (Lachman & Andreoletti, 2006)။

Neuroticism နှင့် နာတာရှည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခများ ရှိသည် ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ငြိတွယ်သည်။ ၌ မြန်သည်။ သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ (Wilson, Arnold et al., 2006; Wilson, Bennett et al., 2005)။ ဤသည်မှာ neuroticism ပေးထားသော ခံစားချက်သည် ပြင်းထန်စွာ ဆက်စပ်နေသည်။ အတူ အကြိမ်ရေ ၏ အနုတ်လက္ခဏာ စိတ်ခံစားမှု။ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခတွေက ဒွန်တွဲနေတယ်။ ထို့အပြင်၊

အာရုံကြောဇီဝဗေဒဆိုင်ရာသုတေသနပြုချက်များ သည် နာတာရှည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခ မေ အကြောင်းရင်း ဆိုးရွားသောပြောင်းလဲမှုများ ၌

အဆိုပါ limbic စနစ် ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် အဲဒါ စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းညှိပေးသည်။ နှင့် သိမြင်မှု (Dwivedi et al., ၂၀၀၃; Webster et al., 2002)။ ဤဆိုးရွားသောပြောင်းလဲမှုများသည် သိမြင်နိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ချွတ်ယွင်း။ သို့သော်၊ ဒီ ဧရိယာ သည် ဆဲ ဌှိ ၎င်း၏ နို့စို့အရွယ်နှင့် နောက်ထပ် သုတေသနပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပို၍ စိတ်အားထက်သန်မှုတစ်ခုတွင်၊ အပြုသဘောဆောင်သော ယုံကြည်ချက်များနှင့် သဘောထားများသည်လည်း အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝမှုအပေါ် အရေးကြီးသော သွယ်ဝိုက်သက်ရောက်မှုများရှိသည်။ ဤသွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှု၌ ထင်ဟပ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိုးဆွမှုကဲ့သို့သော လိုလားအပ်သော အပြုအမူများအပေါ် ယုံကြည်ချက်များနှင့် သဘောထားများ၏ သြဇာလွှမ်းမိုးမှု (Hertzog et al., 2009)။ သုတေသနပြုချက်သည် လူလတ်ပိုင်းဘဝတွင် လိုက်လျောညီထွေရှိသော သဘောထားရှိသူများကို တွေ့ကြုံခံစား တတ်သည်ဟု ညွှန်ပြသည်။ နည်းသော ကျဆင်းခြင်း၊ ၌ ဉာဏ် အရည်အချင်း ထက်

လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် ပိုမိုတောင့်တင်းသောလူများ (Lachman, 2004; Willis & Boron, 2008)။

ကျန်းမာရေး။ ဟိ အများဆုံး သိသာသည်။ ဆက်ဆံရေး

အကြား ကျန်းမာရေး နှင့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်ချက်ကို အလေးထားပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ မှတ်ချက်ချသည်။ ၌ အခန်း ၂ အများအပြား စံနှုန်း အပြောင်းအလဲများ ဦးနှောက် ဖွဲ့စည်းပုံ အတူ အသက် ထိခိုက်သည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ကျွန်တော်တို့ အခန်း ၆ တွင် ဦးနှောက်ဒဏ်ရာ၊ အာဟာရနှင့် အခြားအချက်များ ကိုလည်း မှတ်သားထားသည်။ နိုင်သည် ကိုလည်း ထိခိုက်သည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ရောဂါများ အဲဒီလို dementia အဖြစ် ပျက် အန္တရာယ် ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်၊ နှင့် တခြားသူတွေ၊ အဲဒီလို နှလုံးသွေးကြော အဖြစ် ရောဂါ၊ နိုင်သည် ရှိသည် လေးနက်သည်။ အနုတ်လက္ခဏာ ဆိုးကျိုးများ။ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ နှင့် ၎င်း၏ ဂယက် ဉာဏ်ရည်အတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လေ့လာခဲ့သည်။ အကျယ်တဝင့်၊ ဒါတွေ ရောဂါများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် a ပုံစံ ၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် တွေ့ရှိရသောအရာနှင့် တူသည်။ "ပုံမှန်" သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း။ တချို့က သုတေသီများ အကြံပြုချက် အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ အသက် on ထောက်လှမ်းရေး နှင့် သိမြင်မှု သွေးကြော ဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် အနည်းဆုံး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အဆိုပါ ရှေ့တန်း ဦးနှောက် (စပီးရို & Brady, ၂၀၀၈)။ နောက်ဆုံး၊ ငါတို့ မှတ်ချက်ချသည်။ ၌ အခန်းများ ၃ နှင့် ၆ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ရှိသည်။ အတော်အတန် အကျိုး ၌ ဒီ

စကားစပ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ကူညီသည်။ ထိန်းသိမ်းပါ။ သိမြင်မှု
 ကြံ့ခိုင်ရေး အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် စတင်ပြီးသည်နှင့်
 သိမြင်နိုင်စွမ်းကျဆင်းမှုကို နှေးကွေးစေသည် (Amoyal &
 Fallon 2012)။ ဒီ တစ်ယောက်တည်း လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်
 လုံလောက်ပါတယ်။ အကြောင်းပြချက် ရန်
 ရယူ တက် နှင့် ရယူ ရွေ့လျား!

ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း။ မူလတန်း စွမ်းရည်များ

အမျှ သင် ရှိသည် မြင်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ လုပ်ပါ။
 မဟုတ်ဘူး လုပ်ဆောင်ပါ။ အဖြစ် စွမ်းဆောင်ရည်
 ထိန်းကျောင်းသူများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးသည့်တိုင်
 အရွယ်ရောက်ပြီးသည့်တိုင် ငယ်ရွယ်သော
 ပင်မစွမ်းရည်အချို့ကို စမ်းသပ်မှုများတွင် ကောင်းမွန်စွာ
 စစ်ဆေးခြင်း (Schaie, 2005)။ ဒီရလဒ်တွေကို သုံးသပ်ရာမှာ
 စုံစမ်းရေးမှူးတွေ၊ စတင်ခဲ့သည်။ မေးပါတယ်။ ရှိမရှိ၊ ဟိုမှာ
 ဖြစ်ခဲ့သည်။ a နည်းလမ်း နှေး ဖို့ ဆင်း သို့မဟုတ် ပင် ပြောင်းပြန်
 အဆိုပါ ကျတယ်။ ဟိုမှာ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။

အများကြီး သုတေသန စစ်ဆေးခြင်း။ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ လူနေမှုပုံစံ၊ ကျန်းမာရေး၊ နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ တို့တွင် တခြား ပြောင်းလဲနိုင်သော၊ on ထောက်လှမ်းရေး။ ဒီပြဿနာကို လိုက်ရှာတော့ သက်ဆိုင်ရာ အတော်များများကို မေးတယ်။ မေးခွန်းများ ပတ်သက် လေ့ကျင့်ရေး။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ကွဲပြားမှုများ ကျန် ပြီးနောက် အမျိုးအစား နှင့် အခြားအကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ အမြဲတမ်း၊ သို့မဟုတ် တန်ခိုး ဒါတွေ သက်ကြီးရွယ်အိုများရှိပါက ကွဲပြားမှုများကို လျော့ချရန် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ ပေးသည် သင့်လျော်သော သင်တန်းလား? နိုင်သလား ငါတို့ ပြင်ဆင်ပါ။ လူကြီးတွေရဲ့ ဉာဏ်ရည်? ဒီ တဖန် လိပ်စာများ အဆိုပါ အရေးကြီးတယ်။ ကိစ္စ plasticity ၌ ဉာဏ် လုပ်ဆောင်မှု၊ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ဘဝ- ထွာ သဘောတရားများ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ အခန်း ၁။

အသုံးအများဆုံး လေ့ကျင့်ရေး သုတေသနက အဲဒါတွေကို အဓိကထားတယ်။ ဉာဏ် အရည်အချင်းများ အဲဒါ ဖွဲ့စည်းသည်။ မူလတန်း ယောက်ျား စွမ်းရည်များ၊ အထူးသဖြင့် အဲဒါတွေ အစုလိုက် ထဲသို့ အရည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး။ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဉာဏ် အရည်အချင်းများ အများဆုံး များပါတယ်။ ကျဆင်းရန် အတူ အသက်။ လူလတ်ပိုင်း နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နိုင်သည် ၎င်းတို့၏ စီမံဆောင်ရွက်မှု အရှိန်မြှင့်ရန် အောင်မြင်စွာ သင်ကြားပေးပြီး ဤသင်တန်းတွင် အလုပ်များကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်း မပါဝင်ပါ။ ၌ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ရေး အစည်းအဝေးများ (Simpson ၊ Camfield၊ Pipingasi၊ Macpherson၊ & Stough၊ 2012)။

နှစ်ယောက် အကြီးစား စီမံကိန်းများ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်ရေး ၏ အချိန်ကာလကြာရှည်လာသည်နှင့်အမျှ မူလစွမ်းရည်များ။ ဤပရောဂျက်များသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ကြီးမားသော အလားအလာရှိသည် (Lövdén et al., 2012)။ အဆိုပါ ကထာ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ပါ။ အတူ Chapter 1 တွင်ဖော်ပြထားသော လျော်ကြေးငွေ (SOC) မူဘောင်။ Project ACTIVE တွင် သုတေသီများ ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသည်များကို ကြည့်ကြပါစို့။

ပရောဂျက် အသက်ဝင်သည်။ ရှယ်ရီ ဝီလီ ရှိသည်။ တော်လှန်ခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်ရေးမူလတန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သုတေသီများက မည်မျှအထိ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နားလည်မှု။ သူမသည် Advanced အမည်ရှိ အရှည်လိုက် သုတေသနပရောဂျက်တစ်ခုကို ရေးဆွဲခဲ့သည်။ သိမြင်မှု လေ့ကျင့်ရေး အတွက် လွတ်လပ်သော နှင့် အရေးကြီးသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ (တက်ကြွ) ရန် ပေးသည်။ အဖြေများ ရန် သော့ မေးခွန်းများ ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ၌ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ် သွေး သုတေသနသည် မလွဲမသွေ သို့မဟုတ် ပြုပြင်မွမ်းမံနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ရေး (အဖွင့်အပိတ်၊ စမစ်၊ ရေဘွတ်၊ Marsiske၊ Morris၊ ဂျိုး et အယ်လ်။ ၂၀၀၉; ဝီလီ & Schaie၊ ၂၀၀၉)။

အဲတာကို ၌ အဆိုပါ ၁၉၉၀ နှစ်လယ်ပိုင်း၊ အဆိုပါ အသက်ဝင်သည်။ လေ့လာပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ multicenter၊ ကျပန်း၊ ထိန်းချုပ်ထားသော လက်တွေ့သုတေသနပရောဂျက်တစ်ခု အဲဒါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသည်။ အဆိုပါ ရေရှည် ထိရောက်မှု သိမြင် မှု လေ့ကျင့်ရေး on မြှင့်တင်ပေးခြင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများ (မှတ် ဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု) နှင့် နေ့စဉ်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း (ဘဏ္ဍာရေး၊ ဆေးသောက်ခြင်း၊

တယ်လီဖုန်းအသုံးပြုခြင်းနှင့် ကားမောင်းခြင်း)၊
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ ခြောက် စင်တာများ
ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ အရှေ့ပိုင်း ယူနိုက်တက်

တိတ် စာရင်းသွင်းခဲ့သည်။ နီးပါး ၃၀၀၀ လူတွေ ကနဦး။
ပါဝင်ဆောင်ရွက် ခဲ့ပါသည်။ အသေးစိတ်
အကဲဖြတ်ချက်များ ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လုပ်ဆောင်
နိုင်စွမ်း on မျိုးစုံ အခါသမယ ကျော် အများအပြား နှစ်များ ၏
နောက်ဆက်တွဲ ။ ဟိ ဒီဇိုင်း ၏ ပရောဂျက် အသက်ဝင်သည်။
သည် ပြသထားသည်။ ခွဲပုံ ၇.၄။ ဟိ အသက်ဝင်သည်။
စီမံကိန်း တွေ့ရှိချက် ရှိ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ရေး
စွက်ဖက်မှုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို
နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုးတက်စေသည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ခွဲ
အသက်ကြီးသည်။ လွတ်လပ်သော နေထိုင်သည်။
လူကြီးများ (ဥပမာ၊ ဘောလုံး၊ ကြို့၊ ဟယ်မား၊ ယောဘ၊
လက်ဗက်၊ Marsiske et အယ်လ်။ ၂၀၀၂)။
အသက်ဝင်သည်။ ကိုလည်း ပြတယ်။ အပြုသဘော
ဆိုးကျိုးများ သိမြင်မှု လေ့ကျင့်ရေး မှာ ၅ နှစ်များ
စွက်ဖက်မှုလွန် အခြေခံ အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
စွမ်းရည်များ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အရည်အသွေး ၏
ဘဝ၊ တိုးတက်လာခဲ့သည် ။ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
တူရိယာ လှုပ်ရှားမှုများ ၏
နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (IADL) (အလှည့်အပြောင်း et အယ်လ်။ ၂၀၀၉)။
ဟိုမှာ သည် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။
မလုပ်မီဆုံးဖြတ်မီအချို့အချက်များကိုစဉ်းစားရန်သတိ
ပေးခြင်း၊ သို့သော်လည်း တစ်
အုပ်စုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ မှတဆင့် ၂ နှစ်များ ၏
နောက်ဆက်တွဲ အကြံပြုထားသည်။ အပျော့စား
သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက် (MCI) ကိုပြသခဲ့သော
ပါဝင်သူများသည် မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်မှုမှ
အကျိုးကျေးဇူးမရရှိခဲ့ပေ။
စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော်လည်း၊ ၎င်းတို့သည်
ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းမှ
သိမြင်နားလည်သော သာမန်သင်တန်းသားများနှင့်

တူညီသောအတိုင်းအတာအထိ

အကျိုးကျေးဇူးရှိခဲ့သည်။

ဤတွေ့ရှိချက်သည် MCI သည် အချို့သောလူတစ်ဦးထံမှ အကျိုးခံစားခွင့်ကို နှောင့်ယှက်နိုင်သော်လည်း

အသိဉာဏ်မြှင့်တင်မှုပုံစံအားလုံးမဟုတ်ပေ။

ထပ်လောင်း တွေ့ရှိချက် ထံမှ ပရောဂျက် အသက်ဝင်သည်။ သိမြင်မှု ညွှန်ပြ လေ့ကျင့်ရေး ရည်ရွယ်သည်။ ကနဦး မှာ တိုးတက်နေ အရှိန်အဟုန် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့သော

ပင်မစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ နိုင်သည် ကိုလည်း ရှိသည် အပြုသဘော ဆိုးကျိုးများ on ဘောင်းဘီ ၏အသက်တာအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုသဘော (Wolinsky၊ Vander Weg၊ မာတင်၊ Unverzagt၊ ဝီလီ၊ Marsiske et အယ်လ်။ 2010)။

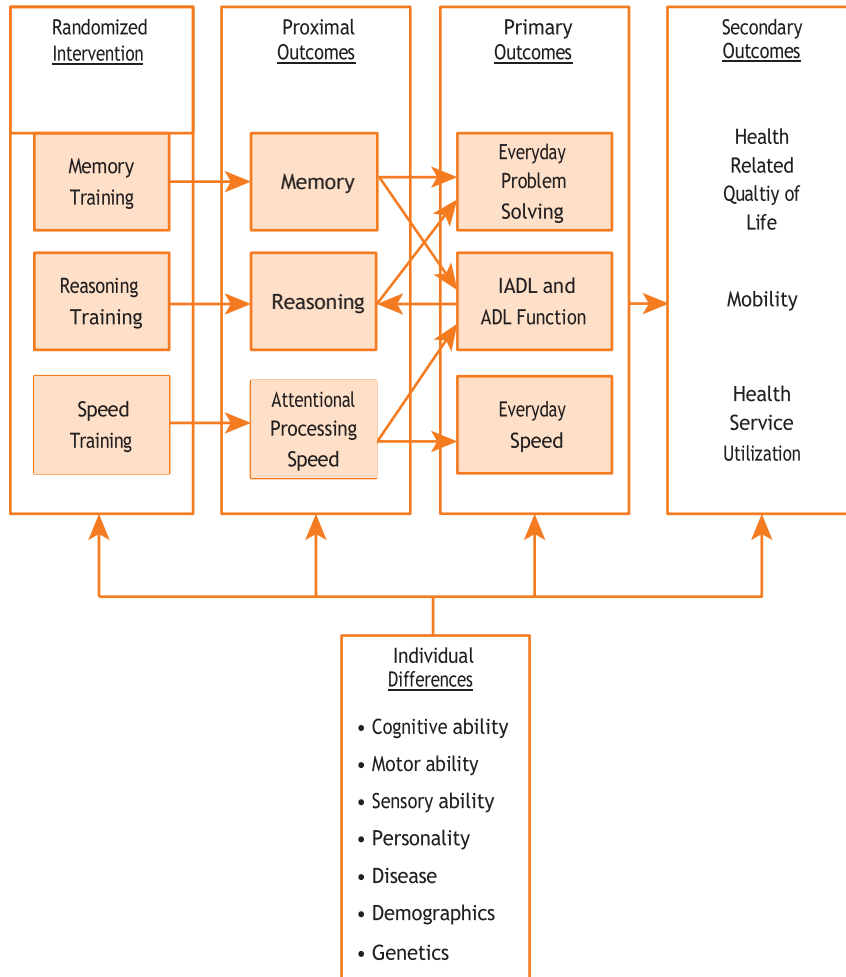
ဟိ ရလဒ်များ ထံမှ ပရောဂျက် အသက်ဝင်သည်။ ခွင့်ပြုပါ။ ငါတို့ ရန် conclude ကျတယ်။ ၌ အရည် အရည်အချင်းများ မေ ဖြစ် ပြောင်းပြန်။ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး သတင်း သည် အဆိုပါ လေ့ကျင့်ရေး ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေးခံနိုင်ရည်ရှိသည်။

လေ့ကျင့်ထားသော စွမ်းရည်နှင့် လေ့ကျင့်ရေးနည်းလမ်းပေါ်မူတည်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် အနည်းဆုံး နှစ်ခုမှ ငါးခု ကြား ကြာမြင့်ပါသည်။ နှစ်များ (ဘောလုံး et အယ်လ်။ ၂၀၀၂; ဝီလီ၊ Tennstedt

Marsiske၊ Ball၊ Elias၊ Koepke et al., 2006)။

ဘာလဲ နိုင်သည် ငါတို့ ကောက်ချက်ချ ထံမှ ဒါတွေ တွေ့ရှိချက်? ပထမ၊ အဲဒီမှာ သည် ခိုင်မာတယ်။ အထောက်အထား ၌ အဆိုပါ ပုံမှန် သင်တန်း ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၊ လေ့ကျင့်ရေးနဲ့ လေ့ကျင့်မှု ကနေ အကျိုးကျေးဇူးရဖို့ ဘယ်သူမှ အသက်မပြည့်ပါဘူး။ လျော့နည်းစေသည်။ အဆိုပါ နှုန်းထားများ ၏ ကျဆင်းခြင်း။ အတွက် အဲဒါတွေ အရည် စွမ်းရည် များ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ဒုတိယ၊ လွှဲပြောင်း ၏ လေ့ကျင့်ရေး ဖြစ်ပေါ်၊ ဒါပေမယ့် အထောက်အထား သည် ချို့တဲ့ အဲဒါ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဖြတ်ပြီး a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား လေ့ကျင့်ရေးတွင် အမှုဆောင်လုပ်ငန်း မပါဝင်ပါက ပစ္စည်းများ ၊ နှင့် အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်၊ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ Generalize လုပ်ပါ။ အများကြီး မတူဘူး။ အလုပ်များ (ဘာဆက်၊ ဘွတ်၊ Vossi & Kramer, 2008; ဒါလင်၊ ပုဆိုးစက်၊ Larsson၊ ဘက်ခမ်မန်း၊ & Nyberg၊ 2008)။ နောက်ဆုံး၊ လေ့ကျင့်ရေး အမြတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တာရှည်ခံ နှင့် နောက်ဆုံး တက် အများအပြား နှစ်များ (ဘောလုံး et အယ်လ်။ ၂၀၀၂; ဝီလီ et အယ်လ်။ ၂၀၀၆)။

အသက်ဝင်သည်။ အယူအဆ မော်ဒယ်



ပုံ ၇.၄

ကျွမ်းကျင်သူများ ဌာနတစ်ခုခု လယ်ကွင်း အလုပ်များကို ကိုင်တွယ်ပါ။ ဌာနအဖွဲ့တွေ နယ်ပယ် ချင်းမတူပါ။ ထက်သာမက။

အရင်းအမြစ်- Unverzagt F ဒဗလျူ၊ စမစ်ဃာ။ အမ်၊ ရေဘွတ်၊ ဆ ဒဗလျူ၊ Marsiske၊ အမ်၊ မောရစ်၊ ညာ။ N. ဂျိုးစ်၊ R et အယ်လ်။ (၂၀၀၉)။ ဟီ အင်ဒီယားနား အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ စင်တာ စာတမ်းဖတ်ပွဲ on အပျော့စားသိမြင်မှု ချွတ်ယွင်းချက်။ အသိဉာဏ်-အကာအကွယ် လေ့ကျင့်ရေး ဌာန အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ- သင်ခန်းစာများ ထံမှ အဆိုပါ အသက်ဝင်သည်။ လေ့လာပါ။ လက်ရှိ အယ်လ်ဇိုင်းမား သုတ၊ ၆၊ ၃၇၅-၃၈၃။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2729785/p/F1/>

လူကြီးတွေရဲ့ တွေးခေါ်မှု

ADULT DEVELOPMENT IN AgING

- If you were a manager in a company's human resources department, how would the research on intelligence across adulthood influence your decisions about employee training programs?

ဘာလဲ အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ အတွက်

ဆက်သည်။ သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ကျော်လွန်
တရားဝင် စစ်ဆင်ရေး?

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍ ၏ နှစ်ခုလုံး
စိတ်ခံစားမှု နှင့် သိမြင်မှု သိမြင်မှုရင့်ကျက်မှုတွင် ?

**အက်ဒီ၊ ။ ကျောင်းသား မှာ ။ ပြည်တွင်း တက္ကသိုလ်၊
အတွေး အဆိုပါ သူ့ကို စမ်းသပ် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရုံ
ယူထားသည်။ ဦး သူ့ သင်္ချာ သင်တန်း ဖြစ်ခဲ့သည်။
မတရားဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရထားပေါ် ရှိုးရှင်းစွာ
အမှတ်အသားပြုသည်။ အဆိုပါ အဖြေများ ရန်
ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာများ မှန်တယ် သို့မဟုတ်
မှားတယ်။ သူ စောဒကတက်သည်။ သူ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း
ထိုက်တန်သည် ။ credit ပါ။ အတွက် သိခြင်း။ ဘယ်လိုလဲ
ရန် သတ်မှတ် တက် အဆိုပါ ပြဿနာ ဖြစ်ခြင်း ။ နိုင် ရန် ပုံ
ထွက် အချို့ ၏ အဆိုပါ ခြေလှမ်းများ။**

သို့ပေမယ့် အက်ဒီ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး သိသည်။
အဲဒါ၊ သူ့ ဆင်ခြေ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စာပေတွင်
တူညီသည်—ရှိမရှိကို ငြင်းခုံသည်။ ငါတို့ လုပ်သင့်တယ်။
ပေးဆောင် အာရုံစူးစိုက်မှု အဓိကအားဖြင့် ရန် ရှိမရှိ၊
အဖြေတစ်ခု သည် မှန်တယ် သို့မဟုတ် မှားတယ်။
သို့မဟုတ် ရန် ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ လူ ပြဿနာကို
အကြောင်းပြု၍ဖြစ်စေ၊ အစောပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့
ယူဆခဲ့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းသည်
တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် အာရုံမစိုက်ပါ။
အရင်းခံ ထောက်လှမ်းရေး၊ ပြေ၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုင်းတာမှုများ

အာရုံစူးစိုက်မှု on အဆက်အစပ် တို့တွင် အဖြေများ ရန် စမ်းသပ် မေးခွန်းများ။ ဤ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ သိမှု-ဖွဲ့စည်းပုံ အာရုံစူးစိုက် မှုချဉ်းကပ် on အဆိုပါ နည်းလမ်းများ ဌ ဘယ်ဟာ လူတွေ စဉ်းစား၊ ရှိမရှိ၊ a အထူးတလည် အဖြေမှန်လား မှားလားဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူး။

သိမြင်မှု-တည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ သီအိုရီနှစ်ခုကို သုံးသပ်ပါမည်။ ချဉ်းကပ်မှုများ။ ပထမ၊ ငါတို့ စာမေးပွဲ- Piaget ၏ သီအိုရီသည် ဤချဉ်းကပ်မှုအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယင်း၏ဖြစ်နိုင်ချေ တိုးချဲ့မှုများ၊ တရားဝင်လွန်သီအိုရီများနှင့် ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးမှုများကို စူးစမ်းလေ့လာပါသည်။ ဤချဉ်းကပ်နည်းနှစ်ခုစလုံးသည် အချက်များစွာတွင် ကွဲပြားသော်လည်း ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများသည် အဓိကအားဖြင့် အရည်အသွေးကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

Piaget ၏ သီအိုရီ

Piaget (1970၊ 1980) အရ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် လှုပ်ရှားမှုအားဖြင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသည်။ ငါတို့က နည်းလမ်းတွေ ဖန်တီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဗဟုသုတ သည် စနစ်တကျ နှင့်၊ နောက်ဆုံးတော့၊ ငါတို့ဘယ်လိုလဲ။ တွေးပါ။ Piaget ယုံကြည်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော သိမြင်မှုတည်ဆောက်ပုံများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူ့စိတ်ကူးတွေကို သီအိုရီတစ်ခုအဖြစ် စုစည်းလိုက်တယ်။ ၏ သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဲဒါ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ အဆိုပါ နည်းလမ်းကတော့ စိတ်ပညာရှင်တွေ conceptualize လုပ်ပါ။ ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

အခြေခံ အယူအဆများ။ အဘို့ Piaget၊ အတွေး သည် အုပ်ချုပ်သည်။ အားဖြင့် အခြေခံမှုများ ၏ လိုက်လျောညီထွေ နှင့် အဖွဲ့အစည်း။ လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်း။ သည် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ချိန်ညှိခြင်း။ တွေး ရန် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။ ရုံ အဖြစ် တိရစ္ဆာန်များ နေထိုင်သည်။ ဌ a တော ကျွေးပါ။ သဲကန္တာရမှာ နေထိုင်တဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အစာစားပုံနဲ့ မတူဘဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာတစ်ခုကနေ အခြားတစ်ခုကို ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းအားဖြင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သက်ရှိများ ပေါင်းစည်းပုံ၊ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတွင် ပေါင်းစပ်ထားသော ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင် အထူးပြုလုပ်ဆောင်ချက် ရှိသည်။ ထဲသို့ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး။ ဌ Piaget ၏ သီအိုရီ၊ အဆိုပါ အဖွဲ့အစည်း ၏ အတွေး သည် ထင်ဟပ်သည်။ ဌ သိမြင်မှု အဆောက်အအုံများ အဲဒါက သက်တမ်းတစ်လျှောက် အပြောင်းအလဲပါ။ သိမြင်မှုတည်ဆောက်ပုံများသည် ကျွန်ုပ်အား ဆုံးဖြတ်သည်။ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ တွေးပါ။ အဲဒါ သည် အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှု ဌ သိမြင်မှု ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံများ၊ ကျွန်ုပ်တို့ထင်မြင်သော အခြေခံနည်းလမ်းများ အပြောင်းအလဲကို Piaget က ဖော်ပြရန် ကြိုးစားခဲ့သည်။

ဘာလဲ လုပ်ငန်းစဉ်များ အောက်ခံ ဉာဏ် လိုက်လျောညီထွေ? Piaget သည် ဝါးမြိုခြင်း နှင့် အနေအထိုင် ဟူ၍ နှစ်မျိုး သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ **ဝါးမြိုခြင်း။** သည် အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ လောလောဆယ် ရှိရှိနိုင် ဗဟုသုတ ရန် လုပ်ပါ။ သဘော ထွက် ၏ ဝင်လာ အချက်အလက် အဲဒါ သည် အဆိုပါ အတွေ့အကြုံ လောကအတွက် သိမြင်မှုတည်ဆောက်ပုံများကို အသုံးပြုခြင်း ။ အဲဒါ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ကမ္ဘာ နားလည်နိုင်သော။ တစ် ကလေး သူသည် တိရစ္ဆာန်တိုင်းအတွက် ခွေး ဟူသော စကားကိုသာ သိသူဖြစ်သည် ။ ကြုံတွေ့ရသည်။ ဒီတော့၊ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ကလေး မြင်သည်။ a ကြောင် နှင့် ခေါ်တယ် ။ a ခွေး၊ သူမ သည် သုံးပြီး ရရှိနိုင် အသိပညာ၊ အဆိုပါ စကားလုံး ခွေး ၊ လုပ်ပါ။ သဘော ထွက် ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ဒီ

အမှုတွဲ အဆိုပါ ကြောင်

လမ်းလျှောက် ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ နေထိုင်သည်။ အခန်း။ ဟိ
လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်းသည်
တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝင်လာသော အချက်အလက်များ၏
သိသိသာသာ ပုံပျက်ခြင်းသို့ ဦးတည်သွား စေသည် ၊
ထဲသို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဗဟုသုတ အခြေခံ။ ဒီ သည်
ထင်ရှား ၌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ten- dency ရန် မေ့
အချက်အလက် အကြောင်း a လူ အဲဒါ a ချိုးဖောက်သည်
။ ပုံသေပုံစံ။

နေရာထိုင်ခင်း။ ပြောင်းလဲခြင်းလည်း ပါဝင်တယ်။
တစ်ယောက်ရဲ့အတွေး လုပ်ရန် အဲဒါ a ပိုကောင်းပါတယ်။
အနီးစပ်ဆုံး ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ၏ အတွေ့အကြုံ ။ ဟိ
ကလေး ၌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဥပမာ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
အတွေး ကြောင် နောက်ဆုံးတော့ ခွေးတွေ ကြောင်တွေ
ကြောင်ဆိုတာ သိလာရတယ်။ ဤသို့ဖြစ်သောအခါတွင်
တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားအသစ်ကို ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ရန်
သူမ၏အသိပညာကို ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သည်။

ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် တည်းခိုနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ
လုပ်ငန်းစဉ်များ အစေခံ ရန် လင့်ခ် အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ ၏
အတွေး ရန် စောင့်ကြည့်နိုင်သော အပြုအမူ။ Piaget
သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွင်း
အပြောင်းအလဲအများစုကို ယုံကြည်ခဲ့သည်။
ပါဝင်ပါတယ်။ သိမြင်မှု အဆောက်အအုံများ။ သူ့
သုတေသန ရင့်ကျက်သော တွေးခေါ်မှု
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အခြေခံ လေးခု (ဆိုလိုသည်မှာ
အဆင့်လေးဆင့်) ရှိကြောင်း ကောက်ချက်ချနိုင်သည်-
အာရုံခံ မော်တာ၊ ကြိုတင်ခွဲစိတ်မှု၊ ကွန်ကရစ်
လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု၊ နှင့် for- mal လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု။
ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ အဓိက ၏
ဝိသေသလက္ခဏာများ တစ်ခုစီ စင်မြင့် အတိုချုံး။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများဆုံး စိတ်ဝင်စား Piaget တွင် ဖော်ပြချက် ၏ လူကြီး အတွေး၊ ငါတို့ အလေးပေးအဲဒါ

အာရုံခံကိရိယာ ကာလ။ ဤဒီ ပထမ စင်မြင့် ၏ ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို မွေးကင်းစကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် မြင်တွေ့ရသည်။ ကလေးတွေ နှင့် မွေးကင်းစကလေးများ အမြတ် ဗဟုသုတ အားဖြင့် သုံးပြီး သူတို့ရဲ့ အခြေခံတုံ့ပြန်မှု (စုပ်ယူခြင်း) မှအစပြု၍ အာရုံခံစားမှုနှင့် မော်တာကျွမ်းကျင်မှု၊ နှင့် ဆုပ်ကိုင်ခြင်း) နှင့် နောက်ဆုံးတော့ ရွေ့လျား ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ၊ စီစဉ်ထားသည်။ sequences ၏ အပြုအမူ (အဲလို အဖြစ် ကြည့်နေသည်။ အတွက် a ဝှက်ထားသည်။ အရပ်)။ ဟိ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ အရာ အာရုံခံကိရိယာကာလတွင် ကလေးများ သင်ယူလေ့လာသည်မှာ အရာဝတ္ထုများ မမြင်ရသေးသည့်တိုင် ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။ ဤစွမ်းရည်ကို Object Permanence ဟုခေါ်သည်။

ကြိုတင်ခွဲစိတ်မှု ကာလ။ လူငယ် ကလေးများ၏ တွေး egocentric အဖြစ် အကောင်းဆုံး ဖော်ပြသည် ။ ဆိုလိုတာက လူငယ်လေးတွေပါ။ ယုံကြည် အားလုံး လူတွေ နှင့် အားလုံး သက်မဲ့ အရာဝတ္ထုများ

အတွေ့အကြုံ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ရုံ အဖြစ် သူတို့ လုပ်ပါ။ လူငယ် ကလေးတွေ အရပ်တွေက နာကျင်မှုကို ခံစား ယုံပါပဲ ။ ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ အခြေအနေများကို ဆင်ခြင်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ တွေးခေါ်ပုံမှာ အခြေမခံပါ။ on ယုတ္တိဗေဒ။ တစ် လူငယ် ကလေး မေ ယုံကြည် သူ့ အဖြစ်အပျက်နှစ်ခုသည် အမြဲတစေ အတူတူဖြစ်နေသောကြောင့် ဖခင်၏မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်းသည် ပုတ်ရေကိုဖွင့်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ကွန်ကရစ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု ကာလ။ ယုတ္တိနည်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ ခိုင်မာသော လည်ပတ်မှုကာလတွင် ပေါ်ပေါက်လာပါသည် ။ ကလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စွမ်းရည် ၏ အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း။ အရာဝတ္ထုများ ထဲသို့ အဖွဲ့များ၊ အဲဒီလို

အဖြစ် သစ်သီးများ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အခြေခံ on a ယုတ္တိနည်း နိယာမ; men- တာလီ ပြောင်းပြန် a စီးရီး ၏ ဖြစ်ရပ်များ; သဘောပေါက် ဘယ်တော့လဲ ပြောင်းလဲမှုများသည် ရှုမြင်မှုအတိုင်းအတာတစ်ခုတွင် ဖြစ်ပေါ် ပြီး ၎င်းတို့ကို ပေးဆောင်သည်။ အတွက် ၌ နောက်တစ်ယောက်၊ မဟုတ်ဘူး ပိုက်ကွန် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ (ထိန်းသိမ်းခြင်းဟု ခေါ်သည်); ကူးပြောင်းခြင်းသဘောတရားကို နားလည်ခြင်း။ (အတွက် ဥပမာ၊ အကယ်၍ တစ် > ၁ နှင့် $၁ > ၀$ ၊ ထို့နောက် တစ် > ၀)။ သို့သော်၊ ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲ မရပါ။ ရန် သဘောတူညီချက် အတူ အချစ်ကဲ့သို့သော စိတ္တဇ သဘောတရားများ၊ ကလေးများအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ခိုင်မာသော လုပ်ဆောင်မှုအစုတစ်ခုဖြစ်ပြီး မှားယွင်းသတ်မှတ်ထားသော စိတ္တဇအယူအဆတစ်ခုမဟုတ်ပါ။

သုဝဏ္ဏ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု ကာလ။ အဘို့ Piaget အဆိုပါ ရယူခြင်း ။ ၏ တရားဝင် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု အတွေး ကာလအတွင်း မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်သည် မှတ်ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၏အဆုံးသတ်အမှတ်အသားဖြစ်သည်။ ၎င်းခုံနေလို့ပါ။ တရားဝင် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု တွေး လက္ခဏာများ အရွယ်ရောက်ပြီးသူရဲ့ အတွေးအမြင်၊ ဒီအဆင့်ကို အသေးစိတ် သုံးသပ်ပါမယ်။ Piaget နှင့် အခြားသော မှတ်ချက်ပေးသူများ (ဥပမာ၊ Lemieux၊ 2012) က သဘောတူသည်။ on လေး ရှုထောင့် ၏ တရားဝင် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု အတွေး (၁) ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအတွက် ၎င်းသည် သီအိုရီ-စမ်းသပ်ခြင်းချဉ်းကပ်မှု (hypothetico-deductive ဟုခေါ်သည်) လိုအပ်သည် ။ (၂) တွေးတောခြင်း။ သည်

ပြီးပြီ။ ၌ တစ်ခု မူဘောင် မှာ a အချိန်; (၃) အဆိုပါ ပန်းတိုင် မှန်ကန်သော အဖြေတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိရန်ဖြစ်သည်။ (၄) ပကတိအားဖြင့် တင်းမာမှုမရှိ။

Piaget ဖော်ပြသည်။ အဆိုပါ အနှစ်သာရ ၏ တရားဝင် စိတ်ကူးယဉ် အယူအဆများနှင့် တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် လည်ပတ်တွေးခေါ်မှု အကြောင်း သူတို့ကို ၌ a စနစ်တကျ၊ အဆင့်ဆင့် နည်းလမ်း။ တရားဝင် လည်ပတ်တွေးခေါ်မှုကို ယေဘုယျ အားဖြင့် အုပ်ချုပ်သည်။ ယုတ္တိနည်း ဖွဲ့စည်းပုံ အဲဒါ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ဖြေရှင်းချက်များ ရန် လူတွေ ပြဿနာတွေ ရှိသည် ဘယ်တော့မှ မြင်သည်။ နှင့် မေ ဘယ်တော့မှ ကြုံတွေ့ရသည်။ Hypo- thetico-deductive အတွေး သည် အလားတူ ရန် သုံးပြီး အဆိုပါ သိပ္ပံပညာ နည်းလမ်း; အဲဒါ ပါဝင်တယ်။ များခြင်း။ a အယူအဆ နှင့် စမ်းသပ်ခြင်း ။ အဲဒါ သည်အထိ အဆိုပါ အယူအဆ သည် ဖြစ်ဖြစ်၊ အတည်ပြုခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် ၎င်းပယ်ခဲ့သည်။ ရုံ အဖြစ် သိပ္ပံပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ စနစ်တကျ ၌ စမ်းသပ်ခြင်း စမ်းသပ် ယူဆချက်၊ တရားဝင် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု တွေး ခွင့်ပြုသည်။ လူတွေ ချဉ်းကပ် ရန် ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။ ၌ a ယုတ္တိ၊ နည်းလမ်းတကျ နည်းလမ်း။

ဆင်ခြင်ပါ။ အဆိုပါ အခြေအနေ ဘယ်တော့လဲ သင်၏ ကား အားလပ်ချိန် ဆင်း အဲဒါကို ပြုပြင်ဖို့ ယူတဲ့အခါ စက်ပြင်ဆရာက တွေးခေါ်မှု ပေါ်လာတယ် ။ အကြောင်း ဘာလဲ မေ ဖြစ် မှားတယ်။ အခြေခံ on a ဒုက္ခ၏ဖော်ပြချက်။ ထို့နောက် စက်ပြင်ဆရာသည် ယူဆချက် တစ်ခုစီကို

စတင်စမ်းသပ်သည်။ စနစ်တကျ။ ဟိ ချုံ၏ တစ်ခုစီ ဆလင်ဒါကို တစ်ကြိမ်လျှင် ဆလင်ဒါတစ်လုံးစီ စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဒီ စွမ်းရည် ကိုင် တခြား အချက်များ ကိန်းသေ နေစဉ် စမ်းသပ်ခြင်း a သီးခြား အစိတ်အပိုင်း သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အမှတ်အသားများ ၏ တရားဝင် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအတွေး။ အားဖြင့် အထီးကျန် အလားအလာ အကြောင်းတရားများ ၏ အဆိုပါ ပြဿနာ၊ စက် ပြင် ထိထိရောက်ရောက် ရောက်သည်။ မှာ a မှန်တယ်။ ဖြေရှင်းချက်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် hypothetico-deductive အတွေးကို အသုံးပြုသောအခါ ၊ ဒါကြောင့် ရန် ရောက်ရှိလာ မှာ တစ်ခု မရှင်းလင်းသော ဖြေရှင်းချက် ရန် အဆိုပါ ပြဿနာ ။ သုဝဏ္ဏ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု အတွေး သည် ရည်ရွယ်သည်။ မှာ ဖြေရှင်းခြင်း။

မရေရာသော၊ တစ်ခု နှင့် သာ တစ်ခု ဖြေ သည် အဆိုပါ ပန်းတိုင် ဖြေရှင်းချက်တစ်ခုထက်ပို၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါတွင် စိတ်မသက်မသာ ခံစားရတတ်သည်။ နှင့် လူတွေ အစ a ရှာဖွေ အတွက် ရှင်းလင်းချက် မှန်ကန်သောသီအိုရီ (အညီအမျှကောင်းများစွာထဲမှ) သို့မဟုတ် မှန်ကန်သောသီအိုရီကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ဆရာကို ဖိအားပေးသောအခါ အထက်တန်းကျောင်းများတွင် ဤအခြေအနေကို သတိပြုမိနိုင်သည်။ အဆိုပါ မှန်တယ် နည်းလမ်း ရန် အမြင် a လူမှုရေး ထုတ်ပြန်သည် (အဲလို အဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း)။ ဒါ့အပြင် လူတွေက အဖြေတစ်ခုရောက်လာတဲ့အခါ သူတို့ဟာ အတော်လေးကို တော်ကြပါတယ်။ သေချာပါတယ်။ အကြောင်း အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရောက်လာတယ်။ မှာ မှတဆင့် အသုံးပြု ၏ ယုတ္တိဗေဒ။ ဘယ်တော့လဲ အဖြေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စစ်တယ်၊ အဆိုပါ တူညီသော ယုတ္တိဗေဒနှင့် ယူဆချက်များကို ပုံမှန်အားဖြင့် အသုံးပြုလေ့ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် တူညီသောအမှားကို ဆက်တိုက် အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူတစ်ဦးသည် ရိုးရှင်းသောနုတ်ကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်နိုင်သည်။ အမှား အချိန် ပြီးနောက် အချိန် ဘယ်တော့လဲ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ငွေစာရင်းစာအုပ်သည် အဘယ်ကြောင့် လက်ကျန်ငွေ မအောင်မြင်နိုင်သည်ကို ရှာဖွေပါ။

သုဝဏ္ဏ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု တွေး သိတယ်။ မဟုတ်ဘူး ကန့်သတ်ချက်များ (Piaget၊ ၁၉၇၀၊ ၁၉၈၀)။ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးချ ရုံ အဖြစ် အလွယ်တကူ

အစစ်အမှန် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ် အခြေအနေများ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး ချည်နှောင်ထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ကန့်သတ်ချက်- ၎င်း၏အဖြစ်မှန် (Labouvie-Vief, 1980)။ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မလား။ a ဖြေရှင်းချက် သည် မသက်ဆိုင်; ဘာလဲ ကိစ္စ သည် တစ်လုံး တွေးပါ။ အကြောင်း အဲဒါ။ ဒီ သည် ဘယ်လိုလဲ လူတွေ ရောက်ရှိလာ မှာ ဖြေရှင်းချက် များ လက်နက်ဖျက်သိမ်းရေး၊ အတွက် ဥပမာ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ရယူခြင်း။ ပစ်ပယ် ၏ နျူကလီးယားအားလုံး ထိပ်ဖူး မနက်ဖြန်။ ရန် အဆိုပါ တရားဝင် ဤဖြေရှင်းချက်သည် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးအရ မဖြစ်နိုင်ဟု လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ တွေးခေါ်ရှင်၊ ဆင်ခြေ။ ဟိ မရှိခြင်း။ ၏ အဖြစ်မှန် ကန့်သတ်ချက်များ သည် မဟုတ်ဘူး အားလုံး ဆိုးတယ်။ "ဘာကြောင့် မလုပ်တာလဲ" မှ အကြောင်းပြချက် ရှုထောင့်သည် လုံးဝချဉ်းကပ်ရန် နည်းလမ်းအသစ်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ဦးတည်စေနိုင်သည်။ a ပြဿနာ သို့မဟုတ် အဆိုပါ တီထွင်မှု ၏ အသစ် ဖြေရှင်းချက်များ။

Piaget ၏သီအိုရီအတွက် ကြီးမားသောပြဿနာတစ်ခုမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအများစုသည် တရားဝင်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မရရှိကြပေ။ Piaget (၁၉၇၂)၊ သူ့ကိုယ်သူ ဝန်ခံခဲ့သည်။ တရားဝင် စစ်ဆင်ရေး universal မဟုတ်သော်လည်း ထိုအရာများတွင်သာ ပေါ်လာတတ်သည်။ ဒေသများ အဲဒါ ပုဂ္ဂိုလ်များ ခဲ့ကြသည် အလွန် လေ့ကျင့်ထားသည်။ သို့မဟုတ် အထူးပြု။ ဒီ စိတ်အားတက်ကြွစေပါသည်။ a နံပါတ် ၏ သုတေသီများ ရန် အပြင်ကိုကြည့်ပါ။ တရားဝင် စစ်ဆင်ရေး ၌ အဆုံးအဖြတ် လမ်းကြောင်းများ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု

**သွားနေတယ်။ လွန်၏။ သုဝဏ္ဏ လုပ်ဆောင်ချက်များ-
စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း။ ၌ အရွယ်ရောက်ပြီ။**

ဆိုပါစို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ရင်ဆိုင်တယ်။ အတူ အဆိုပါ နောက်လိုက်

အကျပ်ရိုက်မှု-

မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ a အဖွဲ့ဝင် ၏ သင်၏ ကောလိပ် သို့မဟုတ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား တရားစီရင်ရေး ဘုတ်အဖွဲ့ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ လောလောဆယ် အကြားအာရုံ a အမှုတွဲ ခိုးကူးမှု။ ဟိ ကျောင်းသား လက်စွဲစာအုပ် ပြည်နယ်များ plagiarism သည် a လေးနက်သည်။ ပြစ်မှု ရလဒ် ၌ ထုတ်ပယ်ခြင်း ကျောင်းသား စွပ်စွဲသည်။ ၏ ခိုးကူးခြင်း။ a စာရွက် ဝန်ခံသည်။ Wikipedia မှ ကူးယူထားသော်လည်း တရားဝင် ကိုးကားချက်နှင့် ကိုးကားချက် အမှတ်အသားများကို အသုံးပြုရန် သူမအား တစ်ခါမှ မပြောပြဖူးကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။



When confronted with real world dilemmas, young adults think differently about them than adolescents do

လုပ်ပါ။ သင် မဲပေးပါ။ ရန် ထုတ်ပယ် အဆိုပါ ကျောင်းသား

ဤနှင့် အလားတူပြဿနာများကို သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် လူငယ်များထံ တင်ပြသောအခါတွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ကွဲပြားမှုများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ပြဿနာကို တရားဝင် လည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများဖြင့် ချဉ်းကပ်ပြီး ထောက်ပြလေ့ရှိသည်။ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်က ရှင်းလင်းပြီး ကျောင်းသားက လျစ်လျူရှု နိဂုံးချုပ် အဆိုပါ ကျောင်းသား လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် နှင်ထုတ်ခဲ့သည်။ နည်းလမ်းတကျ တွေးခေါ်ရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံအပေါ် အခြေခံပြီး ယုတ္တိနည်းကျကျ မောင်းနှင်ထားသောကြောင့် အချို့သော အဖြေများသည် မှန်ကန်ပါသည်။

ဒါပေမယ့် အများကြီး လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝန်လေး ရန် ဆွဲ ကောက်ချက်အခြေခံ on အဆိုပါ ကန့်သတ် အချက်အလက် ၌ အဆိုပါ ပြဿနာ၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပြဿနာ နိုင်သည် ဖြစ် ဘာသာပြန်ဆိုသည်။ ၌ မတူညီသော နည်းလမ်းများ (ဆင်နွှဲ၊ ၁၉၉၈)။ သူတို့ အမှတ် ထွက် ဟိုမှာ သည်

အများကြီး ကျွန်ုပ်တို့မသိသော ကျောင်းသား အကြောင်း - သူမသည် အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုရန်အတွက် သင့်လျော်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို သင်ကြားခဲ့ဖူးပါသလား။ ပါမောက္ခ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဖွဲ့ဝင် ရှင်းပါတယ်။ အကြောင်း ဘာလဲ ခိုးကူးမှု လား? အဘို့ လူကြီးများ၊ ပြဿနာ သည် နောက်ထပ် မရေရာသော။ လူကြီးများ မေ နောက်ဆုံးတွင် ကျောင်းသားအား နှင်ထုတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မထုတ်ပယ် ကြောင်း ဆုံးဖြတ်သော်လည်း၊ သာ ပြီးနောက် စဉ်းစားနေသည်။ ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ အခြေအနေ အဲဒါ ပြဿနာတွင် ပေးထားသော အချက်အလက်ထက် ကျော်လွန်သွားပါသည်။

မြောက်မြားစွာသော စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ သုတေသီများက ဤကွဲပြားသော တွေးခေါ်မှုပုံစံသည် တရားဝင်လုပ်ဆောင်မှုများထက် အရည်အချင်းရှိသော အပြောင်းအလဲကို ကိုယ်စားပြုသည်ဟု ကောက်ချက်ချခဲ့သည် (Kitchener၊ ၁၉၉၆၊ & ဒီလူကာ၊ ၂၀၀၆; Lemieux၊ 2012; Sinnott၊ 2009)။ **Postformal အတွေး** ဖြစ်ပါသည်။ မရှိလို့ပါ။ အားဖြင့် အသိအမှတ်ပြုမှု အဲဒါ အမှန်တရား (ထို မှန်တယ်။ ဖြေ) မေ ကွဲပြားသည်။ ထံမှ အခြေအနေ အဆို ရန် အခြေအနေ၊ ဖြေရှင်းချက်များ ရမယ်။ ဖြစ် လက်တွေ့ဆန်သော ရန် ဖြစ် အကြောင်းပြချက် တတ်နိုင်၊ မရေရာသော နှင့် လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စည်းကမ်း ပြေတယ်။ ထက် ချွင်းချက်၊ နှင့် စိတ်ခံစားမှု နှင့် အစီအရင် အချက်များ ကစား လေ့ရှိပါတယ်။ a အခန်းကဏ္ဍ ၌ တွေး ၌ အထွေထွေ၊ အဆိုပါ သုတေသန သက်သေ ပြသည်။ ပိုမို တရားဝင် တွေး ရှိသည်။ ၎င်း၏ ဇစ်မြစ် ၌ ငယ်ရွယ်သော အရွယ်ရောက်ခြင်း (Kitchener et al., 2006; Sinnott, 2009)။

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တွင် တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနအခြေပြု ဖော်ပြချက်များစွာကို ကမ်းလှမ်းထားသည်။ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး သည် အဆိုပါ ဖော်ပြချက် ၏ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရောင်ပြန်ဟပ်သော

တရားစီရင်ခြင်း ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း အကျပ် ရှိကစေသော နည်းလမ်းတစ်ခု ပါဝင်နေပါတယ်။ လက်ရှိ အရေး၊ ဘာသာရေး၊ သိပ္ပံပညာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆက်ဆံရေး၊ နှင့် အဆိုပါ ကြိုက်တယ် ။ အခြေခံ ၏ ဆယ်စုနှစ်များ ၏ အရှည် နှင့် အပိုင်း သုတ၊ ဘုရင် နှင့် မီးဖိုချောင်သုံး (၂၀၀၂; မီးဖိုချောင် et အယ်လ်။ ၂၀၀၆) သန့်စင်ပြီး ဖော်ပြချက် ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် ရောင်ပြန်ဟပ်သော တရားစီရင်ခြင်း၏ စနစ်တကျ တိုးတက်မှုကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ဤအဆင့်များ၏ အနှစ်ချုပ်ကို ဇယား 7.2 တွင် ပြထားသည်။

ဟိ ပထမ သုံး အဆင့်များ ၌ အဆိုပါ မော်ဒယ် ကိုယ်စားပြုသည်။ pre-ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။ အတွေး လူတွေ ၌ ဒါတွေ အဆင့်များ ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်ပါ။ အသိအမှတ်မပြုဘဲ အသိပညာအတတ်ပညာသည် မသေချာဟုပင် ရိပ်မိမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် လုံးဝမှန်ကန်သော အဖြေမရှိသောအခါတွင် ပြဿနာအချို့ ရှိနေသည်ကို ၎င်းတို့ နားမလည်ကြပေ။ လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှင်းပြရန်

သူ၏ဆရာအား "မှန်ကန်သော" သီအိုရီအတွက် ဖိအားပေးနေသော ကျောင်းသားသည် ဤအဆင့်ကို ထင်ဟပ်စေသည်။ ကိုင်လို့လည်း များပါတယ်။ ကြည်ရာထူးများ ၏ အငြင်းပွားဖွယ် ကိစ္စများ နှင့် လုပ်တာ မပါဘဲ အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ တခြား လူတွေရဲ့ စွမ်းရည် ရန် မတူညီသော (သို့သော် တူညီသောယုတ္တိ) အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပါ။

အကြောင်း လမ်းတစ်ဝက် မှတဆင့် အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တိုးတက်မှု၊ ကျောင်းသား၊ တွေးပါ။ မတူပါ။ ၌ အဆင့်ဆင့် ၄ နှင့် 5 ၊

ကျောင်းသားများသည် တိကျသေချာသော သိရှိနိုင်သည်ဟူ၍ မဆိုနိုင်ဘဲ အခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ ၎င်းတို့၏ ကောက်ချက်များအား ပြောင်းလဲရန်၊

နှင့် အဆိုပါ အထောက်အထား။ မှာ ဒီအမှတ်၊ ကျောင်းသား၊ ငြင်းခုံခြင်း ဗဟုသုတ သည် အတော်လေး အစီအရင်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း နည်းသော ဆွဲဆောင်မှု အတူ သူတို့ရဲ့ ရာထူးများ ၏ အငြင်းပွားဖွယ် ပြဿနာများ- "လူတိုင်း သည် ခံစားခွင့်ရှိသည်။ ရန်သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင် အမြင်၊ ငါ မရနိုင်ပါ။ ငါ့ကို အတင်း အမြင်များ ၏ ဘယ်သူမဆို တခြား။" မီးဖိုချောင် နှင့် ဘုရင် ကိုးကား တွေး၌ ဒါတွေ အဆင့်များ အဖြစ် "ရောင်ပြန်ဟပ်မှုတစ်ပိုင်း" တွေး ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အဆင့်များအဖြစ် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သည်။

6 နှင့် 7၊ ၎င်းတို့သည် စစ်မှန်သောရောင်ပြန်ဟပ်သော တရားစီရင်ခြင်းကို စတင်ပြသပြီး၊ လူများကို သက်သေအထောက်အထားကို အသုံးပြု၍ အသိပညာကို နားလည်သဘောပေါက်လာကြသည်။ နှင့် ဆင်ခြေ ပြီးနောက် သတိထားပါ။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ၏ အဆိုပါ ပြဿနာ သို့မဟုတ် အခြေအနေ။ သူတို့ တစ်ကြိမ်

တဖန် ကိုင် ကြည် ခံယူချက် လက်လှမ်းမီ
သူတို့ကို သာ ပြီးနောက် သတိထားပါ။
ထည့်သွင်းစဉ်းစား ၏ အမြင်အမျိုးမျိုး ။
စဉ်ဆက် မပြတ် နေရမယ်ဆိုတာကိုလည်း
သူတို့ သဘောပေါက်တယ်။
ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ယုံကြည်ချက်
၌ အမြင် ၏ အသစ် အထောက်အထား။

လူတွေဟာ ရှုပ်ထွေးတဲ့အဆင့်မှာ
တွေးနိုင်ပေမယ့်၊ လုပ်ပါ။ သူတို့
မဟုတ်ဘူးလား။ များသောအားဖြင့် (ဘုရင် &
မီးဖိုချောင်သုံး၊ ၂၀၀၄)။ ဘာကြောင့်လဲ?
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပတ်ဝန်းကျင်သည်
အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကို အသုံးပြုရန်
လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များကို
မပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တွေးခေါ်မှု၊
အထူးသဖြင့် အတွက် ကိစ္စများ ပတ်သက်
ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများ
သင့်တွင်ရှိပြီးသားဖြစ်သည်။ လူတွေက
မနေနိုင် အမြဲတမ်း ဝယ်ယူပါ။ ထုတ်ကုန်
နှင့်အတူ ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံး

စားဖွဲ့ ၃.၂

ဖော်ပြချက် ၏ THE အဆင့်များ ၏ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု တရားစီရင်ခြင်း။

ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ (အဆင့်ဆင့် 1-3): ယုံကြည်ချက် အဲဒါ “အသိပညာ သည် ရရှိခဲ့သည်။ မှတဆင့် အဆိုပါ စကားလုံး ၏ တစ်ခု အာဏာပိုင် ပုံ သို့မဟုတ်မှတဆင့် ကိုယ်တွေ့ လေ့လာရေး ၊ ပြေတယ်။ ထက်၊ အတွက် ဥပမာ၊ မှတဆင့် အဆိုပါ အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အထောက်အထား။ [လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဒါတွေကို ကိုင်ထားပါ။ ယူဆချက်] ယုံကြည် အဲဒါ ဘာလဲ သူတို့ သိသည်။ သည် လုံးဝ မှန်ကန်သော၊ နှင့် အဲဒါ သူတို့ သိသည်။ အတူ ပြီးပါပြီ။ သေချာမှု။ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကိုင် ဒါတွေ ယူဆချက် ဆက်ဆံပါ။ အားလုံး ပြဿနာများ အဖြစ် သို့သော်လည်း သူတို့ ခဲ့ကြသည် ကောင်းမွန်သောဖွဲ့စည်းမှု” (ဘုရင် & မီးဖိုချောင်သုံး၊ ၂၀၀၄၊ စ၊ ၃၉)။ ဥပမာ ထုတ်ပြန်ချက်များ ပုံမှန် ၏ အဆင့်ဆင့် ၁-၃- “ငါ သိသည်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငါ ကြည့်ပါ။ အဲဒါ။” “အကယ်၍ အဲဒါ on မြေခွေး သတင်း အဲဒါ ရမယ်။ ဖြစ် အမှန်။”

တစ်ပိုင်းရောင်ပြန် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ (အဆင့်ဆင့် ၄ နှင့် 5): အသိ “အဲဒါ အသိပညာ - သို့မဟုတ် နောက်ထပ် တိကျစွာ၊ ဗဟုသုတတောင်းဆိုချက်များ—ပါရှိသည်။ ခြပ်စင် ၏ မသေချာ၊ ဘယ်ဟာ [လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကိုင် ဒါတွေ ယူဆချက်] ဂုဏ်ရည် ရန် ပျောက်ဆုံး သတင်းအချက်အလက် သို့မဟုတ် အထောက်အထားရယူနည်းများ။ အထောက်အထားများကို အသုံးပြုသော်လည်း အထောက်အထား မည်သို့မည်ပုံ ပါဝင်သည်ကို နားမလည်ပါ။ a နိဂုံးချုပ် (အထူးသဖြင့် ဌ အလင်း ၏ အဆိုပါ အသိအမှတ်ပြု မသေချာမှု)၊ နှင့် ဤသို့ တတ်သည်။ ရန် အမြင် စီရင်ချက် အဖြစ် အလွန်မိုက်မဲသော၊ (ဘုရင် & မီးဖိုချောင်သုံး၊ ၂၀၀၄၊ p ၄၀)။ ဥပမာ ထုတ်ပြန်ချက်များ ပုံမှန် ၏ အဆင့်များ ၄ နှင့် ၅- “ငါ ပါ ယုံကြည် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှု အကယ်၍ ငါ နိုင် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ သက်သေ၊ ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် သင် ဖြစ် သေချာတယ်။ အဆိုပါ သိပ္ပံပညာရှင်များ မဟုတ်ဘူးလား။ ရုံ လုပ်နေပါတယ်။ တက် အဆိုပါ ဒေတာ?”

ရောင်ပြန် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ (အဆင့်ဆင့် ၆ နှင့် 7): လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကိုင် ဒါတွေ ယူဆချက် လက်ခံ “အဲဒါ ဗဟုသုတ တောင်းဆိုချက်များ သေချာစွာ မပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း၊ ယင်းအစား၊ [သူတို့] သည် ရရှိနိုင်သော အချက်အလက်များ၏ အကဲဖြတ်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ ‘ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု အရှိဆုံး’ နှင့် ၎င်းတို့သည် ‘အတော်လေးသေချာသည်’ ဟူသော စီရင်ချက်ချသည်။ သူတို့ယုံတယ်။ ရမယ်။ တက်တက်ကြွကြွ ဆောက်လုပ်ရေး သူတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ နှင့် အဲဒါ ဗဟုသုတ တောင်းဆိုချက်များ ရမယ်။ ဖြစ် အကဲဖြတ်သည်။ ဌ ဆက်ဆံရေး ရန် အဆိုပါ ၎င်းတို့၏တရားဝင်မှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် ၎င်းတို့ကို ထုတ်ပေးသည့် အကြောင်းအရာ။ ဒေတာအသစ်များ သို့မဟုတ် နည်းစနစ်အသစ်များ ရရှိလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ တရားစီရင်ချက်များ၏ လုံလောက်မှုကို ပြန်လည်အကဲဖြတ်ရန် ဆန္ဒရှိကြောင်းကိုလည်း အလွယ်တကူ ဝန်ခံပါသည်” (King & Kitchener, 2004, p. 40)။ အဆင့် 6 နှင့် 7 ၏ပုံမှန်ဖော်ပြချက်- “ဘဝတွင်အရာများကိုသေချာစေရန်ခက်ခဲသည်။ သို့သော်သင်ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲနိုင်သည်။ ကောက်ချက် အကြောင်း သူတို့ကို အခြေခံ on ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ တစ်ခု ဆင်ခြေ သည် ထား အတူ အခြေခံ on အဆိုပါ ဒေတာ သုံးတယ်။ ရန် ထောက်ခံမှု အဲဒါ။”

အပြည့်အဝ လျှပ်စစ်ကားကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပင်
ဒဿနအရ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခိုင်မာတယ်။
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး သမားများ၊
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အားသွင်းခြင်း။ ဘူတာများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ လောလောဆယ် မဟုတ်ဘူး

တွင်ကျယ်စွာရရှိနိုင်သည်။ သို့သော်၊ အကယ်၍
တွန်းခဲ့သည်။ နှင့် အကယ်၍ ပေးသည် အဆိုပါ
လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ (ဥပမာ၊ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်
အားသွင်းခြင်း။ ဘူတာများ) လူတွေဟာ
နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သူတို့ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံနဲ့

စွမ်းဆောင်ရည်ထက် အဆပေါင်းများစွာ မြင့်မားတဲ့ အဆင့်တစ်ခုကို သရုပ်ပြကြပါတယ်။

Absolutist Relativistic နှင့် Dialectical Thinking

တစ် တိုးတက်မှု ဌာန ရောင်ပြန် တရားစီရင်ခြင်း။ သည် မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ သာ ၏ရှုထောင့် တရားဝင်လွန် အတွေး သုတေသီများ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ Kramer၊ Kahlbaugh၊ နှင့် Goldston (၁၉၉၂) ကြည့်ပါ။ ကိုလည်း ကာလီယို (2011) တွင် ကွဲပြားသော တွေးခေါ်မှုပုံစံ (၃)မျိုး ခွဲခြားသတ်မှတ်ခဲ့သည်- အကြွင်းမဲ့ဝါဒ၊ နှိုင်းရဝါဒ၊ နှင့် dialectical အကြွင်းမဲ့ဝါဒ တွေး ပြဿနာများအတွက် မှန်ကန်သောအဖြေတစ်ခုသာရှိကြောင်း

အခိုင်အမာယုံကြည်ပြီး ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံသည် အမှန်တရားကို ပေးဆောင်သည် ။ မြီးကောင်ပေါက်များ နှင့် လူငယ် လူကြီးများ ပုံမှန်အားဖြင့် တွေးပါ။ ဒီ နည်းလမ်း။ နှိုင်းရပညာ တွေး ပါဝင်တယ်။ သဘောပေါက် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘက်ပေါင်းစုံ ရန် တစ်ခုခု ထုတ်ပြန်သည် နှင့် အဆိုပါ မှန်တယ် ဖြေ မှတည်တယ်။ on အခြေအနေများ လူငယ်နှင့် လူလတ်ပိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီး အစောပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ တွေးပါ။ ဒီ နည်းလမ်း။ တစ်မျိုး အလားအလာ အန္တရာယ် သည် နှိုင်းယှဉ် တွေးခေါ်ခြင်းသည် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းသို့ ဦးတည်စေနိုင်သည် သို့မဟုတ် “ငါလုပ်ပါ့မယ်၊ ငါ လုပ်မယ်။ သင် လုပ်ပါ။ မင်းရဲ့” ချဉ်းကပ် ရန် ဘဝ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆက်စပ် တွေးခေါ်သူများ အကြောင်းပြချက် အရာများ ထွက် on a case-by-case အခြေခံ၊ သူတို့က မဟုတ်ဘူး များပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကျူးလွန် ရန် တစ်ခုခု တစ်ခု ရာထူး။ ဟိ နောက်ဆုံး ခြေလှမ်း၊ dialectical တွေးခေါ်မှု၊ ရှင်းလင်းသည်။ တက် ဒီ

ပြဿနာ။ ဒေသိယစကား တွေးခေါ်သူများ ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ကုသိုလ် ဌာန အဆိုပါ ကွဲပြားသည်။ အမြင်များ ဒါပေမယ့် ပေါင်းစပ်ပါ။ သူတို့ကို ထဲသို့ a အလုပ်လုပ်နိုင်သောဖြေရှင်းချက်။ ဤပေါင်းစပ်မှုသည် ခိုင်မာသော ကတိကဝတ်နှင့် တိကျသေချာသော လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်ကို မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၎င်းကို ချိတ်ဆက်ရန် dialectical thinking ၏ အယူအဆကို တိုးချဲ့ခဲ့သည်။ ရန် ပညာ (ခရောင်း & Grossmann၊ ၂၀၁၂)၊ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပြောင်း လွယ်ပြင်လွယ် (Cheng၊ ၂၀၀၉)၊ နှင့် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် သဘောတူညီချက် အတူ a ကျယ်ပြန့်သောခင်းကျင်း ၏ နေ့တိုင်း ပြဿနာများ ထိထိရောက်ရောက် (ကာလီယို၊ 2011)။

ရောင်ပြန် တရားစီရင်ခြင်း။ နှင့် dialectical တွေး တူညီတာတွေ အများကြီးရှိတယ် (Kallio, 2011)။ postformal ၏သော့ချက် အတွေး သည် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် တွေးပါ။ ပေါင်းစည်း၊ ရန် အမျိုးမျိုးသော အတွေးလှိုင်းများကို ပေါင်းစပ်ပြီး တစ်ခုတည်းအဖြစ်သို့ ဆွဲထုတ်ပါ။ အဲဒါက လူကြီးတွေကို ကွဲပြားစွာ နားလည်နိုင်စေတယ်။ အမှတ်များ ၏ အမြင် နှင့် နည်းသော များပါတယ်။ ရန် တွေးပါ။ ထံမှ တစ်ခုတည်း အယူဝါဒ အမြင်။ တစ်မျိုး ရှုထောင့် ၏ ဒီ ပေါင်းစည်းခြင်းတွင် ယုတ္တိဗေဒနှင့် စိတ်ခံစားမှုတို့ကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း ပါဝင်သည်။

ပေါင်းစပ်ခြင်း။ စိတ်ခံစားမှု နှင့် ယုတ္တိဗေဒ

နားလည်မှု တိုးလာတဲ့အပြင် ပိုရှိပါသေးတယ်။ ထက် တစ်ခု “မှန်တယ်” အဖြေ၊ လူကြီး တွေး သည် သွင်ပြင်လက္ခဏာ အားဖြင့် အဆိုပါ ပေါင်းစည်းမှု ၏ စိတ်ခံစားမှု အတူ ယုတ္တိဗေဒ (ဂျိန်း & Labouvie-Vief,

2010; Labouvi-Vief 2006; Labouvi- Vief, Grün, & Studer, 2010)။ အရွယ်ရောက်လာတာနဲ့အမျှ အရွယ်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ နှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ပြဿနာများ မဟုတ်ဘူး ဒါကြောင့်

လက်တွေ့ကျပြီး စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ
 အကြောင်းပြချက်များကဲ့သို့ ယုတ္တိဗေဒဆိုင်ရာ
 အကြောင်းပြချက်များ အများအပြားရှိသည်။
 စည်းမျဉ်းများနှင့် စံနှုန်းများကို အကြွင်းမဲ့ မဟုတ်ဘဲ
 ဆက်စပ်မှုဟု ရှုမြင်သည်။ ရင့်ကျက်သော
 တွေးခေါ်ရှင်များသည် တွေးခေါ်မှုသည် အခြားသူများနှင့်
 အပေးအယူလုပ်ရန်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုခြင်းကို
 သည်းခံရန် တောင်းဆိုသည့် မွေးရာပါ
 လူမှုရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း
 နားလည်သဘောပေါက်သည်။ နှင့် မရေရာသော။ အဲလီ
 ဆိုင်း ဆိုလိုတာ တစ်ဦး၏ သဘော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း
 အခြေခံကျတဲ့ အပြောင်းအလဲကို ကြုံတွေ့ရတယ်။

ဤဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပြောင်းအရွှေ့၏
 ဥပမာကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နှောင်းပိုင်း
 ဆယ်ကျော်သက်များ သို့မဟုတ်
 အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် အလုပ်တွင် သိက္ခာမဲ့သည့်
 အပြုအမူကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲချက်တင်သည့်
 ပြဿနာကို မည်ကဲ့သို့ ရှုမြင်ပုံ-အမြင်များနှင့်
 နှိုင်းယှဉ်ပါက ကွာခြားချက် ၏ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ။
 အငယ်ကောင် လူတွေ မေ အမြင် ထိုသို့သောအပြုအမူ
 အဖြစ် လုံးဝ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သော၊ အတူ ပစ်ခတ်ခြင်း။ ၏
 ဝန်ထမ်း သည် ရှောင်လွှဲ၍မရသော ရလဒ်ဖြစ်သည်။
 သက်လတ်ပိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ။ ယူ
 သမ္ပဒါ အချက်များ ထဲသို့ အကောင့် နှင့် လူကို
 အပြုအမူတွင် ပါဝင်စေမည့် အကြောင်းရင်းများကို
 ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အချို့က
 ဤအကြောင်းအရာကြောင့်ဟု စောဒကတက်နိုင်သည်။
 သည် ရယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲချက်တင်သည်။ အတွက်
 မြီးကောင်ပေါက်များ ရန် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်း သည်
 ဉာဏ်ပညာ ကြရင်တော့ လူငယ် လူကြီးများ

ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုကောင်းပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တွေးခေါ်မှုထဲကို
 စိတ်ခံစားချက်ကို ပေါင်းစပ်ပေးနိုင် တယ် ။

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တွင် ယုတ္တိဗေဒနှင့်
 စိတ်ခံစားမှု၏ပေါင်းစပ်မှုသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်
 တစ်ခါတစ်ရံတွင် အချစ်နှင့်အလုပ်၏ ခက်ခဲသောနယ်ပယ်များတွင်
 ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်အတွက် အခြေခံကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အဲဒါ
 ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ ၌ အသေးစိတ် ၌ အခန်းများ ၁၁ နှင့် ၁၂ အသီးသီး။
 ၌ အဆိုပါ ပစ္စုပ္ပန် စကားစပ်၊ ပေါင်းစည်းမှု အစုံ စင် မြင့် အတွက်
 မျှော်မှန်းချက် တစ်ဦး၏ အနာဂတ် ၁၀၊ a အကြောင်းအရာ ငါတို့ ယူ
 ဒီအခန်းရဲ့နောက်မှာ ။

သွယ်ဝိုက်သော လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်။

ဟိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ငယ်ရွယ်စဉ် နှင့် အရွယ်ရောက်စဉ် အတွေးနှင့် စိတ်ခံစားမှု ပေါင်းစပ် မှု အလယ် အသက် အလှည့် ထွက် ရန် ဖြစ် လွှမ်းမိုးထားသည်။ အားဖြင့် ဘဝသံသရာ အင်အားစုများ နှင့် အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ (ကြည့် အခန်း ၁)။ ဘယ်လိုလဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လူတွေ ကိုင် ယုံကြည်ချက် ကွဲပြားသည်။ အဖြစ် a လုပ်ဆောင်ချက် ၏ ဘယ်လိုလဲ အထူးသဖြင့် မျိုးဆက်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့ကြသည်။

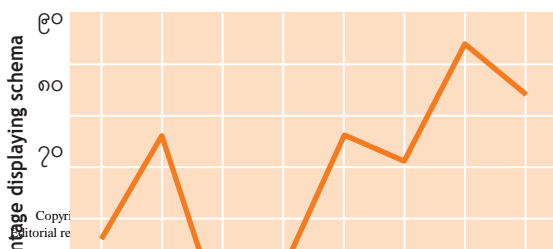
လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်နားလည်မှုဆိုင်ရာ သုတေသီများက စည်းမျဉ်းများ၊ ယုံကြည်ချက်များနှင့် သဘောထားများ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်စားပြုမှုများ၏ ခိုင်ခံ့မှုတွင် တစ်ဦးချင်းကွဲပြားမှုများသည် သီးခြားအခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်နေသည် (Blanchard-Fields, 2009; Labouvie-Vief et al., 2010)။ ထိုသို့သော ကိုယ်စားပြုဖော်ပြချက်များသည် သိမြင်မှု (အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့တော့ပုံ) နှင့် စိတ်ခံစားမှု (အခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့တုံ့ပြန်ပုံ) နှစ်မျိုးလုံး ဖြစ်နိုင်သည်။

တိကျသောအခြေအနေတစ်ခုကို

ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ သိမြင်မှုယုံကြည်မှုစနစ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ စိတ်ခံစားမှု တုံ့ပြန်မှု နှင့် ဆက်စပ် ပန်းတိုင်များ ချည်ထားသည်။ ရန် အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏ အဲဒါ အခြေအနေ တောင်းဆိုချက်များ ပေါင်းစည်းမှု ၏ သိမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှု။ ယင်းက လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများကို တွန်းအားပေးသည်။

သုတေသန စူးစမ်းခြင်း။ လူမှုရေး ယုံကြည်ချက် တွေ့တယ်။ အသက် ကွဲပြားမှု များ ၌ အဆိုပါ အမျိုးအစားများ ၏ လူမှုရေး စည်းကမ်း နှင့် အကဲဖြတ်ချက်များ မတူညီသော အခြေအနေများတွင် လှုံ့ဆော်ခဲ့သည် (Blanchard-Fields, 2009)။ ဇနီးနှင့် သားသမီးများနှင့် အချိန်ပိုပေးမည့်အစား အလုပ်ချိန်ကြာကြာ အလုပ်လုပ်ရန် ရွေးချယ်သော ခင်ပွန်းကို ခင်ပွန်းသည်အား ထည့်သွင်းစဉ်းစားသောအခါ၊ ခင်ပွန်းနှင့် အိမ်ထောင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကွဲပြားသော အကဲဖြတ်ချက်များ ထွက်ပေါ်လာသည်။ “အိမ်ထောင်ရေးက အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းတစ်ခုထက် ပိုအရေးကြီးတယ်” ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်က အသက်အရွယ်နဲ့အမျှ အရေးပါလာတယ်။ မြင်နိုင်သည် ၌ ပုံ ၇.၅၊ ဒီ သည် အထူးသဖြင့် ထင်ရှားသည်။ ထံမှ အသက်

အိမ်ထောင်ရေး သည် နောက်ထပ် အရေးကြီးတယ်။
ထက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း



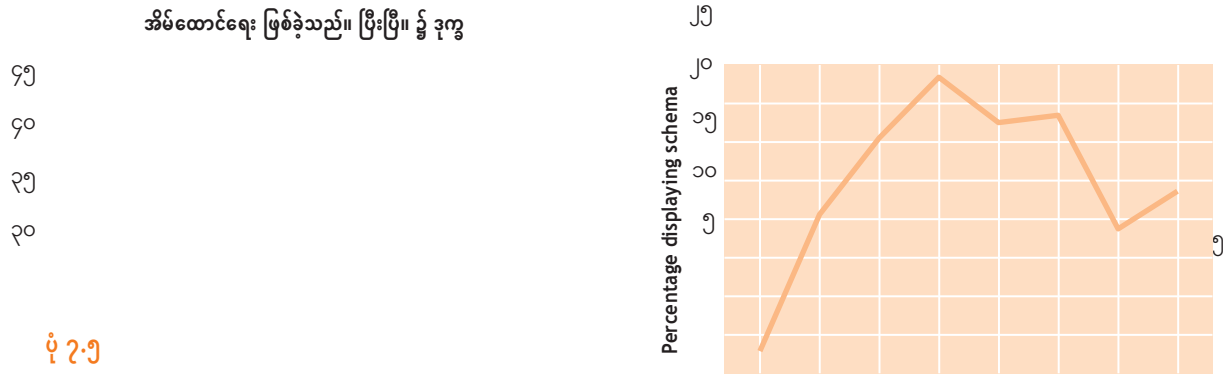
၆၀

၅၀

၄၀

၃၀

၁၃.၅ ၁၆.၅ ၂၄ ၃၄.၅ ၄၄.၅ ၅၄.၅ ၆၄.၅ ၇၄.၅
မိနိယ် အသက် ၏ စစ်တမ်း အဖွဲ့



ပုံ ၇.၅

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက် ကွဲပြားမှုများ နှ့် လူမှုရေး စည်းကမ်း နှင့် ဆက်ဆံရေး လှုံ့ဆော်ခဲ့သည်။ နှ့် မတူဘူး။ အခြေအနေများ အမျှ လူတွေက အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ၊ အိမ်ထောင်ရေးသည် အောင်မြင်မှုထက် ပိုအရေးကြီးသည်ဟု ယုံကြည်ချက် တိုးလာသည်။

နှ့် a အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ လည်း၊ အသက်ကြီးသည်။ နှင့် c ယ်သည်။ စုံတွဲများ မေ ရှိသည် ရှင်းလင်းချက် မတူဘူး။ ထံမှ အဲဒါတွေ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ အဖြစ် ရန် ဘာကြောင့်လဲ။ အိမ်ထောင်ရေး ကျရှုံး

© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။

၂၄ ရန် အသက် ၆၅။ ဟိ လူမှုရေး အကဲဖြတ်ခြင်း။ “ဟိ အိမ်ထောင်ရေး ဒုက္ခရောက်နေပြီ” ဟုလည်း ထင်ရှားပြီး ပြောင်းပြန် U-shaped ဂရပ်ကို ထုတ်ပေးခဲ့သည်။ အသက် 30 နှင့် 55 နှစ်ကြား အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ဤအကဲဖြတ်မှုကို ပေးလေ့ရှိသည်။

ဤတွေ့ရှိချက်များအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ရှင်းလင်းချက်တစ်ခုမှာ အစုအဝေးဖြစ်သည်။ ဆိုးကျိုးများ သို့မဟုတ် မျိုးဆက် ကွဲပြားမှုများ (အဖြစ် အခန်း 1 တွင် ဆွေးနွေးထားသည်) ခိုင်မာသော မိသားစု လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများ လွှမ်းမိုးမှု ရှိ၊ ပါ ဖြစ် ရပါပြီ။ (ဆိုလိုသည်မှာ၊ ဘယ်လိုလဲ သိမြင်မှု နှင့် စိတ်ခံစားမှု အပြန်အလှန်)။ ချေး၊ အဆိုပါ ရလဒ်များ နိုင် ကိုလည်း ဖြေဆိုသူများ၏ မတူညီသော ဘဝအဆင့်များဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ထင်ဟပ်စေခြင်း ၊ ကလေးများအတွက် ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၏ ဖိအားများသည် လူလတ်ပိုင်းဘဝတွင် လူတစ်ဦး၏တုံ့ပြန်ပုံထက် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ အစောပိုင်း သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်း လူကြီးဘဝတွင် မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများနှင့် အကဲဖြတ်မှုများမှတစ်ဆင့် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း လူမှုယုံကြည်ချက်များသည် အားကောင်းပါသည်။ ။ လွှမ်းမိုးမှုများ on ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ ပြုမူပါ။ ။ ဌ နေ့တိုင်း ဘဝ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ အသိဉာဏ်နှင့် စိတ်ခံစားမှုပေါင်းစပ်မှုတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုသည် လူမှုပြဿနာဖြေရှင်းရေးတွင် အသက်ကွာခြားမှု၏ အရေးကြီးသော အဆုံးအဖြတ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

Neuroimaging အထောက်အထား။ အထောက်အထား

ထံမှ neuroim- အိုမင်းခြင်း။ သုတေသန ညွှန်ပြသည်။

စိတ်ခံစားမှု နှင့် ယုတ္တိဗေဒ processing ဖြစ်ပါ တယ်။

တကယ်ပါပဲ ပေါင်းစပ် ၌ လူကြီးများ (ကူ၊ လျူ၊ ဗန်တို ဆည်၊ Hof, & Fan, 2013)။ ဤပေါင်းစပ်မှုသည် prefrontal cortex နှင့် anterior insula (cortex အတွင်းနက်ရှိုင်းသောဦးနှောက်ဧရိယာ) တွင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထပ်လောင်းသုတေသနပြုသုံးသပ်ချက် အခန်း ၂ ညွှန်ပြသည်။ အဆိုပါ amygdala သည် ကိုလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုကို စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင်၊ ဤအချက်အလက်ကို အတွေးနှင့်လည်း ပေါင်းစပ်ထားသည်။ ဤပေါင်းစပ်မှုအမျိုးအစားသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုပုံစံအချို့တွင် မူမမှန်ကြောင်းပြသထားသည်။ (ဥပမာ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ Anticevici Repovsi & Barchi 2012)။ ဒီ ဆိုလိုသည်။ ယုတ္တိဗေဒ နှင့် စိတ်ခံစားမှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ မှာမျှဝေပါ။ အနည်းဆုံး အချို့ဘုံ ဦးနှောက် လမ်းကြောင်းများ ၌ ကျန်းမာသည်။ လူကြီးများ၊ နှင့် ဒါတွေ လမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အနှောင့်အယှက် ၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမမှန်မှုများ ပေါင်းစည်းမှု ၏ စိတ်ခံစားမှု အတူ ယုတ္တိဗေဒ အဲဒါ အဖြစ်အပျက်များ ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် အခန်း 11 နှင့် 12 အသီးသီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အသေးစိတ်လေ့လာထားသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အလုပ်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ခက်ခဲသောနယ်ပယ်များတွင် ပုံဖော်ခြင်း။ ပိုမိုကျယ်ပြန့်မှုအတွက် အခြေခံကိုလည်း

ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အမြင်များ အကြောင်း ဘဝ၊ နှင့်
အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ကြည့်ပါ။
အမှတ်များ ၏ အမြင် မတူဘူး။ ထံမှ တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

ဘယ်လိုအလုပ်အမျိုးအစားတွေအတွက် psy-chometric
အကဲဖြတ်မလဲ။ ထောက်လှမ်းရေး ဖြစ် နောက်ထပ်
သင့်လျော်သော ရောင်ပြန်ဟပ်သော တရားစီရင်ခြင်းထက်၊
တခြားနည်းနဲ့ကော ။

7.4 နေ့တိုင်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ နှင့် Problem Solving

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ရဲ့ လက္ခဏာတွေက
ဘာတွေလဲ ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း
အရည်အချင်းများ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါ ။
အရည်အချင်းများ ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ပြီးပြီ ။
တွေ့တယ်။ ၌ လက်တွေ့ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း?
- ဘာလဲ သည် ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဘယ်လိုလဲ
လုပ်တာ အတွေ့အကြုံအချက်
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ တီထွင်ဖန်တီးမှု နှင့် ပညာ၊ နှင့်
ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ဆက်စပ်နေပါသည် ။ ရန် အသက်
နှင့် ဘဝ အတွေ့အကြုံ?

**ကင် သည် « အသက် ၇၅ နှစ် အဖွား လာရောက်ခြင်း
သူမ၏ ၁၄ နှစ်သား မြေး ဘယ်တော့လဲ သူကမေးတယ်။**
သူမကိုကူညီပါ။ သူနှင့်အတူ အကွာရာသင်္ချာ အိမ်စာ၊ သူမ
ကျတယ်၊ ဖော်ပြသည်။ သူမ ရှိ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး
လုံလောက်ပါပြီ။ ကျောင်းပညာရေး ရန် နားလည် အဲဒါ။
သို့သော်၊ ဘယ်တော့လဲ သူမရှိတယ်။ ဒုက္ခ
ဆက်သွယ်ခြင်း။ အတူ သူ့ မိဘ၊ ကင် သူ့ဆီက
အရာတွေကို နားလည်ဖို့ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ
ပေးနိုင်တယ် ။ နှစ်ခုလုံး သူတို့ရဲ့ အမြင် နှင့် သူ့ သူ
ကုန်ဆုံးသည်။ တက် သူလိုချင်တာကို ရယူပါ ။ နှင့်
ဝမ်းသာတယ်။ သူလုပ်နိုင်တာကို သိတယ်။ အမြဲတမ်း
သွားပါ ။ ရန်သူ့အဖွားအတွက် အကြံဉာဏ်။

ယခုအချိန်အထိ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး
စွမ်းရည်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသည် ။ စာမေးပွဲများ
၏ ဘယ်လိုလဲ လူတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် စံပြု စမ်းသပ်မှု

များနှင့် ၎င်းတို့၏ တွေးခေါ်ပုံစံများ ကွဲပြားသည်။ အသက်။
ဒါပေမယ့် ဘာလဲ ငါတို့ ရှိသည် မဟုတ်ဘူး စဉ်းစားသည်။ ၌
အသေးစိတ် ဘယ်လိုလဲ။ လူတွေ အမှန်တကယ် အသုံးပြု
သူတို့ရဲ့ ဉာဏ် အရည်အချင်းများ
ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သူများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပေါင်းသင်းသည့်
ဝိသေသလက္ခဏာများကို သရုပ်ပြပါ- ပြဿနာများကို
ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ရရှိခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု၊ နှင့်
ဖြစ်လာခြင်း။ ပညာရှိ။ ဒီ ဆန့်ကျင်ဘက် ဉာဏ်၌
အရည်အချင်းများ သည် သရုပ်ဖော်ထားသည်။ ၌ ကင်ရဲ့
မရှိခြင်း။ ၏ algebraic ကျွမ်းကျင်မှု၊ မရှိသေး ပညာ ၌ သူမ၏
လူအချင်းချင်း ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် အကျင့် ၏ ဘဝ။ ဘာလဲ ငါတို့
ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၌ ဒီ အခန်းမှ ဒီ အမှတ် သည် လူတွေရဲ့
ပုံဆောင်ခဲ ထောက်လှမ်းရေး၊ ဘဝအတွေ့အကြုံကို ရောင်ပြန်
ဟပ်ကာ နောင်ဘဝအထိ (သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး
ကျဆင်းမသွားပါ) ဆက်လက်ကြီးထွားလာကာ
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ တွေးခေါ်မှု၏
အမှတ်အသားတစ်ခုမှာ စိတ်ခံစားမှုနှင့်
ယုတ္တိဗေဒပေါင်းစပ်မှုဖြစ်သည်။ သို့ဆိုလျှင်
ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်မှုနှင့် လက်တွေ့ဘဝပြဿနာများကို
ဖြေရှင်းနိုင်မှုစွမ်းရည်သည် အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်အထိ
ကျဆင်းသွားလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုတိုးလာကာ
အသက်အရွယ်နှင့် ဉာဏ်ပညာသည်လည်း ကျဆင်းလာမည်ဟု
မျှော်လင့်နိုင်သည်။ ဒီမျှော်လင့်ချက်တွေက မှန်သလား။
ရှာကြည့်ရအောင်။

အမျှ ငါတို့ ဆွေးနွေး၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး
အသက်အရွယ် နှင့်ဆိုင်သော
အခြေခံ သိမြင်မှု နှင့် အာရုံခံ ယန္တရားများ ကျဆင်းခြင်း။
ဝေါဟာရမှတ်ဉာဏ်ကို ဆက်လက်တည်ဆောက်ပေးသည့်
အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော အတွေ့အကြုံများ
တိုးလာမှုများလည်း ရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့
လေ့လာသိရှိခဲ့ရသည်။ ပုံဆောင်ခဲ ထောက်လှမ်းရေး၊ အဖြစ်

ကောင်းပြီ အဖြစ် ပုံသေနည်း

တွေ့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ ဤရှုထောင့်နှစ်ခုကို ထောက်ရှု၍ အရေးကြီးသော ပိုင်းခြားချက်ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်သွယ်သော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးမျိုးသော ကျဆင်းမှုများ ရှိနေသော်လည်း၊ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ တောင်းဆိုနေသော နေ့စဉ်အပြုအမူများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာဆိုင်ရာ အခြေအနေကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းခြင်းကို တွေ့ကြုံရသော်လည်း ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် လုပ်ဆောင်စရာများအတွက် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသိပညာ လုံလောက်မှု ရှိနိုင်ပေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အသိဉာဏ်နှင့် ဉာဏ်ရည်အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှုများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူခဲ့သော အချက်အလက်များကို မလိုအပ်ဘဲ မယူဆောင်နိုင်ပါ။ နှင့် အလွယ်တကူ လျှောက်ထားပါ။ အဲဒါ ရန် နေ့တိုင်း ဘဝ။ ရအောင် နေ့စဉ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်နယ်ပယ်တွင် ဤထူးခြားချက်ကို ဦးစွာစူးစမ်းပါ ။

ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်နေပါတယ်။

ပထမတစ်ချက်တွင်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ထိရောက်မှုနည်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် အကြံပြုထားသည် (Besedeš၊ ပက်လက်၊ Sarangi၊ & ရှော်၊ 2012; Sanfey & Has-ချည်၊ ၂၀၀၀)။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ အသုံးပြု နည်းသော အကောင်းဆုံး နည်းဗျူဟာများ ဆုံးဖြတ် သောအခါ ဘာလဲ ရွေးချယ်စရာများ ရန် ရွေးချယ်ပါ။ ရန်

အကောင်းဆုံး ဆုံ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်များ (Besedeš et အယ်လ်။ 2012)။ ဘယ်တော့လဲ ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်နေပါတယ်။ တစ်ခုပါဝင်တယ်။ မြင့်မားသော ဘွဲ့ ၏ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည် (ဥပမာ၊ a ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ အမြန်ချနိုင်ဖို့ အချက်အလက် အများအပြားကို မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ တပြိုင်နက်တည်း သိမ်းဆည်းထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်)။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက လုပ်တယ်။ မဟုတ်ဘူး လုပ်ဆောင်ပါ။ အဖြစ် ကောင်းပြီ (ပေါ့ et အယ်လ်။ ၂၀၀၇)။ ဒါပေမယ့် အများကြီးပဲ။ နေ့တိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်နေပါတယ်။ အခြေအနေများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး

ပုံမှန်ဓာတ်ခွဲခန်းသုတေသနတွင်
လေ့လာခဲ့သော

ခိုင်မာသောအချိန်ကန့်သတ်ချက်များနှင့်
သိမြင်မှုတောင်းဆိုချက်များကို
သေချာပေါက်ထင်ဟပ်စေသည်။

ဒီအခြေအနေတွေကို
ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်။

နေ့စဉ်ပုံမှန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်
အခြေအနေတွင် ပါဝင်ပါသည်။
ရွေးချယ်ခြင်း။ တစ်ခု အကောင်းဆုံး
ရွေးချယ်မှု ထံမှ a
ရွေးချယ်မှုအရေအတွက်။ ၎င်းတို့သည်
အနာဂတ်ဝယ်ယူမှုအတွက်
မော်တော်ကားများကို အကဲဖြတ်ခြင်းမှ
(Lambert-Pandraud, Laurent, &
Lapersonne, 2005) နှင့်
ရင်သားကင်ဆာအတွက် ကုသမှုဆိုင်ရာ
ဆုံးဖြတ်ချက်များ (မေယာ et အယ်လ်။
၂၀၀၇)၊ ရန် အငြိမ်းစား နှင့် ငွေကြေးစီမံကိန်း
(Hershey, Jacobs-Lawson, & Austin,
2013)။ တွေ့ရှိချက်တွေက အတော်လေး
နှိုင်းယှဉ်ရပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အို
ရှာဖွေရေး ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုရောက်ရန်
သတင်းအချက်အလက်နည်းပါးသည် ။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုရောက်ရန် အချက်အလက်များ
နည်းပါးရန်လိုအပ်တတ်သည်။ ရန် ရှောင်ပါ။ အန္တရာယ်၊
နှင့် အားကိုး on အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။
အချက်အလက် (Shivapour၊ Nguyen၊ Cole၊ &
Denburg၊ 2012)။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ၊
သို့မဟုတ် အသိပညာကို ထည့်သွင်းသည့်အခါ
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ငယ်ရွယ်သူများကဲ့သို့
ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ထိရောက်မှု သို့မဟုတ်
ပိုကောင်းတတ်သည်။ အတွေ့အကြုံနှင့် အသိပညာသည်
အသက်ကြီးသော လူကြီးများကို ဖြစ်စေတတ်သည်။
နည်းသော ဖြစ်စရာ ရန် အသုံးမကျသော
ဘက်လိုက်မှုများ ၌ သူတို့ရဲ့ ငယ်ရွယ်သောလူကြီးများနှင့်
နှိုင်းယှဉ်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း (Hess, Queen, & Ennis,
2012)။ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည်
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရဖြစ်နိုင်သည်။ သက်ဆိုင်ရာ အဲဒါ
ခိုင်မာသော အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ'
အာရုံစူးစိုက်မှု on အရေးကြီးတယ်။ မှတ်သားစရာများ
ရလဒ် ၌ ထိရောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်များ (Hess et
အယ်လ်။ 2012; Meyer et အယ်လ်။ ၂၀၀၇)။ ဘယ်လိုလဲ
အချက်အလက် ရှာဖွေရေးဗျူဟာများ အရေးကိစ္စအား
ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့သိနိုင်သနည်း တွင်
အသေးစိတ်ဆွေးနွေးထားသည်။ ထူးခြားချက်။

ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား? :

အရည်အချင်းများ (matrix ရှိ အတန်းများ)။ ရည်ညွှန်းချက်
အတိုင်းအတာများ အတွက် အဆိုပါ ကြိုးမဲ့ ဖုန်း အစီအစဉ်
ပါဝင်သည်- လစဉ်

ကုန်ကျစရိတ်၊ မိနစ်အရေအတွက်၊ မက်ဆေ့ချ်ရရှိနိုင်မှု၊ ဒေတာ နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ထောက်ပံ့ကြေး၊
သက်တမ်းပိုကြေးများနှင့် ပထဝီဝင်ဆိုင်ရာ လွှမ်းခြုံမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ တွင် အသက်ကွာခြားချက်များ ။
ဂုဏ်တော် အတွက် အဆိုပါ ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး အစီအစဉ် ပါဝင်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူ နှင့် ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ရည်မှန်းချက် ၏ အဆိုပါ ပရီမီယံ၊
နုတ်ယူနိုင်သော၊ ပေးချေမှု၊ လွှမ်းခြုံ-ကွာဟမှု ရရှိနိုင်မှု- လေ့လာမှု။ ဟဲ့၊ မိဖုရား၊ နှင့် အန်းနစ် (၂၀၁၃)၊ ခွဲကြသည် စိတ်ဝင်စား
ity၊ ဆေးဆိုင် အဆင်ပြေ၊ နှင့် ဖော်မြူလာ အနံ့။ ဌ ရှာဖွေခြင်း။ ထွက် ဘယ်လိုလဲ လူကြီးများ ပြောင်းလဲမှု သူတို့ရဲ့
အချက်အလက် မ က် ထ ရ စ် မ ပျ ခး အ တွ င် ခး ရ ဝိ ဆဲ လ် မ ပျ ခး တွ င်
ရှာဖွေမှုဗျူဟာများကို အချက်အလက်၏ ကိုယ်တိုင်ဆက်စပ်မှုအဖြစ် ဖော်ပြသည့် တန်ဖိုးများပါရှိသည်။
ဤအတိုင်းအတာတစ်ခုစီတွင် ရွေးချယ်မှုများ။ စာသားကို နှိပ်ပါ။ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ အဲဒါ က၊ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အချက်အလက်
သက်ဆိုင်သည်။ ရန် သေတ္တာ အတွက် အဆိုပါ ပါဝါ ဂုဏ်ရည် အတွက် အစီအစဉ် တစ် ဌ အဆိုပါ prescrip- ခင်များ
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ၊ အဲဒါ သည် ဖြစ်နိုင်သည်။ လူကြီးများ အသုံးပြု မတူဘူး။ ရှာဖွေ အဆို မူးယစ်ဆေးဝါး အစီအစဉ် အခြေအနေ
ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်။ a အတိအကျ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဗျူဟာများထက် အချက်အလက်များကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဆောင်ရွက်နိုင်သောအခါ၊
တန်ဖိုး။

သက်ဆိုင်ရာ အခြားရွေးချယ်စရာများ ခွဲကြသည် တင်ပြသည်။ ဌ ရှစ်
မတူကွဲပြားသော စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးမှူးသည် အမိန့်ပေးသည့် အကြောင်းအရာကို မည်သို့တိုင်းတာသနည်း။ ရန် ထိန်းချုပ်မှု

အတွက် ဆိုးကျိုးများ ဆက်စပ် အတူ ရွေးချယ်မှု posi- စိတ်ဝင်စားလား? Hess နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် မတူညီသော

ဆုံးဖြတ်ချက်နှစ်ခုကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည် ။ 48 ဆဲလ်များ၏ ရှုပ်ထွေးသော အခင်းအကျင်းများအဖြစ်

တင်ပြထားသည့် attribute dimension တစ်ခုစီ၏ sion လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ပြသည့် လက်ကမ်းစာစောင် ။ အတွက်

နှစ်ခုလုံး အလုပ်များ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးထားသည်။ ရန် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

အဆိုပါ ကြိုးမဲ့ဖုန်း ရွေးချယ်မှု ရွေးချယ်ရာတွင် ပါဝင်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်နှစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည် ။ ဂုဏ်တော်များ ခွဲကြသည် လုံးဝ

မရင်းနှီး ရန် ပါဝင်မှု အစီအစဉ် သို့မဟုတ် ဆေးညွှန်းဆေးဝါးအစီအစဉ်၊ နှစ်ယောက်စလုံးက ဆုံးဖြတ်ချက်

ဘောင်းဘီတွေပါ။ သာ တစ်ခု ဆဲလ် ဌ အဆိုပါ မက်ထရစ် နိုင် ဖြစ်

ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ မှာ လူတစ် ဦး လုပ်ပါ။ ဌ နေ့တိုင်း ဘဝ။ နှစ်ခုလုံး အလုပ်များ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရှစ် ကြိမ်၊ အတုခိုးခြင်း။ အဆိုပါ

အတွေ့အကြုံ ၏ ကြည့်ရှုခြင်း။ တစ်ခု ဝဘ်-

ရွေးချယ်မှု ရွေးချယ်စရာများ (ထို ကော်လံများ ဌ အဆိုပါ မက်ထရစ်) နှင့် ခြောက် စာမျက်နှာ မှာ a အချိန် ဌ အင်တာနက်
ရှာဖွေမှုများ။

မြင့်မားသောတာဝန်ခံမှုအခြေအနေတွင်ပါဝင်သူများ *Were ဟိုမှာ ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ အတူ အဆိုပါ*
လေ့လာ? ခဲ့ကြသည် ပြောခဲ့သည်။ အဆိုပါ အောက်ပါ- "အဖြစ် တစ်ခု အသိပေးသည်။ စားသုံးသူ၊ ပါဝင်သူများ
ခဲ့ကြသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်း နှင့် ခဲ့ကြသည် ပေးထားသည်။ သည် အရေးကြီးတယ်။ သင် လုပ်ပါ။ ကောင်းတယ်
ဆုံးဖြတ်ချက်များ နှင့် နိုင်သည် just- အသိပေးသည်။ သဘောတူညီချက်၊ ဒါကြောင့် ဟိုမှာ ခဲ့ကြသည်
မဟုတ်ဘူး ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် အခြေခံအချက်များ ချမှတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင်တို့နောက်၌
အဘယ်နည်းခွဲကြသည် အဆိုပါ ရလဒ်များ? ဟိ တာဝန်ခံမှု instruct-
သည် array tions မှ အချက်အလက်များကို ရှာဖွေသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a အချိုးမညီ ထိခိုက်မှု on အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးမင်းတို့ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ပေးမယ့် ပါးစပ်က ဘယ်သူလဲလို့ မေးမယ်။ ရှာဖွေခဲ့သည်။ အဆိုပါ
မက်ထရစ်များ ကြာကြာ ထက် ငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းပြတယ်။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် သင် လုပ်ထားတဲ့၊
အပါအဝင် အဆိုပါ ပျူဟာ လူကြီးများ။ အားလုံး ပါဝင်သူများ ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ နောက်ထပ်
ဆဲလ်များ၌ အဆိုပါ သင်အသုံးပြုခဲ့သော အချက်အလက်များနှင့် ကိန်းဂဏန်းများ မှတဆင့် ရှာဖွေခဲ့သော မက်ထရစ်
အဆိုပါ မြင့်မားသောတာဝန်ခံ ထက် ၌ အဆိုပါ အကောင်နည်းပါးခြင်း- သင်လုပ်ခဲ့သော အခြားရွေးချယ်စရာကို
ရွေးချယ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ။" စွမ်းရည် အခြေအနေများ ဟိ ဆက်စပ်မှု ၏ အဆိုပါ
သတင်းအချက်အလက် တာဝန်ခံမှုနည်းသော အခြေအနေတွင် ပါဝင်သူများသည် နောက်ထပ်ညွှန်ကြားချက်များ
မပေးခဲ့သည်ထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ရှာဖွေမှုအပေါ် ပိုမိုကြီးမားသော သက်ရောက်မှုရှိသည်။ on
ငယ်သည်။ လူကြီးများ' ရှာဖွေမှုများ။ ၌ နိမ့် ဆက်စပ်မှု အလုပ်များ၊ ပင်ကိုယ် လှုံ့ဆော်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်။ တိုင်းတာသည်။ အတူ
အဆိုပါ Per- နှစ်ခုလုံး ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ပြုစုခဲ့သည်။ ရန် အသုံးပြု တစ်ခု ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်နှင့် သိမြင် မှုအခြေခံ လိုအပ်ချက် ချဉ်းကပ်၊
ပါဝင်သူများ ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ တစ်ခု ရည်ညွှန်း ချက် အကြေးခွံ။ သင်တန်းသား ကိုလည်း ပြီးပါပြီ။ ကိုယ်တိုင် တင်ပြချက်
နှိုင်းယှဉ် မတူဘူး။ အခြားရွေးချယ်စရာများ တစ်လျှောက် အဆိုပါ တူညီသော ကျန်းမာရေးနှင့် လူဦးရေဆိုင်ရာ
အစီအမံများအပြင် mea- attribute dimension (ဥပမာ မတူညီသော ဖုန်းများနှင့်
နှိုင်းယှဉ်ပါက သေချာပါသည်။ ၏ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ် နှင့် နှုတ်ဖြင့် စွမ်းရည်။ နောက်ဆုံးတော့
လျှောက်တယ်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အတိုင်းအတာ ၏ နံပါတ်
၏ မိနစ် ၎င်းတို့သည် the အတွင်းရှိ attribute တစ်ခုစီ၏ အရေးပါမှုကို အဆင့်သတ်မှတ်ထားသည် ။ အစီအစဉ်။
ဟိ မြင့်မားသော ဆက်စပ်မှု တာဝန် တိုးလာသည်။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အသုံးပြုပါ ။ အလုပ်များ နှင့် ရှိမရှိ၊ သူတို့
ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံ အခြားရွေးချယ်စရာအခြေခံ ပျူဟာများ၊ ဖြေဆိုသူများ နှင့်
နှိုင်းယှဉ် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ မထင်ပါနဲ့။ သူတို့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ၌ မတူညီသော attribute
များကိုဖြတ်၍ တူညီသော အခြားရွေးချယ်စရာ (ဥပမာ- စမ်းသပ်မှု။ ကြည့်ရှုပါ။ မှာ
အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဖုန်း ဖြတ်ပြီး မျိုးစုံ ဂုဏ်တော်များ အဲဒီလို
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခွဲကြသည် အဆိုပါ ပါဝင်သူများ ၌ အဆိုပါ လေ့လာ? 79 အဖြစ် မိနစ်၊ စာတိုပေးပို့ခြင်း၊ နှင့်
ကုန်ကျစရိတ်။
အသက် 21 နှစ်မှ 41 နှစ်နှင့် 81 နှစ်အထက် (အသက် 64-90 နှစ်ကြား စုံစမ်းရေးမှူးများက
မည်သို့ကောက်ချက်ချခဲ့သနည်း။ ဟက်စ် နှင့် နှစ်များ) ရပ်ရွာနေထိုင်သူ လူကြီးများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်
တိုင်း နိဂုံးချုပ်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။
သပ္ပာယ် ပါဝင်သူအား \$30 ပေးဆောင်ခဲ့ပါသည်။ sion ထုတ်လုပ်သူများ၊ ချိန်ညှိခြင်း။ သူတို့ရဲ့နည်းပျူဟာများ

အခြေခံ on အလုပ် လေ့လာမှု၏ ဒီဇိုင်းကား အဘယ်နည်း။ ပါဝင်သူတွေက တောင်းဆိုတယ်။ နှစ်ခုလုံး အဆိုပါ ဆက်စပ်မှု ၏ အဆိုပါ အချက်အလက် ခွဲကြသည် ကျုပ်နဲ့ တာဝန်ပေးသည်။ ရန် $a_j \times j \times j$ (အသက် အဖွဲ့ \times ဆုံးဖြတ်ချက်၏ တာဝန်ခံမှုနှင့် ရှာဖွေမှု အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

တာဝန်ခံမှု \times အလုပ်) စမ်းသပ်မှု ဒီဇိုင်း။ နည်းဗျူဟာများ။

အာရုံစိုက်မှုများစွာရရှိသော နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ခြင်းတွင် အသက်ကွာခြားမှုတွင် စိတ်ခံစားမှုပါဝင်သည့် အခန်းကဏ္ဍ၊ sion လုပ်ခြင်း။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အခါ ဒေါသနဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုလိုမျိုး အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အထူးသဖြင့် စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ နိုင်သည် ပါဝင်တယ်။ ခြိမ်းခြောက်မှု၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြင့်မားသော ဌာနကိုယ်ရေးကိုယ်တာ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ဆက်စပ်မှုနှင့် မြင့်မားသော အရေးပါမှု (Lockenhoff & Carstensen, 2007)။ အယူအဆကို ထောက်ခံသောအားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်

အပျက်သဘောဆောင်သောအတွေ့အကြုံကို လျော့ချရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သောအတွေ့အကြုံကို မြှင့်တင်ရန် လှုံ့ဆော်ခံရသည် (Carstensen & မိုက်ကယ်၊ ၂၀၀၅)။ သုတေသန ရှိ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကျန်းမာရေး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အပြုသဘောဆောင်သော အချက်အလက်များအပေါ် ပိုမိုအာရုံစိုက်ခဲ့သည် (Lockenhoff & Carstensen, 2007)။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ Kim နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (2008) တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ရွေးချယ်မှုမပြုလုပ်မီ ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်မှုများကို ပြတ်သားစွာအကဲဖြတ်ရန်

တောင်းဆိုသောအခါမှသာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင်
ငယ်ရွယ်သောလူကြီးများထက်
အပြုသဘောဆောင်သောအချက်အလက်များကို
ပိုမိုအာရုံစိုက်ထားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။
မတောင်းဆိုပါက ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အသက်အရွယ်
ကွာခြားမှုမရှိပါ။

ထိုမျှသာမက၊ ဒါတွေ သုတေသီများ မေးတယ်။
ပါဝင်သူများ
ဘယ်လိုလဲ ကျေနပ်သည်။ သူတို့ ခဲ့ကြသည် အတူ
သူတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်။ အဘို့ အဆိုပါ

အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး အဖွဲ့ မေးတယ်။ ရန်
အကဲဖြတ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ရွေးချယ်စရာများ၊ ၎င်းတို့၏
ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော
အာရုံစိုက်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်
ကျေနပ်မှုသည် နှစ်ပတ်အတွင်း မြင့်မားနေခဲ့သည်။
တစ်နည်းဆိုရသော် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ'
မြင့်မားသော အဆင့် ၏ ကျေနပ်မှု အတူ သူတို့ရဲ့
၎င်းတို့၏ရွေးချယ်ခွင့်များကို အကဲဖြတ်ရန်
မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ခိုင်းစေခြင်းဖြင့်
ဆုံးဖြတ်ချက်များ တိုးလာပြီး နှစ်ပတ်ကျော်ကြာ
ဆက်လက်တည်မြဲနေပါသည်။ ငယ်ရွယ်သော
လူကြီးများအတွက် ဤအရာသည်
ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်မဟုတ်ပေ။ ကင် et အယ်လ်။ (၂၀၀၈)
မှတ်ချက် on ဘယ်လိုလဲ ကြော်ငြာများ သို့မဟုတ်
စွက်ဖက်မှုများသည် အသက်အရွယ်အုပ်စုတစ်ခုအပေါ်
အပြုသဘောဆောင်သော
အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိနိုင်ပြီး
အခြားတစ်ဦးအပေါ်တွင်
လုံးဝကွဲပြားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။

တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။
နည်းလမ်းများ လူတွေ အသုံးပြု သူတို့ရဲ့ ဉာဏ် ပညာ
အရည်အချင်းမျှ □ □ သည် ရန် ဖြေရှင်းပါ။ ပြဿနာများ။
စဉ်းစားပါ။ အတွက် a မိနစ်ခန့် နေ့တိုင်း ၁၀ နှင့် အဆိုပါ
နံပါတ် ၏ ပြဿနာဖြေရှင်းရေး အခြေအနေများ သင်
ကြိုတွေ့ရသည်။ ၌ ကျောင်း၊ on အဆိုပါ အလုပ်၊ ၌
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ကားမောင်းတာ စသဖြင့်ပေါ့။
ဤဆက်တင်တစ်ခုစီတိုင်းသည်
ရှုပ်ထွေးသောအခြေအနေများကို

လျင်မြန်စွာခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်၊ အသိပညာကိုအသုံးပြုရန်နှင့်
ဖြေရှင်းချက်များကိုဖန်တီးရန်၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင်
စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း သင့်အား လိုအပ်သည်။

တချို့က လူတွေ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ် ပိုကောင်းပါတယ်။ မှာ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ သေချာသည်။ ပြဿနာများ နောက်ထပ် ထက် အတူ အခြားသူများ။ ဘာကြောင့်လဲ။ သည် အဲဒါ? ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ရှင်းလင်းချက်တစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပုံမှန်အသုံးပြုနေသော စွမ်းရည်မျိုးများနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ Nancy Denney သည် ကျွန်ုပ်တို့နောက်ထပ်စဉ်းစားရမည့် ဤရှင်းလင်းချက်၏ ပိုမိုတရားဝင်သောဗားရှင်းကို အဆိုပြုခဲ့သည်။

Denney ၏ မော်ဒယ် ၏ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါ။ နှင့် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ပါ။ စွမ်းရည်များ။ Denney (၁၉၈၄)။ postulates

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ် သွေး စွမ်းရည်များ လိုက်နာကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလုပ်ဆောင်ချက် နှစ်မျိုး။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များထဲမှ တစ်ခုသည် လက်တွေ့မဆန်သော သို့မဟုတ် လက်တွေ့မကျသော စွမ်းရည်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ နှင့် အဆိုပါ တခြား ကိုယ်စားပြုသည်။ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ထားသော သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ထားသော စွမ်းရည်။

လက်တွေ့မကျသော စွမ်းရည် ဟူသည် စွမ်းရည် a သာမန် ကျန်းမာသည်။ လူကြီး ပါ ပြပွဲ လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်မှု မလုပ်ဘဲ နေပါ။ အရည် ထောက်လှမ်းရေး သည် မလေ့ကျင့်ရသေးသော စွမ်းရည်၏ စံနမူနာတစ်ခုဟု ယူဆသောကြောင့်၊ အဓိပ္ပါယ်အားဖြင့်၊ ၎င်းသည် အတွေ့အကြုံပေါ်တွင်မူတည်၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ရန် ဖြစ် တရားဝင် လေ့ကျင့်ထားသည်။ (ဟွန်း & ဟိုဖာ၊ ၁၉၉၂)။ **အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်စွမ်း သည် ပုံမှန် ကျန်းမာသော စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ လူကြီး ပါ သရုပ်ပြ အောက်မှာ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အခြေအနေများ ၏**

လေ့ကျင့်ရေး သို့မဟုတ် အလေ့အကျင့်။ အရည်ကြည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် အစိတ်အပိုင်းကျွမ်းကျင်မှု (ဥပမာ ဝေါဟာရစွမ်းရည်) ကို နေ့စဉ်အသုံးပြုနေသောကြောင့် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်နိုင်မှု၏ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။

Denney သည် အလုံးစုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လမ်းစဉ်ကို ငြင်းခုံသည်။ နှစ်ခုလုံး အရည်အချင်းများ သည် အဆိုပါ အတူတူ သူတို့ တတ်သည်။ ရန် တိုးမြှင့်လာသည် နောက်ကျသည်အထိ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် သို့မဟုတ် စောစော အရွယ်ရောက်ခြင်း နှင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း အဲဒီနောက် ကျဆင်းသွားတယ် ။ မှာ အားလုံး အသက် အဆင့်များ ဟိုမှာ သည် a ကွာခြားချက် ၌ ၏ မျက်နှာသာ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း စွမ်းရည်၊ သို့ပေမယ့် ဒီ ကွာခြားချက် နည်းသော ၌ စောစော ကလေးဘဝ နှင့် အဟောင်း အသက်။ အမျှ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်-စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေတ်ရေစီးကြောင်း ရွှေ့ ကွာ ထံမှ အဆိုပါ အယူအဆ စံပြအဖြစ် Denney က လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များတွင် တွေ့ရသည့်အမြတ်များ တိုးလာမည်ဟု စောဒကတက်သည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆွေးနွေးမှုမှာ စောစောက ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ အရည် ဉာဏ်ရည်ကို လေ့ကျင့်ရန် ကြိုးစားမှု သည် ဤတိုးပွားမှု ဖြစ်ပေါ် ပုံပေါ်သည်။

လက်တွေ့ပါ။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။ Denney ၏ မော်ဒယ် လူတို့သည် လက်တွေ့ကျသောပြဿနာများကို မည်သို့ဖြေရှင်းမည်ကို စိတ်ဝင်စားမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည် ။ မော်ဒယ်ကို အခြေခံ၍ လူကြီးများ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ on လက်တွေ့ ပြဿနာများ ထက် on စိတ္တဇ မထင်ပါနဲ့။ အဲဒါတွေ ကြိုက်တယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သုံးတယ်။ on စံပြသည်။ ထောက်လှမ်းရေး စမ်းသပ်မှုများ စမ်းသပ်မှုများ ၏ လက်တွေ့ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။ ပါ အသုံးပြု အဲလို အခြေအနေတွေ အဖြစ် အဆိုပါ နောက်လိုက် (ဒင်းနီ et အယ်လ်။ 1982): “စကြိုစို ရုတ်တရက် မီးဖိုပေါ်မှ အဆီမီးများ လောင်ကျွမ်းသွားသောအခါတွင် လူလတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူ့အိမ်တွင် ကြက်ကြော်နေသည်ဟုဆိုသည်။ မီးတောက်များ

စတင်လောင်ကျွမ်းလာသည်။ သူမ ဘာလုပ်သင့်လဲ?"
(၁၁၆)။

ပိုမိုအာရုံစိုက်ထားသော ဝေါဟာရများဖြင့် လက်တွေ့ကျသောပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကို အကဲဖြတ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ပြဿနာ အမျိုးအစားများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ရှင်းလင်းစွာခွဲခြားနိုင်သောအတိုင်းအတာများဖြင့် အစီအမံများဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ (အယ်လာရီ၊ 2012)။ ဒီ သည် ဘာလဲ Diehl၊ ဝီလီ၊ Schaie (1995) သည် Observed Tasks of Daily ဖန်တီးခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ (OTDL) တိုင်းတာ ဟိ OTDL ပါဝင်ပါသည်။ သုံးခု အတိုင်းအတာများ အဲဒါ ရောင်ပြန်ဟပ် သုံး အတိအကျ ပြဿနာများ နေ့တိုင်း ဘဝ- အစားအသောက် ပြင်ဆင်မှု၊ ဆေး စားသုံးမှု၊ နှင့် ဖုန်းအသုံးပြုမှု။ ဤအတိုင်းအတာတစ်ခုစီသည် အရေးကြီးသည်ကို ထင်ဟပ်စေသည်။ ရှုထောင့် ၏ အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရှိမရှိ၊ လူတွေ နိုင်သည် လွတ်လပ်စွာနေထိုင်၊ a အကြောင်းအရာ ငါတို့ စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သည်။ ၌ အခန်း ၅။ Diehl et al ။ OTDL တွင်ပြသသောစွမ်းဆောင်ရည်သည် အသက်အရွယ်၊ အရည်ဆိုင်ရာအသိဉာဏ်နှင့် ပုံသဏ္ဌာန်ပြုသောအသိဉာဏ်နှင့် သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့် သိမြင်နိုင်သောအမြန်နှုန်း၊ မှတ် ဉာဏ်၊ နှင့် အများအပြား ရှုထောင့် ၏ ကျန်းမာရေး။ ဒါတွေ ရလဒ်များ အရေးကြီးသည် လင့်များ အကြား လက်တွေ့ ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။ နှင့်အခြေခံ ဒြပ်စင် ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်လှမ်းရေး နှင့် သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း။ သို့သော်၊ မကြာသေးမီက လေ့လာတွေ့ရှိချက်များသည် လျှပ်ကူးနည်းဆိုင်ရာ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု၊ ဒိုမိန်းအလိုက် အသိပညာ၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အလုပ်လုပ်သော မှတ်ဉာဏ်တို့၏ အခြေခံတိုင်းတာမှုများကို ညွှန်ပြသည်။ ခဲ့ကြသည်

ဆက်စပ် ရန် နေ့တိုင်း အကဲဖြတ်ချက်များ ၏
 ဤစွမ်းရည်တစ်ခုစီ (Allaire, 2012;
 Thornton & Dumke, 2005)။ Allaire နှင့်
 Marsiske (1999, 2002) သည်
 ကောင်းစွာဖွဲ့စည်းပုံထားသော
 စိန်ခေါ်မှုများကို ထင်ဟပ်စေသော
 နေ့စဉ်ပြဿနာများကို နိဂုံးချုပ်သည် ။ ထံမှ
 လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ ရှိ a
 ခိုင်မာတယ်။ သမားရိုးကျ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 စွမ်းရည်များနှင့်ဆက်စပ်မှု ။

ဟိုတိုင်းရှာဖွေ အတွက် ဆက်ဆံရေး အကြား
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့်
 လက်တွေ့ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည်
 များသည်
 ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးလုပ်ဆောင်မှုနှင့်
 ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောချိတ်ဆက်မှုများကို
 ဆန်းစစ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။
 ၎င်းသည် နေ့စဉ်ပြဿနာများကို
 ဖြေရှင်းရာတွင်
 အရင်းခံဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို
 ထင်ရှားစေခြင်း (Berg, 2008) ၏
 အတိုင်းအတာအပေါ် အာရုံစိုက်သည်။
 မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊
 တရားဝင်လွန်တွေးခေါ်မှုကို
 ပြန်လည်သတိရခြင်းသည်
 နည်းလမ်းများပေါ်တွင် အခြေခံသည်။
 လူတွေ conceptualize လုပ်ပါ။
 အခြေအနေများ တကယ်ပါပဲ၊ အများကြီး
 အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ဘဝနှင့်တူသော
 ပြဿနာများကို တင်ပြခြင်းပါဝင်သော

တရားဝင်လွန်တွေးခေါ်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကို
 ဖြစ်ပေါ်စေသည့် သုတေသနပြုချက်။ ဤချဉ်းကပ်မှုသည်
 ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားသောအရာ၏ နယ်ပယ်ကို
 ကျယ်စေပါသည်။ နေ့တိုင်း ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။ ရန်
 ပါဝင်ပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး သိမြင်မှုစွမ်းရည်များသာမက
 လူမှုရေး၊ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအချက်များပါ
 ကျွန်ုပ်တို့ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပုံ (Berg, 2008)။

အခြားအရေးကြီးသောအချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏
 နည်းလမ်းကို လွှမ်းမိုးပါသည်။ ဖြေရှင်းပါ။ နေ့တိုင်း
 ပြဿနာများ သည် အဆိုပါ စကားစပ် ၌ ဘယ်ဟာ
 ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဖြေရှင်းတဲ့အခါ မှာ တူညီတဲ့
 ဗျူဟာတွေ သုံးကြမလား။ a မိသားစု ပဋိပက္ခ အကြား
 နှစ်ခု မွေးချင်းများ အဖြစ် ငါတို့ ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်မလဲ ။
 ဖြေရှင်းခြင်း။ a ပဋိပက္ခ ကျော် အဆိုပါ ဦးဆောင်
 အခန်းကဏ္ဍ ၌ a ပရောဂျက် မှာ အလုပ်လား? ဟိ ဖြေ
 သည် မဟုတ်ဘူး သို့သော် စိတ်ဝင်စားစရာ ၊

အသက်အရွယ် ကွာခြားချက်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူငယ်များသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ စာသားများတစ်လျှောက် အလားတူနည်းဗျူဟာကို အသုံးပြုကြသည်- ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မှု။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ on အဆိုပါ တခြား လက်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ကွဲပြားသည်။ သူတို့ရဲ့ ဗျူဟာက ပြဿနာဖြေရှင်းရေး ဆက်စပ်မှုကို ပေးတယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပဋိပက္ခပြဿနာများ (ဥပမာ- မိသားစုပဋိပက္ခ) တွင် ၎င်းတို့သည် စိတ်ခံစားမှုထိန်းညှိခြင်းဆိုင်ရာ ဗျူဟာများကို ပိုမိုအသုံးပြုသည် (ဥပမာ၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု) ကြရင်တော့ ခွဲ တူရိယာ အခြေအနေများ (ဥပမာ- ချို့ယွင်းနေသော ကုန်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း)၊ ၎င်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကို လုပ်ဆောင်ချက်ဗျူဟာများ (ထုတ်ကုန်ပြန်ပို့ခြင်း) (Blanchard- Fields) ကို အသုံးပြုသည်။ et အယ်လ်။ ၁၉၉၇)။ Blanchard-Fields et အယ်လ်။ (၁၉၉၇)။ အငြင်းအခန် အဖြစ် ငါတို့ ကြီးထွား အသက်ကြီးသည်။ နှင့် စုပြုံ နောက်ထပ် နေ့တိုင်း အတွေ့အကြုံ၊ ငါတို့ဖြစ်လာ နောက်ထပ် ထိလွယ်ရှလွယ် ရန် အဆိုပါ ပြဿနာ con- စာသားနှင့်လျော်ညီစွာမဟာဗျူဟာများကိုအသုံးပြုပါ။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ ဌ အဆိုပါ နည်းလမ်း အတူတူ ပြဿနာ အခြေအနေ သည် ဘာသာပြန်ဆိုသည်။ ဘယ်လိုလဲ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ပြဿနာများကို ကိုယ်စားပြုပြီး ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ကွဲပြားနိုင်သည်။ ထွာ အဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဘဝ ပန်းတိုင်များ ပြောင်းလဲမှု (ဘွဂ် et အယ်လ်။ ၁၉၉၈)။ Berg နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ

(ဘွဂ် et အယ်လ်။ ၁၉၉၈; ကြမ်းတမ်း et အယ်လ်။ ၁၉၉၆)၊ ရှာပါ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌ ဘယ်လိုလဲ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်ပြဿနာများကို သတ်မှတ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ လူလတ်ပိုင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် လူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များတွင် ပြဿနာများကို ပိုမိုသတ်မှတ်ကြသည် (ဥပမာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း) လူတစ်ဦး (သို့) တစ်ဦးချင်းနှင့် အချိန်ပိုဖြုန်းခြင်း) ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များသည် အရည်အချင်းပြည့်မီသောပန်းတိုင်များ (ဥပမာ- ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စာမေးပွဲအတွက် စာကျက်ခြင်း) ကို ပို၍အာရုံစိုက်ကြသည်။ ထို့အပြင်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများသည် ပြဿနာအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက ပြဿနာတွေကို သတ်မှတ်တယ်။ နောက်ထပ် ဌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ လူအချင်းချင်း စိုးရိမ်မှုများ ထို့နောက်တွင် အခြားသူများကို ထိန်းကျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအရာများ အပါအဝင် မဟာဗျူဟာများကို အစီရင်ခံတင်ပြခဲ့သော်လည်း စွမ်းရည်ပန်းတိုင်များသည် မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဗျူဟာများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤစာကြောင်းများတစ်လျှောက် Artistico, Cervone, and Pezzuti (2003) သည်

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိပြီး ပုံမှန်ပြဿနာများအတွက် ပိုမိုထိရောက်သောဖြေရှင်းနည်းများကို ဖန်တီးပေးသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၏ အဆိုပါ ၁၀ စင်မြင့် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ နောက်ဆုံး၊ Blanchard- Fields, Mienaltowski, and Seay (2007) မှ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပြဿနာအခြေအနေအားလုံးတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူထက် ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာအသုံးပြုမှု တွင် အသက်ကြီးသူများ၏နေ့စဉ်ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာ တွင် ပိုမိုထိရောက်ကြောင်း အဆင့်သတ်မှတ်ထားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

ဘာလဲ နိုင်သည် ငါတို့ ကောက်ချက်ချ ထံမှ အဆိုပါ သုတေသန ၏ လက်တွေ့ မှန်ကန်သော ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း? ပထမ၊ လက်တွေ့ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မှုစွမ်းရည်များသည် ဘက်ပေါင်းစုံမှဖြစ်ပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပြင်းထန်စွာ ဆက်စပ်မှုမရှိပေ။ ဒုတိယ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းရှင်များ၊ အဆိုပါစွမ်းရည်များ၏ tal လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ရှုပ်ထွေးပြီး စွမ်းရည်များ ကွဲပြားနိုင်သည်။ တတိယအချက်ကတော့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ဆက်ဆံရေးပါ။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ အရည်အချင်းများ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ထောက်လှမ်းရေး ဖြစ်ကြပါသည်။ အညီအမျှ ရှုပ်ထွေးသည်။ နောက်ဆုံး၊ အဆိုပါ အနီးကပ် လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုနှင့် စေ့ဆော်မှုတို့အကြား ဆက်စပ်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုးတက်မှု အတွက် အသီးအပွင့်များ သက်သေပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ နားလည်မှု ၏ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ ၌ အရည်အချင်းများ ၌ တိုတို၊ ဖြေရှင်းခြင်း။ လက်တွေ့ ပြဿနာများ ကမ်းလှမ်းချက်များ တစ်ခု အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ရန် ရှာဖွေတွေ့ရှိ ဘယ်လိုလဲ အားလုံး အဆိုပါ အကြောင်းအရာများ ငါတို့ ရှိသည် ဤအခန်းတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသော နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမှုအကျင့်များကို စုစည်းဖော်ပြပါသည်။

ကျွမ်းကျင်မှု

ဒီအခန်းမှာ အစောပိုင်းက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအခြေခံတဲ့ ရှုထောင့်တွေကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ၌ အတွေ့အကြုံ (အအေးခံထားသည်။ ဉာဏ်ရည်) အရွယ်ရောက်ပြီးသူအများစုတွင် တိုးတက်တတ်သည်။ လက်တွေ့ကမ္ဘာမှာ အတွေ့အကြုံ အမြင်၊ တစ်ခုစီ ၏ ငါတို့ ဖြစ်လာသည်။ ကျွမ်းကျင်သူ မှာ တစ်ခုခု အရေးကြီးတယ်။ ရန် ငါတို့၊ အဲဒီလို အဖြစ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အလုပ်၊ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး၊ ဟင်းချက်၊ အားကစား၊ သို့မဟုတ် ကားပြိုင်ခြင်း။ ၌ ဒီ အသိ၊ တစ်ခု ကျွမ်းကျင်သူ သည် တစ်စုံတစ်ယောက် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် အလုပ်တစ်ခုတွင် အားထုတ်မှု များများစားစားမရှိသောသူများထက် များစွာသာလွန်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြား နယ်ပယ်များတွင် အပျော်တမ်း သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံမရှိသေးသူများ ကျန်နေချိန်တွင်

အချို့နယ်ပယ်များတွင် ရွေးချယ်ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်လာကြပါသည်။ ။

ဘာလဲ ပြုလုပ်သည်။ ကျွမ်းကျင်သူများ ပိုကောင်းပါတယ်။ ထက် သာမဏေများ အဲဒါ ဘယ်လိုပညာရှင်တွေလဲ။ ကိုင်တွယ် အဆိုပါ ပြဿနာ (အဲရစ်ဆင် & မြို့၊ 2010)။ အဘို့ သာမဏေ၊ အဆိုပါ ပန်းတိုင် အတွက် ပြီးမြောက်ခြင်း။ အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှု တည်ငြိမ်ပြီး "ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်" ရှိသည့် ကျေနပ်လောက်သော စွမ်းဆောင်ရည်အဆင့်ကို ဖြစ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ရောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ ကျွမ်းကျင်သူများသည် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်းဆိုင်ရာ အခြားနည်းလမ်းများအကြောင်း ဗဟုသုတများစွာကို တည်ဆောက်ကြသည်။ ဒါတွေ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုး ဗဟုသုတ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြသည် အဓိက ကွာခြားချက် အကြား ကျွမ်းကျင်သူများ နှင့် သာမဏေ၊ ပြီးတော့ သူတို့က ကျွမ်းကျင်သူတွေကို အတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ လိုအပ်နေတဲ့ အဆင့်တွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စေတယ်။ (ချို၊ ၂၀၀၆)။ ကျွမ်းကျင်သူများ မလုပ်နဲ့ အမြဲတမ်း လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ စည်းကမ်းအတိုင်း သာမဏေ လုပ်ပါ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်၊ ဖန်တီးမှု၊ နှင့်



Experts in any field handle tasks in those fields differently than novices

စပ်စု; ၎င်းတို့တွင် အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်ရန်အတွက် သာလွန်သော အသိပညာအပေါ် အခြေခံသည့် သာလွန်ကောင်းမွန်သော ဗျူဟာများရှိသည် (Ericsson & Towne, 2010)။ ကျွမ်းကျင်သူများသည် အချိန်ပိုကြာအောင် စီစဉ်ရသောကြောင့် အကြမ်းအမြန်နှုန်းနှင့် ပတ်သက်၍ နှေးကွေးသော်လည်း၊ ခြေလှမ်းများကို ကျော်ရန် ၎င်းတို့၏စွမ်းရည်က ၎င်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည် မှာ အဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ အားသာချက်။ ၌ အနည်းလမ်း၊ ဒီ ကိုယ်စားပြု "ကို အောင်ပွဲ ၏ ဗဟုသုတ ကျော် ဆင်ခြင်ခြင်း" (Charness & Bosman, 1990)။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သက်တမ်းတစ်လျှောက် ကျွမ်းကျင်မှု မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ သုတေသန အထောက်အထား ညွှန်ပြသည်။ ကျွမ်းကျင်သူ စွမ်းဆောင်ရည်သည် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်လေ့ရှိပြီး ယင်းနောက်ပိုင်းတွင် အနည်းငယ်ကျဆင်းသွားသည် (Masunaga & Horn, 2001)။ သို့သော်လည်း ကျွမ်းကျင်သူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းမှုသည် သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှု၊ မှတ်ဉာဏ်၊ နှင့် အရည် ထောက်လှမ်းရေး အဲဒါ အောက်ခံ ကျွမ်းကျင်မှု၊ နှင့် ကျွမ်းကျင်မှု မေ တစ်ခါတစ်ရံ လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် အရင်းခံ သိမြင်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းခြင်း (Masunaga & Horn, 2001; Taylor et al., 2005)။

ထိုသို့သော လျော်ကြေးငွေကို ကျွမ်းကျင်သော စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများတွင် တွေ့မြင်ရပြီး အချို့သော စက်တီစီးခြင်း လေ့ကျင့်မှုများသည် အချိန်မည်မျှကြာမည် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ က ပညာရှင် တွေ ပါ အဖြစ် ကောင်းတယ် အဖြစ် ငယ်သည်။ လူကြီးများ

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် ဆဲ စက်တီစီးခြင်းစက်တီစီးသည့်အချိန်ပမာဏကို ခန့်မှန်းရာတွင် စက်တီစီးခြင်း (Dierschl Cross, Stadler, Schütz-Bosbach, & Rieger, 2012)။ ထို့ကြောင့် အတွေ့အကြုံကို အခြေခံ၍ အသိပညာ ပေါ်လာသည်။ သည် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အစိတ်အပိုင်း ၏ ကျွမ်းကျင်မှု။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ လူတွေ စောင့်ရှောက် ကလေးလည်းရှိတယ်။ အသိပညာ? အဲဒါ တစ်သက်တာ သင်ယူမှုဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်။

တစ်သက်တာသင်ယူမှု။ သတင်းအချက်အလက်နှင့် နည်းပညာများ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနေသည့် အလုပ်အကိုင်များတွင် လူအများအပြား အလုပ်လုပ်ကြသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများကို လိုက်လျောညီထွေရှိစေရန်၊ ယခုအခါ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းအများအပြားသည် စုံတွဲတစ်တွဲတွင် ခေတ်နောက်ကျသွားနိုင်သည့် သီးခြားအကြောင်းအရာများကို သင်ယူခြင်းထက် သင်ယူနည်းသင်ယူခြင်း၏ အရေးပါမှုကို အလေးပေးကြသည်။ ၏ နှစ်များ။ အဘို့ အများဆုံး လူတွေ၊ အ ကောလိပ် ပညာရေး သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းမှာ သူတို့ရရှိထားတဲ့ နောက်ဆုံးပညာရေး အတွေ့အကြုံတော့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေး၊ သူနာပြု၊ လူမှုရေးအလုပ်၊ စိတ်ပညာ၊ အော်တိုစက်ပြင်နှင့် သင်ကြားရေးစသည့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းများစွာရှိ အလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏ နယ်ပယ်တွင် လက်ရှိဆက်လက်ရှိနေရန် ဆက်လက်ပညာရေးခရက်ဒစ်များ ရရှိရန် လိုအပ်နေပြီဖြစ်သည်။ အွန်လိုင်းသင်ယူခြင်းသည် တစ်သက်တာသင်ယူခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် စိတ်ပါဝင်စားသော လူကြီးများအတွက် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။ အတူတူပါပဲ။ (ဖရက်ဇ်၊ ၂၀၀၁; Ranwez၊ လိုင်ဒစ်၊ & Crampes၊ 2000)။ သို့သော် ဤပရိုဂရမ်များအတွက် ကွန်ပျူတာများကို ဖွင့်နိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးသော၊ တိတ်ဆိတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေရန်

လိုအပ်သည် (Eaton & Salari, 2005)။

တစ်သက်တာသင်ယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးအဖြစ် လက်ခံမှုရရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နည်းလမ်း ရန် ချဉ်းကပ် အဆိုပါ လိုပါတယ်။ အတွက် စောင့်ရှောက်ခြင်း။ တက်ကြွသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ရှုမြင်သည် (Swindell, 2012)။ သို့သော် တစ်သက်တာသင်ယူမှုကို အစောပိုင်းပညာရေးအတွေ့အကြုံများ၏ တိုးချဲ့မှုတစ်ခုမျှသာအဖြစ် ချဉ်းကပ်သင့်ပါသလား။ Knowles၊ Swanson နှင့် Holton (2005) သည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်သင်ကြားခြင်းမှာ လူကြီးများအတွက် ရည်ရွယ်သော သင်ကြားခြင်းနှင့် မတူကြောင်း ငြင်းခုံကြသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ကွဲပြားသည်။ ထံမှ သူတို့ရဲ့ ငယ်သည်။ ရှိနေကြောင်း၊ ဤ အများအပြား နည်းလမ်းများ-

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် တစ်ခုခုကို မလုပ်ဆောင်မီ အဘယ်ကြောင့် သင်ယူသင့်သည်ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် တည်ဆောက်ရမည့် အတွေ့အကြုံများ ပိုမိုများပြားပြီး သင်ယူမှုအခြေအနေတစ်ခုသို့ ဝင်ရောက်ကြသည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ၎င်းတို့ယုံကြည်သည့်အရာများကို သင်ယူလိုစိတ်အရှိဆုံးဖြစ်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုအပ်သော ရန် သဘောတူညီချက် အတူ လက်တွေ့ကမ္ဘာ စိတ္တဇ၊ စိတ်ကူးယဉ် အခြေအနေများထက် ပြဿနာများ။
- အများစု လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ်

လွှဲဆောင်သည်။ ရန် လေ့လာပါ။ အားဖြင့် အတွင်း အချက်များ (အဲလို အဖြစ် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကျေနပ်မှု) ထက် အားဖြင့် ပြင်ပ အချက်များ (အဲလို အဖြစ် a အလုပ် ပရိုမိုးရှင်း သို့မဟုတ် ပေးဆောင်ပါ။ မြင့်)။

တစ်သက်တာလုံး သင်ယူမှု သည် ဖြစ်လာခြင်း။ ပိုများလာသည်။ အရေးကြီးသော်လည်း ပညာတတ်များသည် သင်ယူမှုပုံစံများကို မှတ်သားထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် လူတွေ အသက်။ ထိရောက်တယ်။ တစ်သက်တာ သင်ယူခြင်းတွင် အသိပညာအတတ်ပညာကို အပ်ဒိတ်လုပ်နည်းနှင့် မည်သို့သောချဉ်းကပ်နည်းတို့တွင် အကောင်းဆုံးအလုပ်ဖြစ်သည်နှင့်ပတ်သက် သည့် ထက်မြက်သောဆုံးဖြတ်ချက်များ လိုအပ်သည်။ အများကြီး မတူဘူး။ သင်ယူမှု ရွေးချယ်စရာများ ရရှိနိုင် (Janssen et al., 2007)။

တီထွင်ဖန်တီးမှု နှင့် ပညာ

နှစ်ယောက် အပိုဆောင်း ရှုထောင့် ၏ သိမြင်မှု စစ်ဆေးခဲ့သည်။ အတွက် အသက်အရွယ် နှင့်ဆိုင်သော ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တီထွင်ဖန်တီးမှု နှင့် ပညာ။ အသီးသီး stereotypes များ၏ အာရုံစိုက်မှုမှာ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုဟု ယူဆပါသည် ။ ဉာဏ်ပညာသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏

နယ်ပယ်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသော်လည်း လူငယ်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒီအမြင်တွေက မှန်ကန်မှုရှိမရှိ ကြည့်ကြရအောင်။

တီထွင်ဖန်တီးမှု။ ဘာလဲ ပြုလုပ်သည်။ a လူ ဖန်တီးမှု? ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ ခြွင်းချက် - ကုန်ထုတ်စွမ်းအား? တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည် စောစီးစွာနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းတို့ဖြင့် မှတ်သားထားသော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းတစ်ခုရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသလား။

သုတေသီများ သတ်မှတ်သည်။ တီထွင်ဖန်တီးမှု ၌ လူကြီးများ အဖြစ် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အလုပ် အဲဒါ သည် ဝတ္ထု၊ မြင့်မားသော ၌ တောင်းဆိုမှု၊ နှင့်အလုပ် သင့်လျော်သော (Sternberg & Lubart ၂၀၀၁)။ တီထွင်ဖန်တီးမှု၊ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ ဖန်တီးမှု စိတ်ကူးများ a လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အလှူငွေများ သို့မဟုတ် ကြီးမားသော အလှူငွေများ ကွဲပြားသည်။ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ လူကြီး ၁၀ ထွာ နှင့် စည်းကမ်းများ (ဂျိုး၊

2010; Kozbelt & Durmysheva၊ ၂၀၀၇; ဆိုင်မွန်တန်၊ 2012)။ အသက်အရွယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်သောအခါတွင် လူတစ်ဦးမှ ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုသည် အရေအတွက်သည် အသက် 30 နှစ်များအထိ တိုးများလာကာ အသက် 40 အစောပိုင်းတွင် အထွတ်အထိပ်ရောက်ကာ နောက်ပိုင်းတွင် ကျဆင်းလာသည်။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကျဆင်းမှုသည် လူများသည် တီထွင်ဖန်တီးမှု အလုံးစုံကို ရပ်တန့်သွားသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ၊ ၎င်းတို့သည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကထက် တီထွင်ဖန်တီးမှု စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ နည်းပါးလာသည် (Dixon & Hultsch, 1999)။ တကယ်တော့၊ လူတွေဟာ နိဘယ်လ်ဆုရခဲ့တဲ့ သုတေသနတွေလိုမျိုး ကြီးမားတဲ့ ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုတွေ လုပ်ခဲ့တဲ့ခေတ်က 20 ရာစုတစ်လျှောက်မှာ တိုးလာခဲ့တယ် (Jones, 2010)။

စိတ်လူရှားစရာကောင်းသော အာရုံကြောပုံရိပ်ဖော်ခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနသည် လူတစ်ဦး၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအရှိဆုံး ပံ့ပိုးမှုသည် 30 နှစ် သို့မဟုတ် 40 နှစ်များအတွင်း မကြာခဏဆိုသလို ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သူများ၏ ဦးနှောက်များသည် ကွဲပြားကြောင်းပြသသည့် ယခင်သုတေသနကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ယခု သုတေသနအသစ်တွင် ဝေးကွာသော ဦးနှောက်နေရာများကို ဆက်သွယ်ပေးသည့် အဖြူရောင် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများ၊ ၎င်းတို့ကြားတွင် သတင်းအချက်အလက်များ၏ သိမြင်မှုထိန်းချုပ်မှုကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် ဆက်စပ်နေပြီး ပိုမို ထင်ရှားသည်။ ဤ ဖန်တီးမှု လူတွေ (ဂျွန် et အယ်လ်။ 2010; Takeuchi et အယ်လ်။ 2010)။ ထပ်လောင်း neuroimaging သုတေသန

တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားသော ရှုထောင့်များအတွက် တာဝန်ရှိသည် (Abraham, Beudt, Ott, & von Cramon, 2012) ၏ ကွဲပြားသော နယ်ပယ်များကို ပြသထားသည်။ ဤသုတေသနသည် ချိတ်ဆက်ခြင်းပါဝင်သည့် ယုံကြည်ချက်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကွဲပြားသည်။ စိတ်ကူးများ ဤ အသစ် နည်းလမ်းများ၊ အဖြစ် မတူဘူး။ ဦးနှောက်၏ နယ်ပယ်များသည် မတူညီသော အချက်အလက်များကို စီမံဆောင်ရွက်ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ အဖြူရောင်ပစ္စည်းသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲတတ်သောကြောင့် ဤတွေ့ရှိချက်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်တွေးခေါ်မှုတွင် လူငယ်များ အရွယ်နှောင်းပိုင်းနှင့် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် မကြာခဏဆိုသလို ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် ဦးနှောက်ရင့်ကျက်မှုဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများရှိကြောင်းကိုလည်း အကြံပြုထားသည်။

ဉာဏ်ပညာ။ အဘို့ ထောင်ပေါင်းများစွာ ၏ နှစ်၊ ယဉ်ကျေးမှုများ ပတ်ပတ်လည် ပညာရှိတွေကို ကမ္ဘာက အရမ်းလေးစားတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြုမှုအပေါ် အခြေခံ၍ အတွင်းကျကျတွေးခေါ်ကျယ်လောင်သော အပြန်အလှန်အမြင်များကို အသုံးပြုသည်။ အတူ လူငယ်၊ လူလတ်ပိုင်း၊ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ သာမန်မဟုတ်သော ပြဿနာများနှင့် ပက်သက်၍ Baltes နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (Ardelt, 2010; Baltes & Staudinger, 2000;

Scheibe, Kunzmann, & Baltes, 2007) သည် ပညာ၏ဝိသေသလက္ခဏာလေးပါးကို ဖော်ပြသည်-

- ဉာဏ်ပညာသည် ဘဝ၏ အရေးကြီးသော သို့မဟုတ် ခက်ခဲသောကိစ္စများနှင့် လူ့အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သည်။
- ပညာ သည် အမှန်တကယ် "သာလွန်" အသိပညာ၊ တရားစီရင်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း။

ဉာဏ်ပညာသည် ထူးကဲသောနယ်ပယ်၊ နက်နဲမှု၊ မျှတမှုရှိသော အခြေအနေများနှင့် သက်ဆိုင်သော အသိပညာဖြစ်သည်။

ပညာကို ကောင်းစွာ ရည်မှန်းပြီး ဉာဏ်နှင့် သီလ (စရိုက်) ပေါင်းစပ်သည်။

ပညာရှိသူများသည် ဘဝ၏အခြေခံပြဿနာများတွင် ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်သည် (Ardelt, 2010; Baltes & Staudinger, 2000) ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် သုတေသီများသည် ဤမူဘောင်ကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ပညာရှိတို့သည် ကျင့်ကြံနေထိုင်ပုံ၊ ရန် အခါပါယ် ဘဝ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ နှင့် ဘာလဲ ဘဝ ဆိုလိုသည်။ Kunz (2007) သည် ၎င်းကို ဘဝ၏အစောပိုင်းအဆင့်များမှတစ်ဆင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့်သာ သင်ယူနိုင်သော အားသာချက်များ၊ အသိပညာနှင့် နားလည်မှုအဖြစ် ရည်ညွှန်းသည်။

သုတေသနလေ့လာမှုများက လူများစွာမျှော်လင့်ထားသည့်အရာနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ်ကြားတွင် ဆက်စပ်မှုမရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ နှင့် ပညာ (Ardelt, 2010; Baltes & စတီးတိန်နာ၊ 2000; De Andrade, 2000; Hartman, 2001)။ မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း Baltes နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအားဖြင့် လူတစ်ဦးသည် ပညာရှိမရှိအပေါ် မူတည်သည်။ on ရှိမရှိ၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ ရှိသည်။ နေရာအနှံ့ ဘဝ အတွေ့အကြုံ အတူ အဆိုပါ အမျိုးအစား ၏ ပြဿနာ ပေးသည် နှင့် ရှိသည်။ အဆိုပါ req- uisite သိမြင်မှု အရည်အချင်းများ နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ အရှင်၊ ပညာ တတ်နိုင်၏။ ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် ပုံဆောင်ခဲ ထောက်လှမ်းရေး၊

အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် အသိပညာများ တည်ဆောက်ပေးသည် (Ardelt, 2010)။

သို့သော် ယဉ်ကျေးမှုသည် ဉာဏ်ပညာကို နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။ လူငယ်နှင့် သက်လတ်ပိုင်း ဂျပန်လူကြီးများ ပိုမိုအသုံးပြုကြသည်။ ပညာနှင့်ဆိုင်သော

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ နည်းဗျူဟာများ (ဥပမာ၊ ရှုထောင့်မျိုးစုံကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသိပညာ ကန့်သတ်ချက်များနှင့် အပေးအယူလုပ်ခြင်း၏ အရေးပါမှု) ကို ဖြေရှင်းရာတွင်၊ လူမှုရေး ပဋိပက္ခများ ထက် ငယ်သည်။ သို့မဟုတ် လူလတ်ပိုင်း အမေရိကန်များ (Grossman, Karasawa, Izumi, Na, Varnum, Kitayama et al., 2012)။

သို့သော် ယဉ်ကျေးမှုနှစ်ခုစလုံးရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အလားတူဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

ဒီတော့ ဘယ်အချက်တွေက လူတစ်ယောက်ကို ပညာရှိဖြစ်လာအောင် ကူညီပေးသလဲ။ Baltes (၁၉၉၃)၊ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ သုံး အချက်များ- (၁) အထွေထွေ စိတ်စွမ်းရည်ကဲ့သို့သော ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေများ ၊ (၂) လမ်းညွှန်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခြင်းကဲ့သို့သော သီးခြားကျွမ်းကျင်မှုအခြေအနေများ ၊ နှင့် (၃) ပညာရေး သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်မှုအတွေ့အကြုံကဲ့သို့သော လွယ်ကူချောမွေ့သော ဘဝအခြေအနေများ ။ Erikson ၏ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သမာဓိရှိမှုဆိုင်ရာ အယူအဆများကို ထင်ဟပ်စေပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တွင် တစ်ကိုယ်ရေ ကြီးထွားမှုသည် လုပ်ငန်းစဉ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည် ဘဝအကျပ်အတည်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း (Ardelt, 2010)။ ဒီအချက်တွေ အားလုံးက အချိန်ယူရပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အသက်ကြီးလာသော်လည်း၊ သည် မဟုတ်ဘူး အာမခံချက် ၏ ပညာ၊ အဲဒါ လုပ်တာ ပေးသည်။ အဆိုပါ အချိန်၊ အသုံးပြုလျှင် ကောင်းပြီ၊ ဖန်တီးသည်။ a ပံ့ပိုးပေးသည်။

■ စကားစပ် အတွက် ဉာဏ်ပညာ တိုးတက်စေခြင်း ။

■

ဖြစ်လာခြင်း။ ပညာရှိ သည် တစ်ခု အရာ; ရှိခြင်း။ တစ်ဦး၏ ပညာကို အသိအမှတ်ပြုတယ်။ သည် နောက်တစ်ခု။ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ သက်တူရွယ်တူ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ ၏ ဉာဏ် ပညာသည် မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းထက် ဉာဏ်ပညာ၏ အညွှန်းကိန်းများဖြစ်သည် (Redzanowski & Glück, 2013)။ လူတွေက ပိုကောင်းပုံရတယ်။ မှာ အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ ပညာ ၌ အခြားသူများ ထက် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့။ ဒီနည်းက ပိုကောင်းပါတယ်။

စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ငြင်းခုံမှုတစ်ခုရှိတယ်။ သုတေသန အထောက်အထားတွေ ရှိတယ်။ ပညာရှိ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုပျော်တယ်။ (ဘွန်စမာ & အာဒဲလ်၊ 2012; Etezadi & Pushkar၊ 2013)။ ပညာရှိများသည် ၎င်းတို့၏ဘဝနှင့် အသုံးချမှုအပေါ် မြင့်မားသော ထိန်းချုပ်မှုအဆင့်ကို ရရှိတတ်သည်။ ပြဿနာကိုအာရုံစိုက် နှင့် အပြုသဘော ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။

နည်းဗျူဟာများသည် ပညာမတတ်သူများထက် ပိုများသည်။ ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ အချို့ အထောက်အထား ညွှန်ပြသည်။ အဆိုပါ ဉာဏ်ပညာကို ရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို တိုးပွားစေသည် (Staudinger & Glück, 2011)။ ဉာဏ်ပညာကို ဆောင်ကြဉ်းပေးသော အတွေ့အကြုံဖြင့် ဘဝသည် မိမိအလိုရှိသည့်အတိုင်း အမြဲဖြစ်နိုင်ကြောင်း နားလည်လာသောကြောင့် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်လို သင် ခဲ့ကြသည် အဆိုပါ ဒါရိုက်တာ ၏ a စီနီယာ ဗဟို၊ ဘယ်လိုလဲ ပါလား ။ အရင်းပြုပါ။ on အဆိုပါ ပညာ ၏ သင်၏ အဖွဲ့ဝင်များ?

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

လေ့ကျင့်ရေးကဏ္ဍတွင်၊ အထောက်အထားများသည် သိမြင်မှု- Richard ကို အကြံပြုထားသည်။ အမ် Suzman၊ Ph.D.၊
ဒါရိုက်တာ အတွက် အဆိုပါ အကျင့်စာရိတ္တကြွယ်ဝသော နေထိုင်မှုပုံစံသည် ဉာဏ်ရည်ကို အပြုသဘောဆောင်သော
ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်သည် အိုင်အိုရီရယ် နှင့် လူမှုရေး သုတေသန အစီအစဉ် မှာ အဆိုပါ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
အမျိုးသားပညာအရည်အချင်းများ ပြောင်းလဲလာသည်။ အဲဒီမှာ အကြံပြုတယ်။ Institute on Aging (NIA) ကပြောတယ်၊
သည် ကတိပေးသည်။ ဤ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ ရေရှည် သိမြင်မှု ကြွယ်ဝ-
ment အစီအစဉ်များ ရန် လျော့ချပါ။ ရောဂါဖြစ်ခြင်း။ နှင့် မှီခိုမှု ဟိ အစမ်း (တက်ကြွသော စမ်းသပ်မှုများ) ဖြစ်ခဲ့သည်။
အလွန် အောင်မြင်သည်။ အထဲမှာ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ အဘို့ ဥပမာ၊ အဲဒါ မေ ဖြစ် အဆိုပါ အမှုတွဲ ငါတို့ နိုင်သည်
အနည်းဆုံးတော့ ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ရွှေ့ဆိုင်း နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြသပါတယ်။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ အတွက် ကူညီပေးခဲ့သည်။
နေထိုင်၊ တိုးတက် သုခ၊ တိုးတက် သေချာပါတယ်။ တွေး နှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ အရည်အချင်းများ နှင့် လျော့ချပါ။
ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ကုန်ကျစရိတ်။ ပရောဂျက်များ ရည်ရွယ်သည်။ မှာ ရထား- အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။ ဟိ
တွေ့ရှိချက် ဒီမှာ ခဲကြသည် အစွမ်းထက် နှင့် ing သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စွမ်းရည်များ အရမ်း
သီးခြား သို့ပေမယ့် သူတို့ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး ပေါ်လာသည်။ ရန် ထို့ကြောင့် အရေးကြီးသော ပြည်သူ့မူဝါဒကို ဂယက်ရိုက်
စေသည်။ တစ်ခုခု အစစ်အမှန် ပြောင်းလဲမှု ဤ အဆိုပါ မောင်မင်း၊ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုများ ၏ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ရန်ပုံငွေ
ဦးစားပေး နှင့် လျော့ချခြင်း။ အဆိုပါ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ပါဝင်သူများ၊ ငါ တွေးပါ။ ငါတို့ နိုင်သည် တည်ဆောက် on ဒါတွေ
ရလဒ်များ အပေါ် အများသူငှာ ရန်ပုံငွေ အတွက် မသန်စွမ်း ဤ သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ လေ့ကျင့်ရေး
နောက်ဆုံးတော့ တန်ခိုး ဖြစ် အသုံးချ ရန် အလုပ်များ ရေရှည် ပန်းတိုင်များ ၏ စီမံကိန်းများ အဲဒီလို အဖြစ် အသက်ဝင်သည်။
သည် ရန် အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ လုပ်ပါ။ တိုင်း နေ့၊ အဲဒီလို အဖြစ် သုံးပြီး ဆေး- လျော့ပါ။ အများသူငှာ
ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ နှင့်ဆက်စပ် အဆို သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ် ဘဏ္ဍာရေး။ ဒီ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။
သုတေသနပြုခြင်း၊ တရားဝင်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆေးရုံများပိုမိုလိုအပ်လာခြင်း၊ လွတ်လပ်ရေး ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်အတူ
ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ထိန်းသိမ်းကူညီရန် ရည်ရွယ်သည်။ သိမြင်မှု အခြေအနေ အဖြစ် သူတို့
အသက်၊ သည် တစ်ခု ပိုများလာသည်။ အမေရိကန် သက်ကြီးရွယ်အို ဦးရေ တိုးမြင့်လာသည်။ ။ ဦးစားပေး ၏ အဆိုပါ
NIH/အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် on ဇရာ။

အနှစ်ချုပ်

7.1 သတ်မှတ်ခြင်း။ ထောက်လှမ်းရေး

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ သတ်သတ်မှတ်မှတ်
ထောက်လှမ်းရေး ဦး နေ့တိုင်း ဘဝ?

- ကျွမ်းကျင်သူများ နှင့် လူတွေ သဘောတူသည်။
ထောက်လှမ်းရေး ပါဝင်ပါသည်။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းရေး
စွမ်းရည်၊ နှုတ်ဖြင့် စွမ်းရည်၊ နှင့် လူမှုရေး အရည်အချင်း ။
လုံ့ဆော်မှု၊ အားထုတ်မှုနှင့် စာဖတ်ခြင်းသည်
အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အရေးကြီးသော
အပြုအမူများဖြစ်သည်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အချို့

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြုအမူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ထင်ရှား
ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ
life-span ချဉ်းကပ်မှု?

- ဟိ သက်တမ်း အမြင် အလေးပေးသည်။ ဟိုမှာ သည် အချို့ဉာဏပညာ
ကျဆင်းခြင်း။ အတူ အသက်၊ အဓိကအားဖြင့် ဤ အဆိုပါ စက်ယန္တရား ။
ဒါပေမယ့် ဟိုမှာ သည် ကိုလည်း တည်ငြိမ်မှု နှင့် တိုးတက်မှု၊ အဓိက

၌ အဆိုပါ လက်တွေ့ကျသော။ လေး
အမှတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဗဟို။ Plasticity
စိုးရိမ်မှုများ အဆိုပါ အပိုင်းအခြား အတွင်း
တစ်ဦး၏ အရည်အချင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။
ပြုပြင်နိုင်သော ။ ဘက်ပေါင်းစုံ စိုးရိမ်မှုများ
အဆိုပါ အများကြီး စွမ်းရည် များ အဲဒါ
အောက်ခံ ထောက်လှမ်းရေး။
Multidirectionality စိုးရိမ်မှုများ အဆိုပါ
အများကြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ နည်းလမ်းများ
ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်သည်။
တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှု လူတွေက
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူတာကို
အသိအမှတ်ပြုတယ်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက
သုတေသန ချဉ်းကပ်မှုများ အတွက်
ဉာဏ်ပညာကို လေ့လာနေတာလား။

- ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို လေ့လာရန် အဓိက
ချဉ်းကပ်နည်း သုံးခုကို အသုံးပြုသည်။
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းသည်
စွမ်းဆောင်ရည် အပေါ် အလေးပေးသည် ။
on စံပြုသည်။ စမ်းသပ်မှုများ ဟိ သိမြင်မှု-
ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ချဉ်းကပ်
အလေးပေးသည်။ အဆိုပါ အရည်အသွေး နှင့်
စတိုင် အတွေး ဟိ သတင်းအချက်အလက်
စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း အလေးပေးချဉ်းကပ်
အခြေခံ သိမြင်မှု ယန္တရားများ။

7.2 Psychometric Intelligence ရှိ

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းများ

ဘာလဲ သည် ထောက်လှမ်းရေး ဌာန အရွယ်ရောက်ခြင်း?

- ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စွမ်းရည်များသည် ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ အသွင်သဏ္ဌန်ဖြင့် ဆက်စပ်နေသော စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးသို့ ကျရောက်သည်။
- ထောက်လှမ်းရေး ဌာန အရွယ်ရောက်ခြင်း အာရုံစိုက် on ဘယ်လိုလဲ အဲဒါ နေ့စဉ်ဘဝတွင် လုပ်ဆောင်သည်။

ပင်မစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်တွေက ဘာတွေလဲ ။

- စွမ်းရည် များစွာ ပါဝင်ပါသည်။ အဲဒါ ပုံစံ အချက်များ on စံပြသည်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ် သွေး စမ်းသပ်မှုများ ငါး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လေ့လာခဲ့သည်။ အများဆုံး- နံပါတ်၊ စကားလုံး သွက်လက်၊ နှုတ်ဖြင့် အဓိပ္ပါယ်၊ လျှပ်ကူးမှု ဆင်ခြင်ခြင်း၊ နှင့် spatial orientation။
- မူလတန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများ ရှိ၊ စံနှုန်း အတူ ကျတယ် ။ အသက် အဲဒါ မေ ထိခိုက်သည်။ စွမ်းဆောင်ရည် ဌာန နေ့စဉ်ဘဝ ပြီးနောက် ပတ်ပတ်လည် အသက် ၆၀၊ သို့ပေမယ့် ကျတယ်။ တတ်သည်။ ဖြစ်ရန် သေးငယ်သည်။ သည်အထိ အဆိုပါ 70 နှစ်လယ်ပိုင်း။ သို့သော်၊ အတွင်း တစ် ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများသည် နယ်ပယ်အားလုံးတွင် လူအနည်းငယ်သာ တန်းတူရည်တူ ကျဆင်းမှုကို ပြသသည် ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရည် နှင့် ပုံဆောင်ခဲ ထောက်လှမ်းရေး ဘယ်လိုလဲ သူတို့ လုပ်လား ။ အပြောင်းအလဲလား?

- အရည် □ ထောက်လှမ်းရေး ပါဝင်တယ်။ မွေးရာပါ အရည်အချင်းများ အဲဒါ လူ လုပ်ပါ ။ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် နှင့် သပ္ပာယ် တွေးခေါ်သူများ နှင့် အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံများ ရယူခြင်းကို အခြေခံသည် ။ Fluid Intelligence ဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျဆင်းလာပါတယ်။

ကြည်လင်သောဉာဏ်ရည်သည် ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးရရှိသော အသိပညာဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံ နှင့် ပညာရေး။ အရည်ကြည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ် သွေး လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပုံမှန် ကျဆင်းခြင်း။ အတူ အသက် သည်အထိ နှောင်းဘဝ။ အမျှ အသက် တိုးလာခြင်း၊ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ အတူ အရည် ထောက်လှမ်းရေး ဒါပေမယ့် တိုးမြှင့်လာသည် အတူ ငို သည် ထောက်လှမ်းရေး။

- အသက်အရွယ်အရ အရည်ချင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ကျဆင်းမှုများကို အစုအဖွဲ့ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ ပြောင်းလဲနိုင်သော၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူနေမှုပုံစံ၊ နှင့် အလုပ် ရင်းနှီးမှု။ အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ နှင့် ရင်းနှီးမှု ပြီးပြီ။ လေ့လာခဲ့သည်။ အများဆုံး အမျိုးအစား ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်ထွေး ပြီး မှီခို on အဆိုပါ အတိအကျ စွမ်းရည်။ အသက် အကျွမ်းတဝင်ရှိသော အလုပ်များတွင် စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ကွာခြားချက်များ သည် ၎င်းတို့နှင့် ဆင်တူသည်။ on စံပြသည်။ စမ်းသပ်မှုများ သို့ပေမယ့် ယူ နှစ်ခုလုံး ထဲကို အကောင် လျော့နည်းစေသည်။ အသက် ကွဲပြားမှု၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဖယ်ထုတ်။
- အများအပြား လေ့လာမှုများ ရှိ၊ အဲဒါ အရည် ထောက်လှမ်းရေး စွမ်းရည် များ တိုးတက် ပြီးနောက် တိုက်ရိုက် လေ့ကျင့်ရေး နှင့် ပြီးနောက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုလျှော့ချရေး။ တိုးတက်မှုများ ဌာန စွမ်းဆောင်ရည် ပွဲစဉ် သို့မဟုတ် ကျော်လွန် တစ်ဦးချင်း အဆင့် ၏ ကျဆင်းခြင်း။ လေ့ကျင့်ရေး သက်ရောက်မှုများသည် သဘာဝအတိုင်းပင် နှစ်အတော်ကြာအောင် တည်ရှိနေပါသည်။ ၏ အဆိုပါ သင်တန်း၊ ဒါပေမယ့် ယေဘုယျသတ်မှတ်ခြင်း ၏ အလုပ်သစ်အတွက်

လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် ရှားပါးသည်။

7.3 အရည်အသွေးကောင်း ကွဲပြားမှုများ ဌ လူကြီး၊ စဉ်းစားနေသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အမှတ်များ ဌ

Piaget ၏ သီအိုရီ သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု?

- သော့ အယူအဆများ ဌ Piaget ၏ သီအိုရီ ပါဝင်ပါတယ်။ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အဖွဲ့အစည်း ၏ အတွေး၊ နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ အတွေး ဟိ လုပ်ငန်းစဉ်များ ၏ အတွေး သည် ပေါင်းစည်းခြင်းဖြစ်သည် (ယခင်က သင်ယူခဲ့သော အသိပညာအစွန်းကို အသုံးပြုခြင်း။ ရန် လုပ်ပါ။ သဘော ၏ ဝင်လာ အချက်အလက်) နေရာထိုင်ခင်း (ပြုလုပ်ခြင်း။ အဆိုပါ ဗဟုသုတ အခြေခံ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကိုက်ညီသည်။)။ Piaget ၏ အဆိုအရ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည်။ မှတဆင့် လေး အဆင့်များ- sensorimo- tori ကြိုတင်လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကွန်ကရစ် စစ်ဆင်ရေး၊ နှင့် တရားဝင် စစ်ဆင်ရေး။

ဘာလဲ အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ အတွက် ဆက်သည်။ တရားဝင် လုပ်ငန်းဆောင်တာများထက် သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပါသလား။

- အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက် တွေးခေါ်ပုံပြောင်းလဲမှုပုံစံကို သက်သေအထောက်အထားများစွာ ပြသသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရောင်ပြန် တရားစီရင်ခြင်း။ ဌ လူငယ် အရွယ်ရောက်ခြင်း အဖြစ်ဖြစ်ပေါ်သည်။ a ရလဒ် ၏ ခုနှစ် အဆင့်များ။ တခြား သုတေသန အကြွင်းမဲ့တွေးခေါ်မှုမှ နှိုင်းရစိတ်အထိ တိုးတက်မှုကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ တွေး ရန် dialectical တွေး တစ် အဓိက လက္ခဏာ ၏ တရားဝင်လွန် အတွေး သည် အဆိုပါ ပေါင်းစည်းမှု ၏ စိတ်ခံစားမှု နှင့် ယုတ္တိဗေဒ။ အများကြီး ၏ ဒီ သုတေသန အခြေခံ သည်။ on လူတွေရဲ့ ဖြေရှင်းချက်များ ရန် လက်တွေ့ကမ္ဘာ ပြဿနာများ။ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အကြံပြုချက်တွေ ရှိပေမယ့် နည်းလမ်းများ ၏ သိခြင်း။ ကွဲပြားသည်။ ထံမှ အမျိုးသားများအတွက်၊ သုတေသနအထောက်အထား လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး

ပေးသည်။ ခိုင်မာတယ်။ ထောက်ခံမှု အတွက် ဒီ မြင်ကွင်း။

7.4 နေ့တိုင်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ နှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ခြင်း?

- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ လုပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ၌ a အရည်အသွေးအရ ကွဲပြားသည် ။ နည်းလမ်း ထံမှ ငယ်သည်။ လူကြီးများ။ သူတို့ တတ်သည်။ ရန် အားရှာဖွေခြင်း နည်းသော အချက်အလက်၊ လိုအပ်သည် နည်းသော အချက်အလက်၊ တီထွင် ဖန်တီးရာတွင် ယခင်ရှိပြီးသား အသိပညာဖွဲ့စည်းပုံများကို အားကိုးပါ။ နေ့တိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ လုပ်ဆောင်ပါ။ ပို ညံ့တယ်။ ဘယ်တော့လဲ မေးတယ်။ ရန် ဖန်တီးပါ။ သို့မဟုတ် တီထွင် အသစ် ဆုံးဖြတ်ချက် စည်းမျဉ်းများ၊ ၌ မရင်းနှီး အခြေအနေတွေ၊ နှင့် ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းလုပ်ငန်းသည် မြင့်မားသော သိမြင်မှုဝန်လိုအပ်သည်။

ဘာလဲ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့တယ်။ ၌
လက်တွေ့ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း?

- ၌ Denney ၏ မော်ဒယ်၊ နှစ်ခုလုံး လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါ။ နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးစ အရွယ်တွင် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်နိုင်သော စွမ်းရည်များ တိုးလာပါသည်။ နှင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျဆင်းခြင်း။ ထို့နောက် လက်တွေ့ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်သည် အလယ်တန်း မှ တိုးလာပါသည်။ အသက်။ သုတေသန ညွှန်ပြသည်။ အသံ အတိုင်းအတာများ လက်တွေ့ ကျ၏ ။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။ နိုင်သည် ဖြစ် ဆောက်လုပ်ရေး၊ ဒါပေမယ့် ဒါတွေ အတိုင်းအတာများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး တတ်သည်။ ရန် ဆက်စပ် ရန် တစ်ခုစီ တခြား၊

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းသည် ဘက်ပေါင်းစုံကို ညွှန်ပြသည်။ ဟိ စိတ်ခံစားမှု ထူးချွန် ၏ ပြဿနာများ သည် တစ်ခုအရေးကြီးသော အင်္ဂါရပ် အဲဒါ လွှမ်းမိုးမှုများ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ စတိုင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့်အတူ ပြဿနာများသည် လူလူချင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များပါဝင်လာသောအခါတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍ ၏ အတွေ့အကြုံ ဌာန ကျွမ်းကျင်မှု ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း?

- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မကြာခဏ ကျဆင်းမှုများအတွက် လျော်ကြေးပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့ အရည်အချင်းများ အားဖြင့် ဖြစ်လာခြင်း။ ကျွမ်းကျင်သူများ အဲဒါ သူတို့ကို ခွင့်ပြုတယ်။ ရန် မျှော်မှန်းသည်။ ဘာလဲ သည် သွားမယ်။ ရန် ဖြစ် လိုအပ်သည်။ on တစ်ခု တာဝန်။ ဗဟုသုတ encapsulation ဖြစ်ပေါ်သည်။ အတူ အသက်၊ ဘယ်အချိန် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်များ ၏ တွေး ဖြစ်လာ တွေးခေါ်မှု၏ ထုတ်ကုန်များနှင့် ဆက်စပ်နေသည် ။ Encapsulated knowledge edge ကို အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ပြိုကွဲပျက်စီးအောင် မလေ့လာနိုင်ပါဘူး။

ဘာလဲ သည် ပညာ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဲဒါ ဆက်စပ် ရန် အသက် နှင့် ဘဝအတွေ့အကြုံ ?

- ဉာဏ်ပညာတွင် ယေဘုယျလက္ခဏာလေးပါး ပါဝင်သည်- ၎င်းသည် ဘဝ၏ အရေးကြီးသော ကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်သည်။ သာလွန်သောအသိပညာ၊ တရားစီရင်ခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ်များ ပါဝင်သည်။ ဗဟုသုတ ဖြစ်ပါတယ်။ ၏ ခြွင်းချက် အနက်၊ နှင့် သည် ကောင်းပြီ ရည်ရွယ် သည်။ ငါး အတိအကျ အပြုအမူ သတ်မှတ်ချက် ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ ဉာဏ်ပညာကို အကဲဖြတ်ရန် - ကျွမ်းကျင်မှု၊ ကျယ်ပြန့်သော စွမ်းရည်များ၊ ဘဝပြဿနာများ မည်သို့ပြောင်းလဲနေသည်ကို နားလည်မှု၊ တုံ့ပြန်မှု နှင့်

ကိုက်ညီမှုရှိသည်။ အတူ အဆိုပါ ပြဿနာ၊ နှင့် သဘောပေါက် ဘဝ ပြဿနာများ သည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဉာဏ်ပညာသည် သင့်အား ကိုယ်ချင်းစာကြောင်းပြသရန် အတွေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုတို့ကို ပေါင်းစပ်ပေးပါသည်။ သို့မဟုတ် ကရုဏာ။ ပညာ မေ ဖြစ် နောက်ထပ် အသက်အရွယ်ထက် အတွေ့အကြုံနှင့် ဆက်စပ်နေပါတယ်။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

7.1 သတ်မှတ်ခြင်း။ ထောက်လှမ်းရေး

- လူများနှင့် သုတေသီများက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြသနည်း ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ နှစ်ခု အဓိက နည်းလမ်းများ ထောက်လှမ်းရေး ရှိသည်။ လေ့လာပြီးပြီလား? တစ်ခုစီကို သတ်မှတ်ပါ။

7.2 Psychometric Intelligence ရှိ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းများ

- အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်တွေက ဘာတွေလဲ။ ဘယ်တွေရှိလဲ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လေ့လာခဲ့သည်။ အများဆုံး? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ ပြောင်းလဲမှု အသက်အရွယ်နဲ့ ?
- သတ်သတ်မှတ်မှတ် အရည် နှင့် ပုံဆောင်ခဲ ထောက်လှမ်းရေး။ ဘယ်လိုလဲ အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲ တတ်ပါသလား ။
- ဘာလဲ အချက်များ အလယ်အလတ် အသက် အပြောင်းအလဲများ ဌာန အရည် ဉာဏ်ရည်? ဘာလဲ အခန်းကဏ္ဍ လုပ်တာ အမျိုးအစား ကစားမလား ဘာလဲ အခန်းကဏ္ဍ ကျန်းမာရေးနဲ့ လူနေမှုပုံစံက ကစားသလား။

- ဘာလဲ အကျိုးကျေးဇူးများ လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရယူ ထံမှ အရည်စွမ်းရည် မြင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်သော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးသည့် အစီအစဉ်များ။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရေး ချဉ်းကပ်နည်းတွေကို အသုံးပြုခဲ့လဲ။ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော အရည်အချင်းများသည် မည်မျှ ကောင်းစွာ ယေဘုယျ သက်ရောက်သနည်း။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့၏ သိမြင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့်အတိုင်းအတာတွင် ကန့်သတ်ချက်များရှိပါသလား ။

7.3 အရည်အသွေးကောင်း ကွဲပြားမှုများ ဌ လူကြီး၊ စဉ်းစားနေသည်။

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ အယူအဆများ ဌ Piaget ၏ သီအိုရီ?
- ဘာလဲ အဆင့်များ ၏ သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု လုပ်ခဲ့တယ်။ Piaget ခွဲခြားသတ်မှတ်လိုပါသလား။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူသည် တရားဝင်လုပ်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုပါသလား။
- ဘာလဲ သည် ရောင်ပြန် စီရင်ချက် ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဆင့်များ ၎င်း၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြွင်းမဲ့ဝါဒ၊ relativistic, dialectical အတွေးအခေါ်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ စိတ်ခံစားမှု နှင့် ယုတ္တိဗေဒ ဖြစ်လာ ပေါင်းစပ်?
- တရားဝင်လွန်ခေတ်လွန်ကာလများတွင် လိင်ကွဲပြားမှုများအတွက် မည်ကဲ့သို့ အထောက်အထားများ ရှိပါသနည်း။ စဉ်းစား?

7.4 နေ့တိုင်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ နှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကွဲပြားသည်။ ထံမှ ငယ်သည်။ လူကြီးများ နေ့တိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်လား။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါ။ နှင့် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း စွမ်းရည်များ? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု လမ်းကြောင်းများ ကွဲပြားသည်။ တစ်ခုစီ မှ တခြား
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ခေတ်ရေစီးကြောင်း ဌ ဖြေရှင်းခြင်း။ လက်တွေ့ ပြဿနာများ? ပြဿနာများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကင်းရှင်းမှုသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းပုံစံကို

မည်သို့လွှမ်းမိုးနိုင်သနည်း။

- ဘာလဲ သည် တစ်ခု ကျွမ်းကျင်သူ? ဘယ်လိုလဲ သည် ကျွမ်းကျင်မှု ဆက်စပ် ရန် အသက်? ■knowledge encapsulation ဆိုတာ ဘာလဲ။
- ဘာလဲ သတ်မှတ်ချက် ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ ရန် သတ်မှတ်သည်။ ပညာ? ဘယ်လိုလဲ ဉာဏ်ပညာသည် အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်စပ်နေပါသလား။

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ မူလတန်း နှင့် အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ ရှုထောင့် ၏ အချက်အလက် အခန်း ၆ နှင့် ၇ တွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါသလား။
- တရားဝင်လွန်တွေ့ခေါ်မှု၊ လက်တွေ့ပြဿနာဖြေရှင်းမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ချိတ်ဆက်ထားသော ပေါင်းစပ်သီအိုရီတစ်ခုသည် မည်သို့ဖြစ်မည်ဟု သင်ထင်သနည်း။
- ဘာလဲ ရှုထောင့် ၏ အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အရည်အချင်းများ လုပ်ပါ။ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့
အနီးစပ်ဆုံး ဆက်စပ်နေတယ်လို့
သင်ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ?

- လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
လုပ်ဆောင်မှု ထိရောက်မှု
မည်သို့ရှိသနည်းဟု သုံးသပ်ပါ။ ဤ အခန်း ၉
ဆက်စပ် ရန် ဉာဏ်ပညာနဲ့ဆိုင်တဲ့
အပြုအမူတွေလား။

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

နေရာထိုင်ခင်း ပြောင်းလဲခြင်း။ တစ်ဦး၏ အတွေး ရန်
အတွေးအကြံ၏ကမ္ဘာကို ပိုကောင်း ခန့်မှန်း။

ဝါးမြိုခြင်း။ အသုံးပြုခြင်း။ လောလောဆယ် ရရှိနိုင် ဗဟုသုတ
ဝင်လာသောအချက်အလက်များကို သိရှိနားလည်စေရန် ။

သိမှု-ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု လူတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို
အလေးပေးသည့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ချဉ်းကပ်နည်း
ပြဿနာများ နှင့် အာရုံစိုက် on မှန်များ သို့မဟုတ်
တွေးခေါ်မှုပုံစံများ။

ပုံဆောင်ခဲ ထောက်လှမ်းရေး ဗဟုသုတ ရယူခဲ့သည်။ ဘဝမှ
တဆင့် အတွေးအကြံ နှင့် ပညာရေး ၌ a အထူးသဖြင့်
ယဉ်ကျေးမှု။

အချက် ဟိ ကူးလူးဆက်ဆံမှု တို့တွင် ဖျော်ဖြေပွဲများ အလားတူ
စမ်းသပ်မှုများ ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်လှမ်းရေး။

အရည် ထောက်လှမ်းရေး စွမ်းရည်များ အဲဒါ လုပ်ပါ။ တစ်ခု a
ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်နှင့် သပ္ပာယ် တွေးခေါ်ရှင်၊ အဲဒါ ခွင့်ပြုပါ။
တစ်ခု ရန် ဆွဲ ကောက်ချက်ချပြီး အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကို
နားလည်ခွင့်ပြုပါ။ အယူအဆများ လွတ်လပ်သော ၏
ရယူခဲ့သည်။ အသိပညာနှင့် အတွေးအကြံ။

တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှု တစ်ခု လူကြီးများကို
အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကွဲပြားသည်။ ၌ အဆိုပါ ဦးတည်ချက်
၏ သူတို့ရဲ့ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှု။

စက်ပြင် ၏ ထောက်လှမ်းရေး ဟိ ရှုထောင့် ၏ အာရုံကြော
ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ မိသုကာပညာနှင့် ပတ်သက်သော
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စိတ်။

ဘက်ပေါင်းစုံ ဟိ အယူအဆ ထောက်လှမ်းရေး ပါဝင်ပါသည်။
အများကြီးထဲက အတိုင်းအတာများ။

လမ်းကြောင်းပေါင်းစုံ ဟိ ထူးခြားသည်။ ပုံစံများ ၏
ပြောင်းလဲမှု သက်တမ်းတစ်လျှောက် စွမ်းရည်များတွင်
ဤပုံစံများသည် မတူညီသော စွမ်းရည်များအတွက်
ကွဲပြားသည်။

အာရုံကြော လုပ်ရည်ကိုင်ရည် အယူအဆ တိတ်
အသိဉာဏ် လူတွေဟာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို
ပိုမိုထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်ကြပြီး အားနည်းတဲ့
အာရုံကြောတွေကို ပြသကြပါတယ်။
လုပ်ဆောင်ချက်များ ၌ a ပိုသေး နံပါတ် ၏ ဒေသများ
ဉာဏ်နည်းတဲ့လူတွေထက်။

အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း စွမ်းရည် ဟိ စွမ်းရည် a ပုံမှန်၊ ကျန်းမာသည်။ လူကြီး ပါ သရုပ်ပြ အောက်မှာ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်မှု သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်မှု အခြေအနေများ ။

plasticity လူတစ်ဦးချင်းအတွင်း လုပ်ဆောင်မှုအပိုင်းနှင့် လူတစ်ဦး၏ အရည်အချင်းများအောက်ရှိ အခြေအနေများ နိုင်သည် ဖြစ် မွမ်းမံထားသည်။ အတွင်း a အတိအကျ အသက် အပိုင်းအခြား။

တရားဝင်လွန် အတွေး စဉ်းစားနေသည်။ မရှိလို့ပါ။ အားဖြင့် အသိအမှတ်ပြုမှု တစ်ခု အဲဒါ အမှန်တရား ကွဲပြားသည်။ ဖြတ်ပြီး အခြေအနေတွေ၊ အဖြေရှာ ရမယ်။ ဖြစ် လက်တွေ့ဆန်သော ရန် ဖြစ် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော၊ မရေရာသော နှင့် အစဉ်အ လာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စည်းကမ်း ပြေတယ်။ ထက် အဆိုပါ ချွင်းချက်၊ စိတ်ခံစားမှု နှင့် အစီအရင် အချက်များ ကစားပါ။ a အခန်းကဏ္ဍ ၌ တွေး

လက်တွေ့ကျကျ ထောက်လှမ်းရေး ဟိ အစိတ်အပိုင်း ၏ ထောက်လှမ်းရေးက အဲဒါ စိုးရိမ်မှုများ ရယူခဲ့သည်။ အလောင်းများ ၏ ဗဟုသုတ ယဉ်ကျေးမှုအတွင်း မြှုပ်နှံမှု ရရှိနိုင်သည် ။

မူလတန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများ လွတ်လပ်သော အရည်အချင်းများ မတူညီသောပေါင်းစပ် မူများ အပေါ်အခြေခံ၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အတွင်း ၏ စံပြုသည်။ ထောက်လှမ်းရေး စမ်းသပ်မှုများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ် တစ်ခု ချဉ်းကပ် ရန် ထောက်လှမ်းရေးတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ သတ်မှတ်ခြင်း။ အဲဒါ အဖြစ် စွမ်းဆောင်ရည် on စံပြုစမ်းသပ်မှုများ။

ရောင်ပြန် တရားစီရင်ခြင်း။ စဉ်းစားနေသည်။ အဲဒါ ပါဝင်တယ်။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေ အကြောင်းပြချက် မှတဆင့် အကျပ်ရိုက်မှုများ ပါဝင်နေပါတယ်။ လက်ရှိ ဘာသာရေး ၊ သိပ္ပံပညာ၊ နှင့် အဆိုပါ ကြိုက်တယ်။

အလယ်တန်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများ ကျယ်ပြန့်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှု အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များစွာဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ ထောက်လှမ်းရေး ဟိ အဖွဲ့အစည်း ၏ အပြန်အလှန် ချိတ်ဆက်ထားသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စွမ်းရည်များ။

လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါ။ စွမ်းရည် ဟိ စွမ်းရည် a သာမန်၊ ကျန်းမာသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သည် လေ့ကျင့်မှု သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်မှုမရှိဘဲ ပြသလိမ့်မည်။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 8

လူမှုရေး အသိအမြင်

8.1 စတီရီယိုအမျိုးအစားများ အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်း။

အကြောင်းအရာ ၏ ပြောရိုးစကားများ • အသက် ပြောရိုးစကားများ နှင့် ရိပ်မိသည် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။ • Stereotypes ကို အသက်သွင်းခြင်း။ • Stereotype ခြိမ်းခြောက်မှု • လက်ရှိအငြင်းပွားမှုများ- ပုံသေပုံစံများ ၏ ဧရာ ဆက်စပ် အတူ အောက်ပိုင်း သိမြင်မှု စွမ်းဆောင်ရည်?

8.2 လူမှုရေး အသိပညာ အဆောက်အဦများ AND ယုံကြည်ချက်

နားလည်မှု အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ လူမှုရေး ယုံကြည်ချက် • ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက် နှင့် လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်များ • ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်

8.3 လူမှုရေး တရားစီရင်ခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်များ

အထင်ကြီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း။ • ဗဟုသုတ သုံးစွဲနိုင်မှု နှင့် လူမှုရေး စီရင်ချက် • တစ် ဆောင်ရွက်နေသည်။ စွမ်းရည် ရှင်းလင်းချက် အတွက် အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ လူမှုရေး စီရင်ချက် • ထည့်တွက်ပါ။ ဇောင်းပေး

8.4 စေ့ဆော်မှု AND လူမှုရေး စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း ပန်းတိုင်များ

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပန်းတိုင် • စိတ်ခံစားမှု အဖြစ် a ဆောင်ရွက်နေသည်။ ပန်းတိုင် • သိမြင်မှု စတိုင် အဖြစ် Processing Goal တစ်ခု

8.5 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု

ဘက်ပေါင်းစုံ ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု • ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-
ဘယ်လောက် ပါလဲ ထိန်းချုပ်မှု လုပ်ပါ။ မင်း ရှိသည် ကျော် မင်းရဲ့ သိမြင်မှု
လုပ်ဆောင်နေပါသလား။ • ထိန်းချုပ်ရေး ဗျူဟာများ • Primary Control
နှင့်ပတ်သက်၍ ဝေဖန်ချက်အချို့

8.6 လူမှုရေး အခြေအနေများ AND လူမှုရေး အရည်အချင်း

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမှု • လူမှုရေး စကားစပ် ၏ ဉာဏ်

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ဌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း
• အရင်းအမြစ်များ

ဘယ်တော့လဲ တစ် ထင်ရှားသော DEMOCRAT

လက်ထပ်ပြီး

တစ် ထင်ရှားသော ရီပတ်ဘလစ်ကန် IN ၁၉၉၂။

နှစ်ခုလုံး ၏

ပြိုင်ပွဲအတွက် ထိပ်တန်းအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များကား

မည်သူတို့နည်း သမ္မတ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ အဲဒါ

တစ်နှစ်၊ လူတွေ နားလည်ဖို့ ခက်ခဲတယ်။ Mary Matalin

(ဂျော့ချ်ဒဗလျူဘုရှ်၏ နိုင်ငံရေး၊ ဒါရိုက်တာ) နှင့် ဂျိမ်း

ကာဗီးလ် (ဘေလ် ကလင်တန်၏ မဲဆွယ်စည်းရုံးရေး

ဗျူဟာမှူး) သည် ၎င်းတို့သည် နိုင်ငံရေး

“ဆန့်ကျင်ဘက်များ” ဖြစ်သောကြောင့် အဆုံးစီရင်ခြင်း

ခံခဲ့ရသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊

အိမ်ထောင်ပြုသူများသည် နိုင်ငံရေးကို

ပင်မအလားသဏ္ဌာန်တူသော ဝါသနာတစ်ခုအဖြစ် မြင်ခဲ့ကြပြီး

အနှစ် ၂၀ ကျော်ကြာသောအခါတွင်၊ မတူကွဲပြားသော

နိုင်ငံရေး ပါတီများအတွက် လက်ထပ်ပြီး

တိုင်ပင်နေကြဆဲဖြစ်သည် (သတင်းကွန်ရက်အမျိုးမျိုးတွင်

မြင်ဖူးကြပေမည်။

Matalin- Carville အကြောင်း လူအများ အံ့ဩစရာ

ဆက်ဆံရေး နှင့် အိမ်ထောင်ရေး သရုပ်ဖော်သည်။

ဘယ်လိုလူတွေလဲ။ ကြိုးစားပါ။ ရန် လုပ်ပါ။ သဘော ၏

တခြား လူတွေရဲ့အပြုအမူ။ ဂျိမ်းနှင့်မေရီတို့ကို

နိုင်ငံရေးဆက်နွယ်မှုပုံစံများဖြင့် ရှုမြင်ခံရသကဲ့သို့၊

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အသုံးပြုကြသည်။ လူမှုရေး သိမြင်မှု

အဖြစ် a နည်းလမ်း ရန် လုပ်ပါ။ သဘော ၏ လူများနှင့်

ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကမ္ဘာကြီး။ ငါတို့မြင်ရလိမ့်မယ်၊

ဒါက သည် အဆိုပါ အနှစ်သာရ ၏ လူမှုရေး သိမြင်မှု

လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ဤအခန်းတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏

သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များတွင်

လူမှုဆက်စပ်အကြောင်းအရာ

မည်သို့ပါဝင်နေသည်ကို သုံးသပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ယူ a ပိုနီးစပ်တယ်။ ကြည့် မှာ

ဘယ်လိုလဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အခြေခံ သိမြင်မှု

စွမ်းရည် လွှမ်းမိုးမှု ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူမှုရေး သိမြင်မှု

လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏အတိတ်အတွေ့အကြုံများနှင့်

ယုံကြည်ချက်များအပေါ် မည်ကဲ့သို့လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်ကို

ကျွန်ုပ်တို့ဆန်းစစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုရေး

တရားစီရင်ခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်များ အဲဒီလို လူတွေက

အထင်ကြီးလာအောင် ဘယ်လို

ပြုမူနေထိုင်ကြတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြသလို၊ for

(အကြောင်းရင်းခံများ)။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည်

လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှု၏ ကဏ္ဍလေးရပ်ကို

ဆန်းစစ်ကြည့်သည်- စေ့ဆော်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှု၏

အခန်းကဏ္ဍ၊ စတီရီယိုအမျိုးအစားများသည် ကျွန်ုပ်တို့

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အပြုအမူကို စီရင်ပုံ၊ လူတို့၏

ကိုယ်ပိုင်ထိန်းချုပ်မှု ပမာဏနှင့်

လူမှုဆက်ဆံရေးအခြေအနေတွင် အခြားသူများနှင့်

ဆက်သွယ်သည့်အခါ သိမြင်မှုအပေါ်

သက်ရောက်မှုရှိသည်။

ပထမ ငါတို့ လိုပါတယ်။ ရန် မီးမောင်းထိုးပြ

အဆိုပါ အရေးပါမှု လူမှုရေး-ဆက်စပ်မှု ရှုထောင့်

၏ သိမြင်မှု ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ stereotypes

ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရင်ဆိုင်နေရသည်။

အတူ ပုံများ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကာတွန်းများ၊

ဆေးပစ္စည်းကြော်ငြာများ၊ ဟာသများ နှုတ်ဆက်ခြင်း။

ကတ်များ၊ နှင့် အနုပညာ။ အများကြီးပဲ။ ၏ ဒါတွေ

ရုပ်ပုံများသည် အပျက်သဘောဆောင်သည် (ဥပမာ၊

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အလွန်အမင်း

ဉာဏ်ကောင်းသည်၊ နှေးကွေးပြီး အလွယ်တကူ

ရှုပ်ထွေးကြသည်)၊ သို့သော် အချို့မှာ ရှိသည်။

အပြုသဘောဆောင်သော (ဥပမာ၊ လူကြီးများသည် ပညာရှိ)။ ထိခိုက်မှု ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် ဤပုံသေပုံစံများသည် ပို၍ပျံ့နှံ့နေသည်။ မင်းထင်ထားတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ အချို့ကို လေ့လာကြည့်ပါမယ်။ ဤလွှမ်းမိုးမှုများ။



ames Carville and Mary McCormack

Alex Wong/Newsimages/Getty Images

ထို့အပြင် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက် အချို့ကိုလည်း ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ အရေးကြီးတယ်။ ကိစ္စများ အတွက် အိုမင်းခြင်း။ သုတေသန အဲဒီလို ဘယ်လိုလဲ ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝ အတွေ့အကြုံများ နှင့် စိတ်ခံစားမှုများ၊ အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်တွေ့ကျသော အသိပညာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကဲ့သို့ပင် ကျွမ်းကျင်မှု၊ နှင့် တန်ဖိုးများ၊ လွှမ်းမိုးမှု ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ တွေးပါ။ သတိရပါ။ ရန် လိပ်စာ ဒါတွေ ကိစ္စတွေ၊ ငါတို့ ရမယ်။ consider နှစ်ခုလုံး အဆိုပါ အခြေခံ သိမြင်မှု ဗိသုကာပညာ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို (အခန်း 6 တွင်ဖော်ပြထားသည်) နှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာ များ ဗိသုကာပညာ ၏ နေ့တိုင်း သိမြင်မှု (တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အခန်း ၇)။ ပင် အကယ်၍ အခြေခံ သိမြင်မှု ယန္တရားများ ကျဆင်းလာသည်။ (အဲလို အဖြစ် အပိုင်း မှတ်ဉာဏ် ပြန်ခေါ် သို့မဟုတ် အရှိန် လုပ်ဆောင်ခြင်း) အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဆဲ ရှိသည် အဆိုပါ လူမှုရေး အသိပညာအစွန်း နှင့် ကျွမ်းကျင်မှု အဲဒါ ခွင့်ပြုပါ။ သူတို့ကို ရန် လုပ်ဆောင်ချက် ထိထိရောက်ရောက်။ ဤ အဟီး၊ အားဖြင့် ယူ ထဲသို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစား လူမှုရေး နှင့် စိတ်ခံစားမှု အချက်များ၊ သုတေသီများ ရှာပါ။ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုသည် မကြာခဏ နဂိုအတိုင်း ရှိနေသည်။

မေ ပင် တိုးတက် ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ ၁၁၀ ထွာ (Blanchard- Fields, Horhota, & Mienaltowski, 2008; Carstensen & Mikels၊ ၂၀၀၅; ဟဲ့၊ ၂၀၀၅)။ ဒီ ချဉ်းကပ် အားဖြည့်ပေးသည် ။ အမြင် ၏ ဒီ ကျောင်းစာအုပ် အဲဒါ အမြင်များ တစ်သက်တာ လိုက်လျောညီထွေရှိသော လုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ် ထိရောက်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

ပြောရိုးစကားများ နှင့် အိုမင်းခြင်း။

8.1

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏ stereotypes အကြောင်း အသက်အရွယ်ကြီးရ င်လာတာနဲ့အမျှ ကွာခြားသွားပါသလား။
- သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ အရည်အချင်းကို ငယ်ငယ်နဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက ဘယ်လိုမြင်လဲ ။
- မသိစိတ်ဖြင့် အိုမင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အပျက်သဘောဆောင်သော သဘောထားအမြင်များကို မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ လမ်းညွှန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြုအမူ?

ကမာ၊ a အသက် 70 နှစ် လူ၊ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရယူခြင်း။ အဆင်သင့် ရန် သွား အိမ်ကနေ a ဖဲချပ် ဂိမ်း မှာ သူ့ သူငယ်ချင်းရဲ့အိမ် သို့သော်၊ သူ လုပ်နိုင်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ရှာပါ။ သူ့ သော့များ ဆင်းတယ်။ အဆိုပါ လမ်းဘေး၊ ဒီကောင်၊ a အသက် 20 နှစ် ကောလိပ် ကျောင်းသား၊ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆင်သင့် ရန် ကောက် တက် သူ့ ချစ်သူရည်းစား သူ နိုင် မဟုတ်ဘူး ရှာပါ။ သူ့ သော့များ အသီးသီး ၏ သူတို့ရဲ့ သက်ဆိုင်ရာ သူငယ်ချင်း လူမှုရေး အခမ်းအနား နှစ်ခုမှာ Mark နဲ့ မတူတဲ့ အမြင်တွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီကောင်၊ ကမာရဲ့ သူငယ်ချင်း စတင်ခဲ့သည်။ ရန် စိတ်မပူနဲ့ ရှိမရှိ၊ က မှာ ဖြစ်လာခြင်း။ သက်ကြီးရွယ်အို၊ မှန်းဆ အဲဒါ တန်ခိုး ဖြစ် အားလုံး ကုန်းဆင်း မှ ယခု on. သူတို့ သိချင်သည် ရှိမရှိ၊ ဒီ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခေါ်ရလောက်အောင် လေးနက်တယ်။ ဆရာဝန်။ ဒါပေမယ့် Guy ရဲ့ သူငယ်ချင်းများဟု ယူဆကြသည် ။ သူ့ မေ့လျော့ခြင်း ရန် ဖြစ်ခြင်း။ အလုပ်ရှုပ်သည်၊ အောက်မှာ a အများကြီး ၏ စိတ်ဖိစီးမှု၊ နှင့် အာရုံကြော အကြောင်း သူ့ လာမည့် ရက်စွဲ။

Mark နှင့် Guy အတွက် သော့များ ဆုံးရှုံးခြင်း၏ မတူညီသော ရှင်းလင်းချက်များအတွက် မည်သို့သော အကြောင်းပြချက်များ ရှိပါသနည်း။ Mark ၏ သူငယ်ချင်းများ ဖန်တီးထားသော ဂုဏ်ပုဒ်များအတွက် ရှင်းလင်းချက်တွင် အပျက်သဘော ပါဝင်ပါသည်။ ပုံသေပုံစံ ၏ အိုမင်းခြင်း။ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှေးကွေးသော တွေးခေါ်မှုနှင့် အရည်အချင်းမပြည့်မီ။ အိုမင်းခြင်း၏

အပျက်သဘောဆောင်သော ပုံစံများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွန်အမင်း ပျံ့နှံ့သော တစ်လျှောက်လုံး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု။ ရုံ ဆန်းစစ်ပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း နှုတ်ဆက်ခြင်း။ ကတ် စတိုးဆိုင် နှင့် သင် တွေ့လိမ့်မယ်။ ဟာသ မွေးနေ့ ကတ်များ အရင်းပြုခြင်း။ on

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနုတ်လက္ခဏာ မျှော်လင့်ချက်များ အကြောင်း အိုမင်းခြင်း။ ဟာသများ ပြေး amuck မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးနေသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအကြောင်း။ ဒီ ဖမ်းယူမှုများ အားလုံး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနုတ်လက္ခဏာ stereotypes အကြောင်း မှတ်ဉာဏ်နှင့် အိုမင်းခြင်း။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ တူညီသောအပြုအမူသည် လူအများစုအတွက် အလွန်ကွဲပြားသော အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုကင်းမဲ့မှုနှင့် အခြားရှင်းပြချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ ရှားပါတယ်။ သည် အဆိုပါ အကြောင်းရင်း သတ်မှတ်သည်။ ရန် a အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ သိမြင်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းလာသည်။

ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ အိုမင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အပြုသဘောဆောင်သော မျှော်လင့်ချက်များ တည်ရှိနေပါသည်။ အတူ အဆိုပါ အနုတ်လက္ခဏာ မထင်ပါနဲ့၊ နှင့် stereotypes နိုင်သည် ပြောင်းလဲမည် (Wurtele & Maruyama, 2013)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ကွဲလွဲနေသော စံနမူနာများကို လိုက်နာကြသည်။ တစ်ဖက်တွင်မူ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ ဆုံးရှုံးခြင်းဟု ရှုမြင်ကြသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပညာရှိ၊ စေတနာနှင့် တာဝန်သိသူအဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။ အရေးကြီးသောမေးခွန်းကို သုတေသီများက မေးသည်။ သည် ဘာလဲ အကျိုးသက်ရောက်မှု stereotypes ရှိသည် on ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုရေး စီရင်ချက် နှင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြုအမူ ဆီသို့ တခြားသူတွေ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဲဒါတ□□ Mark ရဲ့အခြေအနေမှာ

အကြောင်းအရာ ၏ ပြောရိုးစကားများ

ပြောရိုးစကားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အထူး အမျိုးအစား ၏ လူမှုရေး ဗဟုသုတ ဖွဲ့စည်းပုံ သဘောတရား သို့မဟုတ် လူမှုရေးယုံကြည်ချက်။

၎င်းတို့သည် လူမှုရေး အုပ်စု တစ်ခု၏
ဝိသေသလက္ခဏာများနှင့် အပြုအမူများနှင့်ပတ်သက်၍
လူမှုရေးအရ မျှဝေထားသော ယုံကြည်ချက်များကို
ကိုယ်စားပြုသည် ။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး ရှိသည်
stereotypes ၏ အဖွဲ့များ ၏ လူတွေ ယုံကြည်ချက်
အကြောင်း ဘယ်လိုလဲ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ရပ် ၌
သေချာပါတယ်။ အခြေအနေတွေ၊

“သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက သူတို့အမြင်မှာ
ပိုတောင့်တင်းတယ်” လိုမျိုး၊ သို့မဟုတ်
“အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ စကားပြော on နှင့် on
အကြောင်း သူတို့ရဲ့အတိတ်။” ဤယုံကြည်ချက်များသည်
သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို
ကျွန်ုပ်တို့၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပုံအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး
တစ်နည်းအားဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ
အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုများတွင်
ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အား
သတင်းအချက်အလက်များကို စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင်
အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။
စောစောက၊ ငါတို့ အသုံးပြု stereotypes ရန်
အရွယ်အစား လူကိုတက် ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ ပထမ ဆုံ
သူတို့ကို။ ဒီ အမျိုးအစားခွဲခြားသည် ကူညီပေးသည်။
ငါတို့ နားလည် ဘာကြောင့်လဲ။ သူတို့ ပြုမူပါ။ အဆိုပါ
နည်းလမ်း သူတို့ လုပ်နှင့် လမ်းပြများ ငါတို့ ၌
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြုအမူ ဆီသို့ တခြား လူတွေ။
မှတ်ထား၊ stereotypes ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး
မွေးရာပါ
သူတို့ရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုအတွက်အနုတ်လက္ခဏာ။
သို့သော် ၎င်းတို့ကို နည်းလမ်းများဖြင့်
အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ အဲဒါ လျော့တွက်ပါ။ အဆိုပါ
အလားအလာ ၏ အဆိုပါ ငါတို့လူ ဖြစ်ကြပါသည်။
စောင့်ကြည့်နေသည်။ ဒီ ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ်
ထင်ရှားသည်။ အဖြစ် ငါတို့
စူးစမ်းပါ။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ stereotypes
သုတေသနများစွာသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့်
စံနမူနာပုံစံများ (ဥပမာ- Hayslip၊ Caballero၊ Ward-
Pinson၊ & Riddle၊ 2013) ကို ဆန်းစစ်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံသေပုံစံများ၏ သဘောသဘာဝနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများရှိမရှိကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှုထောင့်မှ မေးမြန်းပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အများအပြားဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော သဘောတူညီမှုသည် ကြီးထွားလာသည်။ stereotypes ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (ချစ်စရာ & Fiske၊ ၂၀၀၂; Truxillo၊ McCune၊ Bertolino၊ & Fraccaroli၊ 2012)။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ရိပ်မိပါသည်။ တနိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာ အမျိုးအစားများ အပေါ် သဘောတူညီမှု အသက် အဖွဲ့များ ရုံ ပုံဖော်ထားသည်။ အထက် သည် ရှုပ်ထွေးနက်နဲသော အသက်အရွယ်၏ ပုံသေပုံစံယုံကြည်ချက်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖြင့် လိုက်ပါသွားပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အသက်အရွယ်သည် ၎င်းတို့၏မျက်နှာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အသက်အရွယ်အားဖြင့် လျော့ကျသွားသည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်သော်လည်း အသက်ကြီးသူများသည် ငယ်သည်ထက် ၎င်းတို့၏ အသက်အုပ်စုနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ လူကြီးများ မှာ စီရင်ခြင်း။ အသက်ကြီးသည်။ မျက်နှာများ (ဗွေး၊ Ebner၊ Lindenberger၊ & Riediger၊

2012)။ အခြားလေ့လာမှုများက အသက်ကြီးလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ လူကြီးများ ဖော်ထုတ် နောက်ထပ် အမျိုးအစားများ အဲဒါ အံ အောက်မှာ အထက်တန်းအဆင့် အမျိုးအစားသည် ငယ်သည်ထက် “သက်ကြီးရွယ်အို” ဖြစ်သည်။ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ (ဟယ်ရီစလစ် et အယ်လ်။ 2013)။ ခြုံပြီးပြောရရင် ဒါတွေ တွေ့ရှိချက် အကြံပြုသည်။ အဖြစ် ငါတို့ ကြီးထွား အသက်ကြီး၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကူးများ နှင့်အသက် stereotypes ဖြစ်လာ နောက်ထပ် ပီပီပြင်ပြင် နှင့် ချမ်းသာ အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝအတွေ့အကြုံများကို အိုမင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်ချက်များတွင် ပေါင်းစပ်ထားသည်။ (ဘောလ်တီ et အယ်လ်။ ၂၀၀၆; O'Brien & Hummert၊ ၂၀၀၆)။

ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ဘယ်လိုလဲ အပျက်သဘော သို့မဟုတ် အပြုသဘော လူတွေ အမြင် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးလား? သုတေသန အသက်ကြီးတာကို ညွှန်ပြတယ်။ လူကြီးများ ရှိသည် a နောက်ထပ် အပြုသဘော အမြင် ၏ အိုမင်းခြင်း။ ၌ ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ် ခြင်း (Wentura & Brandtstädter၊ 2003)၊ a ရှာဖွေခြင်း။ အဲဒါ ကိုင်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုအရ အဲဒီလို အဖြစ် ဘရာဇီးတွင် (de Paula Couto & Koller၊ 2012)။ ကလေးလေး စန်းပွင့်သလိုပဲ။ မျိုးဆက် အသက်အရွယ် နှင့် ပြန်လည်သတ်မှတ်သည်။ ဘာလဲ ဖြစ်ခြင်း။ အဟောင်း

ဆိုလိုသည်မှာ၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ
ရန် ကြည့်ပါ။ ရှိမရှိ၊
သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်ပတ်သက်သော
စံနမူနာပုံစံများလည်း ပြောင်းလဲလာသည်။

အသက် ပြောရိုးစကားများ နှင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ၊

ပြောရိုးစကားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ရိုးရှင်းစွာ
ထင်ဟပ်သည်။ ဤ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက် ဘာလဲ ငါတို့
တွေးပါ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုယ်စားလှယ်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များ သို့မဟုတ်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လက္ခဏာများ။
အကဲဖြတ်တာတွေလည်း လုပ်တယ် ။ သို့မဟုတ်
ဂုဏ်ပုဒ်များ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
အရည်အချင်း ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ စောင့်ကြည့် သူတို့ကို
လုပ်ဆောင်ပါ။ အလုပ်များ နှင့် ငါတို့ အကဲဖြတ်ပါ။ ရှိမရှိ၊
ကြံ့ခိုင်မှုတို့ ... လုပ်နိုင်ပါသည်။ ရေတွက် on သူတို့ကို ရန်
လုပ်ဆောင်ပါ။ အရေးကြီးတယ်။ အလုပ်များ မရှိ
ဧရိယာသည် အပျက်သဘောဆောင်သော ပုံသေသဏ္ဌာန်
များ၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို ပို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။
အိုမင်းခြင်း။ ထက် မှတ်ဉာဏ် အရည်အချင်း အမျှ ငါတို့
ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အခန်း တွင် ၆၊ လူတွေ ၏ အားလုံး
အသက်အရွယ် ယုံကြည် မှတ်ဉာဏ် နှင့်အတူ
လျော့နည်းသွားသည်။ အသက် နှင့် ငါတို့ ရှိသည်
နည်းသော နှင့် နည်းသော ထိန်းချုပ်မှု ကျော် ကျွန်ုပ်တို့
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ လက်ရှိနှင့်
အနာဂတ်မှတ်ဉာဏ်များ လည်ပတ်နေပါသည်။

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့မေးခွန်းကတော့
အသက်ကြီးတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့
မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးမှုအပေါ် ခိုင်မာတဲ့ယုံကြည်ချက်က

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့
အရည်အချင်းတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အရည်အချင်းတွေ (ရှင်းလင်းချက်) ကို
ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေသလဲ။
အံဝင်ခွင်ကျနှင့် ဂန္ထဝင်စီးရီးလေ့လာမှုများတွင်
Joan Erber (ဥပမာ၊ Erber & ပရာဂါ၊ ၁၉၉၉)၊
တွေ့တယ်။ တစ်ခု အသက်အရွယ်အလိုက် နှစ်ဆ စံ
၌ စီရင်ခြင်း။ အဆိုပါ အရည်အချင်း ၏ အဟောင်း
လူကြီးလူငယ်။ အသက် **အခြေခံနှစ်ထပ်စံသည်**
လည်ပတ် နေသည်။ ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု
တစ်ဦးချင်း ဂုဏ်တော်များ တစ်ခု
အသက်ကြီးသည်။ တစ် ဦးချင်း၏ ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ ဤ
မှတ်ဉာဏ် အဖြစ် နောက်ထပ် လေးနက်သည်။ ထက်
a မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းခြင်း။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ဤ a
လူငယ် လူကြီး။ ဒါကြောင့် အကယ်၍ တစ်ခု
အသက်ကြီးသည်။ မိန်းမ မရဘူး။ ရှာပါ။ သူမ၏
သော့များ၊ ဒီ သည် မြင်သည်။ အဖြစ် a အများကြီး
နောက်ထပ် လေးနက်သော မှတ်ဉာဏ် ပြဿနာ
(ဥပမာ၊ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သတ်မှတ်သည်။ ရန်
အသက်ကြီးခြင်း) ငယ်ရွယ်သောအမျိုးသမီးသည်
သူမ၏သော့ကို ရှာမတွေ့ပါက၊ ငယ်ရွယ်သူများ
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကို အကဲဖြတ်သည့်အခါ
အသက်အရွယ်အခြေခံ နှစ်ထပ်စံနှုန်းသည်
အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊
အသက်ကြီးသူများသည်
တူညီသောမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကို
သတိပြုမိသောအခါ၊ ၎င်းတို့သည်
ငယ်ရွယ်သူများနှင့် လူကြီးပိုင်းတို့၏
ပစ်မှတ်များကို တူညီစွာ အကဲဖြတ်လေ့ရှိကြသည်။

တကယ်တော့ သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုဟာ မှတ်ဉာဏ်ကို ပိုညာတာတတ်ကြတယ်။ ကျွန်းမှုများ ဌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ သို့သော်၊ ဌ တခြား အမျိုးအစားများ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများ၊ အသက်ကြီးသော လူကြီးများသည်လည်း အသက်အရွယ်အလိုက် ဖော်ပြသည်။ နှစ်ဆ စံ။ ဘယ်တော့လဲ အကဲဖြတ်ခြင်း။ အဆိုပါ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ အသက်ကြီးသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပိုမိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်ဟု ယူဆကြပြီး ငယ်ရွယ်သူများတွင် ပါဝင်သူများ၊ သတ်မှတ်သည်။ အဲဒါ ရန် a မရှိခြင်း။ ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှု သို့မဟုတ် အာရုံစူးစိုက်မှု (Erber et al., 1990)။

ရှေ့လုပ်ငန်းတာဝန်များတွင် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရှင်းလင်းချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ မှတ်ဉာဏ် ကျွန်းမှုများ ဌ ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သင်ဆုံးဖြတ်ခိုင်းသောအခါ ဘာဖြစ်သွားမည်နည်း။ တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး လုပ်သင့်တယ်။ ရယူ a အလုပ် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ပါ။ a တာဝန် အဲဒါ

တောင်းဆိုချက်များ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည်? ဌ အများအပြား လေ့လာမှုများ Erber နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် ငယ်ရွယ်သူများနှင့် သက်ကြီးပိုင်းပါဝင်သည့် ဘောင်းဘီများကို တင်ပြကြသည်။ အတူ တစ်ခု အသံတိတ် အင်တာဗျူး ၏ လူတွေ ပြတိုက်တစ်ခုတွင်ကဲ့သို့သော စေတနာ့ဝန်ထမ်းရာထူးများအတွက် လျှောက်ထားခြင်း (Erber & ရှည်၊ ၂၀၀၆; Erber & Szuchman၊ ၂၀၀၂)။ လျှောက်ထားသူသည် အသက်ကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ မေ့တတ်သည်ဖြစ်စေ မေ့လျော့ခြင်းမရှိပေ။ အစောပိုင်းလေ့လာမှုများတွင် တွေ့ရှိခဲ့သော သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကို စီရင်ရာတွင် အသက်အရွယ်အခြေခံနှစ်ထပ်စံနှုန်းဖြင့် တွေ့ရှိခဲ့သော်လည်း၊ လူများ (လူငယ်နှင့် လူကြီး)၊ ရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ် ယုံကြည်မှု ဌ နှင့် ပါ assign အလုပ်များ သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်မရွေး မမေ့နိုင်သောလူများအတွက် အလုပ်များ။

ဤတွေ့ရှိချက်များတွင် ထင်ရှားသော ကွာဟချက်အတွက် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်သနည်း။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအပေါ် အထင်ကြီးလေးစားလာသောအခါတွင် လူတို့သည် အခြားအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြပေမည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူတစ်ဦးသည် မည်မျှတာဝန်ရှိသည်ကဲ့သို့သော စရိုက်လက္ခဏာများ ပါဝင်လာနိုင်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်ပတ်သက်သော စံနှုန်းပုံစံများကို မှတ်သားထားရာတွင် တာဝန်သိစိတ် အပါအဝင် အပြုသဘောဆောင်သည့်အရာများစွာ ပါဝင်ပါသည်။ အမှန်မှာ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအား

အားကိုးနိုင်သည့် အိမ်နီးချင်းဖြစ်ရန် မည်သူ့ကို
ရွေးချယ်မည်နည်းဟု မေးကြသည်။
မေ့လျော့မှုအဆင့်သတ်မှတ်မှုများရှိသော်လည်း၊ ၎င်းတို့သည်
ငယ်ရွယ်သူများထက် အသက်ကြီးသော အိမ်နီးချင်းများကို
အမြဲတစေ ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ သက်ကြီးအိမ်နီးချင်းများကို
ငယ်ရွယ်သူများထက် တာဝန်သိမှု၊ အားကိုးထိုက်သူ၊
အားကိုးထိုက်ပြီး အကူအညီဖြစ်စေသည်ဟုလည်း ၎င်းတို့က
ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအပြုသဘောဆောင်သော
စရိုက်လက္ခဏာများကို ရရှိနိုင်ခြင်းသည် အသက်ကြီးသော
အိမ်နီးချင်းများ၏ မေ့လျော့ခြင်းအတွက်
လျော်ကြေးပေးနိုင်ပါသည်။ မကြာသေးမီက ပြုလုပ်ခဲ့သော
နောက်ဆက်တွဲလေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ငယ်ရွယ်သူနှင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ငယ်ရွယ်သူနှင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုများကို အဆင့်သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။
သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပစ်မှတ်ထားကာ
ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းကဲ့သို့သော အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သည့်
စရိုက်လက္ခဏာများအပေါ် အလားတူ ပစ်မှတ်များ၊ သို့သော်၊
ပစ်မှတ်အဟောင်းများကိုသာ အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းခံရသည်။
on နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော စရိုက်များ အဲဒီလို အဖြစ် တာဝန်
(Erber & Szuchman, 2002)။

ဘာလဲ နိုင်သည့် ငါတို့ ကောက်ချက်ချ ထံမှ အဆိုပါ စရိုက်
လေ့လာမှုများ ၏
stereotypes နှင့် stereotypes များ၏ ရည်ညွှန်းလေ့လာမှုများ ?
ပထမဦးစွာ၊ တစ်ဦးချင်းအလိုက် ပိုမိုသိရှိနိုင်သော
အချက်အလက် (ဥပမာ- လူတစ်ဦး၏ အသံဖိုင်ဖြင့်
အင်တာဗျူးတစ်ခု) ကို ပေးအပ်ပြီး တစ်ဦးချင်းအား
လူမှုရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများတွင်
ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်အခါ (ဥပမာ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ရာထူး
အင်တာဗျူး၊ အိမ်နီးနားချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု)၊
လူတို့သည် အဆိုးမြင်ခြင်းထက် ပိုစဉ်းစားကြသည်။
စရိုက်အခြေခံ stereotypes ၌ လုပ်နေပါတယ်။ လူမှုရေး

စီရင်ချက်။
အိမ်နီးနားချင်းအပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုတွင်ကဲ့သို့ပင်၊
ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကဲ့သို့သော
ထပ်လောင်းနှင့်ပိုမိုအပြုသဘောဆောင်သောအချက်အ
လက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသည်။
သို့မဟုတ် အားကိုးစရာ။ ဟိ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ရာထူး မေ
ရိပ်မိသည် အဖြစ် a စကားစပ် အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ ပါ ဖြစ် သူတို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို
ဘယ်လိုပဲ ထိရောက်စေတယ်။ တကယ်တော့
သုတေသနက ဘယ်လို အမျိုးအစားတွေကို
ခွဲခြားသတ်မှတ်ဖို့ ဒီတွေ့ရှိချက်တွေကို ရေးဆွဲတာလဲ။ ၏
လူမှုရေး ပတ်ဝန်းကျင်များ ပါလိမ့်မယ်။
အဆင်ပြေချောမွေ့ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၏
လူမှုရေးအရည်အချင်း ဒါကို နောက်မှ စစ်ဆေးမယ်။

အသက်သွင်းခြင်း။ ၏ ပြောရိုးစကားများ

ထံမှ အဆိုပါ ရှေ့ သုံးသပ်ချက် ၏ သုတေသန ငါတို့ သိသည်။ စတီရီယို- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် အရည်အချင်းအပေါ် ခံယူချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သက်ကြီးရွယ်အို အမျိုးအစားများ တည်ရှိနေသည်။ ၎င်းတို့သည် မှတ်ဉာဏ်လိုအပ်သော အခြေအနေများတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ မည်ကဲ့သို့ စွမ်းရည်ရှိမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း လွှမ်းမိုးပါသည်။ သို့သော် မလုံလောက်ပါ။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ stereotypes တည်ရှိသည်; ငါတို့ လိုပါတယ်။ ရန် ၎င်းတို့သည် မည်သည့်အခြေအနေများအောက်တွင် ၎င်းတို့ကို activate လုပ်သည်ကို သိပြီး အသက်ဝင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်သည်ကို သိရှိပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အပျက်သဘောဆောင်သောပုံစံများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြုအမူများကို အဘယ်ကြောင့်လွှမ်းမိုးသနည်း (ဥပမာ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်း။ အဖြစ် အကယ်၍ သူတို့ ခဲ့ကြသည် ကလေးတွေ) နှင့် သဘောထားများ (ဟဲမန်နှင့် အယ်လ်။ 2012)? စဉ်းစားစရာ သုတေသန ၌ လူမှုရေး သိမှုအာရုံ on ပုံသေပုံစံ အသက်သွင်းခြင်း။ အဖြစ် a အတော်လေး သတိလစ်ခြင်း။ နှင့် အလိုအလျောက် လုပ်ငန်းစဉ် အဲဒါ လမ်းပြများ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြုအမူနှင့် လူမှုရေးစီရင်ချက်များ (ဥပမာ၊ Kunda & Spencer၊ 2003၊ Yen၊ Jewell၊ & Hui 2013)။

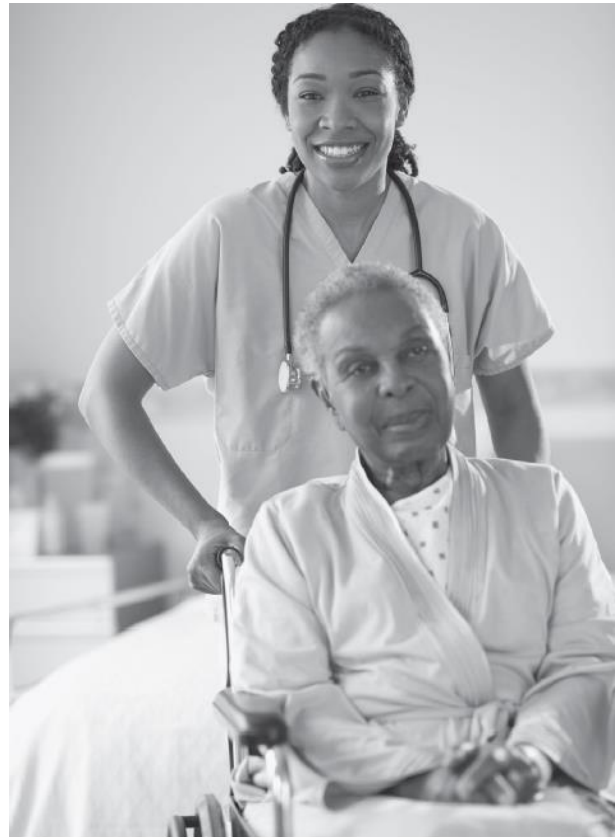
လူမှုရေး စိတ်ပညာရှင် အကြံပြုသည်။ အဆိုပါ

အကြောင်းပြချက် စတီရီယို- အမျိုးအစားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလိုအလျောက် ရပါပြီ။ သည် သူတို့ ဖြစ်လာ over- သင်ယူပြီးသည်နှင့်အရှင်အလိုအလျောက်အသက်သွင်းသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပုံသေပုံစံအုပ်စုတစ်ခု၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်။ အဲဒီလို အဖြစ် အာဖရိကန် အမေရိကန် သို့မဟုတ် မွတ်ဆလင် (Stojnov, 2013)။ **implicit** ဟုခေါ်သော ပြင်းထန်သော stereotypes များကို အသက်သွင်းသည်။ **စတီရီယိုရိုက်ခြင်း** ၊ သည် မဟုတ်ဘူး သာ အလိုအလျောက် ဒါပေမယ့် သတိလစ်တာလည်း ရှိတယ်။ အရှင် အဲဒါ သည် နောက်ထပ် များပါတယ်။ သူတို့ လွှမ်းမိုးမှု ငါတို့သတိမထားမိဘဲ ငါတို့အပြုအမူ

ဟိ ဆိုးကျိုးများ ၏ အဲဒီလို သွယ်ဝိုက်သော စတီရီယိုရိုက်ခြင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ John Bargh မှပြုလုပ်သော လိမ္မာပါးနပ်ပြီး ဂန္ထဝင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် သရုပ်ဖော်ထားသည်။ နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (ဘာဂ် et အယ်လ်။ ၁၉၉၆)။ သူတို့ သိမ်ငယ်စိတ်ဖြင့် (သတိတရား၏ ပြင်ပ၌) သရုပ်ဖော်ပြပါလေ။ ချုပ် လူငယ် လူတွေ အတူ အဆိုပါ ပုံ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦး၏ အပြုအမူသည် အသက်အရွယ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်ပုံစံဖြင့် လွှမ်းမိုးမှုရှိသည် (အသက်အရွယ်နှင့်သက်ဆိုင်သော လူ၏အသက်ကိုရည်ညွှန်းသည်)။ ဤကိစ္စတွင်၊ သွယ်ဝိုက်၍ primed လူငယ် လူကြီးများ လမ်းလျှောက် သက်ကြီးရွယ်အိုပုံသဏ္ဌာန်ကို မဖော်လိုသော အရွယ်ရောက်ပြီးသော ငယ်ရွယ်သူများထက် စမ်းသပ်ပြီးနောက် ခန်းမအောက်သို့ ပိုနွေးကွေးသည်။ ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်မှ အိုမင်းခြင်း၏ စံနမူနာပုံစံများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူအပေါ် မည်ကဲ့သို့လွှမ်းမိုးနိုင်သည်ကို အားကောင်းသည့် သရုပ်ပြမှုဖြစ်သည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ ၎င်းသည် လက်လှမ်းမမီသောကြောင့် သွယ်ဝိုက်သောအသက်အရွယ်ကို တိုင်းတာခြင်းမှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သုတေသန သုံးပြီး a

နည်းပညာ ခေါ်တယ်။ အဆိုပါ လူငယ်-ရှေးဟောင်း သွယ်ဝိုက်သောသဘောထားစမ်းသပ်မှု (Crisp & Turner, 2012; Hummert et al., 2002) သည် ဤစိန်ခေါ်မှုကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည်။ ဒီထဲမှာ စမ်းသပ်မှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ အမျိုးအစားခွဲပါ။ ဓာတ်ပုံတွေ ၏ မျက်နှာများ အားဖြင့်



Implicit stereotyping of people such as of older adults, can have profound effect on people's behavior.

JGI/Tom Grillo/Blend Images/Getty Images

ဓာတ်ပုံသည် ငယ်သည်ဖြစ်စေ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ညွှန်ပေးသည်။ သို့မဟုတ် အသက်ကြီးသည်။ လူ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မေးတယ်။ ရန် စာနယ်ဇင်း a အသက်ငယ်ကြောင်း ညွှန်ပြရန် ညာလက်ဖြင့် ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် အခြားဓာတ်ပုံများကို သာယာသော သို့မဟုတ် မနှစ်မြို့ဖွယ်အဖြစ် ညာလက်ဖြင့် အမျိုးအစားခွဲကာ သာယာမှုနှင့် ဘယ်လက်ကို ညွှန်ပြသည်။ မနှစ်မြို့ဖွယ်။ နောက်တစ်ခု သည် အဆိုပါ နှစ်ပိုင်း စမ်းသပ် ၏ သွယ်ဝိုက်သော သက်ကြီးရွယ်အိုပုံစံများ။ အပိုင်းတစ်ပိုင်းသည် ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း တူညီသောလက်ကိုအသုံးပြု၍ ငယ်ရွယ်သောအရွယ်နှင့် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော အမျိုးအစားခွဲခြင်းလုပ်ငန်းကို ပေါင်းစပ်ပါဝင်ပါသည်။

ဤစမ်းသပ်မှုတွင်၊ ညာလက်သည်
ငယ်ရွယ်ခြင်းနှင့် သာယာခြင်းနှစ်မျိုးလုံးနှင့်
ဆက်စပ်နေပြီး ဘယ်လက်သည်
အဟောင်းနှင့် မနှစ်မြို့ဖွယ် နှစ်မျိုးလုံးနှင့်
ဆက်စပ်နေသည်။ ဒုတိယပိုင်းကတော့
လက်တွေကို ပြောင်းပြန်လှန်တယ်။ အတွက်
ငယ်ရွယ်သူ။ ကဲ အဆိုပါ မှန်တယ် လက်
သည် အသက်ကြီးတာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး

ဘယ်လက်က လူငယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။
လက်ျာလက်သည် သာယာသောလက်နှင့်
ဆက်စပ်နေဆဲဖြစ်ပြီး၊ လက်ဝဲလက်သည်
မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်သည်။ ယုတ္တိဗေဒသည်
ဤအရာဖြစ်သည်- အကယ်၍ သင့် တွင်ရှိသည် ။ a
အနုတ်လက္ခဏာ ပုံသေပုံစံ ပတ်သက် ဇရာ၊ သင်
ပါလိမ့်မယ်။ အများကြီး ဖြစ်ပါစေ ။ ဖြေးဖြေး ၌ သင်၏
တုံ့ပြန်မှု ကာလအတွင်း အဆိုပါ ဒုတိယ စမ်းသပ်။

အဟောင်းကိုညွှန်ပြရန် သင်၏ညာလက်ကိုအသုံးပြုရန် ခက်ခဲလာသည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် ကိုလည်း ဆက်စပ် အတူ သာယာသော။ ဒီ ခက်ခဲခြင်းသည် သင့်တုံ့ပြန်မှုကို နှေးကွေးစေသည်။

အသုံးပြုခြင်း။ ဒီ နည်းစနစ်၊ သုတေသီများ (ဥပမာ၊ ပြတ်သားသည်။ & Turner, 2012; Hummert et al., 2002) သည် အသက်အရွယ်အားလုံးရှိလူများသည် ဟောင်းနွမ်းနှစ်သိမ့်ဖွယ်နှင့် ငယ်ရွယ်သောစမ်းသပ်မှုများထက် ငယ်ရွယ်သူနှင့် မနှစ်မြို့ဖွယ်စမ်းသပ်မှုများကို တုံ့ပြန်ရန် ပိုမိုမြန်ဆန်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို့အပြင်၊ လူတစ်ဦးစီတိုင်းတွင် ငယ်ရွယ်သူများအပေါ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မျက်နှာသာပေးသည့် သွယ်ဝိုက်သောအသက်အရွယ် သဘောထားများရှိသည်။ အဆိုပါ အဟောင်း။ အကယ်လို့ သင် ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် စမ်းသပ်မှု အတူ ဒီစမ်းသပ်မှုကို အင်တာနက်မှာ ရနိုင်ပါတယ်။

ဒီမိန်း များတွင် သရုပ်ဖော်ထားသည်။ ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြုအမူ ဆီသို့ အခြားသူများ အဖြစ် ကောင်းပြီ ချ် အခြေအနေ များစွာ သူနာပြု ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ငယ်သည်။ လူကြီးများ ချ် အထွေထွေ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် ကြိုးစားနေကြသည်၊ အဖြစ် မြင်သည်။ ချ် အဆိုပါ ဓာတ်ပုံ အများကြီး အထောက်အထား အကြံပြုသည်။ လူငယ်များသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများထံ ပံ့ပိုးကူညီမှုတွင် ပါဝင်ကြသည်။ ဒါတွေ အခြေအနေများ (ဟဲမန် et အယ်လ်။ 2012)။ အမျှ ငါတို့ မြင်သည်။ အခန်း ၅ တွင်၊ ပံ့ပိုးပေးသောစကားသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

လူတို့သည် အဘယ့်ကြောင့် ဟောပြောခြင်း၌ ပါဝင်ကြသနည်း။ တဖန်၊ သွယ်ဝိုက်သော စတီရီယိုရိုက်ခြင်း မေ ဖြစ် အဆိုပါ ဖြေ။ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်သည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပရိသတ်ကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒါကြောင့် သူတို့ နားလည် ဘာလဲ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ပြော ဤကိစ္စတွင်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးနှင့်ဆက်သွယ်သောအခါ၊ အနုတ်လက္ခဏာ stereotypes ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဖြစ် နည်းသော အရည်အချင်းပြည့်မီသော၊ ကြားနိုင်မှုနည်းပြီး မှတ်ဉာဏ်ညံ့ဖျင်းမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏မိန့်ခွန်းကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို တိကျစွာအကဲဖြတ်မှုတစ်ခုအဖြစ် မသိစိတ်နှင့် အမှတ်မဲ့ အမှတ်မထင်ဖြစ်စေနိုင်သည် (အခန်း 5 ကိုကြည့်ပါ)။

Stereotype ခြိမ်းခြောက်မှု

နောက်ထပ်မေးရန် အရေးကြီးသောမေးခွန်းမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သွယ်ဝိုက်သောအပျက်သဘောဆောင်သည့်ပုံစံများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုကို လွှမ်းမိုးမှုရှိမရှိဖြစ်သည်။ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်တွင် ဤဖြစ်နိုင်ခြေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကိုးကားဖော်ပြထားသည်။ on ပုံသေပုံစံ ခြိမ်းခြောက်မှု။

Stereotype ခြိမ်းခြောက်မှု လှုံ့ဆော်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဧါ ဖြစ်ခြင်း၊ စီရင်ခဲ့သည်။ ဤ အညီ အတူ a အဆိုးမြင် သည်။ ပုံသေပုံစံ အကြောင်း a အဖွဲ့ ရန် ဘယ်ဟာ သင် ပိုင်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် , အကယ်၍ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ a အဖွဲ့ဝင် ၏ a လူမှုရေးအရ ရှုတ်ချသောအုပ်စု အဲဒီလို အဖြစ် လက်တင် သို့မဟုတ် မွတ်စလင်တွေ၊ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာစွမ်းရည်နှင့်ပတ်သက်သော စံနမူနာပြုခြိမ်းခြောက်မှုကို တွန်းအားပေးသည့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရိပ်အမြွက်များကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေပါသည်။ တစ်ဖန်၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်တင် များတွင် မြင့်မားသောအရည်အချင်းများမခွဲခြားဘဲ အဆိုပါပုံစံနှင့်ဆက်စပ်သည့်အလုပ်တစ်ခုတွင် သင်ပိုမိုညံ့ဖျင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

နားလည်မှု အပေါ် အာရုံစူးစိုက်ထားသည်။ အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိသော ဆိုးကျိုးများ ၏ အနုတ်လက္ခဏာ အိုမင်းခြင်း။

stereotypes

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်

မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည် အပေါ် (Levy၊ Zonder- mani ဆလိုတ်၊ & Ferrucci၊ 2012)။ လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပုံသေပုံစံ ခြိမ်းခြောက်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသော အမည်းစက်မဲ့အုပ်စုနှင့် သက်ဆိုင်ပါသလား။ သုတေသီအချို့က အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သည့်ပုံစံများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေသည်ဟု အကြံပြုထားသည်။ နှင့် မေ ပါဝင်ကူညီပါ။ ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သိမြင်မှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတွင် အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျဆင်းမှုအပေါ် ခံယူချက် (အခန်းကိုကြည့်ပါ။ ၆)။ ဟိ ကနဦး လေ့လာမှုများ စစ်ဆေးခြင်း။ ဒီ ဖြစ်နိုင်ခြေ သုံးတယ်။ နည်းပညာများ အလားတူ ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ စတီရီယိုအမျိုးအစား အသက်သွင်းခြင်း- အကဲဖြတ်ခြင်း။ သွယ်ဝိုက်သော စတီရီယိုရိုက်ခြင်း Becca Levy's နီးပါး နှစ်ခု ဆယ်စုနှစ်များ ၏ သုတေသန ရှိသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒီဒေသမှာ အငြင်းပွားမှုတွေ ရှိတယ် ။ လက်ရှိ အငြင်းပွားဖွယ်ရာ အင်္ဂါရပ်ကို ဖတ်ပါ။ သင်ဘယ်လိုထင်ပါလဲ?

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ-

ဘယ်တော့လဲ လေဗီနှင့် လန်းဂျာ (၁၉၉၄)၊ ပထမ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် သဘောထားများအပေါ် နှိုင်းယှဉ်ပါ။ Chi ၏အိုမင်းခြင်း

ဖြစ်ကြပါတယ်။ စတီရီယိုအမျိုးအစားများ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ဆက်စပ် nese အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊
အကြားအာရုံ အမေရိကန် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ နှင့်
အတူ လျော့ပါး။ သိမြင်မှု စွမ်းဆောင်ရည်? နားမကြား အမေရိကန် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ သူတို့
တွေ့တယ်။ အဆိုပါ တရုတ်

အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ outperformed နှစ်ခုလုံး
အဖွဲ့များ၏ အမေရိကန်
တစ် အဓိက အငြင်းပွားဖွယ် ထုတ်ပြန်သည် ၌ အဆိုပါ သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း။ မီး- အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ on
အများအပြား မှတ်ဉာဏ် အလုပ်များ ၌ ထို့အပြင်၊ erature သည် ရှိမရှိ၊ နေထိုင်သည်။ ၌ a လူ့အဖွဲ့အစည်း အဲဒါ ညီမျှသည်။
အဟောင်း နားမကြား အမေရိကန် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ outperformed သူတို့ရဲ့ အကြားအာရုံ အသက် အတူ
မှတ်ဉာဏ် ကျဆင်းခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် မှီခိုမှု အမေရိကန် ရှိနေကြောင်း၊ သဘောထားများ on အိုမင်းခြင်း။
ကျင်းပသည်။ အားဖြင့် ထုတ်ကုန် များ ဘာလဲ လန်းဂျာ (၁၉၈၉)၊ ခေါ်ဆိုမှုများ a “အချိန်မတန်ဘူး။ သိမှု- မတူဘူး။
ယဉ်ကျေးမှုများ ခဲ့ကြသည် ဆက်စပ် ရန် မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည် ကာကွယ်မှု ကတိသစ္စာ” စောစော ၌ ၁၀။ အမျှ ကလေးတွေ၊
ငါတို့ ဆည်းပူး (တရုတ် ရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ် အပြုသဘော သဘောထားများ၊ ကြရင်တော့ အမေရိက - စိတ်ကူးများ ၏
ဘာလဲ အဲဒါ ဆိုလိုသည်။ ရန် ဖြစ် အဟောင်း၊ စိတ်ကူးများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့် ဗူးခွံတွေမှာ
အဆိုးမြင်စိတ်တွေ ပိုရှိလာတယ်။) Levy နှင့် Langer အနှုတ်၊ အဲဒါ ဖြစ်လာ stereotypes လမ်းပြခြင်း။ နှင့် တုပ်ကွေး-
အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှု ဆွဲဆောင်မှု တွင် အဆိုးမြင်သော ပုံစံများကို နိဂုံးချုပ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အပြုအမူ နောက်ပိုင်း ၌
၁၀။ အရှင်၊ အဆိုပါ မေးခွန်း စာရင်းသွင်းသည်။ အတွက် ဒီ ကွာခြားချက်။

အပျက်သဘောဆောင်သော လူမှုအယူဝါဒများ၊ သဘောထားများ၊ သို့သော်၊ ဟိုမှာ ခွဲကြသည် အများအပြား စိုးရိမ်မှုများ အတူ ဒီ
ကော်- နှင့် မျှော်လင့်ချက်များသည် သိမြင်မှု ကျဆင်းမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်သည်။ ဆက်စပ်လေ့လာမှု။
မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေး သည် ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ခဲ ရန် နောက်ထပ် အပြုသဘော
သဘောထားများ၊ သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ အပြုသဘော သဘောထားများ

ခဲ ရန် မြင့်တင်ထားသည်။ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ပညာရေး- အနုတ်လက္ခဏာ အသက် stereotypes သရုပ်ပြခဲ့သည်။ ကျော် 30% Cational ကွဲပြားမှုများ အကြား အဆိုပါ နှစ်ခု ယဉ်ကျေးမှု အဖွဲ့များ? ပိုကြီးတယ်။ ကျဆင်းခြင်း။ ဤ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည် ကျော် ၃၈ နှစ်များဖြစ်ကြသည် အဆိုပါ မှတ်ဉာဏ် စမ်းသပ်မှုများ တကယ် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ပေးသည် အဲဒါ သူတို့ ထက် အဲဒါတွေ အတူ ပိုနည်းတယ်။ အနုတ်လက္ခဏာ အသက် stereotypes

တရုတ်ဘာသာသို့ ဘာသာပြန်ရမည်လား။ အဲဒါ သည် ဆန်းကြယ်သည်။ နှင့် အလိုလိုသိသည်။ ရန်

ယုံကြည် a self- ဤအယူအဆကို ထပ်မံစမ်းသပ်ရန်၊ Levy (1996) သည် sublimi- ဖြ ည့်ဆည်းပေးသည်။ ပရောဖက်ပြုချက် လည်ပတ်သည်။ အတူ လေးစားပါတယ်။ ရန် အသက်ကြီးသော nally သည် ငယ်ရွယ်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို

အပျက်သဘောဆောင်သော

လူကြီးများကို ဦးစားပေးသည်' မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည်။

အကယ်လို့ လူ့အဖွဲ့အစည်း ပုံဖော်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ သက်ကြီးရွယ်အိုပုံစံများ (ဥပမာ၊ *senile* ဟူသော စကားလုံး)

သို့မဟုတ်

အသိဉာဏ်စွမ်းရည် ကျဆင်းနေသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့်

သင်သည် အပြုသဘောဆောင်သော စံနမူနာများဖြစ်သည် (ဥပမာ၊ *ပညာရှိဟူသော စကားလုံး*)။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတာ တွေ့တယ်

။

ရန် ယုံကြည် ဒါကြောင့် မှာ a လူငယ် အသက်၊ နှင့် အကယ်၍

အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ယုံတယ်။ ဒါတွေ stereotypes၊ ထို့နောက် အဲဒါ

ပြုလုပ်သည်။ သဘော ဤ stereotypes သည် မှတ်ဉာဏ်တွင် ၎င်းတို့၏ စွမ်းဆောင်ရည် ပိုဆိုးသည် က positive stereo-

အရွယ်ရောက် ပြီးသူ များထက် အသက်ကြီးသော စစ်ဆေးမှု

များကဲ့သို့ သင်၏ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်မည်ဖြစ်သည် ။

အလုံးစုံအားဖြင့် အိုမင်းခြင်း၏

အပျက်သဘောဆောင်သော ပုံစံများ တည်ရှိနေပါသည်။ အမျိုးအစားများ၊ တခြား သုတေသီများ အတည်ပြုခဲ့သည်။ ဒီ ရလဒ်

(ဥပမာ၊

၎င်းတို့သည် သိမြင်မှုစွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

ထို့ကြောင့် Stein၊ Blanchard-Fields၊ & Hertzog၊ 2002; von Hippel

၊ သင် မေ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် နိုင် ရန်

ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အဆိုပါ ငြင်းပယ်ခြင်း & Henry, 2012)။

စွမ်းဆောင်ရည်တွင်၊ Levy's ၏ သဘောထားများ

ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုများ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ နှင့် အငြင်းပွားဖွယ် ရှာဖွေခြင်း နှင့်

ရှေ့အလားအလာ on အိုမင်းခြင်း။ ရှိသည် အဆိုပါ အလားအလာ ရန် ဓာတ်ခွဲခန်းအလုပ်ရလဒ်များမှ ရလဒ်များထက်

ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်

။ အရည်အသွေး ၏ စွမ်းဆောင်ရည် ဆွေမျိုး ရန် တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်

အဆင့် တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ခြင်း အတွေ့အကြုံ။ သူမ နှင့် သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ချယ်ရီ၊

Brigman၊ Reese- Melanconi

(လဗိုင်း et အယ်လ်။ ၂၀၁၂) ပြတယ်။ လူကြီးများ ကျော် အသက် ၆၀ အတူ နောက်ထပ် Burton-Chase၊ & ဟော်လန်၊ 2013)။

သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် အပျက်သဘောဆောင်သည့်အသက်အရွယ်ပုံစံများကို ခံနိုင်ရည်ရှိကြောင်း အထောက်အထားများ (O'Brien & Hummert, 2006)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သော သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် လူကြီးများသည် ၎င်းတို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို နှိုင်းယှဉ်မည်ဆိုပါက မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် ညံ့ဖျင်းကြောင်း

ပြသသည်။ အတူ တခြား အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများနှင့်အတူ နောက်ထပ် နုပျိုသည်။ အထောက်အထားများ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး ရှိ။ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်မှု ကွာခြားမှု ရှိမရှိ၊ ပြောခဲ့သည်။ သူတို့ ပါ ဖြစ် နှိုင်းယှဉ် ရန် ငယ်သည်။ သို့မဟုတ် အသက်ကြီး သူများ။ သို့ပေမယ့် အများဆုံး ၏ အဆိုပါ သုတေသန ဌာန ဒီ ဧရိယာ အပျက်သဘောဆောင်သော စံနမူနာပုံစံများ၏ ဆိုးကျိုးများကို

အာရုံစိုက်ကာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သိမြင်မှုစွမ်းရည်အပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော စံနမူနာများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများအတွက် အထောက်အထားအချို့လည်း ရှိပါသည်။ Milanese နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက Sardinians များသည် မှတ်ဉာဏ်အိုမင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အပြုသဘောဆောင်သောသဘောထားများ ပိုမိုရရှိကြပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ပိုကောင်းသည်။ on မှတ်ဉာဏ် အလုပ်များ (ကာဗာလင်နီ၊ Bottirolli၊ Fastame, & Hertzog, 2013)။

စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် စံနမူနာပုံစံများ၏ လွှမ်းမိုးမှုသည် မဟုတ်ပါ။ ကန့်သတ်ထားသည်။ ရန် ရုံ မှတ်ဉာဏ်။ လေဗိုင်း နှင့် Leifheit-Lim- သား (၂၀၀၉)၊ တွေ့တယ်။ subliminally လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပျက်သဘောဆောင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုပုံစံများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဟန်ချက်ညီမှုစွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် ထိခိုက်စေပါသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို အပြုသဘောဆောင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ စံနမူနာများဖြင့် တင်ပြခြင်းသည် ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ဤ ပိုကောင်းပါတယ်။ လက်ကျန် စွမ်းဆောင်ရည်။ အလားတူ၊ Levy နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၀၀)၊ တွေ့တယ်။ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ထိတွေ့ အနုတ်လက္ခဏာ အိုမင်းခြင်း။ stereotypes ပြတယ်။ a မြင့်သည်။ cardiovascular တုံ့ပြန်မှု ရန် a စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေ နှိုင်းယှဉ်။

အပြုသဘောဆောင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုပုံစံများနှင့် ထိတွေ့နေသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ လေဗိုင်း ငြင်းခုံသည်။ အနုတ်လက္ခဏာ အိုမင်းခြင်း။ stereotypes နိုင်သည် ဖြစ် တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးမှုများအဖြစ် ရှုမြင်သည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုပုံစံများသည် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုကို လျော့ချနိုင်စွမ်းရှိသည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ Levy, Slade, and Kasl (2002) သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘောဆောင်သော ခံယူချက်များကို ထိန်းသိမ်းထားသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ရှည်လျားသော လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် တွေ့ရှိခဲ့ပြီး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ

အပျက်သဘောဆောင်သော မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားသူများထက် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုကျန်းမာလာပါသည်။ အလားတူ၊ Jeste၊ Savlai၊ Thompson၊ Vahia၊ Glorios၊ Martin နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (2013) မှ အိုမင်းခြင်း၏ ပုံသေပုံစံသည် ပြောင်းလဲနေနိုင်သည်ဟု အစီရင်ခံပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော

အရှိဆုံးသူမှာ အသက်အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ အမြင် ၏ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ အရှင် အဲဒါ သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော တွေးခေါ်မှုများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ မှတ်ထား၊ သို့သော်၊ ဒီ သည် ဆက်စပ်မှု ဒေတာ။ အပြုသဘောဆောင်သော စံနမူနာများသည် လူများကို ၎င်းတို့၏ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သက်တမ်းတစ်လျှောက် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား မပြောပြပါ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ဤနေရာတွင်

ဆွေးနွေးထားသော တွေ့ရှိချက်များသည်
မည်သို့ပင် သက်သေပြနေမည်နည်း။
ပျံ့နှံ့သော နှင့် အစွမ်းထက် stereotypes
နိုင်သည် ဖြစ် on ကျွန်တော်တို့ရဲ့အပြုအမူ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

စံနမူနာ တွေရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို ဘယ်လို
အသိပညာပေးမလဲ။ on အသက်ကြီးသည်။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သိမြင်မှု ထိခိုက်သည်။ သင်၏
ချဉ်းကပ်မှု ရန် အကဲဖြတ်ခြင်း။ သူတို့ကို ခွဲ a
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆက်တင်လား?

8.2 လူမှုရေး ဗဟုသုတ ဖွဲ့စည်းပုံများ နှင့် ယုံကြည်ချက်များ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူမှုရေး ဗဟုသုတ အဆောက်အဦများ
- လူမှုရေးယုံကြည်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ၊ အသက်အရွယ်အရ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာလဲ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်၊ ၏ ဇရာ၊ နှင့် ဘာ လွှမ်းမိုးလဲ။ သူတို့ကို ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း?

အန် သည် သွားမယ်။ ။ သူမ၏ ပထမ ရက်စွဲ ကတည်းက အဆိုပါ သေခြင်း။ ။ ၏ သူမ၏ ခင်ပွန်း တစ်ခု တစ်နှစ် လွန်ခဲ့သော သူမမှာ ၆၂ နှစ် အဟောင်းနှင့် လက်ထပ်ခဲ့သည် ။ အတွက် ၃၀ နှစ်၊ ဒါကြောင့် သူမ သည် အလွန်အမင်း အာရုံကြော အကြောင်း ဘာလဲ လုပ်ပါ။ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ရပါ။ ဘယ်တော့လဲ သူမ၏ ရက်စွဲ၊ အဲ၊ ရွေးတယ်။ သူမ၏ တက်၊ သူ ကြေငြာချက်များ သူ ရှိသည်။ လုပ်ထားတယ်။ ကြိုတင်မှာယူမှုများ မှာ a ကောင်းတဲ့ အီတလီ စားသောက်ဆိုင် နှင့် ပြီးနောက် သူတို့ ပါလီမိုမယ်။ သွား ရန် a နောက်ကျ ရှုပ်ရှင်။ သို့ပေမယ့် အန် သည် အာရုံကြော၊ သူမ ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ မှတဆင့် အဆိုပါ ရက်စွဲ နှင့် အနည်းငယ် ပြဿနာများ။ ရန် သူမ၏ ပီတီ၊ ဘယ်လိုလဲ သူမ လိုအပ်ချက်များ ရန် အမှုအရာနှင့်သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ရေလျှံလာသည်။ သူမထံသို့ပြန် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတစ်အောင်စ မရှိဘဲ ။

ကြီးကြပ်သူတစ်ဦးသည် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏အသိပညာနှင့်အလားတူ၊ သူမ၏ရက်စွဲတွင် သည်

Anna

းကင်းစွာလေ့လာထားသောလူမှုရေးဇာတ်ညွှန်း

သို့မဟုတ် ရက်စွဲတစ်ခုအပေါ် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို လူမှုရေးဆိုင်ရာအသိပညာ၏ လွယ်ကူစွာအသုံးပြုနိုင်မှုကို ခံစားခဲ့ရသည်။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်သည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် လူမှုရေးယုံကြည်ချက်များ အပြုအမူကို လမ်းညွှန်ပုံအပေါ် အာရုံစိုက်မှု အများအပြားရှိသည် ။

လူမှုရေး ဗဟုသုတ အဆောက်အဦများ နှင့် လူမှုရေး ယုံကြည်ချက် သတ်မှတ်ကြသည်။ ။ အသုံးအနှုန်းမျှ□□ ၏ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ ကိုယ်စားပြုသည်။ နှင့် အဓိပါယ် လူမှုရေးအခြေအနေတွင် အခြားသူများ၏ အပြုအမူများ (Frith & Frith, 2012)။ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လာကြတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် လူများသည် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကဲ့သို့သော နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာဆိုင်ရာ ဇာတ်ညွှန်းပုံစံများရှိသည်။ သွား ရန် အဆိုပါ ဆရာဝန် ရုံး သို့မဟုတ် a စားသောက်ဆိုင်။ ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန်နှင့် ယုံကြည်ရန် လူမှုရေးဆန်သည် သို့မဟုတ် မည်သို့နည်း ခင်ပွန်းသည်သည် မိမိဇနီးအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံကဲ့သို့သော သီးခြားလူမှုရေးအခြေအနေများတွင် ပြုမူနေထိုင်ရန်။

နားလည်မှု အသက်

ကွာခြားချက်များ လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်

လူမှုရေး အသိပညာ တည်ဆောက်ပုံများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ မေးခွန်းနှစ်ခု ထွက်ပေါ်လာသည်။ ပထမအချက်က အကြောင်းအရာကို လုပ်ပါ။ ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုရေး ဗဟုသုတ နှင့် ယုံကြည်ချက် ပြောင်းလဲမှု ငါတို့အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ? ဒုတိယ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိပညာဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ယုံကြည်ချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများ၊ မှတ်ဉာဏ်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အခြားအရာများကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သနည်း။

ယုံကြည်မှုစနစ် အမျိုးအစားများစွာ ရှိပါသည်။ အသက်အုပ်စုများအလိုက် အကြောင်းအရာနှင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု အပြုအမူတို့တွင် ကွဲပြားသည်။ လူမှုယုံကြည်မှုစနစ်များတွင် အသက်ကွာခြားမှုကို နားလည်ရန် အရေးကြီးသော ရှုထောင့် (Blanchard-Fields) သုံးခုရှိသည်။ & Hertzog၊ 2000; Blanchard-Fields et အယ်လ်။ 2012; Blanchard-Fields & ဟော်ဟိုတာ၊ ၂၀၀၆။ ဦးစွာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူမှုရေးယုံကြည်ချက်များ၏ တိကျသောအကြောင်းအရာ (ဆိုလိုသည်မှာ၊ သီးခြားယုံကြည်ချက်များနှင့် အသိပညာရှိသူတို့သည် စည်းမျဉ်းများ၊ စံနှုန်းများနှင့် လူမှုအပြုအမူပုံစံများအကြောင်း) ကို ဆန်းစစ်ပါ။ ဒုတိယ၊ ၎င်းတို့သည် အပြုအမူအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် အခြေအနေများအောက်တွင် သိရန် ဤယုံကြည်ချက်များ၏ ခွန်အားကို ကျွန်ုပ်တို့ သုံးသပ်ပါသည်။ တတိယ၊ ငါတို့ လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေ လူတစ်ဦးသည် ဤယုံကြည်ချက်များဖြစ်တည်လာသောအခါ အခြေအနေတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင် အဆိုပါယုံကြည်ချက်များကို အလိုအလျောက်အသက်သွင်းသည်။ ချိုးဖောက်ခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် မေးခွန်းထုတ်သည်။ အကယ်လို့ ဒါတွေ သုံး ယုံကြည်ချက်စနစ်၏ ရှုထောင့်များကို နားလည်ကြပြီး၊ လူမှုတရားစီရင်ရာတွင် မည်သည့်အချိန်နှင့် အဘယ်ကြောင့် အသက်ကွာခြားမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ရှင်းပြနိုင်သည်။ □ ။

အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ မေ ကိုင် မတူဘူး။ ယုံကြည်ချက် ထက် အခြားအသက်အရွယ်အုပ်စုများ (ဥပမာ၊ သင့်လျော်သောစည်းမျဉ်းများ စားတယ်။ လူမှုရေး

အပြုအမူ ကာလအတွင်း အန်ကယ့် အခြေအနေ ၏ ချိန်းတွေ့ခြင်း။ ထိုသို့သော ကွဲပြားမှုများသည် အစုလိုက်ကွဲပြားမှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည် (အခန်း 1 ကိုကြည့်ပါ။)။ ထို့အပြင်၊ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ဤယုံကြည်ချက်များကို မည်မျှခိုင်ခိုင်မာမာ စွဲကိုင်ထားသနည်း၊ ငယ်ရွယ်သူများနှင့် အသက်ကြီးသော မျိုးဆက်များက လူများသည် လက်မထပ်မီ အတူတကွ မနေထိုင်သင့်ဟု ယုံကြည်ကြသော်လည်း အသက်ကြီးသော မျိုးဆက်များသည် ယင်းယုံကြည်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုခိုင်မာတောင့်တင်းလာပေမည်။ သို့သော်၊ လူမှုယုံကြည်ချက်များ၏ အကြောင်းအရာများတွင် အသက်ကွာခြားမှု၏ အထောက်အထားများသည် ထိုယုံကြည်ချက်များကို မည်သို့မည်ပုံနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် စတင်လုပ်ဆောင်ပြီး ၎င်းတို့အပေါ် အပြုအမူအပေါ် လွှမ်းမိုးပုံကို နားလည်နိုင်စေရန်အတွက် လုံလောက်သော အခြေခံအုတ်မြစ်ကို မပေးနိုင်ပါ။

လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်နားလည်မှုဆိုင်ရာ သုတေသီများက သီးခြားအခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်နေသော စည်းမျဉ်းများ၊ ယုံကြည်ချက်များနှင့် သဘောထားများ၏ ပြင်းထန်မှုတွင် တစ်ဦးချင်းစီ ကွဲပြားမှုများ ရှိနေသည် (Frith & Frith, 2012)။ ထိုသို့သော ကိုယ်စားပြု ပေးပို့ချက်များသည် သိမြင်မှု (အခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ တွေးခေါ်ပုံ) နှင့် စိတ်ခံစားမှု (ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့တုံ့ပြန်ပုံ၊ အခြေအနေ)။ သီးခြားအခြေအနေတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ယုံကြည်ချက်စနစ်သည် ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခု စိတ်ခံစားမှု တုံ့ပြန်မှု နှင့် ဆက်စပ် ပန်းတိုင်များ ချည်ထားသည်။ ထိုအခြေအနေ၏အကြောင်းအရာကို။ ယင်းက လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ရအောင် ယူ အဆိုပါ စည်းကမ်း “မင်း လုပ်သင့်တယ်။

ဘယ်တော့မှ အသက်ရှင် တစ်ဦးနှင့် အချစ်ရေး အဖော် မီ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အိမ်ထောင်သည်” အကယ်လို သင်

ဒါကို ယုံကြည်ဖို့ ငယ်စဉ်ကတည်းက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့ပါတယ်။

စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်သူတိုင်းကို အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အကဲဖြတ်မယ်။ ing အဲဒါ။ အကယ်လို့ သင် ခဲ့ကြသည် ပြောခဲ့သည်။ အယ်လန် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ချပြီး အိမ်ထောင်မပြုမီတွင် Joan အား သူနှင့်အတူနေထိုင်ရန် ဖိအားပေးခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် လမ်းခွဲလိုက်သောအခါတွင် သင်သည် အပျက်သဘောဆောင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အတူနေထိုင်ရန် စည်းရုံးနေသောကြောင့် ဆက်ဆံရေးပြိုကွဲမှုအတွက် Allen ကို အပြစ်တင်နိုင်သည်။

လူမှုရေးယုံကြည်ချက်များကို စူးစမ်းလေ့လာသည့် ဂန္ထဝင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင်၊ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော လူမှုရေးစည်းမျဉ်းအမျိုးအစားများတွင် အသက်ကွာခြားမှုကို တွေ့ရှိခဲ့သည် (Blanchard-Fields၊ ၁၉၉၆၊ ၁၉၉၉)။ ဆင်ခြင်ပါ။ အဆိုပါ အခန်း (၇) တွင် ခင်ပွန်းသည်သည် ဇနီးနှင့် မိသားစုနှင့် အချိန်ပို၍ အချိန်ဖြုန်းမည့်အစား နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ရန် ရွေးချယ်သည့် အခြေအနေတွင် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများ၏ လွှမ်းမိုးမှုအကြောင်း အခန်း (၇) တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ပုံ 7.5 တွင် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ရသည့်အတိုင်း အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိ လူကြီးများသည် လူမှုရေးကို ခေါ်ဆိုကြသည်။ စည်းကမ်း “အိမ်ထောင်ရေး သည် နောက်ထပ် အရေးကြီးတယ်။ ထက် a အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု” တိုးလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ ၎င်းသည် အထူးသဖြင့် အသက် 24 နှစ်မှ 65 နှစ်အထိ ထင်ရှားပါသည်။ ပုံ 7.5 တွင် “အိမ်ထောင်ရေးမှာ ဒုက္ခရောက်နေပြီ” ဟူသော လူမှုရေးစည်းမျဉ်းကို U-shaped

ပြောင်းပြန်ဆက်နွယ်မှုရှိကြောင်း ပြထားသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် လူကြီးများ၊ ပတ်ပတ်လည် အသက်အရွယ် ၃၅ ရန် ၅၅ နှစ်များ အဖြစ် နှိုင်းယှဉ် အသက် 24 နှစ်မှ 35 နှစ်အထိနှင့် 65 နှစ်အထက်သူများသည် ဤလူမှုရေးစည်းမျဉ်းကို အများဆုံးထုတ်လုပ် သည်။

၌ အဆိုပါ ပစ္စုပ္ပန် စကားစပ်၊ ဒါတွေ တွေ့ရှိချက် ညွှန်ပြ အဆိုပါ လွှမ်းမိုးမှု ၏ အမျိုးအစား ဆိုးကျိုးများ on ဘယ်လိုလဲ မတူဘူး။ မျိုးဆက်များသည် အရေးကြီးသော လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့ကြသည်။ ၏ အိမ်ထောင်ရေး။ ဟိ အသက်အကြီးဆုံး မျိုးဆက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခင်ပွန်း နှင့် ဇနီးတို့ ၏ သင့်လျော်သော အပြုအမူ နှင့် ပတ်သက်၍ လက်ရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူငယ်များ နှင့် ကွဲပြားစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ နိုင်သည် ။

ချေး၊ ကြည့်ရှုခြင်း။ အိမ်ထောင်ရေး အဖြစ် နောက်ထပ် ထက် အရေးကြီးသည် ။ တစ်ဦး၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း မေ ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ အထူးသဖြင့် ၁၀ ဇာတ်ခုံနှင့် ၁၀အခြေအနေများသည် အမျိုးအစားကွဲပြားခြင်းထက် ကွဲပြားသော အသက်အုပ်စုများနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ကြသည်။ ဤအမြင်တွင်၊ အစုအဝေးကို မခွဲခြားဘဲ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုခြင်းနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုခြင်းတွင် မိမိကိုယ်ကို သက်သေပြခြင်းသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလယ်အလတ် / မိသားစုအလယ်အလတ်တွင် ဦးစားပေးဖြစ်နိုင်သည်။ အဆင့်များ (Schaie၊ ၁၉၇၇-၁၉၇၈)။ ၌ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အငြိမ်းစားယူခြင်း/ဗလာကျင်းသည့်အဆင့်တွင်၊ အိမ်ထောင်ရေးဆက်ဆံရေး၏ အရေးပါမှုသည် ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။

အခြားသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ လူလတ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဖွဲ့ မေ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် အားကိုးတယ်။ on လူမှုရေး စည်းကမ်း ရန် သူတို့ရဲ့လမ်းညွှန် တွေ အကြောင်း အဆိုပါ ပြဿနာ အခြေအနေ

နှင့် ပိုအာရုံစိုက်တယ်။ on အဆိုပါ အိမ်ထောင်ရေး ပဋိပက္ခ ကိုယ်တိုင် ဒီ နိုင် ထင်ဟပ်နိုင်သည်။ a ထုတ်ကုန် ၏ အဆိုပါ ၁၉၆၀ ခုနှစ်များ အာရုံစိုက်မှု on ဆက်သွယ်ရေး ၏ ခံစားချက်များ။ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ သာ a အနည်းငယ် ဥပမာများ ၏ အဆိုပါ

မတူညီသော လူမှုရေးယုံကြည်ချက်များကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် ရှုပ်ထွေးသော လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာအချက်များ။

ရအောင် စဉ်းစားပါ။ နောက်တစ်ခု ဇာတ်လမ်း၊ ဒီ အချိန် တစ်ခု ပါဝင်နေပါတယ် ။ နုပျိုသည်။ စုံတွဲ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခိုးယူခံရ သို့ပေမယ့် အဆိုပါ ကန့်ကွက်သည်။ သူတို့ရဲ့ မိဘများ ဟိ လူမှုရေး စည်းကမ်း “မိဘတွေ လုပ်သင့်တယ်။ ရှိသည် စကားပြောတယ် ၊ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်တိုင်း၊ အဆိုပါ လူငယ် စုံတွဲ” နှင့် “သူတို့ ခဲ့ကြသည် အရမ်းငယ်တယ်” ကိုလည်း ဖော်ပြသည်။ တစ်ခု ပြောင်းပြန် U-shaped နှင့် ဆက်ဆံရေး အသက်။ လူလတ်ပိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်များ ထောက်ခံသည်။ ဒါတွေ စည်းကမ်းရှိပါ အိုး ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ အသက် အဖွဲ့များ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊

“စစ်မှန်သောချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တား၍မရနိုင်” ဟူသော လူမှုရေးစည်းမျဉ်းသည် အသက်အရွယ်နှင့် U-shaped ဆက်ဆံရေးကို ပြသထားသည်။ ငယ်ရွယ်သူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုအုပ်စုများသည် ဤစည်းမျဉ်းကို ထောက်ခံကြသော်လည်း လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် တစ်ဦးချင်းစီကမူ ဤစည်းမျဉ်းကို ထောက်ခံကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြစ် အဆိုပါ အမှုတွဲ ၌ အလယ် အရွယ်ရောက်ပြီး၊ အကြား အဆိုပါ အသက် ၃၀ နှင့် ၄၅၊ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အာရုံစိုက် on ကိစ္စများ ၏ "အချစ်က အရာအားလုံးကို အနိုင်ယူတယ်။" ဤသည်မှာ ၎င်းတို့သည် တည်ဆောက်ခြင်း၏ လက်တွေ့ကျသော ရှုထောင့်များရှိရာ ဘဝဇာတ်ခုံတွင် ရှိနေသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို ခံစားရစေသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းတစ်ခုသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာထက် ပိုအရေးကြီးသည်။ လူလတ်ပိုင်း

လူကြီးများ ကိုလည်း အလေးပေးသည်။
အဆိုပါ လက်တွေ့ကျသော အိမ်ထောင်ရေး
ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရာတွင်
အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုအနေဖြင့်
အသက်အရွယ် (ဥပမာ- ငယ်လွန်းခြင်း)။

၌ အနှစ်ချုပ်၊ ဘယ်လိုလဲ လူမှုရေး
စည်းကမ်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။
၌ လူမှုရေးအရ စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည်
ရှုပ်ထွေးသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ၊ လုပ်ငန်းစဉ်သည်
မျိုးဆက်ကွဲပြားမှုများကို ထင်ဟပ်စေပြီး
၎င်းသည် ဘဝအတွေ့အကြုံကို
ထင်ဟပ်စေသည်။ ဒီစီရင်ချက်တွေက
ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးလဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
စီရင်ချက် အကြောင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
အပြုအမူအတွက် တာဝန်ရှိမှုသည်
ကျွန်ုပ်တို့နောက်သို့ လှည့်သွားသည့်
အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက် နှင့် လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်

လူမှုဆက်ဆံရေး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို
နားလည်ရန် အရေးကြီးသော
မျက်နှာစာဖြစ်သည်။ ယုံကြည်ချက် on
လူတွေ သည် ရန် နားလည် ဘယ်လိုလဲ ငါတို့
မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်းများကို ပုံဖော်ပါ ။
ဒီ မေးခွန်းအတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအဖြေ၊ "ဘယ်လိုလဲ
အဟောင်း လုပ်ပါ။ သင် ခံစားလား?" အဲဒါ
ဖန်တီးသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
ခံယူချက် ၏ အိုမင်းခြင်း။ **ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်**

၏ အိုမင်းခြင်း။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသက်အရွယ်နှင့်
အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက်များကို ရည်ညွှန်းသည်။

သုတေသီများသည် ဤရှုထောင့်တွင် လူများ
မည်သို့မြင်ကြသည်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ
စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သည်။ အခန်း 14 တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်
မိမိကိုယ်ကိုမိမိရှုမြင်ပုံသည်
အရေးကြီးသောခန့်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ ၏ ရှိမရှိ၊ ငါတို့
အသက် အောင်မြင်စွာ (သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး)။
အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ခံယူချက်တွေက ဆက်နွယ်နေတယ်ဆိုတာ
ငါတို့သိတယ်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး၊
ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးနှင့်
အသက်ပိုရှည်ခြင်းကဲ့သို့သော ရလဒ်ကောင်းများစွာဖြင့်
(Kotter-Grühn & Hess, 2012)။

သံသယမရှိဘဲ၊ အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး
ကျွန်ုပ်တို့ထင်မြင်သောအရာသည်
ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၏ထင်မြင်ယူဆချက်အပေါ်
သက်ရောက်မှုရှိသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုလွှမ်းမိုးမှုနှင့်
ကျွန်ုပ်တို့ဆက်စပ်နေသည့် လူမှုရေးပုံစံများသည်
ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ပတ်သက်သည်ဟု
ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ထားသည်မှာ မှန်ပါသည်။

အဆိုပါ အနည်းငယ် ဒေသများ ငါတို့ သွား

ဤဩဇာလွှမ်းမိုးမှုအလုပ်လုပ်ပုံကိုရှင်းပြရန်အဓိက
မူဘောင်နှစ်ခုရှိသည်။ **တံဆိပ်ကပ်ခြင်းသီအိုရီ**
ကျွန်ုပ်တို့ကို စောဒကတက်သည်။ ရင်ဆိုင်ပါ။ တစ်ခု
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ပုံသေပုံစံ၊ အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ ယင်းကို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်တွင်
ပေါင်းစည်းနိုင်ခြေ ပိုများသည် ။
ဆွဲဆောင်မှုဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် ပုံသေပုံစံများကို
ဦးစားပေးခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုခြင်းသည်
ဤအမြင်ကို ထောက်ခံပါသည်။ **ခံနိုင်ရည်ရှိမှုသီအိုရီ**
စောဒကတက်သည်။ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ a
အနုတ်လက္ခဏာ ပုံသေပုံစံ ရလဒ်များ ၌ ငြင်းပယ်ခြင်း ၏
အဲဒါအမြင် ၌ မျက်နှာသာ ၏a နောက်ထပ် အပြုသဘော
ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်။ ဤအမြင်သည် လူတို့၏
အဆိုးမြင်ပုံစံနှင့် ဝေးကွာလိုသော သဘောထားမှ
ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သုတေသန ရှိ
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ dissoci-
အပျက်သဘောဆောင်သောပုံစံများသည်
၎င်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည် (ဥပမာ၊ Weiss & Langl 2012)
တွင် ၎င်းတို့၏အသက်အရွယ်အုပ်စုမှ
စားသောက်ကြသည်။

တစ်ကောင်းတယ်ဥပမာ ၏ဒီလိုင်း ၏သုတေသန
သည် How Do We Know တွင် မီးမောင်း
ထိုးပြထားသည်။ ။ ထူးခြားချက်။ Kotter-Grühn နှင့် Hess
(၂၀၁၂)၊ လေ့လာခဲ့သည်။ ဘယ်လိုလဲ အနုတ်လက္ခဏာ
အမြင်များ ၏ အိုမင်းခြင်း။ သို့မဟုတ် ခဲ့ကြသည်
မဟုတ်ဘူး ရောနှောထားသည်။ ထဲသို့ လူကြီးများ'
အမြင်များ ၏ သူတို့ကိုယ်သူတို့
ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ခံယူချက်တွေ က
ဘာတွေများ ကွာခြားနေ တာလဲ
အသက် နှင့် အိုမင်းခြင်း။ သည် အဲဒါ သည် တစ်ခု ၏

အသက်ကြီးသူများနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာထက် အခြားသူတစ်ဦးမှ ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း (Kornadt & Rothermund, 2012)။ သုတေသန on ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ ပေါင်းစပ်ပါ။ လူမှုရေး အမြင်များ ၏ အသက်အရွယ် နှင့် အိုမင်းခြင်း သည် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ဖြစ်ပျက်သည် ကို ညွှန်ပြသည် မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်မှု များ (ဥပမာ- ကျန်းမာရေး) ပေါ်တွင် များစွာမူတည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော စံနမူနာပုံစံများကို သုံးသပ်သောအခါ ပြန်လာ ရန် အဆိုပါ နည်းလမ်းများ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက် အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ ငါတို့ လုပ်ပါ။

အရာများ ကြိုက်တယ်။ သတိရပါ။ အချက်အလက် နှင့် ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်ရှည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်၍ သင်သည် သီးခြားလူမှုရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအပေါ် သဘောထားများကို စစ်တမ်းကောက်ယူမည်ဆိုပါက အသက်အရွယ်ကွာခြားမှုများအတွက် အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်ရန် စစ်တမ်းကို သင်မည်ကဲ့သို့ ဒီဇိုင်းထုတ်မည်နည်း။ တွေ့လား

ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား?:

အသက် ကွဲပြားမှုများ IN SELF- PERCEPTION ကြည့်လိုက်တယ်။ အချိုးကျ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ နှင့် ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ရည်မှန်းချက် ၏ ရန် ဖြစ် အကြောင်း 4% အသက်ကြီးသည်။ ထက် သူတို့ အမှန်တကယ် ရှိခဲ့၊ နှင့် လေ့လာ? Kotter-Grühn နှင့် ဟဲ့ (၂၀၁၂)၊ သိတယ်။ လူတွေရဲ့ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြစ် အကြောင်း 33% ငယ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခံယူချက် ထက် ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ ကြိုတင်ခန့်မှန်းသူများ ၏ သုခ သူတို့ ခဲ့ကြသည်။ နှင့်ကျန်းမာရေး။ အတိအကျ Following ဆိုတာကို သိချင်ကြတယ်။ အဆိုပါ priming တာဝန်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ခဲ့ကြသည် အညွှန်းများ ၏ မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်၊ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း သာ အသက် အဖွဲ့ ရန် ခံစားပါ။ အသက်ကြီးသည်။ မသက်ဆိုင် ၏ ရှိမရှိ၊ နှင့် ရှိမရှိ၊ အတိအကျ stereotypes အကြောင်း အိုမင်းခြင်း။ လွှမ်းမိုးမှု priming ဖြစ်ခဲ့သည်။ အပြုသဘော သို့မဟုတ် အနုတ်လက္ခဏာ။ အဘို့ အလိုရှိသော အသက်၊ အဆုံး မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်၊ ပါဝင်သူများ ၌ အားလုံး အသက် အဖွဲ့များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် ၌ မကောင်းဘူး။ ကျန်းမာရေး စုံစမ်းရေးမှူးတွေက ဘယ်လို တိုင်းတာသလဲဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဖော်ပြပါတယ်။ သူတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြစ် a ငယ်သည်။ အသက် ပြီးနောက် အတွေ့အကြုံ- စိတ်ဝင်စားမှု? ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကျေနပ်မှု အတူ အိုမင်းခြင်း။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ encing တိုင်း တာသည်။ အဆိုပါ အနုတ်လက္ခဏာ priming တာဝန် (ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ပြောင်းလဲမှု other- အားဖြင့် a ကောင်းစွာသုတေသနပြု စကေး၊ အဆိုပါ ဖီလာဒဲလဖီးယား Geri ပညာရှိ)။ အဘို့ ရိပ်မိ အသက်၊ အားလုံး ပါဝင်သူများ ၌ ဆင်းရဲ ကျန်းမာရေး atric စင်တာ စိတ်ဓာတ် အတိုင်းအတာ။ ဖြေကြားသူများ ကိုလည်း ဖော်ပြထား ကြောင်း သိရသည်။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ အဖြစ် ရှာဖွေနေ အသက်ကြီးသည်။ ပြီးနောက် လက်ခံခြင်း။ အဆိုပါ သူတို့ရဲ့ “ခံစားရတယ်။ အသက်၊” “အလိုရှိသည်။ အသက်၊” နှင့် “သဘောပေါက်တယ်။ အသက်။” အနုတ်လက္ခဏာ priming တာဝန်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းတစ်ခုဖြင့် အကဲဖြတ်ခဲ့သည်။ အသက်- အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းသည် ဆက်စပ်ပုံသေပုံစံများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျေနပ်အားရကြောင်း အစီရင်ခံတင်ပြခဲ့ရာတွင် priming ဖြင့် အသက်သွင်းခဲ့သည်။ သူတို့ရဲ့အိုမင်းခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်။

အပြုသဘောဖြင့် ဖော်ပြထားသော မျက်နှာများ၏ ချဉ်းကပ်ပုံမှာ အဘယ်နည်း လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါစုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ ကောက်ချက်ချ? Kotter-Grühn အနုတ်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် ကြားနေအသုံးအနှုန်းများ။ နှင့် ဟဲ့ နိဂုံးချုပ်သည်။ အဲဒါ

လူတွေရဲ့ ခံယူချက် ၏ သူတို့ရဲ့ ဘယ်သူလဲ။ ခွဲကြသည် အဆိုပါ ပါဝင်သူများ ဌ အဆိုပါ လေ့လာ? ၁၈၃ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့် ၏ကို ဖော်ပြခြင်းဖြင့် ပိုမိုအပြုသဘောမဆောင်ပါ။ ၁၈-၉၂ နှစ်များ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ရန် ပါဝင်ပါ။ အဲဒီမှာ သူတို့အတူ အပြုသဘော ပုံများ ၏ အိုမင်းခြင်း။ တစ်ကယ်တော့၊

အဆိုပါ oppo- တို့တွေ ၆၀ ငယ်သည်။ လူကြီးများ၊ ၆၂ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ၊ နှင့် site အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ အတွက် ငယ်သည်။ နှင့် လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ

၆၁ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ခြုံ၊ ပါဝင်သူများ ပျမ်းမျှ အထဲမှာ ကောင်းတယ် ကျန်းမာရေး - ဘယ်အချိန် ပေးသည် အပြုသဘော stereotypes၊ ထို ၁၄ နှစ်ကြာ ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး တစ်နာရီ ၁၅ ဒေါ်လာ ပေးရသည်။

အဖွဲ့များသည် Were မကျင်းပမီကထက် အသက်ပိုကြီးသည်ဟု ခံစားရကြောင်း အစီရင်ခံခဲ့သည်။ ဟိုမှာ ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ အတူ အဆိုပါ လေ့လာ? တာဝန်။ သူတို့၏ ကောက်ချက်မှာ အိုမင်းခြင်း၏ အပျက်သဘောဆောင်သော ပုံရိပ်များ ဖြစ်ခဲ့သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ လေ့လာပါ။ သုံးတယ်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း နှင့် ခွဲကြသည် ပေးထားတယ် ။ နောက်ထပ် အစွမ်းထက် ဆိုးကျိုးများ ထက် အပြုသဘော မထင်ပါနဲ့။ ဌ ဟန့်တား-

အသိပေးသည်။ သဘောတူညီချက်၊ ဟိုမှာ ခွဲကြသည် မဟုတ်ဘူး ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ။ သတ္တုတွင်း မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်၊ ၏ အိုမင်းခြင်း။

8.3 လူမှုရေး တရားစီရင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အဆိုးမြင်စိတ် ဘက်လိုက်မှု ၌ impression ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဲဒါ လွှမ်းမိုးမှု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးတွေရဲ့အတွေး?
- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ သုံးစွဲနိုင်မှု ၏ လူမှုရေး အချက်အလက်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ စကားစပ် လွှမ်းမိုးမှု လူမှုရေး စီရင်ချက်
- ရန် ဘာလဲ အတိုင်းအတာ လုပ်ပါ။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ စွမ်းရည် ကန့်သတ်ချက်များ လွှမ်းမိုးမှု လူမှုရေး စီရင်ချက် ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးလား?

ဇန် နှင့် ကလော့စ် ခွဲကြသည် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သူတို့ရဲ့ မြေး အတွက် အဆိုပါ ပိတ်ရက် သူတို့ ယူတယ်။ သူတို့ကို ရန် အဆိုပါ တိရစ္ဆာန်ရုံမှာ အပန်းဖြေဖို့ ။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လွန် အဆိုပါ လက်ဆောင် ဆိုင်၊ အဆိုပါ ကလေးတွေ ပါမဟုတ်ဘူး ရပ် ညည်းသံ အဲဒါ သူတို့ လိုချင်တယ်။ ။ ပစ္စုပ္ပန်။ ဒီ စိတ်ပျက် ဇန် နှင့် ကလော့စ်၊ နှင့် သူတို့ နှစ်ခုလုံး ကြိုးစားခဲ့သည်။ ရန် လာ တက် အတူ တစ်ခု ရှင်းလင်းချက် အတွက် ဒီ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အပြုအမူ။ မှာ ပထမ၊ သူတို့ ခွဲကြသည် စိုးရိမ်သည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သလိုပဲ။ အဆိုပါ အပြုအမူ ၏ သူတို့ရဲ့ မဟာ- ကလေးတွေ ညွှန်ပြသည်။ သူတို့ ရှိခဲ၊ ၌ ဆန်ပြုတ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် ကလေးတွေ။ ဒါပေမယ့် on နောက်ထပ် ရောင်ပြန်ဟပ်မှု၊ သူတို့ စဉ်းစားသည်။ တခြား အချက်များ။ ဟိ ပါရီ- ents အမြဲတမ်း ဝယ်သည်။ အဆိုပါ ကလေးတွေ ။ လက်ဆောင် မှာ အဆိုပါ တိရစ္ဆာန်ရုံ၊ နှင့် ဒါကြောင့် အဆိုပါ ကလေးတွေ သဘာဝကျကျ မျှော်လင့်ထားသည်။ အဲဒါ ရန် ဖြစ်ပျက် တဖန်။ ဟိ မဟာ

မိဘများ ခံစားခဲ့ရသည်။ ပိုကောင်းပါတယ်။ အကြောင်း အဆိုပါ အခြေအနေ ပြီးနောက် စဉ်းစားနေသည်။ အဆိုပါ မိဘတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ၌ အဲဒါ နှင့် ဝယ်သည်။ အဆိုပါ လက်ဆောင်များ အတွက် အဆိုပါ ကလေးတွေ။

ဤအခြေအနေတွင် Alexandra နှင့် Klaus တို့သည် အရေးကြီးသော လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ချက်များကို ချမှတ်ခဲ့ကြသည်။ သေသေချာချာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြတယ်။ အဆိုပါ အခြေအနေ ရန် နားလည် သူတို့ရဲ့ မြေးတွေရဲ့ အမူအကျင့်တွေ ပါဝင်တဲ့ အချက်အားလုံးကို အာရုံစိုက်ပါ။ ဇန် နှင့် ကလော့စ် ရှိ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ နိုင်သည် မှန်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ini- tial အကဲဖြတ်ချက်များ ၏ အခြားသူများ အကယ်၍ ငါတို့ ယူ အဆိုပါ အချိန် ရန် ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေအားလုံးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

ဒါပေမယ့် အဲဒါကို စဉ်းစားဖို့ အချိန်မရှိရင်၊ မြေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါက်ကွဲသံတွေအပြင် သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတာလိုမျိုး အာရုံထွေပြားတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေ ကြုံလာရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ တုံ့ပြန်မှုများ သူတို့ရဲ့ စီရင်ချက် နိုင် ကိုလည်း ဤကဲ့သို့သော လူမှုအခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးငယ်များ မည်သို့ ပြုမူသင့်သည်နှင့် ပတ်သက်၍ ခိုင်မာသော ယုံကြည်ချက်မှ လွှမ်းမိုးထားသည်။

ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ လွှမ်းမိုးမှု ၏ နှစ်ခုလုံး ၏ ဒါတွေ အကြောင်းရင်းများ လုပ်နေပါတယ်။ လူမှုရေး စီရင်ချက် အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍ ကစားခဲ့သည်။ အားဖြင့် သိမှုစွမ်းရည်၊ သို့မဟုတ် အချိန်လုံလောက်စွာရှိခြင်းနှင့် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ထင်ဟပ်စေခြင်း၊ လူမှုရေးအသိပညာ နှင့် ယုံကြည်ချက်။ သို့သော်၊ ပထမ ထားပါတော့ ငါတို့ စူးစမ်းပါ။ အဆိုပါ အသက် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ချက်ချရာတွင် ကွဲပြားမှုများ ။

ဓာတ်ခွဲခန်းလေ့လာမှုများစွာသည် အတွေးအမြင်အာရုံကို စစ်ဆေးသည်။ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဘယ်လိုလဲ သူတို့ ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် ငါတို့ ရယူ အသက်ကြီးသည်။ (အခန်း ၆ ကိုကြည့်ပါ။) Chapter 7 တွင် ဆွေးနွေးထားသော နေ့စဉ်သိမြင်မှု သုတေသနကဲ့သို့ပင်၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနတွင် အရေးကြီးသောမေးခွန်းမှာ- တွေ့ရှိချက်များမှ မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။ အဆိုပါ ဓာတ်ခွဲခန်း ဘာသာပြန်ပါ။ ထဲသို့ နားလည်မှု ပြုမူပါ- ဒါမှမဟုတ် လူတွေက အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ နေ့စဉ်အခြေအနေတွေမှာ လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုရှုထောင့်သည် လူမှုရေးအခြေအနေများတွင် အခြေခံသိမြင်မှုစွမ်းရည်များ မည်သို့လုပ်ဆောင်သည်ကို ဆန်းစစ်သည့်နည်းလမ်းကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ လူမှုသိမြင်နားလည်မှုချဉ်းကပ်မှု၏ အခြေခံပန်းတိုင်မှာ လူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၊ အခြားသူများနှင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အဖြစ်အပျက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်ဖြစ်သည် (Frith & Frith, 2012)။

အထင်ကြီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း။

ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ဆုံ တစ်ခုစီ တခြား၊

ငါတို့ တတ်သည်။ ရန် ချက်ချင်းလာပါ။ ရန် ကောက်ချက် အကြောင်း သူတို့ကို on အများကြီး အတိုင်းအတာများ။ သုတေသီများ (ဥပမာ၊ Adams၊ Nelson၊ Soto၊ Hess၊ & Kleck၊ 2012; ဟဲ့ & အမ်မရီ၊ ၂၀၁၂) ဆန်းစစ်ပါ။ အသက် ကွဲပြားမှုများ လူမှုရေး ဌာန စီရင်ချက် အားဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း။ အထင်ကြီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း။ **အထင်ကြီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း။** သည် အဆိုပါ နည်းလမ်း ငါတို့ ပုံစံ နှင့် အခြားသူများနှင့်ပတ်သက်သော ပထမအထင်အမြင်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ သုတေသီများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကနဦးထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖန်တီးရာတွင် ရောဂါရှာဖွေရေးဆိုင်ရာ လက္ခဏာအချက်အလက် (အရေးကြီးသော သို့မဟုတ် ထူးခြားသောပုံသဏ္ဌာန်များ) ကို လူတို့အသုံးပြုပုံနှင့် ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် အသက်အရွယ်အလိုက် ကွဲပြားပုံကို သုတေသီများက ဆန်းစစ်သည်။ ၎င်းကို လေ့လာခြင်း၏ ဘုံနည်းလမ်းမှာ ဖော်ပြချက် သို့မဟုတ် ကောက်ချက်ချခြင်းများမှဖြစ်စေ လူတစ်ဦးနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်ကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူအုပ်စုနှစ်စုထံ တင်ပြရန်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် အပြုသဘောဆောင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိသည်။ ပထမ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အထောက်အထား ၏ ရိုးသားမှု။ ဟိ တခြား အဖွဲ့သည် တင်ပြသည်။ အတူ အနုတ်လက္ခဏာ အချက်အလက် ပထမ၊ အဲဒီလို မရိုးသားသော အပြုအမူများအဖြစ် အုပ်စုတစ်ခုစီပြီးရင် မရကြောင်း ရရှိသည်။ အဆိုပါ ဆန့်ကျင်ဘက် အချက်အလက် အကြောင်း အဆိုပါ

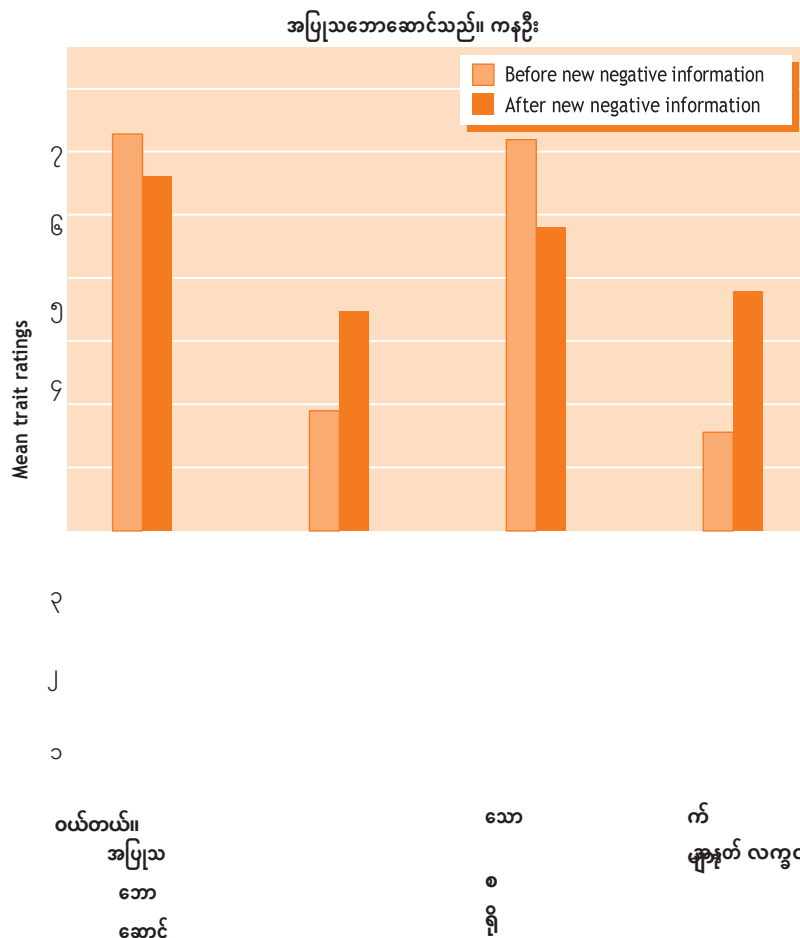


ults ten d ont ir t mp ession onge when
eeting new people

လူ (ဥပမာ- အပြုသဘောဆောင်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ဦးစွာရရှိသောအဖွဲ့၊ ထို့နောက် အပျက်သဘောဆောင်သော အချက်အလက်များ ရရှိသည်။)

တစ်ခုအနေဖြင့် လူတို့၏ပထမဆုံးအထင်အမြင်များဖြစ်ပေါ်လာပုံ သည် ကောင်းမွန်သောတွေ့ရှိချက်ဖြစ်သည်။ ပုံ 8.1 မှ မြင်နိုင်သည်အတိုင်း ၊ ဤ ဧရိယာကို ဖန်တီးရန်ကူညီပေးသောလေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ၏ သုတေသန အာရုံ၊ ဟဲ့ နှင့် ဆွဲယူ (၁၉၉၄)၊ တွေ့တယ်။ အားလုံး လေ့လာပါ။ ပါဝင်သူများ မွမ်းမံထားသည်။ သူတို့ရဲ့အထင်ကြီးမှု၊ ဘယ်တော့လဲ

အသစ် အနုတ်လက္ခဏာ အချက်အလက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တင်ပြသည်။ ပြီးနောက် အဆိုပါ ပစ်မှတ်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကနဦး အပြုသဘောဆောင်သော သရုပ်ဖော်ပုံ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုပြင်မွမ်းမံထားသည်။ သူတို့ရဲ့ အထင်ကြီးမှု၊ ၏ အဆိုပါ ပစ်မှတ် ထံမှ အပြုသဘော အနုတ် လက္ခဏာ။ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက၊ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ပထမအထင်အမြင်ကို ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ နည်းသော ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အနုတ်လက္ခဏာ သရုပ်ဖော် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှ လိုက်ပါလျက် အပြုသဘော အချက်အလက် အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ လုပ်ပါ။ အထင်အမြင်များ လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ အားဖြင့် အားလုံး အဆိုပါ အချက်အလက် သူတို့ လက်ခံသည်။



ပုံ 8.၁

ဆိုလိုတာ စရိုက် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ ရှေ့နှင့် ပြီးနောက် တင်ပြချက် အပျက်သဘော သို့မဟုတ် အပြုသဘောဆောင်သော အချက်အလက်အသစ်များ ။

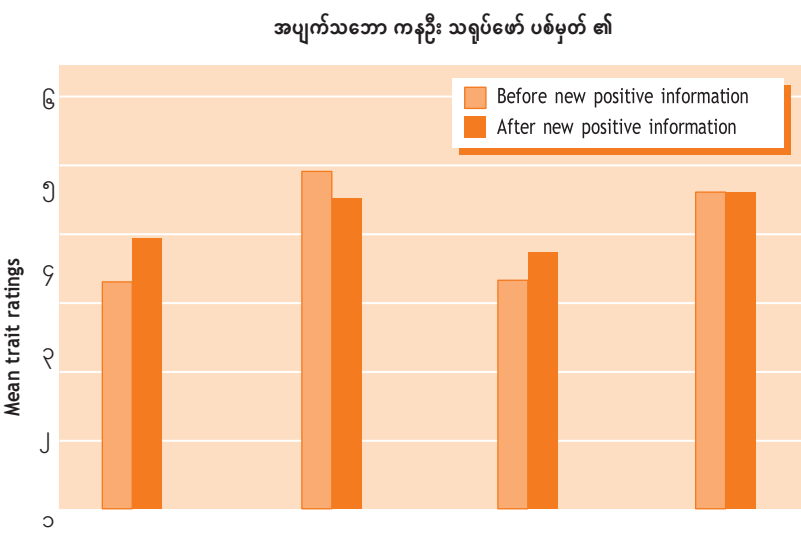
အရင်းအမြစ် တစ် မွမ်းမံထားသည်။ ဂရပ် ၏ အဆိုပါ ဟဲ့၊ T. အမ် & ပန်းဆွဲ၊ ၄။ အမ် (၁၉၉၄)။ လူကြီး အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အထင်ကြီးမှု၊ ပြောင်းလဲမှု လုပ်ငန်းစဉ်များ။ စိတ်ပညာ နှင့် ၉၊ p. ၂၃၉။

အပြုသဘောဆောင်သော
စရိုက်များ

အ
နု
တ်

လ
ကွ
ဏာ
များ

အငယ်ကောင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ လူကြီးများ



ဝယ်တယ်။

အပြုသဘောဆောင်သော စရိုက်များ အနုတ်လကွဏာများ

အပြုသဘောဆောင်သော စရိုက်များ အနုတ်လကွဏာများ

အငယ်ကောင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ လူကြီးများ

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများသည် ဤပုံစံကို မပြခဲ့ပေ။ အစား၊ သူတို့ ခဲ့ကြသည် နောက်ထပ် စိုးရိမ်သည်။ အတူ သတင်းအချက်အလက်အသစ်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ သေချာအောင်လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ကနဦးအမြင်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်အတွက် သတင်းအသစ်နှင့် ကိုက်ညီစေရန် ၎င်းတို့၏ အထင်အမြင်များကို ပြုပြင်ခဲ့သည်။ အပြုသဘောဖြစ်စေ၊ အဆိုးဖြစ်စေ မသက်ဆိုင်ပါ။ အငယ်ကောင် လူကြီးများ၊ ထို့နောက်၊ လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ အထင်ကြီးမှု၊ အခြေခံ သူတို့ရရှိထားတဲ့ နောက်ဆုံးအချက်အလက်တွေအပေါ်

ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မတူဘူးလား? ဟဲ့ နှင့် Pullen အကြံပြုသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မေ အားကိုး နောက်ထပ် on ဘဝ အတွေ့အကြုံများ နှင့် လူမှုရေး စည်းကမ်း ၏ အပြုအမူ ဘယ်တော့လဲ လုပ်နေပါတယ်။ ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များသည် ငယ်ရွယ်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် သတင်းအချက်အလက်အသစ်၏ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီမှုအပေါ် ပိုစိုးရိမ်ရပေ မည်။ တင်ပြသည်။ သူတို့ ကိုလည်း အကြံပြုသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မေ ပို ဖြစ်ပါစေ ။ ဘာသာရပ် ရန် a အဆိုးမြင်စိတ် ဘက်လိုက်မှု ၌ အထင်ကြီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းမှု ။ **အဆိုးမြင်စိတ် ဘက်လိုက်မှု** ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ခွင့်ပြုပါ။ သူတို့ရဲ့ ကနဦး အနုတ်လက္ခဏာ အထင်ကြီးမှု၊ ရန် ရပ်ပါ။ သို့ပေမယ့် နောက်ဆက်တွဲ အပြုသဘော အချက်အလက် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အနုတ်လက္ခဏာ အချက်အလက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက်ထပ် သူတို့ကို အော်ခတ်တယ် ။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့ကို ထိခိုက်တယ်။ ပိုပြင်းပြင်းထန်ထန်။

ဒီ ဘက်လိုက်မှု သက်ဆိုင်သည်။ ကောင်းပြီ အတူ တခြား လေ့လာမှုများ သက်ကြီးရွယ်အိုများ က လူငယ်များထက် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပိုမိုအာရုံစိုက်ပြီး ရှာဖွေကြသည် (Isaacowitz & Blanchard-Fields, 2012; von Hippel & Henry, 2012)။ ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးပါ။ ဒီ နောက်ထပ် နောက်ပိုင်း ၌ အဆိုပါ အခန်း။ ဒီ ဘက်လိုက်မှု အကြံပြုသည်။ ကျဆင်းခြင်း။ ၌ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်မှုကန့်သတ်ချက်များ အဆိုပါ စွမ်းရည် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရန် ထပ်ရေးပါ။ အဆိုပါ သူတို့ရဲ့ ကနဦး အထင်အမြင် သက်ရောက်မှု။

နောက်ထပ် အထောက်အထား ရှိ အဆိုပါ လူမှုရေး စီရင်ချက် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ရရှိနိုင်သော အချက်အလက်များ၏ ရောဂါရှာဖွေမှုကို ပို၍ အကဲဆတ်ပုံပေါ်သည် (Hess, 2006)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူငယ်များသည် တစ်ဦးနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်အသစ်များ ရရှိပါက၊ သူတို့၏မူလခံယူချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော သား၊ ကနဦးအမြင်ကို ချိန်ညှိနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ သို့သော် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ရွေးချယ်မှု ၌ အဆိုပါ အချက်အလက် စီရင်ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်ကြသည်။ ပိုအာရုံစိုက်ကြတယ်။ on အဆိုပါ သက်ဆိုင်ရာ အသေးစိတ် ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါတွေ စီရင်ချက်များနှင့် အချက်အလက်အသစ်ရှိမှသာ ၎င်းတို့၏ ကနဦးထင်မြင်ယူဆချက်ကို ပြောင်းလဲပါ။ သည် ရောဂါရှာဖွေရေး ၊ အဲဒါ သည် သက်ဆိုင်ရာ နှင့် သတင်းအချက်အလက် (ဟဲ့ & အမ်မရီ၊ 2012; ဟဲ့၊ ဂျာမိန်း၊ Rosenberg, Leclerc, & Hodges, 2005)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် သတင်းအချက်အလက် ထုတ်ယူခြင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို မြှုပ်နှံရန် ပေါ်လာသည်။ တရားစီရင်ခြင်း၊ သူတို့ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ လူမှုရေး စီရင်ချက်ချသည့် အခြေအနေ။

နှ့် အချို့ အခြေအနေတွေ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မေ ဖြစ် မှာ a စိတ်ပျက်စရာ- အားသာချက် ဘယ်တော့လဲ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ လူမှုရေး

အချက်အလက် သုတေသီများ ရှိသည် တွေ့တယ်။ သို့ပေမယ့် ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နိုင်သည်

လုပ်ငန်းစဉ် လူမှုရေး အချက်အလက် အလားတူ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူမှုအသိုက်အဝန်းက သိမြင်နားလည်မှု တောင်းဆိုနေချိန်မှာ အားနည်းချက်တစ်ခုပါ။ (ဟဲ့ & အမ်မရီ၊ 2012; ဗွန် ဟစ်ပယ်လ် & Henry၊ 2012)။ တစ် သိမြင်မှု တောင်းဆိုနေသည်။ အခြေအနေ သည် အလားတူ သူတို့ကြိုးစားနေတဲ့ Alexandra နဲ့ Klaus ရဲ့ အခြေအနေတွေကို ရန် နားလည် သူတို့ရဲ့ မြေးများ အပြုအမူ အချိန်အားများနှင့် အာရုံထွေပြားမှုအခြေအနေများအောက်တွင်။ သုတေသီများ ရှာပါ။ ဘယ်တော့လဲ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ယူ သူတို့ရဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ချက်ချရန် အချိန်ရောက်ပြီ။ ၎င်းတို့သည် သတင်းအချက်အလက်များကို အလားတူ လုပ်ဆောင်သည်။ ရန် ငယ်သည်။ လူကြီးများ နှင့် ယူ ထဲသို့ သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်အားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ သို့သော် အချိန်ကန့်သတ်ချက် ပေးထားသောအခါ၊ လူမှုရေး စီရင်ချက်ချရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကို မှတ်မိရန် ခက်ခဲသည် (Ybarra & ပန်းခြံ၊ ၂၀၀၂; Ybarra၊ Winkelman၊ အင်း၊ Burn-stein, & Kavanagh, 2011)။

ဤ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု အပိုင်း၊ ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်များ ပါဝင်ပတ်သက် ဝင်ရောက်ခြင်း။ ဗဟုသုတ သုံးတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ လူမှုရေး စီရင်ချက်။

ဗဟုသုတ သုံးစွဲနိုင်မှု နှင့် လူမှုရေး စီရင်ချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကနဦးတွေ့ဆုံမှုနှင့် ဆန်းသစ်သောအခြေအနေများတွင် တစ်ချိန်လုံး လူများနှင့်ပတ်သက်၍ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများ

ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း၊ ထိုစီရင်ချက်များအား မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိမပြုမိပါ။ ဘယ်တော့လဲ ကြန့်ပျက်မှု ရင်ဆိုင်တယ်။ အတူ အသစ် အခြေအနေတွေ၊ ငါတို့ ဆွဲပါ ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယခင် အတွေ့အကြုံများ သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဤ မှတ်ဉာဏ်၊ ဤ တစ်နည်း ဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့၏

လူမှုရေးအသိပညာ ၊

အလားတူဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ယခင်အခြေအနေများအကြောင်း သိမ်းဆည်းထားသော အသိပညာ၊ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏ လူမှုရေး စီရင်ချက် ငါတို့ လုပ်ပါ။ လူမှုရေး အခြေအနေတွေမှာ ဘယ်လို ပြုမူနေထိုင်ကြမလဲ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် သင်၏အလုပ်၏ ပထမဆုံးနေ့ကို တက်ရောက်မည်ဆိုပါက၊ သင့်လျော်စွာ ပြုမူပြောဆိုသော လူမှုရေး ဗဟုသုတများကို သင်ယူပါ။ သင် "ဘယ်လိုလဲ ရန် ပြုမူပါ။ ဤ a အလုပ် သတ်မှတ်ခြင်း။" ဒီ လုပ်ငန်းစဉ် ပါဝင်သည်။ ရှိခြင်း။ ရရှိနိုင် သိမ်းဆည်းထားသည်။ ကိုယ်စားပြုမှုများ ၏ လူမှုရေး ကမ္ဘာ သို့မဟုတ် အမှတ်တရများ ၏ အတိတ် ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ ဘယ်လိုလဲ ရန် ထိုအမှတ်တရများကို အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် အသုံးပြုကာ အမှတ်တရများကို လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ စီရင်ဆုံးဖြတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် သွယ်ဝိုက်သောကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ

သီအိုရီများ (ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ သီအိုရီများ) ကို စီရင်ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးသည် အလုပ်တွင် မည်သို့ ပြုမူသင့်သနည်း။ ကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ အပြုအမူသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သွယ်ဝိုက်သော သီအိုရီနှင့် မကိုက်ညီပါက၊ ဆော်၊ ဒီ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အဆိုပါ အထင်ကြီးမှု၊ ငါတို့ ပုံစံ ကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ အဲ့ဒီတော့ ဘောင်းဘီတိုနဲ့ ဆင်မြန်းရင် တီရှပ်နှင့် သူ တက်ရောက်ခဲ့သည့် ပါတီကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ညွှန်းဆိုသည်။ နောက်ဆုံး ည၊ ဒီ မေ ချိုးဖောက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သွယ်ဝိုက်သော သီအိုရီ

အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အားကိုး on

အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ လူမှုရေး အသိပညာဖွဲ့စည်းပုံများ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ ကနဦး အထင်ကြီးမှု၊ လုပ်ထားတယ်။ အကြောင်း တစ် ဦးချင်း။ ဒုတိယ၊ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌ ဗဟုသုတ access- ညီညီညွတ်ညွတ် ကိုလည်း မှီခို on အဆိုပါ အတိုင်းအတာ လူတွေ အားကိုး on **အရင်းအမြစ်စီရင်ချက်များ** ၊ ဌ တခြား စကားတွေ၊ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ကြိုးစားပါ။ ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အရင်းအမြစ် ၏ a အထူးသဖြင့် အပိုင်းအစ ၏ အချက်အလက် ဆိုပါစို့ နှင့် a သူငယ်ချင်း ခွဲကြသည် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ရန် နှစ်ခု အသစ် လူတွေ ပြီးခဲ့သော အပတ်က။ Jane သည် အားကစားသမားဖြစ်ပြီး Sereatha သည် စာအုပ်ပိုးဖြစ်သည်။ Sereatha ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်။ ရန် သင် သူမ ချစ်တယ်။ ရန် ကစားပါ။ တင်းနစ်။ ဒီနေ့တော့ သင့်သူငယ်ချင်းက တင်းနစ်ကစားရတာကြိုက်တဲ့ Jane ဒါမှမဟုတ် Sereatha လားလို့ မေးပါတယ်။ ဤသည်မှာ အရင်းအမြစ်စီရင်ချက်ဖြစ်သည်။

မေမေ နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (အမေ၊ 2012; နာဂီရို၊ Sakaki၊ ဟပ်မန်း၊ & မေမေ၊ ၂၀၁၃) တွေ့တယ်။ ဘယ်တော့လဲ အရင်းအမြစ် ဖန်တီးခြင်း။ စီရင်ချက်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အားကိုး နောက်ထပ် on အလွယ်တကူ access- sible ဗဟုသုတ ထက် ငယ်သည်။ လူကြီးများ။ ဌ အဆိုပါ ဥပမာ အစည်းအဝေး ၏ ဂျိန်း နှင့် စီရင်သ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပါ ဖြစ် ပို များပါတယ်။ ရန် မှားယွင်းစွာ သတိရပါ။ ဂျိန်း ချစ်တယ်။ ရန် ကစားပါ။ တင်းနစ် ၊ သူတို့ ပါ အားကိုး on တစ်ခု အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ပုံသေပုံစံ အားကစားသမား သည် နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် အချစ် တင်းနစ် ထက် အဆိုပါ စာအုပ်ပိုး။ နောက်ဆုံး၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ လုပ်ပါ။ နောက်ထပ် လူမှုရေး စီရင်ချက် ဘက်လိုက်မှုများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ရှိသည် ဒုက္ခ သတင်းအမှန်နှင့် အမှားကို ပိုင်းခြားခြင်း (Chen, 2002; Wang & ချန်၊ ၂၀၀၆)။ ဌ လေ့လာမှုများ အားဖြင့် ချန် နှင့် col-လိဂ်များ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ခွဲကြသည် ညွှန်ကြားထားသည်။ ရန် အရေးမစိုက် မှားယွင်းသောအချက်အလက်များ (အနီရောင်ဖြင့်ရိုက်နှိပ်ထားသော) နှင့် မှုခင်းအစီရင်ခံစာများကိုဖတ်ရှုသည့်အခါ သတင်းအမှန် (အနက်ရောင်ဖြင့်ရိုက်နှိပ်ထားသည်) ကိုအာရုံစိုက်ပါ။ ဟိ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခက်အခဲ ဌ လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့်၊ မှားယွင်းသောအချက်အလက်များ (ဥပမာ- ပြစ်မှု၏သဘောသဘာဝကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသော အချက်အလက်များ) သည် ၎င်းတို့၏ စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မည်ကဲ့သို့ ဘက်လိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ အန္တရာယ်ရှိသည်။ အဆိုပါ

ရာဇဝတ်သား ဖြစ်ခဲ့သည်။ နှင့် ဒီ ထိခိုက်သည်။ သူတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ၏ အဆိုပါ ရာဇဝတ်ကောင် ထောင် ဝါကျ Neuroimaging သုတေသနသည် prefrontal cortex ၏အချို့သောအစိတ်အပိုင်းများတွင်ပျက်စီးမှုသို့မဟုတ်အသက် အရွယ်ဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကိုညွှန်ပြသည် ရန် အတုအယောင် အချက်အလက် (asp ၊ မန်ဇယ်လ်၊ Koestner၊ ကိုးလ်၊ ဒန်းဘတ်၊ & Tranel၊ 2012)။ ထို့ကြောင့်၊ ဟိုမှာ မေ ဖြစ် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အာရုံကြောဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းတစ်ခုသည် အသက်ကြီးသူများ ပိုမိုများပြားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ များပါတယ်။ ရန် ယုံကြည် လှည့်စားခြင်း။ အချက်အလက်၊ အဲဒီလို ကြော်ငြာ သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေး လှုံ့ဆော်မှုများတွင် အသုံးပြုသည့်အဖြစ်။

တစ် ဆောင်ရွက်နေသည်။ စွမ်းရည် ရှင်းလင်းချက် အသက်အရွယ် အတွက် ကွဲပြားမှုများ ၌ လူမှုရေး စီရင်ချက်

အခြေခံ on အဆိုပါ သုတေသန ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဒါကြောင့် အဝေးမှာ၊ အဲဒါ ပေါ်လာသည်။ အရင်းအမြစ်ကန့်သတ်ချက်များကို စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ စီမံဆောင်ရွက်ပုံနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို သိရှိနားလည်ရန် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ တကယ်တော့၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်နားလည်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုသူများသည် တစ်ဦးချင်းလူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်ပုံများကို ဖော်ပြရန်အတွက် သတင်းအချက်အလက်-စီမံဆောင်ရွက်သည့်ပုံစံများကို ကာလကြာရှည်အသုံးပြုခဲ့သည်။ အကျော်ကြားဆုံးမော်ဒယ်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သော Gilbert and Malone (1995) သည် ထိုစီရင်ချက်များနှင့်ပါရှိသော သိမြင်မှုတောင်းဆိုမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ဘက်မလိုက်ဘဲ လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လျှပ်တပြက် ကနဦး စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများ ပြုလုပ်ကြသော်လည်း၊ ထို့နောက် အဆိုပါ စီရင်ချက်များအား ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အခြေအနေများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အကဲဖြတ်ပါသည်။ ဒီ ပြန်လည်ပြင်ဆင်မှု ယူတယ်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ်များ၊ နှင့် အကယ်၍ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်ရှုပ်သည် တွေး အကြောင်း တစ်ခုခု တခြား ငါတို့ မေ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကနဦးစီရင်ချက်ကို ပြန်လည်မပြင်ဆင်နိုင်ပါ။

အကြောင်းရင်းခံများဆိုင်ရာ ကဏ္ဍတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ သုံးသပ်သည့်အခါ Blanchard-Fields နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (Blanchard-Fields & Beatty၊ 2005; Blanchard-Fields၊ Hertzogi & ဟော်ဟိုတာ၊ ၂၀၁၂) တွေ့တယ်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ညီညီညာညာ ကိုင် ရန် သူတို့ရဲ့ ကနဦး စီရင်ချက် သို့မဟုတ် ကောက်ချက် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပျက်သဘောဆောင်သော အဖြစ်အပျက်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများထက် ပို၍ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ Alexandra နှင့် Klaus တို့ကဲ့သို့ အခြားသောအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကနဦးစီရင်ချက်များအား ချိန်ညှိရန် ဘန်မပြပါ။ ခွဲကြသည် နိုင် ရန် လုပ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသည်။ သူတို့ရဲ့ မြေးများ၏ အပြုအမူကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပုံမှန်အားဖြင့် ပြပွဲ အောက်ပိုင်း အဆင့်များ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ်များ (ကြည့် အခန်း ၆)၊ အဲဒါ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒီ ကျဆင်းခြင်း။ ဌ အရင်းအမြစ် စွမ်းရည် တန်ခိုး လူမှုတရားစီရင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ စိတ်စွဲမှတ်မှုဖွဲ့စည်းခြင်းကိစ္စတွင်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ကနဦးထင်မြင်ယူဆချက်ဖွဲ့စည်းပြီးနောက် တင်ပြသည့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို စီမံဆောင်ရွက်ရန် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ အကန့်အသတ်ရှိနိုင်သည်။ ထိုသို့သော အချက်အလက်များကို အသုံးပြုခြင်းသည် အရင်းအမြစ်များကို စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင် အလုပ်ပိုလုပ်စေသည်။ အလားတူပင်၊ အရင်းအမြစ်

စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများနှင့် စစ်မှန်သော အချက်အလက်များကိုသာ ရွေးချယ်ခြင်းသည်လည်း တစ်ဦး၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များပေါ်တွင် တောင်းဆိုမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

အရင်းအမြစ်စွမ်းရည်ကို စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လူမှုရေးတရားစီရင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဘက်လိုက်မှုများကို ရှင်းလင်းဖော်ပြသည့် အဓိကအချက်ဖြစ်ပါက၊ ၎င်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေအားလုံးကို အကျိုးသက်ရောက်သင့်သည်။ ဒါပေမယ့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ လူမှုရေးအရ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖြစ်ပါစေ။ သတင်းအချက်အလက်ကို ရယူသုံးစွဲနိုင်သည်။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လွှမ်းမိုးရန် စီမံဆောင်ရွက်နေသော အရင်းအမြစ်ကန့်သတ်ချက်မှ သီးခြားလုပ်ဆောင်သည်။

ထည့်တွက်ပါ။ ဇောင်းပေး

ဆင်ခြင်ပါ။ အဆိုပါ နောက်လိုက် ဇာတ်လမ်း-

Erin သည် သန့်ရှင်းရေး တက် ပြီးနောက် သူမ၏ မွေးကင်းစကလေး သား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖိတ်တယ်။ သူ့ညစာ အားလုံး ကျော် အဆိုပါ စားပွဲ နှင့် ကြမ်းပြင်။ မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန် သူမ သည် စာရင်း-tening on အဆိုပါ ဖုန်း ရန် သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ Brittany၊ ဖော်ပြခြင်း။ ဘယ်လိုလဲ စိတ်စော သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ သူမ ပေးတယ်။ အဆိုပါ မားကတ်တင်း တင်ပြချက် ဌ ရှေ့ ၏ သူတို့ရဲ့ အသစ် ဖောက်သည်များ အဲဒါ နေ။ Brittany သည် ကိုလည်း ဖော်ပြပါ ing ဘယ်လိုလဲ သူမ၏ အဲဒီတော့ ပြောခဲ့သည်။ သူမ၏ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ မှီခို on ဒီ တင်ပြချက် ရန် ရယူပါ။ a စာချုပ် ထံမှ အဆိုပါ အသစ် ဖောက်သည်များ။ ပြီးနောက် အဆိုပါ ဖုန်း ဖုန်းဆက်၊ Erin ထင်ဟပ်သည်။ on Brittany ရဲ့ အခြေအနေ။ သူမ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ Brittany သည် တစ်ခု စိတ်စော လူ နှင့် လုပ်သင့်တယ်။ အလုပ် on လျှော့ချခြင်း။ သူမ၏ ပူပင်သောက ဌ ဒါတွေ အမျိုးအစားများ ၏အခြေအနေများ

Erin ဖြစ်ခဲ့သည်။ စိတ်ဝင်စား ဌ ဘာလဲ ဖြစ်ပေါ်လာသော Brittany ရဲ့ စိုးရိမ် ပူပန်မှု ဘယ်တော့လဲ တင်ဆက်သည်။ အချက်အလက် မှာ

အလုပ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဲဒါ တစ်ခုခု အကြောင်း Brittany၊
အဲဒီလို အဖြစ် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု စိတ်စော လူလား?
သို့မဟုတ် ကံကောင်းခြင်း သို့မဟုတ်
အခွင့်အလမ်းကဲ့သို့သော
အခြားအကြောင်းရင်းတစ်ခုခုကြောင့်လား။ ဒါမှမဟုတ်
သူမရဲ့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးက Brittany အပေါ်
ဖိအားပေးမှုကြောင့်လား။

ဤမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများသည် လူများ၏
အပြုအမူကို အကြောင်းရင်းခံများအဖြစ်
ရည်ညွှန်းထားသော ၎င်းတို့၏အပြုအမူကို ရှင်းပြရန်
လူတို့ပြုလုပ်သော လူမှုရေးဆိုင်ရာ
စီရင်ချက်အမျိုးအစားများအတွက် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကို
ပေးပါသည်။ **အကြောင်းရင်း ဂုဏ်ပုဒ်များ**
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရှင်းလင်းချက်ဖြစ်သည်။
အပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တစ် **စိတ်သဘောထား**
ထည့်တွက်ပါ။ သည် အကြောင်းရင်း တစ်ခု ထည့်တွက်ပါ။
အဲဒါ နှိုင်းချုပ်သည်။ အဆိုပါ အကြောင်းရင်း နေထိုင်သည်။
သရုပ်ဆောင် အထဲမှာ ။ “Brittany သည်
စိတ်ပူပန်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ လူ” ပါ ဖြစ် a
စိတ်သဘောထား ထည့်တွက်ပါ။ အဘယ် ကြောင့်နည်း
Brittany သည် အာရုံကြော တစ် **အခြေအနေဆိုင်ရာ**
ထည့်တွက်ပါ။ သည် ရှင်းလင်းချက် အဲဒါ အဆိုပါ
အကြောင်းရင်း နေထိုင်သည်။ အပြင်မှာ အဆိုပါ
သရုပ်ဆောင်။ “Brittany သည် သူမ၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံမှ
ဖိအားများကို ခံနိုင်ရည်ရှိ၍ စိတ်ပူနေခြင်းဖြစ်သည်”
ကဲ့သို့သော ရှင်းပြချက်သည် အခြေအနေအရ
ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။

၌ ဒီ မွမ်း၊ Erin လုပ်ထားတယ်။ a စိတ်သဘောထား
ရည်ညွှန်းချက် အကြောင်း Brittany ၌ ဒီ အပိုင်း၊ ငါတို့
စူးစမ်းပါ။ အကယ်၍ ရှိတယ်။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌
အဆိုပါ ပြောမယ်ဆိုရင် ရန် အားကိုး နောက်ထပ် on dis-
positional ဂုဏ်ပုဒ်များ၊ အခြေအနေဆိုင်ရာ ဂုဏ်ပုဒ်များ၊
သို့မဟုတ် on ပေါင်းစပ်မှုတစ်ခု ၏ နှစ်ခုလုံး
ဘယ်တော့လဲ လုပ်နေပါတယ်။ အကြောင်းရင်း
ဂုဏ်ပုဒ်များ။

သမိုင်းကြောင်းအရ ဘုရားဂုဏ်တော်နဲ့
အိုမင်းရင့်ရော်မှုတွေကို လေ့လာတယ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။

ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ရန်
လေ့လာနေပါတယ်။ ထည့်တွက်သည်။
သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်ပတ်သက်သော
စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များသည်
များသောအားဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကွဲသို့သော
နယ်ပယ်အချို့တွင်
အရည်အချင်းများပါဝင်သည်။
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့်ပတ်သက်သော
စံနမူနာပုံစံများနှင့် ရည်ညွှန်းချက်များကို
သုတေသနပြုသည့်အခါ ဤပြဿနာများကို
ဆွေးနွေးပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဂုဏ်ပုဒ်များ ၊
အောင်မြင်မှုများ နှင့် ကျရှုံးမှုများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ နှိုင်းယှဉ် ရန် အလားတူ
အောင်မြင်မှုများ နှင့် ကျရှုံးမှုများ ၏
ငယ်သည်။ လူကြီးများ။ အဲလို
ရည်ညွှန်းချက်များသည်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပုံသေပုံစံဖြင့်
ဆက်စပ်နေသည်။ ။

သို့သော်၊ နောက်ထပ် မကြာသေးမီက
အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှု ၌ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ
သုတေသနများသည် အပြောင်းအလဲများကို
စစ်ဆေးခြင်းဆီသို့ လှည့်သွားကြသည်။ ၌
အဆိုပါ သဘာဝ ၏ ထည့်တွက်သည်။
လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ နှုန်း sei အရွယ်ရောက်ပြီးသူ
ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာတစ်ခုမှ။
ထို့ကြောင့် မေးစရာရှိသည် ။ နိုင်သည် ဖြစ်
မေးတယ်။ ရှိမရှိ၊ တွေ့ရှိချက် ပုံမှန်အားဖြင့်

ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည် ။ လူမှုရေး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ထည့်တွက်ပါ။ သီအိုရီ နှင့် သုတေသနသည်
ကောလိပ်နှစ်များထက် ကျော်လွန်နေသည် (Blanchard-
Fields et al., 2008)။

အဘို့ အများကြီး နှစ်၊ ငါတို့ ရှိသည် လူသိများသည်။
ကောလိပ် ပုံမှန်အားဖြင့် ကျောင်းသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
အချက်အလက် ပုံပျက်ခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ ပုံဖော်ခြင်း။
အကြောင်းရင်း ဂုဏ်ပုဒ်များ အကြောင်း ပြဿနာ
ဖြေရှင်းခြင်း၊ စာပေးစာ ယူဟုခေါ်သည်။ ဘက်လိုက်မှု

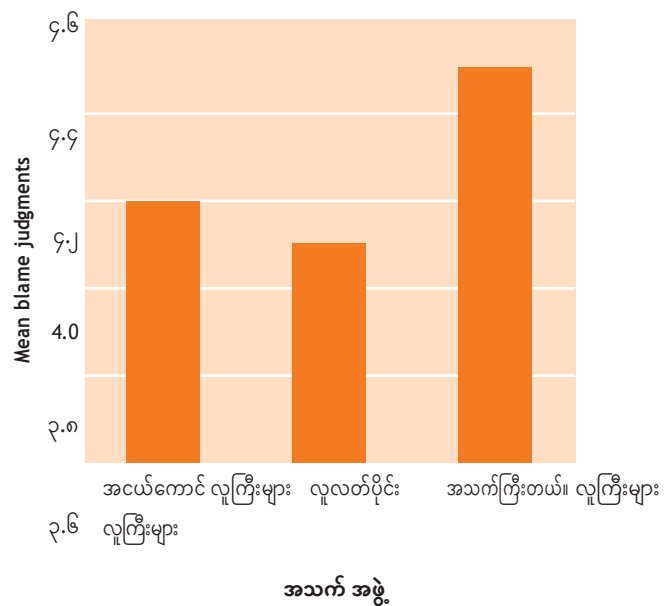
(ဥပမာ၊ ဂီလ်ဘတ် & Maloney ၁၉၉၅)။ ဒီထဲမှာ အမှုကိစ္စ၊
လူငယ် အားကိုး နောက်ထပ် on စိတ်သဘောထား
သတင်းအချက်အလက် ရှင်းပြခြင်း။ အပြုအမူ နှင့်
လျစ်လျူရှု ဆွဲဆောင်မှုရှိသော အခြေအနေ
အချက်အလက် အဲဒီလို အဖြစ် extenuating
အခြေအနေများ သင့်စိတ်ပညာပါမောက္ခထံ
သင်ချဉ်းကပ်ရန် ကြိုးစားခဲ့သည်ဆိုပါစို့ မနေ့က သူမ
လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး အသိအမှတ်ပြုပါ။
မင်းဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဟိုမှာ ဒါပေမယ့် သိမ်းဆည်းထားသည်။
လမ်းလျှောက် အတူ သူမ၏ မျက်နှာ မြှုပ်နှံထားသည်။ ၌

a

စာမျှ။ မင်း တန်ခိုး ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင်၏ ပါမောက္ခ လျစ်လျူရှုခဲ့သည်။ သင်၏ မေးခွန်း၊ သူမ သည် မောက်မာသော (က စိတ်သဘောထားကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း)။ တစ်ချိန်တည်းတွင်၊ သူမသည် မကြာသေးမီကလာမည့် သတ်မှတ်ရက်များတွင် လွှမ်းမိုးခံရခြင်းကဲ့သို့သော အရေးကြီးသော အခြေအနေဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သင် လျစ်လျူရှုမိပေမည်။ ထို့ကြောင့် ပိုမိုတိကျသော စီရင်ဆုံးဖြတ်ရန် သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်အားလုံးကို သင် မစဉ်းစားခဲ့ပါ။ ဤရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအမျိုးအစားကို အဓိကအားဖြင့် ကောလိပ်လူငယ်များနှင့် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ သို့သော်၊ အဲဒါ မေ ဖြစ် အဆိုပါ အမှုတွဲ အဆိုပါ ဘဝ သက်လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ စုဆောင်းထားသော အတွေ့အကြုံများသည် ၎င်းတို့အား မတူညီသော ကောက်ချက်ချမှုများ ရှိလာစေပြီး ၎င်းတို့ဘာကြောင့် ဖြစ်ပျက်သွားသည်ကို ရှင်းပြရာတွင် သတင်းအချက်အလက် အမျိုးအစားနှစ်မျိုးလုံးကို အညီအမျှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြသည်။

ဖန်တီးမှု စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု ဆက်တိုက်တွင် Blanchard- Fields (Blanchard-Fields & Beatty၊ 2005; Blanchard- Fields & ဟော်ဟိုတာ၊ ၂၀၀၅; Blanchard- Fields et အယ်လ်။၊ ၂၀၀၇;

Blanchard-Fields et အယ်လ်။၊ ၂၀၁၂) လေ့လာခဲ့သည်။ အဆိုပါ ကွဲပြားမှုများ အကြောင်းရင်း ဂုဏ်ပုဒ်များ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ လူကြီး ဘဝ ထွာ Blanchard- Fields သည် ပါဝင်သူများအား အပြုသဘောဆောင်သော သို့မဟုတ် အနုတ်လက္ခဏာရလဒ်များပါရှိသည့် မတူညီသောအခြေအနေများကို တင်ပြပြီး ဇာတ်လမ်းတွင် အဓိကဇာတ်ကောင်များ



(စိတ်သဘောထားဆိုင်ရာ ဂုဏ်ပုဒ်များ)၊ အခြေအနေ (အခြေအနေဆိုင်ရာ ဂုဏ်ပုဒ်များ) သို့မဟုတ် နှစ်ခုလုံးပေါင်းစပ်မှု (အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်စေသော အကြောင်းရင်းများ) သည် ဖြစ်ရပ်အတွက် တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ ဟိ မွမ်းမံ ကိုယ်စားပြုသည်။ အခြေအနေများ အဲဒီလို အဖြစ်

Allen သည် Joan ကို နေထိုင်ရန် ဖိအားပေးနေသည့် Allen ကိုအစောပိုင်းတွင်ဖော်ပြထားသည်။ အတူ သူ့ကို မိအိမ်ထောင်ရေး၊ ဂျိုး ကန့်ကွက်ခဲ့သည်။ ဒါပေမယ့် Allen သည် သူမအား ဆက်လက်ဖိအားပေးခဲ့ပြီး ဆက်ဆံရေးပျက်ပြားသွားခဲ့သည်။

ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပစ်မှတ် အဖြစ်အပျက်များ ခဲ့ကြသည် မရေရာသော အဖြစ် ရန် Allen နဲ့ အတူတူ ရလဒ်ရဲ့ တိကျတဲ့ အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။ ဂျိုး၊ အားလုံး လူကြီးများ ပြုစုခဲ့သည်။ ရန် လုပ်ပါ။ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသော ဂုဏ်ရည်များ၊ ဒါပေမယ့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ လုပ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် မှာ a ပိုမြင့်တယ်။ နှုန်း။ သို့သော် အဖြစ် နိုင်သည် ဖြစ်မြင်သည်။ ထံမှ ပုံ ၈.၂၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ Paradoxically သည် အထူးသဖြင့် အပျက်သဘောဆောင်သောဆက်ဆံရေးအခြေအနေများ တွင် လူငယ်အုပ်စုများထက် အဓိကဇာတ်ကောင်အား အပြစ်တင်သည်။

၌ သူမ၏ သုတ၊ Blanchard-Fields ယူတယ်။ a လူမှုယဉ်ကျေးမှုရှုထောင့်က သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သဘောထားကွဲလွဲမှုများပြုလုပ်ရန် အဘယ်ကြောင့်ပိုမိုစိတ်အားထက်သန်ကြသနည်း၊ အပျက်သဘောဆောင်သောဆက်ဆံရေးအခြေအနေများ တွင် ပုံသေမဟုတ်သော/စကားနည်းသော ဆင်ခြင်တုံတရားနည်းဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်မှုကို ရှင်းပြရာတွင် လူမှုယဉ်ကျေးမှုရှုထောင့်က ကြည့်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် စာပေးစာယူ ဘက်လိုက်မှုသည် အဆိုးမြင်ဆက်ဆံရေး အခြေအနေများတွင်သာ ဖြစ်ပွားကြောင်း သူမက မှတ်ချက်ပြုသည်။ ဤကိစ္စရပ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့၏ ထည့်ဝင်မှုဆိုင်ရာ

စီရင်ချက်ချရာတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် သီးခြားလူမှုရေးစည်းမျဉ်းများကို ကျင့်သုံးကြသည်။ ညီမရဲ့ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၎င်း သူတို့ရဲ့စင်မြင့်၌ ဘဝ နှင့် အဆိုပါ

ပုံ ၈.၂

စိတ်နေစိတ်ထား ဂုဏ်ပုဒ်များ အဖြစ် a လုပ်ဆောင်ချက် ၏ အသက်။

© Cengage သင်ယူခြင်း။

၎င်းတို့သည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့ကြသည့် အုပ်စု (ဥပမာ “အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမပြုမီ” စည်းမျဉ်း)။ ဤအခြေအနေများတွင် ဆက်ဆံရေးအခြေအနေများတွင် မည်ကဲ့သို့ ပြုမူသင့်သည်ဟူသော ခိုင်မာသောယုံကြည်ချက်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးများအတွက် ချိုးဖောက်ခံရပုံပေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ ခိုင်မာသောယုံကြည်ချက်များကို ချိုးဖောက်ကာ အသိစိတ်၊ တမင်တကာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုများတွင် ပါဝင်ရန် မလိုအပ်ဟု မထင်မှတ်ဘဲ အဓိကဇာတ်ကောင်အကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား စီရင်ချက်ချခဲ့ကြသည်။ မိသားစုနဲ့ အချိန်မဖြုန်းဘဲ နာရီကြာကြာ အလုပ်လုပ်ဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ ခင်ပွန်းက ဇာတ်ကောင်စရိုက်က မှားမှန်း သိတယ် ။

သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဆိုပါ ဘက်လိုက်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြင်းထန်စွာ သက်ရောက်မှုရှိစေသော အသက်သွင်းထားသော ယုံကြည်ချက်စနစ်ကြောင့် အမှန်တကယ်ဖြစ်မဖြစ် သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများထံ သက်ရောက်မှုရှိမရှိနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားစရာမေးခွန်းတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ အကြောင်းရင်းခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုပြုလုပ်ရာတွင် အားနည်းနေပါသည်။ ဤချို့တဲ့မှုသည် ၎င်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ဟန့်တားနိုင်သည့် အကန့်အသတ်ရှိသော သိမြင်မှုအရင်းအမြစ်များ၏ ပုံစံဖြစ်လာနိုင်သည်။ အားလုံး အသေးစိတ် ၏ အဆိုပါ အခြေအနေ (ဥပမာ၊ extenuating အခြေအနေများ)။ Erin ပါဝင်သည့်

အဆင်အခြင်အယောင်သည် တစ်ဖက်တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့အား မသက်မသာသောအခြေအနေများတစ်လျှောက်တွင် လမ်းညွှန်ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေ့အကြုံကို အားကိုးနိုင်ပုံကို ပြသသည်။ သို့သော် အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ ကျွန်ုပ်တို့၏စွမ်းရည်ကို လျော့ချခြင်းသည် သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်အားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် ခွင့်မပြုပေ။ ၌ ဒီ အမှုတွဲ ရန် လုပ်ပါ။ တစ်ခု တိကျသည်။ Brittany ၏အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်၍ စီရင်ချက်။

အစောပိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့သည် စီမံဆောင်ရွက်ပေးသည့် အရင်းအမြစ်ဟုတ်မဟုတ် မေးခွန်းထုတ်ခဲ့သည်။ အယူအဆ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက် ၏ လူမှုရေးတရားစီရင်ရေးဘက်လိုက်မှု။ တစ်ဖန် ဤအချက်သည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဤ Blanchard-Fields များ ထည့်တွက်ပါ။ လေ့လာချက်များအရ ၎င်းတို့သည် အဆိုးမြင်ဆက်ဆံရေးအခြေအနေများကို တင်ပြသည့်အခါ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်သာ သဘောထားကွဲလွဲမှုကို တွေ့ရှိရသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘက်လိုက်မှုများသည် ကျဆင်းခြင်းကြောင့်မဟုတ်ကြောင်း သုတေသီများက တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သိမြင်မှု စွမ်းရည်၊ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုများပါတယ်။ ထက် ငယ်သည်။ လူကြီးများ ရန် အခြေခံ သူတို့ရဲ့ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်များကို စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း (Blanchard-Fields et al., 2012; Klaczynski and Robinson, 2000)။

ဤတွေ့ရှိချက်များသည် အခြေအနေအမျိုးအစား (ဥပမာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုအခြေအနေများ)၊ လူ၏အသက်အရွယ်နှင့် အခြေအနေရှိလူတစ်ဦးမှ ပြင်းထန်သောလူမှုရေးယုံကြည်ချက်များကို ချိုးဖောက်ခြင်းရှိမရှိအပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားသောအပြုအမူများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြသည့် ဤတွေ့ရှိချက်များက ဖော်ပြသည်။ ပေါ်ပေါက်လာသောအချက်မှာ လူတို့

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသည့် လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု၏ အရေးပါမှုလည်း ဖြစ်ပေသည်။ နောက်ဆက်တွဲ သုတေသနက ဒီအယူအဆကို ထောက်ခံပါတယ်။

Blanchard-Fields နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၀၇)၊ အကြောင်းရင်းကို စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ဂုဏ်ပုဒ်များ ဌ ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ တရုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ငယ်ရွယ်သူနှင့် အသက်ကြီးသော အမေရိကန် လူကြီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင်၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက အသက်ကြီးတဲ့အမေရိကန်တွေက ပိုကြီးမြတ်တာကို သူတို့တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ စာပေးစာယူ ဘက်လိုက်မှု ထက် ငယ်သည်။ အမေရိကန်တွေ။ သို့သော် ငယ်ရွယ်သူနှင့် အသက်ကြီးသော တရုတ်လူမျိုးများက အလားတူ ဖျော်ဖြေကြသည်။ နှင့် ပြတယ်။ နည်းသော စာပေးစာယူ ဘက်လိုက်မှု။ အသက်ကြီးသောအမေရိကန်များသည် ၎င်းတို့၏ရည်ညွှန်းချက်များကို တစ်ဦးချင်းအပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်သည်။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် a တစ်သက်တာ အတွေ့အကြုံ ၏ တစ်ခုတစ်သီးပုဂ္ဂလ အမြင်။

ဤကနဦးတရားစီရင်ချက်ကို ချိန်ညှိရန်အတွက် နိမိတ်ပုံ အချက်အလက် ရမယ်။ ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ ထင်ရှားသော ရန် သူတို့ကို လူမှုရေးအရ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ ဒီအကြံအစည်ကို ပံ့ပိုးပေးတယ်။ ထံမှ လေ့လာမှုများ ပြသခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ သည် a ပစ်မှတ်၏ အပြုအမူအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လှုံ့ဆော်မှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ပြုပြင်နိုင်သည်။ သူတို့ရဲ့ စီရင်ချက် ရန် ဖြစ် နည်းသော ဘက်လိုက်သည် ထက် ဌ a စံနှုန်းသဘောထားထည့်တွက်နိုင်မှု (Blanchard-Fields & Horhota, 2005)။

အသက်ကြီးသောအမေရိကန်များသည် ၎င်းတို့၏ရည်ညွှန်းချက်များကို ပြုပြင်ရန်အတွက်၊ ကန့်သတ်ချက်သည် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အကြောင်းပြချက်တစ်ခုပေးရန် လိုအပ်သည်။ a လူ ပါ ဆန့်ကျင်ဘက် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင် ယုံကြည်ချက်။

တရုတ်သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော သဘောသဘာဝ၊ အခြေအနေအရ လွှမ်းမိုးမှုများနှင့် ကန့်သတ်ချက်များကို ကိုယ်စားပြုသောကြောင့် ၎င်းတို့အား အလေးပေးဖော်ပြရန် မလိုအပ်ပေ။ a သဘာဝကျကျ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ နည်း ရန် ချဉ်းကပ် တစ်ခုခု

တရားစီရင်ခြင်း။ အခြေအနေ နှင့် သူတို့ ရှိသည် a တစ်သက်တာ

အစုလိုက်အပြုံလိုက်တိမ်းညွှတ်မှုအတွေ့အကြုံ။

ဤအသက်အရွယ်ကွာခြားချက်များ

မည်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်ကို ထပ်လောင်းအလင်းပြရန်

နောက်ထပ်သုတေသနပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဖန်တီးခဲ့သည်။ နှင့် အောက်မှာ ဘာလဲ အခြေအနေများ သူတို့ ပေါ်လာသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အထင်ကြီးအမြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ အမှုအရာ ဖြစ် အရေးကြီးတယ်။ ရန် သင် အဖြစ် a နိုင်ငံရေး ကိုယ်စားလှယ်လောင်း

8.4 စေ့ဆော်မှုနှင့် လူမှုရေး လုပ်ဆောင်မှုပန်းတိုင်များ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ပန်းတိုင်များ လွှမ်းမိုးမှု အဆိုပါ နည်းလမ်း ငါတို့ လုပ်ငန်းစဉ် အချက်အလက်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ဒီ ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ စိတ်ခံစားမှု လွှမ်းမိုးမှု အဆိုပါ နည်းလမ်း ငါတို့ လုပ်ငန်းစဉ် အချက်အလက်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ဒီ ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ a လိုပါတယ်။ အတွက် ပိတ်ခြင်း။ လွှမ်းမိုးမှု အဆိုပါ ငါတို့ လမ်း လုပ်ငန်းစဉ် အချက်အလက်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဲဒါ အသက်အရွယ်နဲ့ လိုက် ပါပြောင်းလား ?

ထရေစီ နှင့် အဲ ဖြစ်ကြပါသည်။
လာရောက်ခြင်း သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေ နှင့်
အားလုံး Cape Cod မှာ သူတို့ရဲ့ မြေးတွေ။

အားလုံးပဲ သာယာပျော်ရွှင်ကြပါစေ
သည်အထိ သူတို့ရဲ့ သား၊ အက်ဒီ၊
ယူဆောင်လာသည်။ တက် အဆိုပါ ပူတယ်။
အကြောင်းအရာ လာမည့်သမ္မတ
ရွေးကောက်ပွဲ၏ ရွေးကောက်ပွဲ။ ဟီ မိသားစု
ကြား ငြင်းခုံခြင်း။ အဖွဲ့ဝင်များ ပတ်သက်
အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ကိုယ်စားလှယ်လောင်း
အပူ ဖြစ်လာသည် ။ ထရေစီ နှင့် အဲ
ဖြစ်ကြပါသည်။ စိုးရိမ်သည်။ အကြောင်း
အဆိုပါ အနုတ်လက္ခဏာ ခံစားချက်များ
ထုတ်ပေးသည်။ ၌ အဆိုပါ စကားရည်လှပဲ့ နှင့်
အားပေးပါ။ လူတိုင်း ခေါင်းစဉ်ပြောင်းရန်။
သို့သော် ညီအစ်ကို မောင်နှမ ပိုများသည်။
စိတ်ဝင်စား ၌ ဖြေရှင်းခြင်း။ အဆိုပါ
ထုတ်ပြန်သည် ယခု ပြေတယ်။ ထက် နောက်ပိုင်း
ထရေစီ နှင့် အဲ မရနိုင်ပါ။ ကိုင်တွယ် အဆိုပါ
အနုတ်လက္ခဏာ စွမ်းအင် အနားယူ ပါ။ ရန်
အိပ်ရာ စောစော။

ထရေစီနှင့် အဲရစ်တို့သည်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်တွင် အဘယ်ကြောင့်
အာရုံစိုက်ခဲ့ကြသနည်း။ ၏ အဆိုပါ ပြဿနာ
(ထို တိုးမြှင့်လာသည် ၌ အနုတ်လက္ခဏာ
ခံစားချက်များ) အဆိုပါ မွေးချင်းများ
အာရုံစိုက် on အဆိုပါ နောက်ထပ် ပြဿနာရဲ့
အစိတ်အပိုင်း (ဥပမာ၊ ဘယ်သူ့ကို
မဲပေးမလဲ)။

ထရေစီနှင့် အဲရစ်တို့၏ ခြားနားသော

အာရုံမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက်
မတူညီသော ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများ
ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။

လူမှုရေးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်
လူမှုရေးစီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို
သုတေသနပြုခြင်းကဲ့သို့ပင်၊ သုတေသနပြုရန်
အကြံပြုသည့် ကျယ်ပြန့်လာပါသည်။ ပြောင်းလဲမှု ၌
အဆိုပါ ဆွေမျိုး အရေးပါမှု ၏
လူမှုဘဝရည်မှန်းချက်များနှင့် စေ့ဆော်မှုတို့သည်
ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိလာသည်။
ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ အဓိပါယ် နှင့် အသုံးပြု လူမှုရေး
သတင်းအချက်အလက် သို့မဟုတ်
ပြဿနာအခြေအနေ၏ အချို့သောကဏ္ဍများကို
တိုက်ရိုက်အာရုံစိုက်ပြီး အားထုတ်မှု (Hess, 2006)။

ပန်းတိုင် ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက် အဖြစ် a လုပ်ဆောင်ချက် ၏ အတွေ့အကြုံ နှင့် အချိန်တို့ သည် သက်တမ်း တစ်လျှောက်တွင် ကျန်ခဲ့ သည်။ ၎င်းသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုမိသည့် အသက်အရွယ် ကွဲပြားမှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် အာရုံစိုက်လိုသော ဆန္ဒကဲ့သို့သော၊ အရင်းအမြစ်များ သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်း အနုတ်လက္ခဏာ ထိခိုက်သည်။ ဤ ပြဿနာအခြေအနေများ။ ဒါတွေကို နောက်ထပ်လေ့လာကြည့်ရအောင်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပန်းတိုင်

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပန်းတိုင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် ဦးတည်ချက်ဖန်တီးရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူအတွက် အရင်းခံ စေ့ဆော်မှုများ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှုမြင်ပုံတို့ ပါဝင်သည်။ ကောလိပ်ဘွဲ့တစ်ခု ပြီးမြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းစတင်ခြင်းကဲ့သို့သော အောင်မြင်မှုရရှိရန် အဓိကကြိုးစားနေသည့် လူငယ်လူရွယ်များနှင့် သက်လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အခြားသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ဘဝများကို ခွဲဝေသုံးစွဲခြင်းကြား ချိန်ခွင်လျှာမျှအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီစေရန် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပန်းတိုင်များ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။

လျော်ကြေးဖြင့် ရွေးချယ်ထားသော ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း (SOC; ကြည့်ပါ။ အခန်း ၁) သည် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ သီအိုရီ

ရရှိနိုင်သော အကဲဖြတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပန်းတိုင်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် အပ်ဒိတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အကြံပြုသည့် မော်ဒယ်လ် အရင်းအမြစ်များ ရန် ရယူပါ။ အဲဒါတွေ ပန်းတိုင်များ (ဘောလ်တီ et al., 2006)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ စီမံခန့်ခွဲနိုင်သောပန်းတိုင်များကို ကျွန်ုပ်တို့ရွေးချယ်ပါသည်။ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် သိမြင်မှု အားသာချက်များ နှင့် ကန့်သတ်ချက်များ။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကန့်သတ်ချက်များသည် ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ ထင်ရှားသော နှင့် လိုအပ်သည် ငါတို့ ရန် ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွား။ ထို့ကြောင့်၊ ဤ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး၊ သုတေသန အကြံပြုသည်။ စိတ်ပါဝင်စားမှုများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် လူမှု- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များဆီသို့ ပြောင်းလဲသွားသည် (Carstensen & Mikels, 2005; Isaacowitz & Blanchard-Fields, 2012)။

ဦးစားပေးအပြောင်းအလဲသည် တူညီသောဖြစ်ရပ်အတွက် ပန်းတိုင်များကို သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများက ကွဲပြားစွာ သိမြင်နိုင်သည်ကို ဆိုလိုသည်။ ရည်မှန်းချက်ရွေးချယ်မှုအပြောင်းအရွှေ့၏ဥပမာ တစ်ခုအား ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်

အလုပ်နှစ်ခုအခြေအနေတွင် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်လိုပုံကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ပုံကို ဆန်းစစ်သည့် သုတေသနတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ဂန္ထဝင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် အသက်ငယ်သူနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းထားကာ စကားလုံးများစာရင်းကို အလွတ်ကျက်ခိုင်းသည် အဖြစ် သူတို့ လမ်းလျှောက် မှတဆင့် တစ်ခု အတားအဆီး သင်တန်း (Li, Lindenberger, Freund, & Baltes, ၂၀၀၁)။ သို့ပေမယ့် အလုပ်နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက်တည်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် အသက်အရွယ်ကွာခြားချက်များသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းထက် မှတ်ဉာဏ်အလုပ်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်ပိုများသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့၏မှတ်ဉာဏ်ကိုတိုးတက်စေရန်အတွက် အထောက်အကူများကို စွန့်လွှတ်ရန်ရွေးချယ်ခဲ့သည် (ဥပမာ၊ စာရင်းတစ်ခု) အစား အထောက်အကူများကိုအသုံးပြုရန် ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက် စွမ်းဆောင်ရည် (ဥပမာ၊ လက်တန်း)။ ဘယ်တော့လဲ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက်ထပ် အရေးကြီးတယ်။

၎င်းတို့အတွက်၊ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်မှုနှင့် ဟန်ချက်ညီမှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကိုပင် ဦးစားပေးပြသခဲ့သည်။ အကယ်၍ အဲဒါ ဆိုလိုသည်။ သူတို့ ပါ လုပ်ဆောင်ပါ။ ဆိုးဆိုးရွားရွား on a သိမြင်မှု စမ်းသပ်။ ထံမှ ဒီ ဥပမာ၊ ငါတို့ ကြည့်ပါ။ သက်တမ်း ဆိုင်း ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပန်းတိုင်ရွေးချယ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အရင်းအမြစ်များကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမည့်နေရာကို စဉ်းစဉ်းစားစားရွေးချယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းထဲမှာ ငယ်ငယ်တုန်းက လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် လှုံ့ဆော်သည်။ ရန် အောင်မြင်ရန် အမြင့် ဆုံး စွမ်းဆောင်ရည် on တစ်ခုခု သိမြင်မှု တာဝန် တင်ပြသည်။ သူတို့ကို။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက မတူတဲ့အမြင်ကို ယူတယ်။ ၎င်းတို့သည် ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေထက် ၎င်းတို့၏ လက်ရှိအရင်းအမြစ်များကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် တည်ငြိမ်သောစွမ်းဆောင်ရည်ကို ထိန်းသိမ်းလိုကြသည်။ တစ်ခု မသိ ပျူဟာ (ဘောလ်တီ & ရူဒေါ့ဖ်၊ 2012; Ebner, Freund, & Baltes, 2006)။

ထို့ကြောင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ငယ်ရွယ်သောလူကြီးများထက် ၎င်းတို့၏ သိမြင်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန် စွမ်းအင်ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ဆန္ဒနည်းပါးသော်လည်း၊ ၎င်းတို့၏ ပျူဟာရွေးချယ်မှုသည် ပို၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အတွက် သူတို့ကို ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် အရည်အချင်းများကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ကို

ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရန် စိတ်ဝင်စားသည်။ သူတို့ရဲ့လက်ရှိအဆင့်မှာ။ ဒါပေမယ့် ဒီဟာကို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်တာမဟုတ်ဘူး။ ထဲသို့ သိမြင်မှု လာဘ်၊ အဲဒါ လုပ်တာ ကူညီကြပါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ optimize လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့သိမြင်မှု စွမ်းဆောင်ရည် ၌ အဲဒါတွေ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်သော နယ်ပယ်များ (Baltes & Rudolph, 2012; Riediger, Freund, & Baltes, 2005)။ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အရင်းအမြစ် ကန့်သတ်ချက်များအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ လျော်ကြေးမပေးနိုင်သော်လည်း၊ အတူ တိုးတက်မှု အသက်၊ ငါတို့ နိုင်သည် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များ ကျွန်ုပ်တို့ ရှိသည် ထဲသို့ ပန်းတိုင်များ အဲဒါ အများဆုံးလုပ်ပါ။ တစ်ခု လွတ်လပ်သော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော သုခချမ်းသာကို ခံစားပါ။

လျှောက်တယ်။ ဒါတွေ လိုင်းတွေ၊ လတ်တလော အလုပ် အားဖြင့် ကာစတန်ဆင် သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေကို လိုက်ရှာခြင်းက အဓိက တွန်းအားပေးမှုတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်လို့ အကြံပြုပါတယ်။ ဟုတ်တိပတ်တိ လွှမ်းမိုးမှုများ သိမြင်မှု ၌ အဆိုပါ နက် သက်တမ်းတစ်ဝက် (Carstensen & Mikels, 2005; Reed & Carstensen, 2012)။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သိမြင်မှုအပေါ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ခြင်းပန်းတိုင်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လှည့်ကြည့်ပါသည်။

စိတ်ခံစားမှု အဖြစ် a ဆောင်ရွက်နေသည်။ ပန်းတိုင်

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပန်းတိုင်များသည် ပို၍အရေးကြီးပြီး ထင်ရှားလာသည် (Carstensen & Fried, 2012)။ ၎င်းသည် အဓိကအားဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ်

အသိပညာရှာဖွေမှုအဆင့်သို့ ဦးတည်သွားစေသည့် အချိန်ကို အကန့်အသတ်အဖြစ် သို့မဟုတ် ချဲ့ထွင်ထားသော လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတိုင်းအတာကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအဖြစ် ကျော်လွန်စေသည့် လှုံ့ဆော်မှုပုံစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပန်းတိုင်များ အဖြစ် ပိုမြင့်တယ်။ ၌ ဦးစားပေး၊ အလိုက်တသိ။ ထို့ကြောင့် သက်တမ်းအကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ကျန်ရှိတော့သော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များနှင့် ဘဝ၏ရှုထောင့်များကို အလေးပေးဖော်ပြရန် ပိုမိုလှုံ့ဆော်ခံရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤလှုံ့ဆော်မှုကို ဆန်းစစ်သည်။ အချက် ၌ အဆိုပါ စကားစပ် ၏ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ နှင့်

အခန်း 10 ရှိ ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးများကို ရွေးချယ်ပါ။
မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ
သတင်းအချက်အလက်များကို
စီမံဆောင်ရွက်ပေးသည့်အခြေအနေတွင် ၎င်းကိုလည်း
အသုံးပြုနိုင်သည်။

တစ် ကြီးထွားလာသည်။ နံပါတ် ၏ လေ့လာမှုများ
အကြံပြုသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးတွေ
ရှောင်တယ်။ အနုတ်လက္ခဏာ အချက်အလက် နှင့်
အာရုံစူးစိုက်မှု နောက်ထပ် on အပြုသဘောဆောင်သော
အချက်အလက်များကိုပြုလုပ်သောအခါ
ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် စီရင်ချက်များနှင့် ဘယ်အချိန်
သတိရခြင်း ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ a ဖြစ်ရပ်ဆန်း ခေါ်တယ်။
အပြုသဘောဆောင်သော **အကျိုးသက်ရောက်မှု**

(ကာစတန်ဆင် & အကြော်၊ 2012; Carstensen၊ Mikels၊ &
မေမေ၊ ၂၀၀၆)။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ သတိရပါ။
အပြုသဘောဆောင်သော ပုံရိပ်များ နောက်ထပ် ထက်
အနုတ်လက္ခဏာ မထင်ပါနဲ့၊ ကြရင်တော့ ငယ်သည်။
လူကြီးတွေ မှတ်မိတယ်။ နှစ်ခုလုံး အပြုသဘော နှင့်
အနုတ်လက္ခဏာ ပုံများ အညီအမျှ ကောင်းပြီ (Isaacowitz &
Blanchard-Fields၊ 2012; ကျူ & Carstensen၊ 2012)။
ဘယ်တော့လဲ စစ်ဆေးခြင်း။ ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏
လှုံ့ဆော်မှု ငယ်ငယ်နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ကနဦး တက်ရောက် ရန်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ခွဲဝေ နည်း အာရုံစူးစိုက်မှု ရန် အနုတ်လက္ခဏာ လှုံ့ဆော်မှု
(ဥပမာ၊ စိတ်ဆိုး မျက်နှာများ) ငယ်သည်ထက်၊
လူကြီးများ။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ကိုလည်း
သတိရပါ။ နောက်ထပ် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတ္ထုပ္ပတ္တိ
အချက်အလက်ကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းပြီး ၎င်းတို့၏
အပြုသဘောဆောင်သော ရှုထောင့်များကို မှတ်သား
သည့်အခါ အပြုသဘောဆောင်သော

အချက်အလက်များ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ နောက်ထပ် ထက် အဆိုပါ
အနုတ်လက္ခဏာ မထင်ပါနဲ့။

အပျက်သဘောဆောင်သော အချက်အလက်များအပေါ်
အာရုံစိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်နှင့် အားနည်းချက်ကို
အချက်ပြသောကြောင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေမည့်
အခြားရှုထောင့်တစ်ခုက အဆိုပြုထားသောကြောင့်
ရှင်သန်မှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ အဆိုးမြင်စိတ်အပေါ်
အလေးပေးမှုအား လူမှုရေးနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
အာရုံကြောသိပ္ပံစာပေများတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ရှိခဲ့သည်
(ဥပမာ၊ Lane & Nadel၊ 2000; Rozin & Royzman၊ 2001)။
လူမှုရေးသိမြင်မှုအတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုစာပေများကို
အချို့သောလေ့လာမှုများက သက်ကြီးရွယ်အိုများကို
အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ နောက်ထပ် အချိန် ကြည့်ရှုခြင်း။
အနုတ်လက္ခဏာ လှုံ့ဆော်မှု (ချားလ်စ်နှင့် အယ်လ်။ ၂၀၀၃) နှင့်
ပြသခြင်း။ a အဆိုးမြင်စိတ် အကျိုးသက်ရောက်မှု (သောမတ်စ် &
Hasher၊ ၂၀၀၆; သစ်သား & ကစ်စလေ၊ ၂၀၀၆)။

မှတ်ဉာဏ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ Grühn နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ
(၂၀၀၅) တွေ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး အထောက်အထား အတွက် a
အပြုသဘော အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ အစား သူတို့ တွေ့တယ်။
အထောက်အထား အတွက် လျော့ချ စကားလုံးများစာရင်းကို
မှတ်မိသောအခါ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဆိုးမြင်မှု
သက်ရောက်မှုရှိသည်။ အတူ နှုတ်၊ အပြုသဘော၊ နှင့် ကြားနေ
valence စကားမစပ် ကုဒ်ရိုက်တဲ့အခါ နှစ်ယောက်လုံး
ငယ်ငယ်တုန်းက ပုံတွေ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ပြန်ပြောပြသည်။ အဆိုပါ ဗဟို ဒြပ်စင် ထက်ပိုပြီး အရံ ဒြပ်စင်
အတွက် သာ အနုတ်လက္ခဏာ မြင်ကွင်းများ။ သို့သော်၊
ဘယ်တော့လဲ ညွှန်ကြားထားသည်။ ရန် တက်ရောက် ရန် ဒီ
ကွာခြားချက်၊ သာ ငယ်သည်။ လူကြီးများ ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည်။ ဒီ
ကုဒ်နံပါတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မှတ်ဉာဏ်အပေးအယူကို
မကျော်လွှားနိုင်သော်လည်း ဘက်လိုက်မှုရှိသည်။ (ကင်စင်ဂျာ၊

Piguett, Krendl, & ကော်ကင်၊ ၂၀၀၅။ စိတ်ခံစားမှု
ပန်းတိုင်များ ပေါ်လာသည်။ ရန် ကူညီကြပါ
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
သူတို့ ဖန်တီးပါ။ a ပံ့ပိုးပေးသည်။ စကားစပ် အတွက်
သူတို့ရဲ့ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဌ အခန်း ၆၊ ငါတို့
ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အဆိုပါ အမှန်တော့
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ငယ်ရွယ်သော
လူကြီးများထက် မှားယွင်းသော အမှတ်တရများကို
ဖန်တီးကြသည်။ လုပ်ပါ။ သုတေသန on အဆိုပါ ကြားခံ
အကြား စိတ်ခံစားမှု



Image Source/Getty Images

Older adults tend to remember more positive than negative information, such as good times of their spouse/partner rather than negative ones.

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မှားယွင်းသော အမှတ်တရများ
အရေအတွက်ကို လျော့ချရန် စိတ်ခံစားမှု၏ ထူးခြားမှုကို
ကူညီပေးသည်ဟု သိမြင်မှုမှ အကြံပြုသည်။
ထုတ်လုပ်သည်။ (မေ၊ ရာဟာလ၊ ဘယ်ရီ၊ & လီတန်၊
၂၀၀၅; Sakaki, Niki & Mather, 2012)။

သို့သော် စိတ်ခံစားမှုများသည်
သတင်းအချက်အလက်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းကို
အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် အချိန်များရှိကြောင်း
အသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊
အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်အခြေအနေများ လိုအပ်သည်။ a
အရမ်းကောင်းတယ်။ ပမာဏ ၏ အမှုဆောင် ထိန်းချုပ်မှု
စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း (အခန်း ၆ တွင် ဆွေးနွေးထားသည်)
သက်ကြီးရွယ်အိုများအား မှတ်မိခြင်းနှင့်
သတင်းအချက်အလက်များ လုပ်ဆောင်ရာတွင်
အားနည်းလာစေရန် ဦးတည်စေမည့် (Kensinger &
Corkin, 2004; Reed & Carstensen, 2012)။ ထို့အပြင်၊
အရည်အသွေးကောင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချရန်

လိုအပ်သော
အရေးကြီးသောအနုတ်လက္ခဏာအချက်အ
လက်များကို
သက်ကြီးရွယ်အိုများလက်လွှတ်သွားစေရန်
ဦးဆောင်ခြင်းဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော
အချက်အလက်များကိုသာ
အာရုံစိုက်ခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည် (Reed &
Carstensen, 2012)။

သိမြင်မှု စတိုင် အဖြစ် a ဆောင်ရွက်နေသည်။ ပန်းတိုင်

နောက်တစ်မျိုး အမျိုးအစား ၏ လှုံ့ဆော်မှု
ပန်းတိုင် အဲဒါ လွှမ်းမိုးမှုများ ကျွန်ုပ်တို့၏
တွေးခေါ်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ **အသိဉာဏ်** မှ
လာသည်။ **စတိုင်** ၊ သို့မဟုတ် ပြဿနာများကို
ဖြေရှင်းနည်း။ ဥပမာများ ပါဝင်ပါတယ်။ a
လိုပါတယ်။ ပိတ်သိမ်းခြင်းနှင့် မရေရာသော
အခြေအနေများကို သည်းမခံနိုင်ခြင်း
အတွက် ။ လူတွေ အတူ a မြင့်မားသော
လိုပါတယ်။ အတွက် ပိတ်ခြင်း။
ပိုကြိုက်တယ်။ အစီအစဉ်နှင့်
ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်မှု၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
စိတ်မသက်မသာဖြစ်ပြီး ပြတ်သားပြီး
မြန်ဆန်ပြတ်သားသော အဖြေများကို
နှစ်သက်သည်။ (ဗာ-တာလ်၊ Shrirai &
Keinani 2013)။ ယင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး
ယေဘုယျသုတေသနပြုသည်။
တည်ဆောက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ပိတ်ရန် လိုအပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ကောင်းမွန်စွာ
စစ်ဆေးထားသော မေးခွန်းပုံစံများ အတိုင်းအတာ
(ဝက်ဘ်စတာ & Kruglanski ၁၉၉၄)၊ နှင့် အဆိုပါ ကိုယ်ပိုင်
သံစဉ် လိုတယ်။ အတွက် ဖွဲ့စည်းပုံ အတိုင်းအတာ
(သွမ်ဆင် et al အယ်လ်။ ၁၉၉၂)။ ဟိ မေးခွန်း သည် ရှိမရှိ၊
သိမြင်မှု အရင်းအမြစ်များ သို့မဟုတ် ပိတ်ပစ်ရန်
လိုအပ်ချက်များသည် ဘက်လိုက်သော
စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများတွင် အကျိုးဝင်ပါသည်။ အမှု
ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ စောစောက၊ အခြေအနေများ အဲဒါ
လိုအပ်သည် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ
(ဆိုလိုသည်မှာ သိမြင်မှုတွင် အားထုတ်မှုများစွာ
လိုအပ်သည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဲဒီလို အဖြစ်
လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အချိန်ဖိအားအောက်တွင်
သတင်းအချက်အလက်) ကျွန်ုပ်တို့သည်
လူမှုသတင်းအချက်အလက်များကို ကိုယ်စားပြုပုံတွင်
မမှန်ကန်မှုများနှင့် ဘက်လိုက်မှုများ တိုးလာစေသည်။
သို့သော်၊ ဘက်လိုက်သည် စီရင်ချက် နိုင်သည် ကိုလည်း
ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော လှုံ့ဆော်မှု အားဖြင့် ကွဲပြားမှုများ
အဲဒီလို အဖြစ် တစ်ခု တိုးမြှင့်လာသည် ၌ လိုပါတယ်။
ပိတ်ရန် ။ ၌ အဟီး၊ သုတေသန သုံးပြီး လိုတယ်။ အတွက်
ရတာပေါ့။ တူရိယာများ အကြံပြုသည်။ a မြင့်မားသော
လိုပါတယ်။ အတွက် ပိတ်ခြင်း။ နှင့်/သို့မဟုတ် ဖွဲ့စည်းပုံ
ဖြစ်ပါ တယ်။ ဆက်စပ် ရန် ထည့်တွက်သည်။
ဘက်လိုက်မှု၊ အဆိုပါ ပြောမယ်ဆိုရင် ရန် ပုံသေလုပ်ပါ။
စီရင်ချက်၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း။ ၏ သူ့အလိုလို စရိုက်
ကောက်ချက်၊ နှင့် အဆိုပါ ပြောမယ်ဆိုရင် ရန်
ကျေညက်သည်။ စီရင်ချက်
ရန် primed တည်ဆောက်မှုများ (ဥပမာ၊ Bar-Tal et
အယ်လ်။ 2013)။
အဲဒါ မေ ကိုလည်း ဖြစ် အဆိုပါ အမှုတွဲ ကန့်သတ်
သိမြင်မှု အရင်းအမြစ်များနှင့် လှုံ့ဆော်မှုဆိုင်ရာ

ကွဲပြားမှုများသည် အသက်အရွယ်နှင့်
ဆက်စပ်နေပြီး ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု
နှစ်ခုစလုံးဖြစ်သည်။ လူမှုရေး စီရင်ချက် ၌
အပြန်အလှန် အတူ အချင်းချင်း (Stanley &
Isaacowitz, 2012)။ အပြောင်းအလဲများကို
လေ့လာသူများက ငြင်းခုံကြသည်။ ၌
အရင်းအမြစ်များ အတူ အိုမင်းခြင်း။ (အဖြစ် ၌
အဆိုပါ ကျတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့
စောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့သည်။ ၌ အလုပ်လုပ်
မှတ်ဉာဏ် ၌ အခန်း ၆) မေ ခဲ တစ်ခုသို့
တိုးမြှင့်လာသည် ၌ a လိုပါတယ်။ အတွက်
ပိတ်ခြင်း။ အတူ အသက်။ ဒီဦးဆောင်သည်။
ဘက်လိုက် ရန် ၌ အဆိုပါ နည်းလမ်း
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ လုပ်ငန်းစဉ် လူမှုရေး
အချက်အလက်
သုတေသနစာတမ်းများတွင် ပိတ်ပစ်ရန်
မြင့်မားသောလိုအပ်ချက်သည် လူငယ်နှင့်
သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီး သူများ၏
ကြားနေလှုံ့ဆော်မှုအပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လွှမ်းမိုးမှုအပေါ် သက်ရောက်နိုင်ခြေကို
သက်ရောက်မှုမရှိပါ။ သို့သော်၊ priming
ဆိုးကျိုးများ တိုးလာသည်။ အတူ ပိုမိုမြင့်မားသော
လိုအပ်ချက် အတွက် ဖွဲ့စည်းပုံ ၌
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ၌ တခြား
စကားတွေ၊ ပိတ်ရန် လိုအပ်မှု မြင့်မားသော
သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ
ချုပ်ထိန်းမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို
မတားစီးနိုင် (ဥပမာ၊ subliminally တင်ပြသည်။
အနုတ်လက္ခဏာ စကားလုံး) on သူတို့ရဲ့
နောက်ဆက်တွဲ အပြုအမူ (ဥပမာ၊ ရှိမရှိ၊ သူတို့

ကြိုက်တယ်။ သို့မဟုတ် မကြိုက် တစ်ခု စိတ္တဇ ပုံ။
 အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော
 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရင်းအမြစ်များ (လူမှုရေးနှင့်
 သိမြင်နားလည်မှု) ပြောင်းလဲမှုများကြောင့်
 အရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် လျင်မြန်ပြီး
 ပြတ်ပြတ်သားသား အဖြေများရရှိလာခြင်းကဲ့သို့သော
 လှုံ့ဆော်မှုဆိုင်ရာအချက်များသည်
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသူအတွက်
 အရေးကြီးလာပါသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်၍ သင်သည် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိ
 လူကြီးများအတွက် ကြော်ငြာတစ်ခုကို ဒီဇိုင်းဆွဲနေပါက၊
 ကြော်ငြာတွင် စိတ်ခံစားမှုကို အသုံးပြုရန်
 အကြံပြုချက်ကို သင်မည်ကဲ့သို့ ချဉ်းကပ်မည်နည်း။

8.5 ကိုယ်ပိုင် ထိန်းချုပ်မှု

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ဘက်ပေါင်းစုံ ၏
ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု?
- ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် အနေအထိုင်
အပြုအမူတွေက ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးမှုရှိသလဲ။
- ဘာလဲ သည် မူလတန်း နှင့် အလယ်တန်း ထိန်းချုပ်?
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ဦးစားပေး ၏ မူလတန်း
ထိန်းချုပ်မှု ဆင့်ပွားထိန်းချုပ်မှု အပေါ်?

**ဒံယေလ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး လုပ်ဆောင်ပါ။ အဖြစ်
 ကောင်းပြီ အဖြစ် သူ အတွေး သူ ပေါ်မည်။ သူ့ စိတ်ပညာ
 စာမေးပွဲ။ သူ ထို့နောက် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ
 စိတ်မချမ်းသာ တာဝန် အဆုံးအဖြတ် ဘာကြောင့်လဲ။ သူ
 လုပ်ခဲ့တယ်။ ညံ့ဖျင်းသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဲဒါ သူ့
 အမှားလား? ဖြစ်ခဲ့သည် ။ စာမေးပွဲ ရယ် ဇီဇာ? ရန် ထည့်ပါ။
 စော်ကား ရန် ဒဏ်ရာ၊ ဒံယေလ သူ့အား မြှင့်တင်ရန်
 လိုအပ်သည် ။ အဆင့်များ ထိန်းသိမ်းပါ။
 ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေး။ သူ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ အဆိုပါ
 စာမေးပွဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရယ် ဇီဇာ ဒီ ကူညီခဲ့သည်။ ဒံယေလ
 moti -vate သူ့ကိုယ်သူ ရန် လေ့လာပါ။ အတွက် သူ့
 နောက်တစ်ခု စာမေးပွဲများ။**

ထိုသို့သောမေးခွန်းများကို ဒံယေလက
 မည်သို့ဖြေကြားသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့
 မည်သို့ရှင်းပြတတ်သည်၊ သို့မဟုတ်
 ကျွန်ုပ်တို့၏အပြုအမူကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း
 ထင်ရှားစေသည်။ Iori အစောပိုင်းဆွေးနွေးမှုတွင်
 အကြောင်းရင်းခံများကဲ့သို့ပင်။ အနက် အဆိုပါ
 အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ နည်းလမ်းများ ငါတို့

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ အဆိုပါ အကြောင်းရင်း အဖြစ်အပျက်များ သည် ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် ဘာလဲ သည် ၌ ထိန်းချုပ်မှု သီးခြားအခြေအနေတစ်ခုတွင်။

Personal Control သည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိဖြစ်သည်။ ။ ယုံကြည်သည်။ တစ်ဦး၏ စွမ်းဆောင်ရည် ၌ a အခြေအနေ ထိုအရာတစ်ခုပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုပ်တာပါ။ တစ် မြင့်မားသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု အာရုံခံစားမှုသည် စွမ်းဆောင်ရည်သည် သင့်အပေါ် သက်ရောက်သည်ဟု ယုံကြည်ချက် သက်ရောက်သော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ထိန်းချုပ်မှု နည်းပါးနေခြင်းက သင့်စွမ်းဆောင်ရည်သည် သင့်ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်သည့် အခြားအင်အားစုများ၏ လွှမ်းမိုးမှုအောက်တွင် ရှိနေသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု ရှိသည်။ ဖြစ်လာ တစ်ခု အလွန်အမင်း ၎င်းသည် အပြုအမူကို လမ်းညွှန်ပြီး သုခချမ်းသာနှင့် ဆက်နွှယ်နေသောကြောင့် ဆက်တင်များစွာတွင် အရေးကြီးသော အယူအဆ (Brandstädter, 1997; Lachman, 2006)။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှုသည် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည် (အခန်း 6 ကိုကြည့်ပါ)၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး (အခန်း 7 ကိုကြည့်ပါ)၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (အခန်း 10 ကိုကြည့်ပါ)၊ နှင့် မတူညီသောစောင့်ရှောက်မှုဆက်တင်များတွင် ရှင်သန်မှုနှင့် ထိန်းညှိမှုတွင် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှပါဝင်သည်ဟု ယူဆသည် (အခန်း 5 ကိုကြည့်ပါ)။

ဘက်ပေါင်းစုံ ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးထိန်းချုပ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ယေဘုယျသဘောဆန္ဒမှာ ထိုသို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဘက်ပေါင်းစုံမှဖြစ်သည် (Lachman, Rosnick, & Röcke, 2009)။ အတိအကျပြောရရင်၊ တစ်ဦး၏ သဘော ၏ ထိန်းချုပ်မှု မူတည်တယ်။ ဉာဏ်ရည်

သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးကဲ့သို့ မည်သည့်နယ်ပယ်တွင် အကဲဖြတ်နေသနည်း။ Lachman နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၀၉)၊ တွေ့တယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာ အပြောင်းအလဲများ ၌ ထိန်းချုပ်မှု ယုံကြည်ချက် မှီခို on အဆိုပါ

domain ကို စစ်ဆေးနေပါတယ်။ 70 အစောပိုင်းကာလများအထိ လူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုအပေါ် အပြောင်းအလဲမရှိခဲ့ပေ။ သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သည် 70 အစောပိုင်းမှ ကူးပြောင်းလာသောအခါ ရန် အဆိုပါ 70 နှစ်လယ်ပိုင်း နှင့် 80s၊ သူတို့ရဲ့ သဘော ၏ ထိန်းချုပ်မှု သူတို့ကျန်းမာရေး ကျဆင်းလာတာနဲ့အမျှ။ သာဓု-သာဓု ပေးကမ်းခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ အတွေ့အကြုံ စုဆောင်းထားသည်။ ဆုံးရှုံးမှု ၌ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ရန် သီးသန့် စွမ်းရည်။ ထို့အတူ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆိုင်ရာ အပြုသဘောဆောင်သော ယုံကြည်ချက်များလည်း ရှိသည်။ ထိန်းချုပ်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆက်စပ် အတူ အောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှု အရွယ်ရောက် ပြီး သူ (Pearlin & Bierman, 2013)။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု ယုံကြည်ချက် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အရေးကြီးတယ်။ ၌ သိမြင် နိုင်သော ဒိုမိန်းများ။ Cavallini နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် (2013) Sardinians ကို ပြသခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ပိုမြင့်တယ်။ သဘော ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ် ပါ။ သူတို့ရဲ့ သိမြင်မှု အပြောင်းအလဲများ ၌ နောက်ပိုင်း ဘဝ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု နည်းပါးသော သူတို့၏ မီလန်နိုင်ငံသားများထက် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ အလုပ်များကို ပိုကောင်းသည်။

အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် သုတေသီများက အာရုံကို ထိန်းသိမ်းထားသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၏ ထိန်းချုပ်မှု တစ်လျှောက်လုံး အရွယ်ရောက်ခြင်း သည် ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် လူမှုဆက်ဆံရေး၏ အရည်အသွေး၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးနှင့် အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများ

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသည်။ ယခုချုပ်မှု သဘောကို အပြုပြင်ကြသည်။ ။ မေ လည်ပတ် အဖြစ် a အကာအကွယ် အချက် အတွက် တစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေး ကျဆင်းလာခြင်းနှင့် အသက်အကြီးဆုံး အသက်ကြီးသူများနှင့် ဆက်စပ်နေသော အခြားဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ။

ကောလိပ်ကဲ့သို့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေအနေတွင် အလားတူပင်၊ ကျောင်းတွင် အောင်မြင်မှုနှင့် ကျရှုံးခြင်းအကြောင်းရင်းများကို အဆုံးအဖြတ်ပေးရာတွင် ထိန်းချုပ်မှု၏ ဂုဏ်ပုဒ်များသည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ စူးစမ်းလေ့လာရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပေလိမ့်မည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကျောင်းသားများ၏ အတန်းစွမ်းဆောင်ရည်နှင့်ပတ်သက်၍ ထိန်းချုပ်မှုသဘောတရား။ Discovering Development အင်္ဂါရပ်ရှိ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ဤ မေးခွန်းကို ဆန်းစစ်သည်။

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

**သင့်တွင် ထိန်းချုပ်မှုဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ ။
သင်၏ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်နေပါသလား။**

ကောလိပ်ကနေ သင်တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ သင် သင်ယူရမယ့် အတန်းအမှတ် ပျမ်းမျှကို သင် စိတ်ပူနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွေမျိုး ရန် သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ၏ ရှေးချယ်မှု၊ နှင့် စာမေးပွဲတွေမှာ မင်းရဲ့စွမ်းဆောင်ရည် ထိန်းချုပ်နိုင်လေလေ သင် သိလေလေ ပါပဲ။ သင် ရှိသည် ကျော် အဆိုပါ အခြေအနေ၊ အဆိုပါ နောက်ထပ် မင်းကို ယုံတယ်။ ခံစားပါ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ ထိန်းချုပ်မှု ဂုဏ်တော်များခင်ဗျား နိုင်သည် လုပ်ပါ။ မင်း နိုင်သည် လုပ်ပါ။ တစ်ခု "ဘာ" ကျောင်းတွင် သင်၏စွမ်းဆောင်မှုအကြောင်း ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် သင်၏ မွေးရာပါ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ သို့မဟုတ် သင် နိုင်သည် ကိုင် a "ကျွမ်းကျင်မှု" အဖြစ်။ မင်း ယခု ဂုဏ်ရည် ထိန်းချုပ်မှု ကျော်

သင်၏ စွမ်းဆောင်ရည် ဌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ဘယ်လိုလဲ

အများကြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှု သင် အားထုတ်၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး သင် စာမေးပွဲအတွက် လေ့လာပါ။

ဤထိန်းချုပ်မှုယုံကြည်ချက်များတွင် အသက်အရွယ်ကွာခြားမှုရှိပါသလား။ ရန် ရှာပါ။ အဲ၊ စကားပြော ရန် ကျောင်းသား၊ မှာ သင်၏ ပထမနှစ်ကျောင်းသားတွေကနေ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအထိရော တက္ကသိုလ်တွေရော အဆင့် ဌ အသက်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အများကြီး ၏ အသက်ကြီးသည်။ ကျောင်းပြန်တက်တဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းတွင် အောင်မြင်မှုများနှင့် ကျန်းမာရေး၏ အဓိကအကြောင်းရင်းကို သူတို့ယုံကြည်ထားသည်ကို ရှာဖွေပါ။ ယူလာပါ။ သင်၏ ရလဒ်များ ရန် အတန်း ဌ ရေကန် သူတို့ကို။ ရှိလျှင်ကြည့်ပါ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကောလိပ်အဆင့် ကွဲပြားမှုများ ဌ/သို့မဟုတ် အသက် ကွာခြားချက်များ ဌ ခံယူချက် ၏ ထိန်းချုပ်မှု ကျော် ပညာရေး လုပ်ဆောင်မှု ။ နှိုင်းယှဉ်ပါ။ သင်၏ တွေ့ရှိချက် ရန် အသက် ကွဲပြားမှုများကို စာသားတွင်ဖော်ပြထားသည်။

ထိန်းချုပ်မှု ဗျူဟာများ

ဟိ သုတေသန ရုံ သုံးသပ် အဓိကအားဖြင့် စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ထိန်းချုပ်မှု- ဆက်စပ် ယုံကြည်ချက် အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ ယုံကြည်ချက် ထိန်းချုပ်မှု သည် ဌ တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်လက် သို့မဟုတ် ဌ အဆိုပါ လက် ၏ အခြားသူများ။ သို့သော်၊ a နံပါတ် သီအိုရီဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်များ၏ ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဗျူဟာများကို ဆန်းစစ်ခဲ့သည်။

Brandtstädter (1999) သည် နောက်ပိုင်းဘဝတွင် မိမိကိုယ်ကို ဌ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အပြုသဘောဆောင်သော အမြင်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် တည်ငြိမ်စေခြင်းတွင် အပြန်အလှန်အမှီသဟဲပြုသည့် လုပ်ငန်းစဉ်သုံးရပ်

ပါဝင်ပါသည်။ ပထမ၊ လူတို့သည်
assimilative **တွင်ပါဝင်ကြသည်။**

လှုပ်ရှားမှုများ အဲဒါ တားဆီး သို့မဟုတ်
 သက်သာသည်။ ဆိုးရွားမှု ဒိုမိန်းများ အဲဒါ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သက်ဆိုင်ရာ
 အတွက် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု နှင့်
 အမှတ်သညာ။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်းသည်
 မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှု၏ အရေးကြီးသော
 ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါက လူများသည်
 မှတ်ဉာဏ်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို
 ပိုမိုအသုံးပြုကြပေမည်။ နှင့်

အထောက်အထား ဒုတိယအနေနဲ့ လူတွေက

နေရာထိုင်ခင်းတွေ လုပ်ကြတယ်။ နှင့်
 ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ပန်းတိုင်များ နှင့်
 ဆန္ဒတွေ အဖြစ် နည်းလမ်းတစ်ခု ရန်
 လျှော့ပါ။ သို့မဟုတ် neutralize အဆိုပါ
 ဆိုးကျိုးများ ၏ အနုတ်လက္ခဏာ
 အဓိကဒိုမိန်းများတွင် မိမိကိုယ်ကို
 အကဲဖြတ်ခြင်း။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည်
 လျင်မြန်သော အရှိန်ဖြင့်

တစ်မိုင်လမ်းလျှောက်ရန်
 အချိန်ကြာမြင့်သည်ကို သတိပြုမိပါက၊
 အဆိုပါ ပစ်မှတ် အချိန် နိုင်သည် ဖြစ်
 တိုးလာသည်။ ရန် ကူညီကြပါ လျှော့ပါ။
 သက်ရောက်မှု ၏ ခံစားချက်များ ၏
 ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ တတိယ၊ လူတွေ အသုံးပြု

ခုခံအား တိုးစေသည်။ ယန္တရားများ အဲဒါ
 ပြောင်းလဲပါ။ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏
 မိမိကိုယ်ကို မယုံကြည် နိုင်သော
 အထောက်အထား။ ခြံ 3 အမှုကိစ္စ၊ a လူ

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်မှု
 ကျဆင်းသွားသည့် အထောက်အထားများနှင့်
 ရင်ဆိုင်ရပါက အခြားနည်းလမ်းဖြင့်
 ရှင်းလင်းချက်များကို ရှာဖွေနိုင်သည် သို့မဟုတ်
 အထောက်အထားများကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ငြင်းဆိုနိုင်သည်။

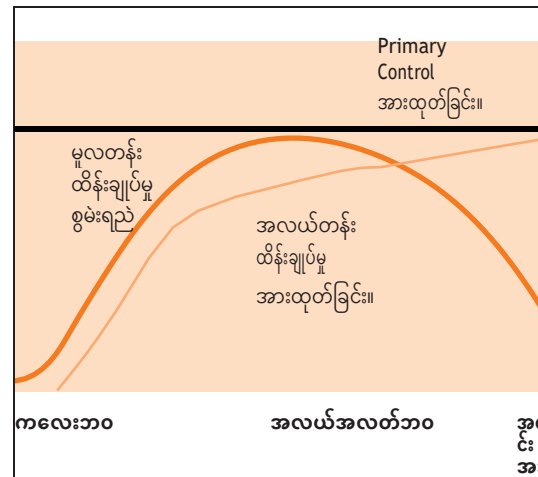
အလားတူချဉ်းကပ်နည်းကိုယူပြီး၊ Heckhausen၊
 Wrosch နှင့် Schulz (၂၀၁၀) အမြင် ထိန်းချုပ်မှု အဖြစ် a
 လုံ့ဆော်မှု sys- tem အဲဒါ ထိန်းညှိပေးသည်။ လူသား
 အပြုအမူ ကျော် အဆိုပါ ၁၀ ထွာ၊ အခြား ခြံ စကားတွေ၊
 တစ်ဦးချင်း အရည်အချင်းများ ရန် ထိန်းချုပ်မှု
 အရေးကြီးသောရလဒ်များ။ ဤသုတေသီများသည်
 ပင်မထိန်းချုပ်မှုနှင့် သာမည ထိန်းချုပ်မှု ဆိုင်ရာ
 စည်းမျဉ်းများတွင် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဗျူဟာများကို
 အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြသည် ။

မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု နည်းဗျူဟာများ။ ပါဝင်တယ်။ ယူဆောင်လာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် ၌ လိုင်း အတူ တစ်ဦး၏ ဆန္ဒများ နှင့် ပန်းတိုင်များ ကြိုက်တယ် ။ ၌ Brandtstädter ၏ assimilative လှုပ်ရှားမှုများ၊ လုပ်ဆောင်ချက် ပြင်ပကမ္ဘာကို ပြောင်းလဲရန် ဦးတည်သည်။ ထို့ကြောင့် ဥပမာအားဖြင့်၊ သင်သည် အလုပ်ပြုတ်သွားပါက၊ သင်၏ ဝင်ငွေ၊ အဓိက ထိန်းချုပ်မှု ဗျူဟာများသည် အခြားအလုပ်အတွက် တက်ကြွစွာ ရှာဖွေမှုတစ်ခု သက်ရောက်လိမ့်မည် (ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် သင့်တွင် တည်ငြိမ်သော ဝင်ငွေကို တစ်ဖန်ပြန်လည်ရရှိစေသည်။)

ဆင့်ပွားထိန်းချုပ်မှုဗျူဟာများ။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ဆောင်ကြဉ်းရန် ။ Brandtstädter နှင့်တူသည် ။ နေရာထိုင်ခင်း လှုပ်ရှားမှုများ၊ အဲဒါ ပုံမှန်အားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဦးတည်သော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည် ။ ဆင့်ပွားထိန်းချုပ်မှုဗျူဟာများတွင် သင်ထိုအလုပ်ကို အမှန်တကယ်မနှစ်သက်ခဲ့ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ခြင်းတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ ဤသီအိုရီရှုထောင့်၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပင်မထိန်းချုပ်မှုတွင် ဒုတိယထိန်းချုပ်မှုထက် လုပ်ဆောင်နိုင်သော primacy ရှိသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ပင်မထိန်းချုပ်မှုသည် လူများအား ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အလားအလာများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပုံဖော်နိုင်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပင်မထိန်းချုပ်မှုသည် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော တန်ဖိုးများဖြစ်သည်။ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက် ၏

အလယ်တန်း ထိန်းချုပ်မှု သည် ရန် လျော့ပါ။ ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် မူလထိန်းချုပ်မှုအဆင့်များကို ချဲ့ထွင်ပါ။

ဤဆက်စပ်မှုကို ပုံ 8.3 တွင်ဖော်ပြထားသည်။ သတိထားပါ။ အဲဒါ မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု အားထုတ်ခြင်း။ သည် အမြဲတမ်း မြင့်မားသော ဖြတ်ပြီး ၁၀ ထွာ၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် အောင်မြင်ရန် မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု



ပုံ ၈.၃
ထိန်းချုပ်မှုအလားအလာနှင့် မူလနှင့် သာမည
ထိန်းချုပ်မှု တို့အတွက် စိတ်ကူးပုံဖော်ထားသော
သက်တမ်းလမ်းကြောင်းများ အားထုတ်ခြင်း။

အရင်းအမြစ်- Heckhausen၊ ဂျူ၊ Wrosch၊ ဂျီ & Schulz၊ R (၂၀၀၀)။ တစ် နှစ်အသက် သီအိုရီ ၏ သက်တမ်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ စိတ်ဓာတ် သုံးသပ်ချက်၊ ၁၇ (၁)၊ ၃၂-၆၀ (စ။ ၃၆)။ doi:10.1037/ a0017688
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2820305/figure/F1/>
© 2015 ချန်စ် Cengage သင်ယူခြင်း။

အလယ်အလတ်ဘဝတွင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ လူတို့သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သာမညထိန်းချုပ်မှု တိုးမြှင့်လာကာ နောက်ဆုံးတွင် မူလထိန်းချုပ်မှု ကြိုးပမ်းမှုဆီသို့ ချဉ်းကပ်လာသည်။

Heckhausen နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၁၀) ယုံကြည် ဒီ အိုမင်းခြင်းအတွက် အရေးကြီးသော သက်ရောက်မှုများ ရှိသည် ။ ကလေးဘဝတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုများစွာသည် ကလေး၏ကြီးထွားမှုကို ချဲ့ထွင်ရန် ဦးတည်နေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု အလားအလာ၊ နှင့် သူတို့ ခန့်မှန်း တည်ငြိမ်မှု ၌ မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု အားထုတ်ခြင်း။ မှတဆင့် အများဆုံး ၏ လူကြီးဘဝ။ သို့သော်၊ အဖြစ် ငါတို့ ဝင်ပါ။ အဟောင်း အသက်၊ အဆိုပါ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု ပင်မထိန်းချုပ်မှု၏ ဒုတိယထိန်းချုပ်မှုအပေါ် ပို၍ပို၍တည်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များ။ ဒီ သည် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုများ ရန် အဓိက ထိန်းချုပ်မှု အဖြစ် a လုပ်ဆောင်ချက် ၏ ဇီဝဗေဒ ကျဆင်းခြင်း။ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ငါတို့ ကဲ့သို့ ကြီးထွား အသက်ကြီးသည်။ အရှင် အလယ်တန်း ထိန်းချုပ်မှု တိုးလာသည်။ အသက်နှင့်အတူ။ သုတေသနပြုချက်များအရ ဆင့်ပွားထိန်းချုပ်မှုသည် အသက်အရွယ်နှင့်အမျှ တိုးလာသည် (Pfeiffer, 2013)။

အထူးအရေးကြီးသောမေးခွန်းမှာ ထိန်းချုပ်မှုနည်းဗျူဟာများနှင့် ယုံကြည်ချက်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုခကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်စေသနည်း။ တိုးပွားလာသော လေ့လာမှုများက ယုံကြည်ချက်သည် အပြုသဘောနှင့် အပျက်သဘော နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အရေးကြီးသော ပံ့ပိုးကူညီမှုများဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။ အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ရိပ်မိသည် သူ သို့မဟုတ် သူမ ရှိသည်။ ထိန်းချုပ်ပါ။ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော ရလဒ်များ၊ ဒီ ထိန်းချုပ်မှု သည်

ဆက်စပ် မြင့်မားသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုခချမ်းသာဖြင့် (Heckhausen et al., 2010; Pfeiffer, 2013)။ သို့သော်၊ ဘယ်လိုလဲ သပ္ပာယ် ထိန်းချုပ်မှု ယုံကြည်မှုတွေ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ရန် သုခ ကွဲပြားသည်။ အတူ ဘဝ စင်မြင့်။ အဘို့ လူငယ် လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ၊ a ခိုင်မာတယ်။ သဘော ၏ ထိန်းချုပ်မှု ပြောပြတယ်။ ဘယ်လိုလဲ။ ငါတို့ လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် ရှုံးနိမ့်မှု၊ အတွက် ဥပမာ၊ “ငါတို့ ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။ ဒီ ခဏတာ။ ရှုံးနိမ့်ခြင်း။” အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ အာရုံတစ်ခု သဘော ၏ ထိန်းချုပ်မှု on ဘယ်လိုလဲ ရန် သခင် နေ့တိုင်း တောင်းဆိုချက်များ (Heckhausen et al., 2010)။ နောက်ဆုံးတွင်၊ အသက်အရွယ်အုပ်စုအားလုံးအတွက်၊ အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ ခံစားမှုသဘောကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ထိန်းချုပ်မှု၊ နှင့် ဒီ ၌ အလှည့် ပြောပြတယ်။ ရန် မြင့်မားသော ဘဝ စိတ်ကျေနပ်မှု-အဖွဲ့ခွဲ (Lachman et al., 2009)။

တချို့က ဝေဖန်ချက် ပတ်သက် မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု

လိုက်လျောညီထွေရှိသော ဗျူဟာများ တိုးလာခြင်း၏ အယူအဆ၊ gies (Brandtstädter, 1999) နှင့် ဒုတိယနည်းဗျူဟာများ (Heckhausen et al., 2010) သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ၎င်း၏ဝေဖန်ချက်မကင်းပါ။ Carstensen နှင့် Freund (1994; Freund & Ritter, 2009) လူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ဆုံးရှုံးသွားမလား ၊ တကယ်လား ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တကယ်ခြိမ်းခြောက်လား ၊ ထို့အပြင်၊ ဤစာရေးဆရာများသည် ပိတ်ဆို့ထားသောပန်းတိုင်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရုံမျှမက ဘဝစက်ဝန်းတစ်လျှောက် သဘာဝလှုပ်ရှားမှုများ၏ ရလဒ်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု

ဤစာရေးဆရာများက စောဒကတက်ကြသည်။

ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့်
ထိန်းချုပ်ရန် ဤနည်းလမ်းများကို ဆန့်ကျင်ဝေဖန်မှုများလည်း
စတင်နိုင်သည်။ ၏ ဒါကြောင့် အများကြီး ရှုထောင့် ၏
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ထံမှ a

လူမှုယဉ်ကျေးမှု အမြင် (ဥပမာ၊ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ သုတေသန) အဲဒီမှာ သည် အများကြီး ဝေဖန်မှု ပတ်သက် a ဘက်လိုက်မှု ဆီသို့ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှု ၌ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ သီအိုရီများ အဲဒီလို အဖြစ် ပင်မ နှင့် သာမညထိန်းချုပ်မှု နှင့် အထူးသဖြင့် အလယ်တန်းထိန်းချုပ်မှုထက် အဓိကထိန်းချုပ်မှု၏ ဦးစားပေးဖြစ်သည်။ Stephen J. Gould (၁၉၉၉)၊ အကြံပြုသည်။ ၌ စုပေါင်းသမား လူ့အဖွဲ့အစည်းများ အဲဒီလို ထိုကဲ့သို့ တွေ့တယ်။ ၌ အာရှ၊ အဆိုပါ အလေးပေး သည် မဟုတ်ဘူး on တစ်ဦးချင်း-ဝါဒ နည်းဗျူဟာများ အဲဒီလို အဖြစ် အဲဒါတွေ တွေ့တယ်။ ၌ မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု။ ယင်းအစား၊ ရည်မှန်းချက်မှာ အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန် မှီခိုအားထားမှုကို ထူထောင်ရန်၊ ၎င်းတို့နှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး ပိုမိုကြီးမားသော လူမှုဘက်ဆံ့ရေးသို့ ချည်နှောင်ရန် ဖြစ်သည်။

8.6

အဖွဲ့အစည်း။ သူ ကိုးကား လေ့လာမှုများ ပြသခြင်း။ အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်တွင် အာရှယဉ်ကျေးမှုများသည် အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုထက် သာလွန်သည်။ ၏ အလယ်တန်း ထိန်းချုပ်မှု နှင့် စိတ်ခံစားမှုအာရုံ cop-ing။ Chang (၂၀၁၂)၊ ကိုလည်း မှတ်ချက်ချသည်။ အာရှ ယဉ်ကျေးမှုများ အသုံးပြု Latino ယဉ်ကျေးမှုများထက် သာမညထိန်းချုပ်မှု ပိုများသော်လည်း ၎င်းတို့သည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ပိုမိုပြသသည်။

အရွယ် တစ်ဦး၏ သဘော ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု သည် a ရှုပ်ထွေးသော၊ ဘက်ပေါင်းစုံ ရှုထောင့် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ ထို့ကြောင့်၊ ယေဘုယျစံနှုန်းအရ အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ခေတ်ရေးစီးကြောင်းများကို ရှာမတွေ့နိုင်ပါ။ ယင်းအစား၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများသည်

ကောင်းစွာမူတည်ပေမည်။ on တစ်ဦး၏ အတွေ့အကြုံများ ၌ မတူဘူး။ ဒိုမိန်းမ□□□ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုသည် ကြီးပြင်းလာကာ နယ်ပယ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကျယ်ပြန့်စွာ ကွဲပြားနိုင်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်နေသည့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ဦးအနေဖြင့်၊ စွက်ဖက်မှု ပရိုဂရမ် တစ်ခုဖန်တီးရန်အတွက် ကိုယ်ပိုင်ထိန်းချုပ်မှုယုံကြည်ချက်များ၏ အရေးကြီးပုံကို သင်၏အသိပညာနှင့် စတီရီယိုရိုက်ခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၏အသိပညာကို သင်မည်ကဲ့သို့ပေါင်းစပ်မည်နည်း ။

လူမှုရေး အခြေအနေများ နှင့် လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ လူမှုရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ၏ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ချက်?
- ဘာလဲ သည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အသိဉာဏ်၊ နှင့် လုပ်တာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ မှတ်ဉာဏ်ကို လွယ်ကူစေသလား။
- လူမှုဆက်ဆံရေးအကြောင်းအရာသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို မည်သို့လွှမ်းမိုးနိုင်သနည်း။

ဘရန်ဒန် နှင့် စတက်ဖနီရဲ့ မြေး မေးတယ်။ သူတို့ ဘာလဲ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ပထမ တွေ့ဆုံခဲ့သည်။
Stephanie ပြန်ပြောပြသည်။

သူတို့ တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ မှာ a လူမှုရေး စုဆောင်းခြင်း။ အတွက် ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ II စစ်သား ဆိုသော်လည်း မိတ်ဆက်ပေး သူ၏ အမည်ကို မမှတ်မိပါ။ သူတို့ကို သူမ နိုင် သာ ဖော်ပြပါ။ သူ့ကို အဖြစ် အရပ်ရှည်တယ်။ နက် မှောင်သောဆံပင်။ သို့သော်၊ ဒီ မမြင်နိုင် ဘရန်ဒန် သူ မှတ်မိတယ် ။ အဆိုပါ လူရဲ့ နာမည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ Tucker။ ဒီ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် သတိရလာသည်အထိ၊ သူတို့ရဲ့ သူတို့ကိုယ်တိုင် အံ့သြသွားကြတယ်။ အောင်မြင်စွာ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး စုဆောင်းခြင်း။ သူတို့မြေး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဝမ်းသာပီတိဖြစ် နှင့် ချီးကျူးပါတယ်။ သူတို့ကို သူတို့ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အမှတ်တရ တွေပေါ်မှာ

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ အမှတ်ရစရာတွေကို ယေဘုယျအားဖြင့် တွေးတောတဲ့အခါ၊ ဒီလိုမျိုး အောင်မြင်မှုတွေကို တွေးလေ့မရှိပါဘူး။ Brandon နှင့် Stephanie တို့၏ အတိတ်က အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို သတိရရန် အချင်းချင်း မှီခိုအားထားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုသိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် လိုက်လျောညီထွေရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သည်ကို ပြသသည်။ တကယ်တော့၊ လူမှုဆက်စပ်အကြောင်းအရာက မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုအတွက် လျော်ကြေးပေးပြီး

မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို လွယ်ကူချောမွေ့စေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲဆိုတာကို စိတ်ဝင်စားမှု တိုးလာပါတယ်။ ဤကဏ္ဍတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤပြဿနာအတွက် ချဉ်းကပ်မှုနှစ်ခုကို လေ့လာသုံးသပ်သည်- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အသိအမြင်နှင့် လွယ်ကူချောမွေ့သော လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ။

ပုံစံတူ ရန် လက်တွေ့ ထောက်လှမ်းရေး၊ ပညာ၊ နှင့် နေ့တိုင်း ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ အခန်း ၇၊ အဆိုပါ လူမှုရေး သိမြင်မှု အမြင် ကမ်းလှမ်းချက်များ ငါတို့ တစ်ခု ကြွယ်ဝသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် လူမှုရေးစွမ်းရည်ကို နားလည်ခြင်း ။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ၌ ဘယ်လိုလဲ အပြောင်းအလဲများ ၌ လူမှုရေး သိမြင်မှု နှစ်ခုလုံးလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လူတစ်ဦး ချင်း စီ၏ ပြောင်းလဲနေသော ဘဝအခြေအနေများကို ထင်ဟပ်စေသည်။ နှင့် ထိခိုက်သည်။ လိုက်လျောညီထွေ ရန် ဒါတွေ ပြောင်းလဲခြင်း။ အကြောင်းအရာများ။ ၌ အဆိုပါ ယခင် အပိုင်းများ၊ ငါတို့ အဓိကအားဖြင့် အာရုံစိုက် on မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ ကိုယ်စားပြုမှုများတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ (အဲလို အဖြစ် လူမှုရေး ယုံကြည်ချက် နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်) လူမှုရေးလွှမ်းမိုးမှု သိမြင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ အဲဒီလို အဖြစ် လုပ်နေပါတယ်။ ရည်ညွှန်းစီရင်ချက်။ ၌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ အာရုံစူးစိုက်မှု on လူမှုရေး သိမှု အဖြစ် အဲဒါ ပြောပြတယ်။ ရန် အဆိုပါ သွက်လက်သည်။ အပြန်အလှန်ကစားခြင်း။ အကြား မိမိကိုယ်ကို၊ အခြားသူများ နှင့် စကားစပ်။ တစ် နည်းသော လေ့လာခဲ့သည်။ ဒါပေမယ့် အလွန်အမင်း လူမှုရေးသိမြင်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု၏

အရေးကြီးသော နယ်ပယ်သည် အထူးထူးခြားသည်။ အမျိုးအစားများ ၏ လူမှုရေး ဆက်တင်များ ဘယ်မှာလဲ။ ငါတို့ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သိမြင်နိုင်စွမ်းကို လွှမ်းမိုးပါသည်။ ဒီလို ပြောပြတယ်။ ရန် a မတူဘူး။ ရှုထောင့် ၏ လူမှုရေး သိမြင်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသန အဆိုပါ လူမှုရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ၏ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမှု

လူမှုရေးဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများတွင် သိမြင်နားလည်မှုကို ဆန်းစစ်ရန် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုစာပေများတွင် မကြာသေးမီက အာရုံစိုက်ထားသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံနေချိန်တွင် သိမြင်မှုအလုပ်လုပ်ပုံဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို အလုပ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် ကုန်ကျစရိတ် ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမြင်မှု on

သိမှုစွမ်းရည် (ဥပမာ၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း) (Dixon, 2011; Meade, Nokes, & Morrow, 2009)။ နှစ်ခု သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသောအခါတွင် **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ သိမြင်မှု ဖြစ်ပေါ်သည်။** လူတွေ အလုပ် အတူ ရန် ဖြေရှင်းပါ။ a သိမြင်မှု တာဝန်။

သုတေသန ရှိ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမြင်မှု အသက်ကြီးလာစေပါတယ်။ လူကြီးများ စွမ်းဆောင်ရည် on a မျိုးစုံ ၏ မှတ်ဉာဏ် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ။ အလုပ်များ (Dixon၊ 2011; မြက်ပင် et အယ်လ်။ ၂၀၀၉; ကြမ်းတမ်းသည်။ & မာဂရက်၊ ၂၀၀၂)။ ဤသို့ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ တစ်ခု သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အရေးကြီးသော လိုက်လျောညီထွေသော လုပ်ဆောင်မှု။ ရှေး စကားအတိုင်း “နှစ်ယောက် ခေါင်းတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ထက် တစ်ခု” သုတေသီများ စိတ်ဝင်စားကြသည် ။ ၌ စစ်ဆေးခြင်း။ ဘယ်လိုလဲ ဒီ အမျိုးအစား ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အကြောင်းအရာ နိုင် လျော့ပါးစေပါ။ လိုငွေပြခြင်း။ ၌ မှတ်ဉာဏ် ငါတို့ ဓာတ်ခွဲခန်းရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို အကဲဖြတ်သည့်အခါ ပုံမှန်အားဖြင့် တွေ့ရသည် (အခန်း ၆ ကိုကြည့်ပါ)။

သုတေသနပြုချက်များအရ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်းအပြင် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်များတွင်ပါ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်သည် တစ်ဦးချင်းဆက်တင်များတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပျမ်းမျှစွမ်းဆောင်ရည်ထက် ပိုကောင်းသည် (Dixon၊ 2011)။ ၌ တခြား စကားတွေ၊ သိမြင်မှု

စွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက်စေသည်။ အတူ a ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း စကားစပ်။ ဂရန် a ပြန်ခေါ် အလုပ်မှတ်ဉာဏ်လိုအပ်ချက်များကို လျော့နည်းစေသည့် သိမြင်မှုပုံစံကို အတူတကွအသုံးပြုခြင်းဖြင့်၊ အသက်ကြီးသော အိမ်ထောင်သည်များသည် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ ရုံ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် ငယ်သည်။ စုံတွဲများ။ အဲဒါ သည် ရှားပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သိမြင်မှုစွမ်းရည်ကို ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများနှင့် တန်းတူရာဖွေရန်။

ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ သိမြင်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ကြည့်ရှုရန် နောက်တစ်နည်းမှာ အဖွဲ့များ မည်သို့ပြီးမြောက်ကြောင်း ဆန်းစစ်ရန်ဖြစ်သည် ။ သူတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် ပြီးမြောက် ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏ Brandon နှင့် Stephanie တို့ကဲ့သို့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ထိရောက်စွာ မှတ်မိစေရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများက အသုံးပြုသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အလုပ်တစ်ခုတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သောအခါ သိမြင်မှုဆိုင်ရာအလုပ်ကို မည်သို့ခွဲဝေကြသနည်း။

အသက်ကြီးသော အိမ်ထောင်သည်များသည် ရလဒ်ထွက်ပေါ် လာပါသည်။ ထံမှ a မျှဝေသည်။ ဆွေးနွေးခြင်း၊ နှင့် ပေးသည်။ ပိုမိုကြွယ်ဝသောဖော်ပြချက်များ ဘယ်တော့လဲ အလုပ်လုပ် အတူ (Hoppmann & Gerstorff၊ 2009; Rauters၊ Riediger၊ Schmiedek၊ & Lindenberger၊ 2011)။ မသိနားမလည်သော သက်ကြီးရွယ်အိုစုံတွဲများသည်

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီမှုဆိုင်ရာ
 ကြေညာချက်များကို ပိုမိုထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။
 လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်များသည်
 ပါတနာ၏သဘောတူချက်ဖြစ်သည်။ ပြန်ခေါ် သို့မဟုတ်
 နှိုင်းယှဉ် အဆိုပါ ဇာတ်လမ်း အတူ ကိုယ့်ဘဝရဲ့
 အဖြစ်အပျက်တွေ။ သို့သော်
 အသက်ကြီးသောအိမ်ထောင်ရှင်စုံတွဲများသည်
 တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကောင်းစွာသိကြပြီး
 ဤအဆင့်ကိုကျော်သွားကာ မှတ်မိခြင်းလုပ်ငန်းကို
 ချက်ချင်းရောက်သွားနိုင်သည်။ မသိသေးတဲ့
 သက်ကြီးရွယ်အို စုံတွဲတွေက တခြားသူနဲ့
 ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပြီး ယဉ်ကျေးဖို့ကို ပိုစိုးရိမ်ကြတယ်။
 အသက်ကြီးတယ်။ အိမ်ထောင်သည် စုံတွဲများ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ အတွေ့အကြုံရှိ လုံလောက်ပါတယ်။
 အတူ

လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ကျော်လွှားပြီး
 ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ရန်
 ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းဗျူဟာများကို အာရုံစိုက်ပါ။
 ယေဘုယျအားဖြင့်၊ တွေ့ရှိချက်များအရ
 ကောင်းစွာသိကျွမ်းနားလည်သော
 သက်ကြီးရွယ်အိုစုံတွဲများသည် လိုက်လျောညီထွေရှိရန်
 ကျွမ်းကျင်မှုကို သရုပ်ပြကြသည်။ ပုံစံ ၏
 ပြန်လည်သတိရခြင်း။ အချက်အလက် အဲဒါ
 လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့်
 ဗျူဟာမြောက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ နှစ်ခုလုံး
 ပါဝင်သည်။

ဟိုမှာ သည် ကိုလည်း ကြီးထွားလာသည်။
 အထောက်အထား ၏ အဆိုပါ အပြုသဘော out-
 ထွက်လာသည်။ ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
 ဘယ်တော့လဲ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
 ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့သော
 ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအလုပ်များ နှင့် စီစဉ်ခြင်း။ a
 အားလပ်ရက် (အယ်လာရီ၊ 2012; Kimmbler et al.,
 2012)။ စိတ်ဝင်စားစရာမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်
 ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင်
 ချို့ယွင်းချက်များကို ရိပ်မိသောအခါတွင် ၎င်းတို့၏
 ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင်
 ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုသော်လည်း နယ်ပယ်တွင်
 အရည်အချင်းပြည့်မီသည်ဟု ခံစားရသောအခါ
 တစ်ယောက်တည်း လုပ်ဆောင်ခြင်းကို နှစ်သက်သည်
 (Strough et al., 2002)။ အသက်အရွယ်အားလုံး၏
 ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူများသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို
 အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို
 မြှင့်တင်ပေးခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ပါဝင်သည်
 ၊ နှင့် လျော်ကြေးပေးခြင်း အတွက် တစ်ဦးချင်း

အားနည်းချက်များ (Dixon, 2012; Kimbler et al., 2012)။
သို့သော် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု သည် မဟုတ်ဘူး မပါဘဲ ၎င်း၏
ကုန်ကျစရိတ်၊ အဲဒီလို အဖြစ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊



Old adults tend to use ordinary strategies for declining membership by notifying members with other

တစ်ဦး၏ရိုးသားသောအမြင်ကို ချုပ်ကိုင်ထားပြီး အခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၏ လိုအပ်ချက်ကို မဖြည့်ဆည်းပါ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမြင်မှု သည် အဲဒီလို a တူညီသောအတွေ့အကြုံနှင့် လူတို့သည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၏ ကွဲပြားမှုများတွင် အခြေခံဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက် မှတ်ဉာဏ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် ကြွယ်ဝသောနေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါစေ။ လူအများစုသည် အိမ်ထောင်ဖက်/အဖော် သို့မဟုတ် အခြားမိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရသည့် အခြေအနေများတွင် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်များစွာ မှတ်မိလေ့ရှိသည်။ အခန်း 11 တွင် တွေ့ရသည့်အတိုင်း ဤသိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆက်ဆံရေး အရည်အသွေးသည် အမှန်တကယ် စွမ်းဆောင်မှုအပေါ် အရေးပါသော လွှမ်းမိုးမှုများ ရှိနေနိုင်သည် ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ မှန်ကန်မှု ရှိ၊ မရှိ နောက်ထပ် သုတေသန တစ်ရပ်ကို စောင့်မျှော်နေပါတယ်။

လူမှုရေး စကားစပ် ၏ ဉာဏ်

လူမှုရေးအခြေအနေများကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သော အခြားချဉ်းကပ်နည်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ၏ သိမြင်မှု ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ တွင်ရှိသည်။ စစ်ဆေးခြင်း။ သမ္မဒါ ပြောင်းလဲနိုင်သော အဲဒါ လွှမ်းမိုးမှု မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည်။ မဒမ် ငြင်းခုံသည်။ မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည် လွှမ်းမိုးထားသည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ တာဝန်

ခန့်မှန်းခြေ a လက်တွေ့ကမ္ဘာ သင်ယူမှု နှင့် လူမှုရေး မှတ်ဉာဏ် အတွေ့အကြုံ (အာဒမ် et al., 2002)။ အခြားသူများကမူ ထိုကြိုတင်အသိပညာကို ထောက်ပြကြသည် (Stein-Morrow & မီလာ၊ ၂၀၀၉) နှင့် ဘယ်လိုလဲ နှင့် ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ အမှတ်ရစရာများကို အတူတကွ လေ့ကျင့်ကြသည် (Coman & Hirst, 2012) သည်လည်း စွမ်းဆောင်ရည်ကို လွှမ်းမိုးပါသည်။ ဒါဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ရန် မှတ်ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည် ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အကဲဖြတ်မှုအခြေအနေသည် လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေတွင် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသည့် မှတ်ဉာဏ်တောင်းဆိုမှုမျိုးများကို ခန့်မှန်းချေလား။

တစ် ပုံမှန် နှင့် သက်ဆိုင်ရာ သိမြင်မှု တာဝန် အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ပါ သည်။ ရန် ပို့လွှတ်ပါ။ လူမှုယဉ်ကျေးမှု အချက်အလက် ရန် ငယ်သည်။ မျိုးဆက်များ (Birditt၊ Tighe၊ Fingerman၊ & Zarit၊ 2012; Qué- niart & Charpentier၊ 2013)။ ဤအခြေအနေတွင် အသက်ကြီးသော လူကြီး၊ ပါ ဖြစ် လှုံ့ဆော်သည်။ ရန် ဆက်သွယ်ပါ။ ထိထိရောက်ရောက်။

တစ် ပုံပြင်ပြောခြင်း။ အခြေအနေ သည် a ကောင်းတယ် ဥပမာ ဒီ သမားရိုးကျ ဓာတ်ခွဲခန်းအကြောင်းအရာနှင့် ကွဲပြားသည် ၊ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ တောင်းဆိုမှု သည် ရန် မျိုးပွား အဖြစ် အများကြီး ၏ အဆိုပါ တတ်နိုင်သမျှ စာသားတစ်ခု၏ အကြောင်းအရာ ။ အဒမ် et al ။ (၂၀၀၂) တုန်းက တွေ့ကြတယ် ။ နေရာချထားသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးမျှ□□ ၌ a ပုံပြင်ပြောခြင်း။ အခြေအနေ သူတို့ ဘယ်မှာလဲ။ ခဲ့ကြသည် မေးတယ်။ ရန် လေ့လာပါ။ နှင့် ပြန်ပြောပြသည်။ a ဇာတ်လမ်း ထံမှ မှတ်ဉာဏ် ကလေးတစ်ယောက် အတွက် သူတို့ရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ပြန်ပြောပြတာက ပိုပြီး

အသေးစိတ် ပါဝင်တယ်။ နှင့် ခဲ့ကြသည် နောက်ထပ် ကျွမ်းကျင်စွာ ထက် အဲဒါတွေ ၏ ငယ်သည်။ လူကြီးများ။ ဤသလွန်ကောင်းမွန်သောစွမ်းဆောင်ရည်သည် တိုးမြှင့်လှုံ့ဆော်မှုမှ ပေါက်ဖွားလာခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ၌ a လူမှုရေး စကားစပ် ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်မှုများ ညွှန်ကြားခဲ့သည် ။ မှာ ထုတ်လုပ်သည်။ တစ်ခု စိတ်ဝင်စားစရာ နှင့် အဆက်အစပ် ဇာတ်လမ်း □ အဆိုပါ ကလေး။ ဒီ သည် a သရုပ်ပြ ၏ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ လူမှုဆက်ဆံရေး စကားစပ် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံ မြှင့်တင်ပေးသည်။ ဘာလဲ အများဆုံး ဖြစ်သည်။ ထင်ရှားသော ရန် အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း တဖန်၊ ဒီ ရှာဖွေခြင်း။ လူမှုရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပုံကို သရုပ်ဖော်သည်။ စကားစပ် ၏ a တာဝန် အခြေအနေ ဘယ်တော့လဲ စစ်ဆေးခြင်း။ ပြောင်းလဲ ပါ။ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဖြစ် ငါတို့ ကြီးထွား အသက်ကြီးသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်သည် မည်သို့ဖြစ်နိုင်မည်နည်း။ သုံးတယ်။ ၌ ကုတုံး အခြေအနေများ သင် တန်ခိုး ဒီဇိုင်း အကယ်၍ သင်သည် ရေရှည်စောင့်ရှောက်ရေးဌာနတွင် အလုပ်လုပ်နေပါက၊

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

လူမှုအသိဉာဏ်နှင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက် အဆိုပါ အန္တရာယ် ၏ လျော့တွက်ခြင်း။ အဆိုပါ အရည်အချင်း ၏ အသက်ကြီးသူများက လူမှုရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို ပေါ်လွင်စေသည်။ လူကြီးများ။ ဤအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ရန် ရှင်းပြပါ။ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၌ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ- သက်ကြီးရွယ်အိုများ ပွင့်လန်းသည့် အခြေအနေများ။ အကြောင်းရင်းများ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ လူမှုရေး စကားစပ် ငါတို့ ကွန်မြူနီ- နှင့် အဆိုပါ အခြေအနေများ ဘယ်မှာလဲ။ ငါတို့ လိုပါတယ်။ ရန် အာရုံစူးစိုက်မှု အကူအညီ နှင့် cate ၌၊ အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှု ငါတို့ ခံစား၊ နှင့် အဆိုပါ ခွန်အား ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှု။

ယုံကြည်ချက်နှင့် တန်ဖိုးများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုများကို တွန်းအားပေးသည် ။ ရှိသည်။ အရေးကြီးတယ်။ မူဝါဒ ဂယက် အတူ အရေးကြီးသောနည်းလမ်းများဖြင့် မှတ်ချက်များကို လေးစားပါ ။ ဒါကြောင့် မလုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ ဆက်ဆံပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ၌ အဆိုပါ လုပ်သားအင်အား၊ တွေးခေါ်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ခြင်း ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ၏ ရှင်းလင်းချက်များအား ကန့်သတ်ချက်ချမှတ်ပါ ။ ကျန်းမာရေး မူဝါဒများ၊ နှင့် မြှင့်တင်ပေးခြင်း အဆိုပါ ကုသမှု သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကိန်းရှင်များဆီသို့ ဖန်တီးခြင်း ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး လူဦးရေ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်သည် ဖြစ် အကောင်းမြင်ပါ။ အရေးကြီးသော လူမှုရေးအချက်များ အကြောင်း မည်ကဲ့သို့ လွှမ်းမိုးမှု ရှိသည် အနာဂတ် ကတိပေးသည်။ ၏ သုတေသန on အိုမင်းခြင်း။

နှင့် လူမှုရေး ခွေးသွားစိပ်- တစ်ခု တစ်ဦးချင်း တက်ရောက်သည်။ တိကျသောအချက်အလက်များနှင့် လူမျိုး အတွက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ နှင့် စူးစမ်းခြင်း။ အဲဒီလို အရေးကြီးတယ်။ ဤအချက်အလက်သည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်နိုင်စွမ်းကို လွှမ်းမိုးသောအခါတွင် လူမှုရေး၊ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အချက်အလက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ရန် အကျဉ်းချုပ်၊ လုပ်ဆောင်မှု။ ဒါတွေ အချက်များ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေ ငါတို့ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ လူမှုအသိုက်အဝန်းတစ်ခုအတွင်း သိမြင်နားလည်မှုကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စောစောစီးစီးရနိုင်သည်- လှုံ့ဆော်မှု ပန်းတိုင်၊ သိမြင်မှု စတိုင်လ်၊ သဘောထားများ၊ နောက်ထပ် ပြီးပါပြီ။ ပုံ ၏ ဘယ်လိုလဲ သိမြင်မှု လည်ပတ်သည်။ ၌ တစ်ခု နှင့် တန်ဖိုးများ အားဖြင့် မဟုတ်ဘူး စဉ်းစားနေသည်။ ဒါတွေ အချက်များ၊ ငါတို့ ပြေး နေတိုင်း လူမှုရေး ပတ်ဝန်းကျင်။

အနှစ်ချုပ်

ဖွဲ့စည်းခြင်း၊

8.1 ပြောရိုးစကားများ နှင့် ဇရာ

သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်ပတ်သက်သော ပုံသေပုံစံများ၏ အကြောင်းအရာများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်တွင် မည်သို့ကွာခြားသနည်း။

- ပုံသေပုံစံများ၏ အကြောင်းအရာသည် အသက်အရွယ်အလိုက် ကွဲပြားသည်- သက်ကြီးရွယ်အိုများ ပါဝင်ပါတယ်။ နောက်ထပ် အပြုသဘော stereotypes တစ်လျှောက် အနုတ်လက္ခဏာ နှင့်အတူ မထင်ပါနဲ့။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရိပ်မိ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့အရည်အချင်း၊

- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များကို စီရင်သည့်အခါ အသက်အရွယ်အခြေခံနှစ်ထပ်စံသည် လုပ်ဆောင်သည်။
- အငယ်ကောင် လူကြီးများ နှုန်း အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အဖြစ် နောက်ထပ် တာဝန်ခံ သို့ပေမယ့် သူတို့ရဲ့မှတ်ဉာဏ် ကျရှုံးမှုများ။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အနုတ်လက္ခဏာ stereotypes အကြောင်း အိုမင်းခြင်း။ မသိစိတ်က ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူကို လမ်းညွှန်နေပါသလား။

- သက်ကြီးရွယ်အိုလမ်းညွှန်အပြုအမူများအကြောင်း အပျက်သဘောဆောင်သော စံနမူနာများကို အလိုအလျောက်အသက်သွင်းပေးသည် သတိတရား။
- သွယ်ဝိုက်သော စတီရီယိုတိုက်ခြင်း လွှမ်းမိုးမှုများ အဆိုပါ နည်းလမ်း ငါတို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်သွယ်ရေးတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပံ့ပိုး ပေးပါ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ နည်းလမ်းများ အဆိုပါ

8.3 လူမှုရေး တရားစီရင်ခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်များ

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အဆိုးမြင်စိတ် ဘက်လိုက်မှု ဌ အထင်ကြီးမှု၊

အပြုသဘော နှင့် အနုတ်လက္ခဏာ သက်ကြီးရွယ်အိုပုံစံများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အပြုအမူအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိပါသလား။

- ပြောရိုးစကား ယုံကြည်ချက် ရှိသည် a အနုတ်လက္ခဏာ ထိခိုက်မှု on သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သိမှုစွမ်းရည်။
- ပြောရိုးစကား ယုံကြည်ချက် လွှမ်းမိုးမှု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' ကျန်းမာရေးနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ။

8.2 လူမှုရေး ဗဟုသုတ ဖွဲ့စည်းပုံများ ယုံကြည်ချက်

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူမှုရေး ဗဟုသုတ အဆောက်အဦများ

- လူမှုရေးယုံကြည်ချက်များတွင် အသက်အရွယ်ကွာခြားချက်များကို နားလည်ရန်၊ အကြောင်းအရာကွဲပြားမှုများကို ဦးစွာဆန်းစစ်ရပါမည်။
- ဒုတိယ၊ ငါတို့ ရမယ်။ အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ ခွန်အား ၏ ယုံကြည်ချက် များ။
- တတိယ၊ ငါတို့ လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ယုံကြည်ချက် အကျိုးသက်ရောက်လိမ့်မည်။ အပြုအမူ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ ပြောင်းလဲမှု အသက်အရွယ်နဲ့ ?

- အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌ လူမှုရေး ယုံကြည်ချက် နိုင်သည် ဖြစ် မျိုးဆက်ခြားနားမှုနှင့် ဘဝဇာတ်ခုံ ကွဲပြားမှု များကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်၊ ၏ ဇရာ၊ နှင့်

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက် သူတို့ကို ဘာ လွှမ်းမိုးသလဲ။

- တံဆိပ်ကပ်ခြင်း။ သီအိုရီ (ထို ပေါင်းစပ်ခြင်း။ ၏ အနုတ်လက္ခဏာ ste- reotypes) နှင့် ခံနိုင်ရည်သီအိုရီ (အနှုတ်မှ ဝေးကွာခြင်း ပုံသေပုံစံများ) နှစ်ခုလုံး လည်ပတ် ရန် ဖန်တီးပါ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်။

နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဲဒါ လွှမ်းမိုးမှု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' စဉ်းစား?

- ကနဦး အထင်အမြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ သက်ကြီးရွယ်အိုများက အားကိုးကြသည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် on နဂိုရှိပြီးသား လူမှုရေး အဆောက်အဦများ။
- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ အလေးချိန် အနုတ်လက္ခဏာ အချက်အလက် နောက်ထပ် ပြင်းထန်စွာ ဌ သူတို့ရဲ့ လူမှုရေး စီရင်ချက် ထက် လုပ်ပါ။ ငယ်သည်။ လူကြီးများ။
- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ အသုံးပြု နည်းသော အသေးစိတ် အချက်အလက် ဌ ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများထက် အထင်ကြီးစရာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည် ။

ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌ သုံးစွဲနိုင်မှု ၏ လူမှုရေး အချက်အလက်?

- လူမှုရေး ဗဟုသုတ အဆောက်အဦများ ရမယ်။ ဖြစ် ရရှိနိုင် လမ်းညွှန်ရန် အပြုအမူ။
- လူမှုရေး အချက်အလက် ရမယ်။ ဖြစ် အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ လမ်းညွှန်ရန် အပြုအမူ။
- သုံးစွဲနိုင်မှု မူတည်တယ်။ on အဆိုပါ ခွန်အား ၏ အဆိုပါ အချက်အလက်တွေကို မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားပါတယ်။
- ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ အခြေအနေ သည် ဘောင်ခတ်ထားသည်။ လွှမ်းမိုးမှုများ ဘာလဲ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ အမျိုးအစားများကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ စကားစပ် လွှမ်းမိုးမှု

လူမှုရေး စီရင်ချက် ■ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။

အပြောင်းအလဲများ ဌ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ စွမ်းရည် တုပ်ကွေး-

ence လူမှုရေး စီရင်ချက်။

- အဆင့်ဆင့် ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အကြံပြုသည်။ ငါတို့ လုပ်ပါ။ ကနဦး snap စီရင်ချက်များ နှင့် နောက်ပိုင်း မှန်တယ်။ သို့မဟုတ် ဌ သူတို့ကို ပိုပြီး ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ တွေးခေါ်မှုကို အခြေခံတယ်။

ရန် ဘာလဲ အတိုင်းအတာ လုပ်ပါ။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ စွမ်းရည် ကန့်သတ်ချက်များသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် လူမှုရေးအကဲဖြတ်ချက်များကို လွှမ်းမိုးမှုရှိပါသလား။

- အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပို၍ ပြတ်ပြတ်သားသား စီရင်ဆုံးဖြတ်တတ်ကြသည်။ ၎င်း၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ် ကန့်သတ်ချက်များ။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အကြောင်းရင်း ဂုဏ်ပုဒ်များ နှင့် အဆိုပါ အသက်အရွယ်အရ စာပေးစာ ယူ ဘက်လိုက်မှု ပြောင်းလဲသွားပါသလား။

- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ပြသခြင်း။ a စိတ်သဘောထား ဘက်လိုက်မှု ဘယ်တော့လဲ အပျက်သဘောဆောင်သောဆက်ဆံရေးအခြေအနေများနှင့်ရင် ဆိုင် ။
- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ပြသခြင်း။ နောက်ထပ် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသော အဆိုးမြင်ဆက်ဆံရေးအခြေအနေများတွင် ရည်ညွှန်းချက်များ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများဘက်မှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘက်လိုက်မှု လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ရန် နှစ်ခုလုံး လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ် လူမှုရေးအသိပညာတွင် ကန့်သတ်ချက်များ နှင့် ကွဲလွဲမှုများသည် ၎င်းတို့၏ ရည်ညွှန်းစီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လွှမ်းမိုးသည်။
- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ပြသခြင်း။ a ပိုမြင့်တယ်။ အဆင့် ၎င်း၏ လူမှုရေး ထက် ကျွမ်းကျင်မှု ငယ်သည်။ လူကြီးများ လုပ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ များခြင်း။ အထင်ကြီးမှု။

8.4 စေ့ဆော်မှု နှင့် လူမှုရေး ဆောင်ရွက်နေသည်။ ပန်းတိုင်

ပန်းတိုင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ သတင်းအချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ပုံအပေါ် မည်ကဲ့သို့ လွှမ်းမိုးမှုရှိသနည်း၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ဒီ ပြောင်းလဲမှု အတူ အသက်?

- သက်တမ်း ဆိုင်း ၌ ပန်းတိုင် ဦးတည်ချက် ရှိ စိတ်ပါဝင်စားမှုများသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှု-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များဆီသို့ ရွေ့လျားလာသည်။

လုပ်ဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းကို ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးသလဲ။
အချက်အလက်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ဒီ အတူ
ပြောင်းပါ။ အသက်?

- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ တတ်သည်။ ရန်
အာရုံစူးစိုက်မှု သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ on
အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ
အချက်အလက်များသည် အပျက်သဘောဆောင်သော
အချက်အလက် ထက် ပိုများသည်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ a လိုပါတယ်။ အတွက် ပိတ်ခြင်း။ လွှမ်းမိုးမှု အဆိုပါ နည်းလမ်း
ငါတို့ လုပ်ငန်းစဉ် အချက်အလက်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ
လုပ်တာ အဲဒါ အတူ ပြောင်းပါ။ အသက်?

- လိုတယ်။ အတွက် ပိတ်ခြင်း။ သည် a လိုပါတယ်။ အတွက်
a အမြန် နှင့် ပြတ်သားသောအဖြေ အတူ နည်းနည်း
သည်းခံမှု အတွက် မရေရာသော။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လူမှုရေး စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုအပေါ်
ဘက်လိုက်မှုများဖြင့် ခန့်မှန်းထားသည်။ အဆိုပါ ဘွဲ့ သူတို့
လိုပါတယ်။ အမြန် နှင့် ပြတ်ပြတ်သားသား ပိတ်ခြင်း။
ငယ်ရွယ်သော အသက်အုပ်စုများအတွက် ဤကဲ့သို့
မဟုတ်ပါ။

8.5 ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု

ဘာလဲ သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု၊ နှင့် ဘာလဲ
အသက် ဤနယ်ပယ်တွင် ကွဲပြားမှုများ ရှိပါသလား။

- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှုဆိုသည်မှာ
စွမ်းဆောင်ရည်သည် တစ်စုံတစ်ခုအပေါ် မူတည်သည်ဟု
ယုံကြည်သည့် အတိုင်းအတာတစ်ခုဖြစ်သည်။
- အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ ဘွဲ့ ၏
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှုသည် လေ့လာနေသည့်
ဒီမိုင်းပေါ်တွင် မူတည်သည်။ အထောက်အထားအချို့
အကြံပြုသည်။ လူတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အများအပြား
မဟာဗျူဟာများနှင့် ပတ်သက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
ထိန်းချုပ်မှု ရန် ကာကွယ်ပါ။ a အပြုသဘောဆောင်သော

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ဦးစားပေး ၏ မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု
အလယ်တန်း ကျော် ထိန်းချုပ်မှု?

- Primary control သည် ဒုတိယအဆင့်ထက် functional
primacy ရှိသည်။ ထိန်းချုပ်မှု။
- ယဉ်ကျေးမှု ဖြတ်ကျော်မှု ရှုထောင့်များသည်
ပင်မထိန်းချုပ်မှု၏ အဓိကသဘောတရားကို စိန်ခေါ်သည်။

Self-ပုံရိပ်။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ဘက်ပေါင်းစုံ ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးထိန်းချုပ်မှု?

- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သတ်မှတ်ထားသော domains များပေါ်တွင်
ထိန်းချုပ်မှုနည်းသည်ကို ရိပ်မိပါသည်။ ၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဲဒီလို အဖြစ်
ဉာဏ် ပြောင်းလဲခြင်းများ အိုမင်းခြင်း။
- ရိပ်မိသည် ထိန်းချုပ်မှု ကျော် ကျန်းမာရေး ကျန်နေပါသည်။ တည်ငြိမ်သည်။
သည်အထိ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လျော့နည်းလာပါတယ်။
- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ရိပ်မိ နည်းသော ထိန်းချုပ်မှု ကျော်
လူမှုရေး ပြဿနာများနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အသွင်အပြင်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ဝါးမြိုခြင်း။ နှင့် နေရာထိုင်ခင်း လွှမ်းမိုးမှု
အပြုအမူ?

- Assimilative strategies များသည် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု အတွက်
အရေးကြီးသော ဆုံးရှုံးမှုများကို တားဆီးသည်။
- နေရာထိုင်ခင်း နည်းဗျူဟာများ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။ ပန်းတိုင်များ
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။ ယန္တရားများ ပြောင်းလဲပါ။ အဆိုပါ
ဆိုးကျိုးများ ၏ self-ကွဲလွဲမှု အချက်အလက်

ဘာလဲ သည် မူလတန်း နှင့် အလယ်တန်း ထိန်းချုပ်မှု?

- မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု ကူညီသည်။ ပြောင်းလဲမှု အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်
တစ်ယောက်ရဲ့ ပန်းတိုင်နဲ့ ကိုက်ညီဖို့။
- အလယ်တန်း ထိန်းချုပ်မှု ပြန်လည်အကဲဖြတ်သည်။ အဆိုပါ
ပတ်ဝန်းကျင် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ကျဆင်းလာခြင်းကြောင့်
ဖြစ်သည်။

8.6 လူမှုရေး အခြေအနေများ နှင့် လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ လူမှုရေး

ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ၏ သိမြင်မှု

လုပ်ဆောင်နေသည်? ■ အထူးအမျိုးအစားများ

၏ လူမှုရေး ဆက်တင်များ ဘယ်မှာလဲ။ ငါတို့

ကွန်မြူနီ-

ကြောင် အတူ တခြားသူတွေ၊ လွှမ်းမိုးမှု ကျွန်တော်တို့ရဲ့

သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ဘာလဲ သည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အသိဉာဏ်၊

နှင့် လုပ်တာ အဲဒါ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်

မှတ်ဉာဏ်ကို လွယ်ကူချောမွေ့စေပါသလား ။

■ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အတူ

အခြားသူများ ၌ မှတ်ဉာဏ်

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ မှတ်ဉာဏ်ကို

အထောက်အကူပြုပါတယ်။

■ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အတူ အခြားသူများ

မြှင့်တင်ပေးသည်။ ပြဿနာ

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဖြေရှင်းခြင်း။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ လူမှုရေး

စကားစပ် လွှမ်းမိုးမှု

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် မှတ်ဉာဏ်

စွမ်းဆောင်ရည်

■ ဟိ လူမှုရေး စကားစပ် နိုင်သည် အစေခံ a

ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏

မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်အတွက်

လုပ်ဆောင်မှု ။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

8.1 ပြောရိုးစကားများ နှင့် ဇရာ

■ ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ stereotypes?

■ ဘယ်လိုလဲ သည် အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏

stereotypes အလားတူ ဖြတ်ပြီး အသက် အုပ်စုများ?

■ ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏ stereotypes ကွဲပြားသည်။ အသက်အပိုင်းအခြား အဖွဲ့များ?

■ ငယ်ရွယ်သူနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အသိအမှတ်ပြုခံရသော စွမ်းရည်၏ အသက်အရွယ်အခြေခံ နှစ်ထပ်စံသည် အဘယ်နည်း။

■ ဘာလဲ လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ နှင့် ငယ်သည်။ လူကြီးများ ရိပ်မိ အဖြစ် အသက်ကြီးသူတွေမှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်း

■ ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ရိပ်မိ အရည်အချင်း လွှမ်းမိုးမှု အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ပစ်မှတ်များသို့ တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း နည်းလမ်း ။

■ ဘာလဲ တခြား အချက်များ မှတပါး အရည်အချင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အနာဂတ်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည့်အခါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်။ စွမ်းဆောင်ရည်

■ စတီရီယိုအမျိုးအစားများသည် အသိစိတ်မှ အလိုအလျောက်အသက်သွင်းနိုင်သည်ဟူသော အယူအဆကို သက်သေအထောက်အထားများက ပံ့ပိုးပေးသည်။ အသိတရား?

■ ဘာလဲ သည် သွယ်ဝိုက်သော စတီရီယိုရိုက်ခြင်း?

■ အောက်မှာ ဘာလဲ အခြေအနေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ stereotypes

အသက်သွင်းပြီးပြီလား?

■ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အပျက်သဘောဆောင်သောပုံစံများသည် လူငယ်များ၏အပြုအမူအပေါ် မည်သို့လွှမ်းမိုးနိုင်သနည်း။

8.2 လူမှုရေး ဗဟုသုတ ဖွဲ့စည်းပုံများ ယုံကြည်ချက်

- သွယ်ဝိုက်သောလူမှုရေးယုံကြည်ချက်များကို နားလည်ရန် အဘယ်အရေးကြီးသောအချက်သုံးချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သနည်း။
- ဖော်ပြပါ။ အထောက်အထား အတွက် အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ လူမှုရေးယုံကြည်ချက်များ။
- တံဆိပ်ကပ်ခြင်းသီအိုရီနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုသီအိုရီတို့ကား အဘယ်နည်း။ လူကြီးဘဝ တစ်လျှောက် အိုမင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်အပေါ် အဘယ်အရာက လွှမ်းမိုးသနည်း ။

8.3 လူမှုရေး တရားစီရင်ခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဆင့်များ ၌ ထည့်တွက်သည်။ လုပ်ဆောင်နေသည်
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အဆိုးမြင်စိတ် ဘက်လိုက်မှု၊ နှင့် ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အသက်အရွယ် ကွာခြားမှုအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိပါသလား။
- ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ အတိုင်းအတာ အဲဒါ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုဖန်တီးရာတွင် စရိုက် အချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ စွမ်းရည် ထိခိုက်သည်။ လူမှုရေး သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်နေသည်
- ဘာလဲ လွှမ်းမိုးမှုများ အဆိုပါ သုံးစွဲနိုင်မှု ၏ လူမှုရေး သတင်းအချက်အလက်?
- ချက်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အခြေအနေမှာ အဘယ်နည်း အဖြစ် တစ်ခု ရှင်းလင်းချက် အတွက် လူမှုရေး တရားစီရင်ခြင်း။ ဘက်လိုက်မှုလား?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်းရင်း ဂုဏ်ပုဒ်များ?
- ဘာလဲ သည် a စာပေးစာယူ ဘက်လိုက်?
- စာပေးစာယူဘက်လိုက်မှုတွင် အသက်အရွယ်

ကွာခြားမှုရှိပါသလား။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာလဲ။

- ဘာလဲ အကောင့်များ အတွက် အဆိုပါ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ တုံ့ပြန်မှု ဘက်လိုက်?

8.4 စေ့ဆော်မှု နှင့် လူမှုရေး ဆောင်ရွက်နေသည်။ ပန်းတိုင်

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပန်းတိုင်များ လွှမ်းမိုးမှု အပြုအမူ?
- ရန် ဘာလဲ အတိုင်းအတာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ စိတ်ခံစားမှု အဖြစ် a လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ပန်းတိုင် ၌ လူမှုရေး သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်မှု ?
- ဘာလဲ သည် လိုပါတယ်။ အတွက် ပိတ်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ လိုပါတယ်။ အတွက် ပိတ်ခြင်း။ လွှမ်းမိုးမှု အဆိုပါ လူမှုရေးသတင်းအချက်အလက်များကို စီမံဆောင်ရွက်နေပါသလား ။
- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ ဘွဲ့ ရန် ဘာလို လဲ။ အတွက် ပိတ်ခြင်း။ လွှမ်းမိုးမှုများ လူမှုရေး အချက်အလက် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း?

8.5 ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု

- ဘာလဲ အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ ၏ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ကိုယ်ပိုင်ထိန်းချုပ်မှုယုံကြည်ချက်များ?
- ဘယ်နယ်ပယ်တွေမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက ခံယူချက်နည်းတယ် ။ ထိန်းချုပ်မှု၊ နှင့် ၌ ဘာလဲ ဒိုမိန်းများ လုပ်ပါ။ သူတို့ ပိုမိုမြင့်မားသောထိန်းချုပ်မှုအဆင့်ကို ပြသပါသလား ။

- ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ assimilative နှင့် နေရာထိုင်ခင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လုပ်ဆောင်မှုတွင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော နည်းဗျူဟာများ။
- ဘာကြောင့်လဲ။ သည် မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အဖြစ် ရှိခြင်း။ ဒုတိယထိန်းချုပ်မှုထက် functional primacy က ပိုရှိလား။
- ယဉ်ကျေးမှု ဖြတ်ကျော်မှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားများက အယူအဆကို စိန်ခေါ်နေပါသည်။ မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု အဖြစ် အလုပ်ဖြစ် နောက်ထပ် အရေးကြီးလား?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု လွှမ်းမိုးမှု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၏စိတ်ခံစားမှု သုခ?

8.6 လူမှုရေး အခြေအနေများ နှင့် လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။

- ဘာလဲ သည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမှု?
- ဘာလဲ အထောက်အထား အကြံပြုသည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမှု လျော်ကြေးပေးသည်။ အတွက် မှတ်ဉာဏ် ကျရှုံးမှုများ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးလား?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမြင်မှု ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့ အပြုအမူကို အဆင်ပြေချောမွေ့စေသလား။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ အိမ်ထောင်ရေး ဆက်ဆံရေး လွှမ်းမိုးမှု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။ သိမှု?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ a ပုံပြင်ပြောခြင်း။ စကားစပ် လွှမ်းမိုးမှု ပုံပြင်များအတွက် မှတ်ဉာဏ်တွင် အသက်အရွယ်ကွာခြားမှု ရှိပါသလား။
- ဘာလဲ လုပ်တာ အဲဒါ ဆိုလိုတာ ရန် ပြော အဆိုပါ လူမှုရေး စကားစပ် သိမြင်မှုစွမ်းဆောင်ရည်ကို လွယ်ကူချောမွေ့စေသလား။

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- ရန် ဘာလဲ ဘွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျတယ်။ ၌ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အခန်း 6 တွင် ဆွေးနွေးထားသော အရင်းအမြစ် စွမ်းရည်ကို ၎င်းတို့၏နေရာအနှံ့တွင် တွေ့ရသည်။ ဆိုးကျိုးများ on လူမှုရေး

သိမြင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ?

- စိတ်သဘောထား စရိုက်များကြားတွင် မည်သို့သော ဆက်ဆံရေးမျိုး ရှိနိုင်သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှု၊ နှင့် ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းများ
- စိတ်ခံစားမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းပန်းတိုင်အဖြစ် လူမှုစိတ်ခံစားမှုနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်သနည်း။ ရွေးချယ်မှု သီအိုရီ ၌ အခန်း 10?
- အခန်း 7 တွင် ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှုသည် မည်သို့ဆက်စပ်သနည်း။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု ဆက်စပ် ရန် အယူအဆများ ကဲ့သို့ မှတ်ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို

ထိရောက်မှု ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ အခန်း 6?

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

နေရာထိုင်ခင်း ပြင်ဆင်မှုများ ၏ ပန်းတိုင်များ နှင့် ဆန္ဒများ အဖြစ် a နည်းလမ်း ရန် လျော့ပါ။ သို့မဟုတ် neutralize အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ အဓိကဒီမိုင်းများတွင် အပျက်သဘောဆောင်သော မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်မှုများ။

အသက်အရွယ်အလိုက် နှစ်ဆ စံ ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း ဂုဏ်ရည် များ တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ လူ၏ ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ ၌ မှတ်ဉာဏ် အဖြစ် နောက်ထပ် လေးနက် သော ထက် a မှတ်ဉာဏ် ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ၌ a လူငယ် လူကြီး။

assimilative လှုပ်ရှားမှုများ လေ့ကျင့်ခန်းများ အဲဒါ တားဆီး သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် အထောက်အထားအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သက်ဆိုင်သော ဒီမိုင်းများတွင် ဆုံးရှုံးမှုများကို သက်သာစေသည် ။

အကြောင်းရင်း ဂုဏ်ပုဒ်များ ရှင်းလင်းချက် လူတွေ တည်ဆောက်ရန် ရှင်းပြပါ။ သူတို့ရဲ့အပြုအမူ၊ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် □ အခြေအနေအရ စိတ်နေသဘောထား၊ သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှု။

သိမြင်မှု စတိုင် တစ် စရိုက်တူ ပုံစံ ၏ အပြုအမူ တစ်ခု အသုံးပြုသည်။ ဘယ်တော့လဲ ချဉ်းကပ် a ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ အခြေအနေ။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမြင်မှု သိမြင်မှု စွမ်းဆောင်ရည် ထို ရလဒ်များ ထံမှ အဆိုပါ အပြန်အလှန် ၏ နှစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ပုဂ္ဂိုလ်များ။

စာပေးစာယူ ဘက်လိုက်မှု ဆရာကြီး နောက်ထပ် on အပြုအမူကို ရှင်းပြခြင်းနှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော လျစ်လျူရှုခြင်းအတွက် စိတ်သဘောထားဆိုင်ရာ အချက်အလက် အခြေအနေဆိုင်ရာ အချက်အလက် အဲဒီလို အဖြစ် အခြေအနေကို ငြိမ်းသတ်ခြင်း။

စိတ်သဘောထားကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း။

မင်းသားအတွင်းနေထိုင်သော တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အပြုအမူအတွက် ရှင်းလင်းချက်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။ ယန္တရားများ ထိန်းချုပ်မှု နည်းဗျူဟာများ အဲဒါ မိမိကိုယ်ကို ကွဲလွဲနေသော အထောက်အထားများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ပြောင်းလဲပါ။

သွယ်ဝိုက်သော စတီရီယိုစိုက်ခြင်း ပြောရိုးပြောစဉ် ယုံကြည်ချက် အဲဒါ သင်သတိမထားမိဘဲ တစ်ဦးချင်းစီ၏ စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ထိခိုက်စေသည် (ဆိုလိုသည်မှာ ဖြစ်စဉ်သည် သတိလစ်ခြင်း)။

အထင်ကြီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း။ ဟိ နည်းလမ်း လူတွေ ပေါင်းစပ် အစိတ်အပိုင်းများ ၏ နောက်တစ်ခု လူ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှင့် လူတစ်ဦး၏ ပေါင်းစပ်ခံယူချက်ဖြင့် ပေါ်လာသည် ။

တံဆိပ်ကပ်ခြင်းသီအိုရီ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ငြင်းခုံကြတယ်။ ပုံသေပုံစံ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ပေါင်းစပ် ရန် အဲဒါ ထဲသို့ သူတို့ရဲ့

ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်။

အဆိုးမြင်စိတ် ဘက်လိုက်မှု အလေးချိန် အနုတ်လက္ခဏာ အချက်အလက် ပို၍ လေးလံသည်။ ထက် အပြုသဘော အချက်အလက် ၌ a လူမှုရေး တရားစီရင်ခြင်း။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု ဟိ ယုံကြည်ချက် အဲဒါ ဘာလဲ တစ်ခု လုပ်တာ ရှိသည်။ တစ်ခု

မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု ဟိ လုပ်ရပ် ၏ ယူဆောင်လာသည်။ အဆိုပါ Brandstädter ၏ assimilative လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ဆင်တူသော လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒများနှင့် ပန်းတိုင်များနှင့်အညီ ပတ်ဝန်းကျင်။

ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ သီအိုရီ ငြင်းခုံသည်။ အဲဒါ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ a အဆိုးမြင် ပုံစံ ရလဒ်များ ၌ a ငြင်းပယ်ခြင်း ၏ အဲဒါ အမြင် ၌ မျက်နှာသာ ပိုပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခံယူချက် ။

အလယ်တန်း ထိန်းချုပ်မှု ဟိ လုပ်ရပ် ၏ ယူဆောင်လာသည်။ ကိုယ်တိုင် တန်းဝင် ကာ စီသည် အတူ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလားတူ ရန် Brandstädter ၏ နေရာထိုင်ခင်း လှုပ်ရှားမှုများ။

ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက် ၏ အိုမင်းခြင်း။ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် လူတစ်ဦး ချင်းစီ၏ အသက်အရွယ်နှင့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက်။

အခြေအနေဆိုင်ရာ ထည့်တွက်ပါ။ တစ်ခု လွှမ်းမိုးမှု on အဆိုပါ ရလဒ် ၏ တစ်ခု အဖြစ်အပျက်။
အပြုသဘော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဟိ ပြောမယ်ဆိုရင် ရန် တက်ရောက် ရန် နှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော အချက်အလက်ထက် အပြုသဘောဆောင်သော အချက်အလက်ကို စီမံဆောင်ရွက်ပါ ။

ရှင်းလင်းချက် အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့အပြုအမူ အဲဒါ သည် ပြင်ပ ရန် အဆိုပါ သရုပ်ဆောင်။

လူမှုရေး ဗဟုသုတ တစ် သိမြင်မှု ဖွဲ့စည်းပုံ အဲဒါ တစ်ဦးကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ အထွေထွေ ဗဟုသုတ အကြောင်း a ပေးသည် လူမှုရေး အယူအဆ သို့မဟုတ် ဒိုမိန်း။

အရင်းအမြစ် စီရင်ချက် လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ဝင်ရောက်ခြင်း။ အသိပညာ တစ်ခုသည် သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုအား မည်သည့်နေရာမှရရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်ကြိုးစားသည်။

stereotypes ယုံကြည်ချက် အကြောင်း ဝိသေသ လက္ခဏာများ ၊ နှင့် အပြုအမူများ ၏ အဖွဲ့ဝင်များ ၏ အချို့သော အဖွဲ့များ။

ပုံသေပုံစံ ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ခု လှုံ့ဆော်ခဲ့သည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ ဖြစ်ခြင်း။ စီရင်ခဲ့သည်။ အ ညီ အတူ a အနုတ်လက္ခဏာ ပုံသေပုံစံ အကြောင်း a တစ်ဦးချင်းပိုင်ဆိုင်သော အုပ်စု ။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 9

ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း

9.1 နေရာဒေသ စရိုက်များ တစ်ဖက်မှာ သက်ကြီးရွယ်အို

ဟိ ဖြစ်ရပ်မှန် အတွက် တည်ငြိမ်မှု- ဟိ အချက်ငါးချက် မော်ဒယ် • ဘာလဲ ဖြစ်ပျက်
စိတ်နေစိတ်ထား ဆီသို့ လက္ခဏာရပ်များ တစ်ဖက်မှာ အရွယ်ရောက်ပြီလား? •
ကောက်ချက် အကြောင်း စိတ်သဘောထား လက္ခဏာများ • လက်ရှိ
အငြင်းပွားမှုများ- တစ်ဦးချင်း ပြောင်းလဲပါ။ နှင့် အဆိုပါ တည်ငြိမ်မှု လက္ခဏာရပ်များ

9.2 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုများ AND အရည်အသွေး အဆင့် များ သက်ကြီးရွယ်အို

ဘာလဲ။ မတူဘူး။ အကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စိုးရိမ်မှုလား? • Jung ရဲ့ သီအိုရီ • Erikson
၏အ ဆင့်များ ၏ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သီအိုရီများ အခြေခံ on ဘဝ
အကူးအပြောင်းများ • ကောက်ချက် အကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စိုးရိမ်စိတ်

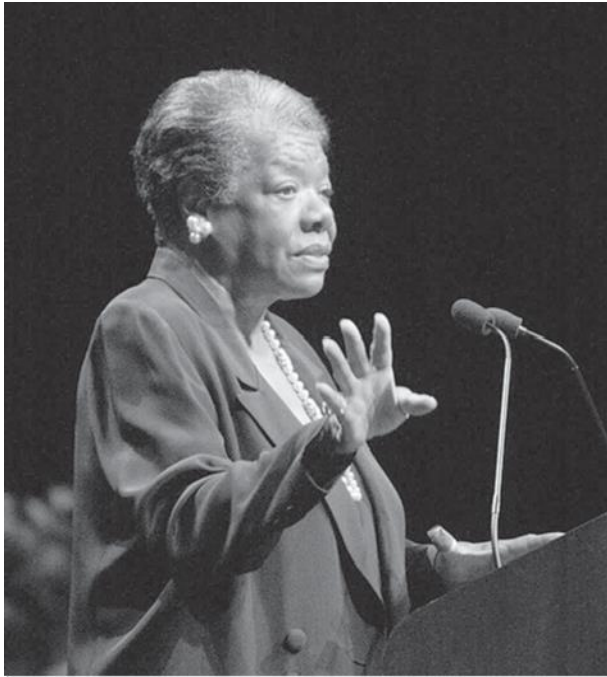
9.3 မသိဘူးနော်။ ဇာတ်ကြောင်းများ၊ IDENTITY၊ AND THE မိမိကိုယ်ကို

ပြင်းလာတဲ့အခါ” ဘယ်သူဖြစ်ချင်တာလဲ။ • McAdams ရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်း
မော်ဒယ် • Whitbourne ရဲ့ အထောက်အထား သီအိုရီ • Self-Concept နှင့်
သုခချမ်းသာ • ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား။ ဦးနှောက်
လုပ်ဆောင်ချက်
၌ စိတ်ခံစားမှု နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ • ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင် • ဘာသာတရား နှင့်
ဝိညာဉ်ရေးရာ အထောက်အပံ့ • ကောက်ချက် အကြောင်း ဇာတ်ကြောင်းများ။

အထောက်အထား၊ နှင့် အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း
• အရင်းအမြစ်များ



Maya Angelou

အရင်ကလို ဇာတ်လမ်းမျိုးနဲ့ ကြုံရတာမျိုး မရှိဘူး၊

အတွင်း ၏ မင်း။" မှန်ပါတယ်။ ရန်သူမ၏ ခံယူချက်၊ သူမ

စာအုပ်များ၊ ကဗျာများနှင့် အခြားသော
စာပေလက်ရာများစွာတွင် သူမ၏ ဇာတ်လမ်းကို
တစ်သက်တာလုံး ရေးသားခဲ့သည်။ သူမ
ဖိနှိပ်မှု၊ မုန်းတီးမှုနှင့် နာကျင်စေမှုတို့၏
မယုံကြည်နိုင်လောက်သော
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလမ်းကြောင်းကို ဖော်ပြပြီး
နောက်ဆုံးတွင် မိမိကိုယ်ကို အသိတရား၊ နားလည်မှု ၊

ကရုဏာ။ အဘို့ဥပမာ၊ ၌ သူမ၏ နောက်ပိုင်း နှစ်များ သူ
မသဘောပေါက် ၌ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အဆိုပါ
ရက်စက်ယုတ်မာမှုများ ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ၊ သူမ
လက်ခံသည်။ အဆိုပါ အဟီး ၏ မကောင်းမှု၊ သူမ ရမယ်။
ကိုလည်း ကောင်းသောအချက်ကို လက်ခံပါ။
သေခြင်းတရားကို တတ်နိုင်သမျှ အနည်းအကျဉ်းမျှသာ

ပေးဆောင်ပါ။ အခြားဥပမာတစ်ခုတွင် သူ၏ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်တွင်
ဝိညာဉ်ရေးရာပေါင်းစပ်မှုပါဝင်သည်။ စာရေးသူ Ken Kelley တစ်ခါက
မေးဖူးသည်။

သူ၏ ဝိညာဉ်ရေးသည် ဘဝလမ်းစဉ်တွင် မည်ကဲ့သို့ လိုက်ဖက်သည်။
သူမက ဖြေတယ်။ "ဟိုမှာ သည် တစ်ခုခု နောက်ထပ်၊ အဆိုပါ နတ်၊
သို့မဟုတ် စိတ်ဝိညာဉ်။ ဒီအရည်အသွေးက ကျွန်တော်တို့ရဲ့
ယဉ်ကျေးပျူငှာမှုကို အားပေးတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ် ။ နှင
ဂရုမစိုက်၊ နှင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်များ နှင့် ကရုဏာ၊ နှင့်
အထောက်အထား" (Kelley, 1995)။

ဤအခန်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့စစ်ဆေးမည့်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင်ပါဝင်သောအဓိကပြဿနာ
အချို့ကိုထင်ဟပ်စေသည် ။ ပထမ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် တည်ငြိမ်နေသလားဟု ကျွန်ုပ်တို့
သုံးသပ်ပါသည်။

လူကြီးဘဝတစ်လျှောက်။ ဒါကို
ရှုထောင့်နှစ်ခုကနေ ဆန်းစစ်ပါတယ်။ a စရိုက်
အမြင်၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ်
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုအမြင်။ ထို့နောက်
ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝဇာတ်ကြောင်းများနှင့်
ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် မိမိကိုယ်ကို
မည်သို့တည်ဆောက်ပုံတို့ကို ဆွေးနွေးကြသည်။

စိတ်ပညာကိစ္စများတွင် ရှေးအကျဆုံး
ဆွေးနွေးငြင်းခုံမှုများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။
ရှိမရှိ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
သက်တမ်းတစ်လျှောက်
ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။ ။

ရှေးဦးကာလမှစ၍ ထင်ရှားသူများ
နှစ်ဖက်စလုံး ငြင်းခုံခဲ့ကြသည်။ William
James နှင့် Sigmund Freud တို့က
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို
သတ်မှတ်ပေးသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။
အဆိုပါ အချိန် ငါတို့ လက်လှမ်းမီ
အရွယ်ရောက်ခြင်း ၌ ဆန့်ကျင်ဘက်၊
ကားလ်ဂျွန် အိုင်အာမာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆက်မပြတ်
ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံး
ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင်
ဤသီအိုရီနှစ်ခုရှိနေသေးသော်လည်း၊
စခန်းများ၊ တစ်ခု ငြင်းခုံခြင်း။ အတွက်
တည်ငြိမ်မှု နှင့် အဆိုပါ
တခြားအပြောင်းအလဲအတွက် နယ်ပယ်မှာ
လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုရှိတယ်။

ဤကွဲပြားမှုများကို ညှိနှိုင်းပါ။ ဒေတာကို
ဆန့်ကျင်ဘက်အဖြစ် ရှုမြင်နိုင်သော်လည်း

ရလဒ်များ မကြာခဏမူတည်ပါသည်။
သုတေသီများအသုံးပြုသည့် သီးခြားတိုင်းတာမှုများနှင့်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ကဏ္ဍတို့ကို
စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သည်။

ဘာကြောင့်လဲ။ သည် အဆိုပါ ဧရိယာ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
အငြင်းပွားဖွယ်
အဖြေမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်ကို
နေ့စဉ်အသုံးပြုပုံတွင် ရှိသည်။ ဘဝ။ မှာ တစ်ခု အဆင့်
ငါတို့အားလုံး ယုံကြည် နှင့် အခြေခံ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ အတူ လူတွေ on အဆိုပါ
ယူဆချက် သူတို့ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျန်နေပါသည်။
အတော်လေး ကိန်းသေ ကျော် အချိန်။ စိတ်ကူးပါ။ အဆိုပါ
ပရမ်းပတာ အဲဒါ ပါ ရလဒ် အကယ်၍ တိုင်း တစ်ပတ်
သို့မဟုတ် ဒါကြောင့် လူတိုင်း နီး တက် အတူ a
အမှတ်တံဆိပ် အသစ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး- တစ်ချိန်က
ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခင်ပွန်းသည်က အခု တကယ့် အာဏာရှင်၊
ယုံကြည်သည်။ သူငယ်ချင်း ဖြစ်လာ လုံးဝ
ခန့်မှန်း၍မရသော၊ နှင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပုံစံများ ၏ လူမှုရေး
အပြန်အလှန် တွင်ရှိကြသည်။ ဖရိုဖရဲ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊
ရန် ရှင်သန်ပါ။ ၌ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ညီညွတ်မှုကို အားကိုးရမယ်။

၎င်းတို့၏ မလိုလားအပ်သော ရှုထောင့်များနှင့်
စပ်လျဉ်း၍ လူတို့သည် ပြောင်းလဲနိုင်သည်ဟုလည်း
ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ ပုံ
ဘာလဲ အဲဒါ ပါ ဖြစ် ကြိုက်တယ်။ အကယ်၍ ငါတို့ နိုင်
ဘယ်တော့မှ ကျော်လွှား ရှက်ကြောက်ခြင်း၊ အကယ်၍
ပူပင်သောက တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်သက်တာလုံး၊
ကုမရပါ။ ကျိန်စာ; သို့မဟုတ် အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
အခြားသူများ၏ဆံပင်ကို ကိုက်ဖြတ်စေသည့်
idiosyncratic သဘောထားများကို မဖယ်ရှားနိုင်ပါ။
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မှု၏
ယူဆချက်မှာ အမှန်ပင် ခိုင်မာသည်။ ဖြစ်တည်မှု ၏

စိတ်ကုထုံး သည် a တရားဝင် ထိုယူဆချက်ကို
အတည်ပြုခြင်း ။

ဒါကြောင့် ဌ အရေးကြီးတယ်။

နည်းလမ်းများ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သီအိုရီများ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပေါင်းစပ်ပါ။ နှစ်ခုလုံး

တည်ငြိမ်မှု နှင့် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ

တစ်ခုခု အံ့ဩစရာ၊ ထို့နောက်၊ တရားဝင်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

သီအိုရီတွေက အတူတူပဲလား။

အဲဒီအမြင်တွေကို ဘယ်လိုဖော်ပြလဲဆိုတာ

ကြည့်လိုက်ရအောင်။

အဆင့်များ ၏ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

သုတေသန။

စီခြင်း။ ထွက် အဆိုပါ အမျိုးမျိုး ချဉ်းကပ်မှုများ ရန်

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ အသွင်အပြင်များကို နားလည်ရန် ကူညီပေးသည်။ အမျိုးမျိုး သုတေသီများ ဖော်ပြပါ။ ပုံဆွဲ သီအိုရီပညာရှင်နှင့် သုတေသီများစွာ၏အလုပ်အပေါ် McAdams (1999) က အပြိုင်အဆင့်သုံးဆင့်ကို ဖော်ပြသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီ၊ ပါဝင်သော a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တည်ဆောက်မှုများ- စိတ်နေသဘောထား စရိုက်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ နှင့် ဘဝဇာတ်ကြောင်း ။

- **စိတ်နေစိတ်ထား စရိုက်များ** ရှိရေး ၏ ရှုထောင့် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တသမတ်တည်း ဖြတ်ပြီး မတူဘူး။ အကြောင်းအရာများ နှင့် နိုင်သည် ဖြစ်နိုင်သည့် ဖြတ်ပြီး a အဖွဲ့တစ်လျှောက် a ဆက်လက်၍ ကိုယ်စားပြုသည်။ မြင့်မားသော နှင့် နိမ့် ဒီဂရီ ၏ ဝိသေသ ။ စိတ်နေစိတ်ထား စရိုက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ပင်ကိုယ်စရိုက် အဆင့်ကို လူအများစုက ဦးစွာစဉ်းစားကြပြီး ၊ ပါဝင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် သုံးတယ်။ ဖော်ပြချက်များ အဲဒီလို ရှက် သလို ၊ စကားပြောတတ်သော၊ အာဏာရှင်၊ နှင့် အဆိုပါ ကြိုက်တယ်။
- **ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စိုးရိမ်မှုများ** ရှိရေး ၏ အရာများ တင်သွင်း လူတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ သူတို့ရဲ့ အဓိက စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို လူတွေက သဘောထားကြီးကြတယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို အများအားဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။ ဦးလုံးဆော်မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ် ဗျူဟာမြောက် အသုံးအနှုန်းများ၊ ၎င်းတို့သည် ထိုအချိန်တွင် လူတစ်ဦး၏ ဘဝအဆင့်ကို ထင်ဟပ်စေသည် ။

- **ဘဝဇာတ်ကြောင်း** ပါဝင်ပါသည်။ ၏ အဆိုပါ ရှုထောင့်

၏လူ-

အရည်အချင်း ဆွဲ အရာအားလုံး အတူတကွ၊ အဲဒါတွေ inte- grative ရှုထောင့် အဲဒါ ပေးပါ။ a လူ တစ်ခု ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသား သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်။ လူတစ်ဦး၏ အမှတ်သညာကို ဖန်တီးခြင်း သည် ဤအဆင့်၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။

McAdams ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပုံစံကို တိုးချဲ့မှုတွင် Karen Hooker (Bolkan & Hooker, 2012; Hooker & McAdams, 2003) သည် McAdams အဆိုပြုထားသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းသုံးခုနှင့် ယှဉ်တွဲလုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်သုံးခုကို ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ **နိုင်ငံတော် လုပ်ငန်းစဉ်များသည်** စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်ခံစားချက်၊ ဆာလောင်မှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု အစရှိသည်တို့ကို ဖန်တီးရန် ယာယီ၊ ရေတိုပြောင်းလဲမှုများကို ဖန်တီးရန် စိတ်နေစိတ်ထား လက္ခဏာများဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။ **ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ** သည် မူလနှင့် သာမညထိန်းချုပ်မှုကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းစဉ်များပါဝင်သည့် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များ (အခန်း 8 တွင် ဆွေးနွေးထားသည်)။

နောက်ဆုံးတွင်၊ **သိမြင်မှုဖြစ်စဉ်များသည်** ဘဝဇာတ်ကြောင်းများနှင့် ပူးတွဲလုပ်ဆောင်သည်။ ရန် ဖန်တီးပါ။ သဘာဝ အပြန်အလှန် အဲဒါ ပုံပြင်ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများကို စုစည်းရာတွင် အဓိကကျသော လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံး၊ အဖြစ် တစ်ခု ရွေ့လျား ထံမှ စစ်ဆေးခြင်း။ စွန့်ပစ် ပစ္စည်း စရိုက်များ ရန်

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုများ ရန် ဘဝ ဇာတ်ကြောင်း (နှင့် သူတို့ရဲ့သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းစဉ်များ) အဲဒါ ဖြစ်လာသည်။ ပိုများပါတယ်။ မြင်နိုင်သော ပြောင်းလဲမှု ပါလိမ့်မယ်။ ယူနေရာ (ဂရေဟမ် & Lachman၊ 2012; နယူတန် & စတီးဝပ်၊ 2012)။ ဤ a သဘောအရ ၊ အဆင့် ၏ စိတ်သဘောထား စရိုက်များ နိုင်သည် ဖြစ် ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အဖြစ် အဆိုပါ

“အကြမ်း ပစ္စည်း” ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ကြရင်တော့ တစ်ခုစီ အဆင့် အဆက်ဆက် ရမယ်။ ဖြစ်တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ ရန် a ပိုကြီးတယ်။ အတိုင်းအတာ။ ဤ ဖော်ပြပါ အပိုင်းများ၊ ငါတို့ အသုံးပြု McAdams ရဲ့ အဆင့်များ ရန် စုစည်းမှု ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ အရွယ်ရောက်ခြင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ စလိုက်ရအောင် အတူ အဆိုပါ “အကြမ်း ပစ္စည်း” နှင့် ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ စိတ်သဘောထား လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်။ ဤ အရွယ်ရောက်ခြင်း

9.1 စိတ်နေစိတ်ထား စရိုက်များ အနှံ့ အရွယ်ရောက်ပြီ။

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ငါးချက် မော်ဒယ် ၏ စိတ်သဘောထား လက္ခဏာများ ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် စိတ်သဘောထား စရိုက်များ လူကြီးဘဝ တစ်လျှောက်
- ဘာလဲ နိုင်သည် ငါတို့ ကောက်ချက်ချ ထံမှ သီအိုရီနှင့် စိတ်နေသဘောထား စရိုက်များကို သုတေသနပြုပါသလား ။

Abby ဖြစ်ခဲ့သည်။ တက်ရောက်သည်။ သူမ၏ မြင့်မားသော ကျောင်း ပြန်လည်ဆုံဆည်းခြင်း။ သူမ မမြင်ဖူး ပါ။ သူမ၏ သူငယ်ချင်း မီရှယ် ဤ ၂၀ နှစ်များ။ Abby အဲဒါကိုသတိရတယ်။ ဤ မြင့်မားသော ကျောင်း မီရှယ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အမြဲတမ်း ဝိုင်းရံထားသည်။ တစ်ဦးအားဖြင့် အဖွဲ့ ၏ လူတွေ။ သူမ အမြဲတမ်း လမ်းလျှောက် တက် ရန် လူတွေ အစပျိုးခဲ့သည် ။ စကားဝိုင်းများ၊ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှာ သက်တောင့်သက်သာ အတူ သူစိမ်းတွေ၊ ပသာဒ-ပုရွက်ဆိတ်၊ နှင့် မကြာခဏ ဖော်ပြခဲ့သည်။ အဖြစ် အဆိုပါ "ဘဝ ၏

အဆိုပါ ပါတီ။" Abby အံ့သြသွားသည်။ အကယ်၍ မီရှယ် ပါ ဖြစ်
အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အထွက် သူ မ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤ မြင့်မားသော
ကျောင်း။

အများကြီးပဲ။ ၏ ငါတို့ နောက်ဆုံးတော့ တက်ရောက် a
မြင့်မားသော ကျောင်း ပြန်လည်ဆုံဆည်းခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏အတန်းဖော်များ မည်သို့ပြောင်းလဲလာသည်ကို
မြင်တွေ့ရခြင်းသည် ရယ်စရာကောင်းသည်ဟု ဆိုပါသည်။
ကျော် အဆိုပါ နှစ်များ။ ဤ ထပ်လောင်း ရန် သတိထားမိသည်။

မီးခိုးရောင် သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံး ဆံပင် နှင့် a အနည်းငယ်

အရေးအကြောင်းတွေ၊ ငါတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ပေးဆောင်

အာရုံစိုက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လက္ခဏာများ။ ဟိ

မေးခွန်းများ အဲဒါ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အတွက် Abby

ဖြစ်ကြပါသည်။ အလားတူ ရန် အဆိုပါ မထင်ပါနဲ့။ ငါတို့

generate ငါတို့ ကိုယ်တိုင်။ အဘို့ ဥပမာ၊ ပါလိမ့်မယ်။ ကေတီ ဖြစ်

အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အထွက် per- သား သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဖြစ်

ကပ္ပတိန် ၏ အဆိုပါ ပျော်ရွှင်စရာခေါင်းဆောင်များ ပေးမည်။

တက်ဒ် ဖြစ်နေဆဲ အဖြစ် စိုးရိမ်သည်။ အကြောင်း လူမှုရေး

ကိစ္စများ မှာ ၄၈ အဖြစ် သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှာ 18?

သူငယ်ချင်းများအကြောင်း တတ်နိုင်သမျှ လေ့လာပါ။

ငါတို့ နိုင် လုပ်ပါ။ သတိထားပါ။ လေ့လာတွေ့ရှိချက် ၏

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတန်းဖော်များ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျော်

အဆိုပါ သင်တန်း ၏ အများအပြား ပြန်လည်တွေ့ဆုံပွဲများ။

ထို့နောက် ဘွဲ့ရပြီး နှစ် 60 ပြည့် အထိမ်းအမှတ် စုဝေးပွဲ၌

ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သော ခေတ်ရေစီးကြောင်းများကို

ဆန်းစစ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတန်းဖော်များ၏

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ သိသိသာသာ

ပြောင်းလဲသွားပါသလား။ ကျန်နေ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အဖြစ် သူတို့ ခဲ့ကြသည် ၆၀ အစောပိုင်း

နှစ်များ ?

ဤမေးခွန်းများကို

ဖြေဆိုနိုင်မည်ဟု

ကျွန်ုပ်တို့ထင်မြင်ပုံသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတည်ငြိမ်မှု
သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်

ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘက်လိုက်မှုများအတွက်

သဲလွန်စများပေးသည်။ မြင်တဲ့အတိုင်း၊ ဘက်လိုက်မှု

အဆက်ပြတ်မှုနှင့် discontinuity တွေဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် သိသာသည်။ ဤ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး သုတေသန ထက် ဤ တစ်ခုခု အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ အခြားနယ်ပယ်။

ဤ ထပ်လောင်း ရန် စဉ်းစားနေသည်။ အဆိုပါ အဟောင်း စကားရည်လုပွဲ ၏ Michelle လား ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လက္ခဏာများ ကျန်ခဲ့သည်။ တည်ငြိမ်သို့မဟုတ် ရှိသည် ပြောင်းလဲသွားတယ်၊ Abby ရဲ့ ဖော်ပြချက် ၏ မိရှယ် Michelle သည် အပြင်ထွက်၊ သို့မဟုတ် extroverted ဖြစ်သည်ဟု အကြံပြုသည်။ Abby သည် ဤတရားစီရင်ချက်ကို မည်သို့ရောက်လာသနည်း။ သူမ မေး- Michelle ၏ အပြုအမူ အသွင်အပြင် အများအပြားကို သူမအား တိုတိုတုတ်တုတ် ဖော်ပြသည့် အယူအဆတစ်ခုအဖြစ် ပေါင်းစပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်မှာ ပင်ကိုယ်စရိုက်တစ်ခု၏ သဘောတရားကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

ဤတူညီသောကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုကို အပြုအမူနယ်ပယ်များစွာသို့ ဖြန့်ကျက်ခြင်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ သီအိုရီများအတွက် အခြေခံဖြစ်သည်။ နောက်ထပ် တရားဝင်၊ လူတွေ့ရဲ့ ဝိသေသ အပြုအမူများ နိုင်သည် အရင်းခံစိတ်သဘောထားကို ထင်ဟပ်စေသော အရည်အချင်းများအားဖြင့် နားလည်နိုင် သည် စရိုက်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေး ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာများ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စရိုက်သီအိုရီ၏ အခြေခံသဘောတရားများကို မည်သည့်အခါတွင် အသုံးပြုမည်နည်း။ ငါတို့ ဖော်ပြပါ။ မိမိကိုယ်ကို နှင့် အခြားသူများ အတူ အဲဒီလို တည်ငြိမ်မှု၊ ရန်လိုမှု၊ အမှီအခိုကင်းမှု၊ ဖော်ရွေမှု စသည့် ဝေါဟာရများ

။

သုံး ယူဆချက် ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။ အကြောင်း စရိုက်များ (ကျော့ & McCrae 2011)။ ပထမအချက်မှာ စရိုက်များသည် နှိုင်းယှဉ်မှုအပေါ် အခြေခံသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ပကတိ ဖော်ရွေခြင်းကဲ့သို့သော သဘောတရားများအတွက် အရေအတွက် စံနှုန်းများ။ ဒုတိယအနေနှင့်၊ စရိုက်လက္ခဏာတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပေးသည့် အရည်အသွေးများ သို့မဟုတ် အပြုအမူများသည် ရှုပ်ထွေးမှုများကို ရှောင်ရှားရန် လုံလောက်သော ထူးခြားမှုရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဖော်ရွေမှုနှင့် ရန်လိုမှုတို့သည် တူညီသောအပြုအမူများစွာရှိပြီး အခြားသူများမှာ အလွန်ကွာခြားပါက ပရမ်းပတာဖြစ်မည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင်၊ သီးခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာများသည် တည်ငြိမ်သောဝိသေသလက္ခဏာများဟု ယူဆကြသည်။ အခြေအနေအချို့မှာ ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့သူတွေဟာ နောက်တစ်ကြိမ်တွေ့တဲ့အခါ ဖော်ရွေကြလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်ပါတယ်။

ဤယူဆချက် သုံးခုလုံးကို ဂန္ထဝင်တွင် ဖမ်းစားထားသည်။ အဓိပ္ပါယ် ၏ a စရိုက်- “ A စရိုက် သည် တစ်ခုခု ပိုင်းခြား နိုင်သော အတော်လေး ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ နည်းလမ်း အဲဒါ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း မတူပါ။ တခြားသူတွေ ” (Guilford၊ ၁၉၅၉၊ p ၆)။ အခြေခံ on ဒီ အဓိပ္ပါယ် ၊ စရိုက် သီအိုရီများ ယူဆ နည်းနည်း ပြောင်းလဲမှု ဤ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း

စရိုက်သီအိုရီအများစုတွင် ဘုံလမ်းညွှန်မှုများစွာရှိသည်။ ဒီဆွေးနွေးပွဲအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ပါ။ အဆိုပါ ဖွဲ့စည်းပုံ ၏ စရိုက်များ ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ လုပ်တာ အတွက် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး (အခန်း ၇ ကိုကြည့်ပါ)၊ ဖွဲ့စည်းပုံသည် စရိုက်လက္ခဏာများ စုစည်းပုံနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အတွင်း အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း ဒီ အဖွဲ့အစည်းသည် အများအားဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ နှင့် မသက်ဆိုင်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လက္ခဏာများ ၏ ပုံစံမှ ကောက်ချက်ချပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်ချက်များဖြင့် ဖော်ပြသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတည်ဆောက်ပုံများသည်
အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲခြင်းရှိမရှိကို
အချိန်နှင့်အမျှ ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။

ဟိ ဖြစ်ရပ်မှန် အတွက် တည်ငြိမ်မှု- ဟိ အချက်ငါးချက် မော်ဒယ်

သို့ပေမယ့် အများကြီး စရိုက် သီအိုရီများ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ရှိသည် အဆိုပြုခဲ့သည်။ ။ ကျော် အဆိုပါ နှစ်၊ အနည်းငယ် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ စိုးရိမ်သည်။ သို့မဟုတ် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အခြေခံ on လူကြီးများ ၏ မတူဘူး။ အသက်အရွယ်။ တစ် ဤအတွက် အဓိကခြွင်းချက်မှာ Costa and McCrae (1994; Costa & McCrae, 2011) မှ အဆိုပြုထားသော အချက်ငါးချက် မော်ဒယ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ မော်ဒယ်သည် အပိုင်းဖြတ်ပိုင်း၊ အလျားလိုက်၊ နှင့် ဆက်တိုက် သုတေသနပြုမှုတွင် ခိုင်ခိုင်မာမာ အခြေခံထားသည်။ အချက် ငါးချက် မော်ဒယ် ပါဝင်ပါသည်။ ၏ ငါး လွတ်လပ်သော အတိုင်းအတာများ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး - neuroticism၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပွင့်လင်းမှု ရန် အတွေ့အကြုံ၊ စေတနာနှင့် အသိစိတ်။

ဟိ ပထမ သုံး အတိုင်းအတာများ ၏ ကော်စတာ နှင့် McCrae ၏ စံနမူနာများ—အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊ အသွင်အပြင်နှင့် အတွေ့အကြုံအတွက် ပွင့်လင်းမှု— ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ မထင်ပါနဲ့။ အများဆုံး ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့လာခဲ့သည်။ ဤအတိုင်းအတာတစ်ခုစီကို ရောင်ပြန်ဟပ်သော အသွင်အပြင် ခြောက်ခုဖြင့် ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ အဓိက လက္ခဏာများ ဆက်စပ် အတူ အဲဒါ။ ကျန် အတိုင်းအတာနှစ်ခုကို မူရင်းသုံးပုံတွင် ထည့်သွင်းထားသည်။ ၌ အဆိုပါ နောက်ကျ ၁၉၈၀ ခုနှစ်များ ရန် အကောင့် အတွက် နောက်ထပ် ဒေတာ နှင့် ယူလာ ရန် အဆိုပါ သီအိုရီ ပိုနီးစပ်တယ်။ ရန် တခြား စရိုက် သီအိုရီများ ရအောင် con- sider တစ်ခုစီ ၏ အဆိုပါ ငါး အတိုင်းအတာများ အတိုချုံး။

■ **Neuroticism** Neuroticism ၏ အသွင်အပြင် ခြောက်မျိုးမှာ စိုးရိမ်စိတ်၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သိစိတ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်မြန်ခြင်း၊ နှင့် အားနည်းချက်။ ပူပင်သောက နှင့် ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းသည် အခြေခံစိတ်ခံစားမှုနှစ်ခုအတွက် အရင်းခံလက္ခဏာများဖြစ်သည်- ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ နှင့် ဒေါသ။ သို့ပေမယ့် ငါတို့ အားလုံး တစ်ခါတရံမှာ ဒီခံစားချက်တွေကို ခံစားရတယ်။ သူတို့ခံစားရတဲ့ အကြိမ်ရေနဲ့ ပြင်းထန်မှုက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီပါဘူး။ စိတ်ပူပန်မှု လက္ခဏာများ မြင့်မားနေသူများမှာ အာရုံကြောများ တင်းမာခြင်း၊ တင်းမာခြင်း၊ စိတ်ပူပင်ခြင်း ၊ အဆိုးမြင်သည်။ အစုံပါပဲ။ ဖြစ်ခြင်း။ မှောက်လျက် ရန် ဒေါသ၊ ရန် လိုသူများသည် စိတ်တိုလွယ်ပြီး ပေါင်းသင်းရန် ခက်ခဲတတ်သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိစိတ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ စရိုက်လက္ခဏာများသည် ရှက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်းများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ဖြစ်ခြင်း၊ မြင့်မားသော ဌ မိမိကိုယ်ကို သိမှု သည် ဆက်စပ် ဝေဖန်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း နှင့် ခံစားချက်တို့ကို သိမ်မွေ့စွာ

ဆက်ဆံခြင်း ။ သိမ်ငယ်ခြင်း။ စရိုက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ပါဝင်တယ်။ ခံစားချက်များ ဝမ်းနည်းမှု၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှု၊ အထီးကျန်မှု၊ အပြစ်ရှိသလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးနည်းတယ်။

neuroticism ၏နောက်ဆုံးမျက်နှာနှစ်ခု— စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် အားနည်းချက်--မှာ စိတ်ခံစားမှုအဖြစ်ထက် အပြုအမူများအဖြစ် ထင်ရှားလေ့ရှိသည်။ စိတ်အားထက်သန်မှုဟူသည် သွေးဆောင်မှုကို လက်လျှော့လိုက်သည့် သဘောထားဖြစ်သည်။ နှင့် ဆန္ဒများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ a မရှိခြင်း။ ၏ စိတ်စွမ်းအား

ချုပ်တည်းမှု။ ထို့ကြောင့် စိတ်မြန်သောသူများသည်
 အလွန်အကျွံစားခြင်းနှင့်
 အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့သော
 ပိုလျှံသောအရာများကို
 မကြာခဏပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ နှင့် သူတို့က
 ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ လောင်းကစားနှင့်
 မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း ပိုများသည်။
 အားနည်းချက်သည် စိတ်ဖိစီးမှုကို
 ထိထိရောက်ရောက် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မှု
 ကျဆင်းခြင်း ပါဝင်သည်။ ထိခိုက်လွယ်သည်။
 လူတွေ တတ်သည်။ ရန် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော ဌ
 a အကျပ်အတည်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ်
 အကူအညီအတွက် အခြားသူများအပေါ်
 အလွန်မှီခိုနေရပါသည်။

ကော်စတာ နှင့် McCrae (၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ ၂၀၁၁)
 မှတ်ချက်၊ ဌ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ neuroticism
 မြင့်တဲ့သူတွေက များတယ်။
 စရိုက်လက္ခဏာတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်ပါသည်။
 မြင့်မားသော neuroticism သည် ပုံမှန်အားဖြင့်
 ထိုအရာသည် ကြမ်းတမ်းပြီး
 အပျက်သဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုများကို
 ဖြစ်စေသည်။ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ အတူ
 လူတွေရဲ့ စွမ်းရည် ရန် ကိုင်တွယ် ပြဿနာများ
 သို့မဟုတ် ရန် ရယူ တစ်လျှောက် အတူ တခ□□
 လူတွေ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်သည်
 ဤစရိုက်အစုအဝေးသည်
 မည်သို့လုပ်ဆောင်သည်ကို ကြည့်ပါ။
 လူတစ်ဦးသည် စိတ်တိုလာသည်။ နှင့် ရှက်တယ် ဌ a
 လူမှုရေး အခြေအနေ
 အတန်းပြန်လည်ဆုံဆည်းခြင်းကဲ့သို့သော၊

အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင်
 စိတ်ပျက်ခြင်း။ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ လူ
 ရန်လိုသော၊ ဦးဆောင် ရန် ပါတီပွဲများတွင်
 အရက်အလွန်အကျွံသောက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို
 လိမ်ညာခြင်းစသည်ဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ
 စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

Extraversion။ ဖောက်ပြန်ခြင်း၏
 အသွင်အပြင် ခြောက်ခုကို လူအချင်းချင်း
 စရိုက်သုံးမျိုး (နွေးထွေးမှု၊ ကျက်သရေရှိမှု၊
 ခိုင်ခံ့မှု) နှင့် ဒေါသကြီးသော စရိုက်သုံးမျိုး
 (လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်
 အကောင်းမြင်စိတ်များ) ဟူ၍
 အုပ်စုဖွဲ့နိုင်သည်။ နွေးထွေးမှု သို့မဟုတ်
 တွယ်တာမှု၊ ဖော်ရွေသော၊
 သနားကြင်နာတတ်သော၊ ၏
 အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ တခြား
 လူတွေ။ နွေးထွေးမှု ရယ်မောခြင်း
 (အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းလိုသော ဆန္ဒ)
 ကို ဖြစ်စေသည်။ တက် ဘာလဲ သည်
 တစ်ခါတစ်ရံ ခေါ်တယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး။
 ကြီးကျယ် ခမ်းနားသော လူတို့သည်
 လူစုလူဝေးတွင် ရှင်သန်ကြသည်။
 လူမှုဆက်ဆံရေး များလေလေ၊ အဆိုပါ
 ပိုကောင်းပါတယ်။ အခိုင်အမာ လူတွေ လုပ်ပါ။
 သဘာဝ ခေါင်းဆောင်များ၊ ယူ တာဝန်ခံ
 အလွယ်တကူ၊ လုပ်ပါ။ တက် သူတို့ရဲ့
 ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သူတို့ရဲ့ အတွေးနဲ့
 ခံစားချက်တွေကို အလွယ်တကူ ဖော်ပြပါ။
 ဒေါသအလျောက်၊ extraverts များ
 ကြိုက်တယ်။ ရန် စောင့်ရှောက်

အလုပ်ရှုပ်သည်; သူတို့သည် အဆုံးမရှိသော
စွမ်းအင်ရှိပုံရသည်၊

သွက်သွက်လက်လက်ပြောတတ်ပြီး

သွားရင်းလာရင်း နေလိုသူများဖြစ်သည်။ သူတို့က
ပိုကြိုက်တယ်။ ရန် ဖြစ် ဌ နှိုးဆွခြင်း၊
စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မကြာခဏ သွား
ရှာဖွေနေ အတွက် a ခက်ခဲသော အခြေအနေ။
ဤတက်ကြွပြီး စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ လူနေမှုပုံစံသည်
ပြင်ပ လူ၏ အပြုသဘောဆောင်သော
စိတ်ခံစားမှုတွင် ထင်ရှားပါသည်။ ဤလူများသည် ဇွဲ၊
မွေ့လျော်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဥပမာများကို
လျှောက်လှမ်းနေကြသည်။

ဖောက်ပြန်ခြင်း၏ စိတ်ဝင်စားဖွယ်
ရှုထောင့်တစ်ခုမှာ ဤအတိုင်းအတာသည်
လုပ်ငန်းခွင်အကျိုးစီးပွားနှင့် တန်ဖိုးများနှင့်
ကောင်းစွာဆက်စပ်နေပါသည်။ ဖောက်ပြန်မှု
မြင့်မားသူတွေ များပါတယ်။ ရှိသည် လူကို
ဦးတည်သည်။ အလုပ်အကိုင်၊ အဲဒီလို အဖြစ်
လူမှုရေး အလုပ်၊

စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု၊ အရောင်း။ ၎င်းတို့သည်
လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ
ပန်းတိုင်များနှင့် လူတစ်ဦးကို ဦးတည်သော
အာဏာကို အသုံးပြုခြင်းတို့ကို တန်ဖိုးထားကြသည်။
ဖောက်ပြန်မှုနည်းတဲ့သူတွေက ကြိုပြောတတ်တယ်၊
ဗိသုကာပညာ သို့မဟုတ် စာရင်းကိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော
လုပ်ငန်းကို ဦးတည်သော အလုပ်များ ။

■ **ပွင့်လင်းမှု ရန် အတွေ့အကြုံ။** ဟိ ခြောက်
မျက်နှာများ ၏ ပွင့်လင်းမှု ရန် အတွေ့အကြုံ
ကိုယ်စားပြုသည်။ ခြောက် မတူဘူး။ ဒေသများ။ ဌ
ဧရိယာ ၏ စိတ်ကူးယဉ်၊ ပွင့်လင်းမှု ဆိုလိုသည်။
ရှိခြင်း။ a ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းနှင့်
တက်ကြွသော အိမ်မက်ဘဝ။ အလှအပရေးရာတွင်၊
အနုပညာနှင့် အလှတရားကို တန်ဖိုးထားမှု၊
၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်အကျိုးအတွက်
သန့်ရှင်းသောအတွေ့အကြုံကို အာရုံခံစားနိုင်မှု၌
ပွင့်လင်းမှုကို မြင်တွေ့ရသည်။ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ
လုပ်ဆောင်သောအခါတွင် လူတို့သည်
စိတ်အားထက် သန်မှုကို ပြသကြသည်။ ရန်
ကြိုးစားပါ။ တစ်ခုခု အသစ် အဲဒီလို အဖြစ် a အသစ်
ကြင်နာပါ။ ဟင်း လျာ၊ ရုပ်ရှင်၊ သို့မဟုတ် a
ခရီးသွား ဦးတည်ရာ။ လူတွေ ဘယ်သူတွေလဲ။
ဖွင့်သည်။ ရန် စိတ်ကူးများ နှင့် တန်ဖိုးများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ စပ်စု နှင့် အသိပညာကို
တန်ဖိုးထားတတ်ရန်။ လူတွေကိုလည်း ဖွင့်တယ်။
တတ်သည်။ ရန် ဖြစ်
သဘောပေါက်လက်ခံလွယ်သော ဌ သူတို့ရဲ့
တန်ဖိုးများ၊ လူတစ်ဦးအတွက် မှန်ကန်သည့်အရာကို
မကြာခဏ ဝန်ခံခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက်

မှန်ကန်မည်မဟုတ်ပေ။ ဤအမြင်သည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကို တွေးတောလိုစိတ်၏ တိုက်ရိုက်တိုးတက်မှုဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေများ ၌ ထပ်လောင်း ရန် သူတို့ရဲ့ မတူညီသောအခြေအနေများတွင် အခြားသူများအပေါ် စာနာလိုစိတ်ရှိသည်။ ပွင့်လင်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားပြီး ၎င်းတို့ကို ဘဝ၏ အဓိကအဓိပ္ပာယ်ရင်းမြစ်တစ်ခုအဖြစ် မြင်သည်။

မဟုတ်ဘူးလား။ အံ့ဩစရာ၊ ပွင့်လင်းမှု ရန် အတွေ့အကြုံသည် လုပ်ငန်းခွင်ရွေးချယ်မှုနှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ မြင့်မားသော အလုပ်အကိုင်များတွင် တွေ့နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ တန်ဖိုး on တွေး သီအိုရီအရ သို့မဟုတ် ဒဿနအ ရ နှင့် နည်းသော အလေးပေး on စီးပွားရေး တန်ဖိုးများ ၎င်းတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ပြီး ၎င်းတို့ကို လက်အောက်ခံလေ့ရှိကြသည်။ ရန် စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေများ အလုပ်အကိုင်များ အဲဒီလို ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် ဝန်ကြီးအနေဖြင့် လူများကို ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ပန်ကြားပါ။

ကျိုင်းတုံ။ နားလည်ရန် အလွယ်ဆုံးနည်း သဘောတူညီနိုင်မှုအတိုင်းအတာသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုမှုလက္ခဏာရပ်များကို သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုသူများသည် အခြားသူများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုတတ်သည်။ သူတို့က သံသယ၊ မယုံကြည်သော၊ ယုတ်မာသော၊ စာနာစိတ်မရှိသော၊ ခေါင်းမာသော၊ နှင့် ရိုင်းစိုင်းသော၊ နှင့် သူတို့ ရှိသည် a ချွတ်ယွင်း တွယ်တာမှု သဘော ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုမှုကို နည်းလမ်းများဖြင့် ထင်ရှားစေနိုင်သည်။ တခြား ထက် overt ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း။ တချို့က ဆန့်ကျင်ဘက်လူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိမ္မာသော

မြယ်လှယ်သည်။ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနည်းပါးသူများ။

သဘောတူညီမှုအပေါ် မြင့်မားသော အမှတ်ပေးခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ မေ မဟုတ်ဘူး အမြဲတမ်း ဖြစ် သပ္ပာယ် ဖြစ်ဖြစ်၊



သို့သော်လည်း ဤလူများသည် အလွန်အမင်း မှီခိုနေတတ်သည်။ နှင့် ကိုယ်ကျိုးရှာ၊ စရိုက်များ အဲဒါ

- မကြာခဏ တခြားသူတွေကို စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေတယ်။

ဩတ္တပ္ပ။ အသိစိတ်က မြင့်မားတဲ့ အမှတ်ပေးတယ်။ ညွှန်ပြသည်။ တစ်ခု သည် အလုပ်ကြိုးစားသော၊ ရည်မှန်းချက်ကြီးသူ၊ ထက်မြက်သူ၊ ထက်မြက်သူ၊ အဲလိုလူတွေ ရှိသည် a ခိုင်မာတယ်။ ဆန္ဒ ရန် လုပ်ပါ။ တစ်ခုခု သူတို့ကိုယ်သူတို့ ။ လူတွေ မှာ အဆိုပါ ဆန့်ကျင်ဘက် အဆုံး ၏ ဒီ အတိုင်းအတာ ရန် ဖြစ် ပေါ့ဆမှု၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ရှုပ်ပွေသော၊ နောက်ကျ၊ ရည်မှန်းချက်-နည်း၍ မတည်မြဲပါ။

ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် စိတ်နေစိတ်ထား



Will you recognize your classmates at a reunion years from now by their personal lives?

လက္ခဏာရပ်များ အရွယ်ရောက်ပြီလား?

ကော်စတာ နှင့် McCrae စုံစမ်းစစ်ဆေးခဲ့သည်။ ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ စရိုက်များ သူတို့၏ စံပြပုံစံသည် အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်တွင် တည်ငြိမ်နေမည် (ဥပမာ၊ ကော်စတာ & မက်ကရက်၊ ၁၉၈၈ ခုနှစ်၊ ၁၉၉၄၊ ၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ ၂၀၁၁)။ အကြံပြုကြတယ် ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များ ရပ် ပြောင်းလဲခြင်း။ အားဖြင့် အသက် ၃၀; ထို့နောက် ပေါ်လာသည်။ ဖြစ်

"သတ်မှတ် ခြုံ အင်္ဂါတေ" (ကော့ & မက်ကရက်၊ ၁၉၉၄၊ p ၂၃)။ ဟိ ဒေတာ ထံမှ အဆိုပါ ကော်စတာ၊ မက်ကရက်၊ နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ လေ့လာမှုတွေ လာခဲ့တယ်။ ထံမှ အဆိုပါ Baltimore အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ၏ Guilford-Zimmerman Temperament ကိုခံယူခဲ့သော အမျိုးသား ၁၁၄ ဦးအတွက် အိုမင်းခြင်း။ စစ်တမ်း (GZTS) on သုံး အချိန်အခါ၊ တစ်ခုစီနှင့် ၏ အဆိုပါ နှစ်ခု နောက်ဆက်တွဲ စမ်းသပ်မှုများ အကြောင်း ခြောက် နှစ်များ ဖြေ့

ကော်စတာနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ တွေ့ရှိခဲ့သည့်အရာမှာ အံ့ဩစရာပင်။ ပင် ကျော် a ၁၂ နှစ် ကာလ၊ အဆိုပါ ၁၀ စရိုက်များ GZTS ဖြင့် တိုင်းတာရာတွင် အလွန်တည်ငြိမ်နေခဲ့သည်။ ဆက်စပ်မှုများသည် အကွာအဝေးရှိသည်။ ထံမှ .၆၈ ရန် .၈၅။ ဦး အများကြီး ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တစ်ပတ်အတွင်း ဤတည်ငြိမ်မှုအတိုင်းအတာကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည်ဟု သုတေသနပြုထားသည်။ သို့မဟုတ် နှစ်ယောက်၊ ဒါပေမယ့် ရန် ကြည့်ပါ။ အဲဒါ ကျော် ၁၂ နှစ်များ သည် မှတ်သားဖွယ်

အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ သံသယဖြစ်မိသည်မှာ သာမန်ဖြစ်သည်။ a ရှည် ကာလ။ ဒါပေမယ့် အလားတူ တွေ့ရှိချက် ခဲ့ကြသည် ရရှိခဲ့သည်။ တခြား လေ့လာမှုများ။ ဦး a အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ၏ ၆၀-၊ ၈၀- နှင့် အသက် ၁၀၀၊ မာတင် နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၀၃) တွေ့တယ်။

ဟိုမှာ ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ဘူး သိသိသာသာ
 အပြောင်းအလဲများ ဖြတ်ပြီး ခြုံငုံ
 ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပုံစံများ။ သို့သော်၊
 အချို့စိတ်ဝင်စားစရာ အပြောင်းအလဲတွေ
 လုပ်ခဲ့တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤအဆိုပါ
 အရမ်း အဟောင်း။ ဟိုမှာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်ခု
 တိုးမြှင့်လာသည် ဤသံသယစိတ်နှင့်
 အာရုံခံနိုင်စွမ်း တိုးလာခြင်းဖြင့်
 ရှင်းပြနိုင်သည်။ စစ်မှု၏
 သားကောင်ဖြစ်ခြင်း။ ဤအသက်ကြီးသည်။
 အရွယ်ရောက်ခြင်း တည်ငြိမ်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်။
 ကိုလည်း စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ဤ အတိတ်
 longitudinal data ကျင်းပခဲ့သည်။ ကျော် a ၇
 နှစ် ကာလ (မုတ်တု၊ ဂျွန်ဆင် ၊ ချစ်လှစွာသော၊
 2012; ရောဘတ် & DelVecchio၊ ၂၀၀၀)၊ ရန်
 အဖြစ် ကာလပတ်လုံး a 30 နှစ် ထွာ (လီယွန်၊
 Gillum၊ Gillum၊ & Gouze၊ 1979)။ အရ၊
 ရန်ဒီ အထောက်အထား၊ အဲဒါ ပေါ်လာသည်။
 တစ်ဦးချင်း ပြောင်းလဲမှု နည်းနည်း ဤ
 ကိုယ်တိုင်သတင်းပို့တယ်။
 ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များ ကာလ
 အပိုင်းအခြား ၏ တက် ရန် ၃၀ နှစ်များ ရှည်
 နှင့် ကျော် အဆိုပါ အသက် အပိုင်းအခြား ၏
 ၂၀ ရန် ၉၀ နှစ်များ ၏ အသက်။
 သို့သော်၊ ဟိုမှာ သည်
 ကြီးထွားလာသည်။ အထောက်အထား
 နှစ်ခုလုံး တည်ငြိမ်မှု နှင့် ပြောင်းလဲမှု နိုင်သည်
 ဖြစ် တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဤ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
 စရိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ
 လူကြီး ၁၀ ထွာ (အယ်လမန်၊ ဇစ်ပရစ်၊ &

Hendriks၊ 2008; ကက်စ်ပီ၊ ရောဘတ်၊ & တောက်ပသော၊
 ၂၀၀၅; Mathias၊ Allemand၊ ဇစ်ပရစ်၊ & မာတင်၊ 2008;
 မုတ္တု၊ ဂျွန်ဆင် ၊ ချစ်လှစွာသော၊ 2012)။ ဒါတွေ
 တွေ့ရှိချက် လာခဲ့တယ်။ အကြောင်း
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တိုးတက်မှု၏ ဤ စာရင်းအင်း
 နည်းပညာများ။ သုတေသီများ ရှာပါ။ ထို လမ်း လူတွေ
 ကွဲပြားသည်။ ဤ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
 ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် ကြေ ငြာခဲ့သည်။ အတူ
 အသက်ကြီးသည်။ အသက် (အလွယ် et အယ်လ်။ 2008;
 Möttus၊ Johnson၊ & Deary၊ 2012)။ ဥပမာအားဖြင့်၊
 လေ့လာမှုများ (ဥပမာ၊ Donnellan & လူးကပ်စ်၊ ၂၀၀၈)
 ရှာပါ။ ဖောက်ပြန်ခြင်း နှင့် ပွင့်လင်း မူ ကျဆင်းခြင်း။ အတူ
 အသက် ကြရင်တော့ ကျိုင်းတုံ နှင့်အတူ တိုးလာသည်။
 အသက်။ အသိစိတ် ပေါ်လာသည်။ ရန် အထွတ်အထိပ် ဤ
 အလယ် အသက်။ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံးမှာ
 neuroticism

မကြာခဏပျောက်ကွယ်သွားသို့မဟုတ်အများကြီး
 နည်းသော ထင်ရှား ဤ နောက်ကျ ၁၀။ အဲလို
 အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွင် တွေ့ရှိခဲ့သည်။
 လေ့လာမှုများ အဲဒါ ဆန်းစစ်ပါ။ ပိုကြီးတယ်။ လူဦးရေ
 ဖြတ်ပြီး a အသက်ကြီး တယ် ။ အပိုင်းအခြား (ဥပမာ၊ ၁၆
 ရန် 80s အလယ်ပိုင်း) နှင့် ပိုကြီးတယ်။ ပထဝီဝင်
 ဒေသများ (ဥပမာ၊ ယူနိုက်တက် တိတ် နှင့် မိုက်တယ်။
 ဗြိတိန်)။

ရှိခြင်းအံ့ အဆိုပါ အထင်ကြီးစရာ စုဆောင်းခြင်း။ ၏ သုတေသန
 အချက်ငါးချက် မော်ဒယ်ကို အသုံးပြု၍
 ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တည်ငြိမ်မှုအတွက်
 တွေ့ရှိချက်များ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
 ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် တိုးပွားလာသော
 အထောက်အထားများ ရှိပါသည်။ Ursula Staudinger နှင့်
 လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် ဤကွဲပြားမှုများကို

ရင်ကြားစေ့စေ့မည့် ရှုထောင့်တစ်ခုရှိသည်

(Mühlig- Versen, Bowen, & Staudinger, 2012; Staudinger & Kunzman, 2005; Staudinger & Kessler, 2008)။ သူတို့သည်

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်

ကြီးထွားမှုပုံစံနှစ်မျိုးဖြင့် အကြံပြုထားသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး **ချိန်ညှိမှုတွင်**

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု - ရွေးချယ်နိုင်သော

ပါဝင်သည်။ အပြောင်းအလဲများ ခွဲ

အသုံးအနှုန်းများ ၏ သူတို့ရဲ့ သပ္ပာယ် တန်ဖိုး

အစရှိတဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း၊

ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်း။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း / နှင့်

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည်

နေ့စဉ်ဘဝလည်ပတ်မှုတွင် အကျိုးပြု ပုံ

ချောမွေ့စွာ။ **ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်မှု**

ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် စံပြ အဆုံးသတ်

ပြည်နယ်များ အဲဒီလို အဖြစ် တိုးလာသည်။

အတ္တဝါ၏ ဉာဏ်ပညာနှင့် သမာဓိ။ ဥပမာများ

၏ ဒီ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

နောက်ပိုင်းတွင် Erikson

၏သီအိုရီများပါဝင်သည်။

ဤကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ
အတိုင်းအတာနှစ်ခုစလုံးသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ
တိုးတက်မှုမဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့်
အပြန်အလှန်သက်ရောက်မှုရှိသည်။ သို့သော်၊
ပွဲတက်ကစားသမား ငြင်းခုံသည်။ နေ့စဉ် တိုးတက်မှု ၌
အသုံးအနှုန်းများ စံပြအဆုံးသတ်ပြည်နယ်များသည်
လူတိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည်မဟုတ်ပေ ။ ကတည်းက
အဲဒါ သည် နည်းသော အလွယ်တကူ ဆည်းပူး၊
နည်းဗျူဟာများ အတွက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု သည်
သက်တမ်း၏ နောက်ဆုံးတစ်ဝက်တွင် ဖြစ်ထွန်းသည်။
ဤမူဘောင်အား တည်ငြိမ်မှုနှင့်
ပင်ကိုယ်စရိုက်အချက်ကြီးငါးခုတွင် တည်ငြိမ်မှုနှင့်
ပြောင်းလဲမှုများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန်
အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပထမဦးစွာ လက်ရှိ အများဆန္ဒအရ
အပြောင်းအလဲအတွက် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
ကြီးကြီးငါးပါးသည် အာရုံကြောစိတ်မရှိခြင်းနှင့်
ညီညွတ်ခြင်းနှင့် အသိစိတ်တို့ ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
ဤအင်္ဂါရပ်သုံးပါးသည် အထူးသဖြင့် ဖြစ်လာခြင်း
ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နည်းသော မတည်ငြိမ်သော နှင့်
နောက်ထပ် ညှိထားသည်။ လူမှုရေး တောင်းဆိုချက်များ
နှင့် လူမှုရေး အခန်းကဏ္ဍများ (Mühlig-Versen et al.,
2012; Staudinger & Kunzmann 2005)။ ဤအင်္ဂါရပ်
များ ခွင့်ပြုပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရန်
ထိန်းသိမ်းပါ။ နှင့် ပြန်ရ အဆင့်များ သုခ ၌ အဆိုပါ မျက်နှာ
၏ ဆုံးရှုံးမှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ နှင့် စိန်ခေါ်မှုများ၊
နှောင်းပိုင်းတွင် အဖြစ်များသည်။

အတွေ့အကြုံ သစ်များကို ပွင့်လင်းမြင်သာမှု
လျော့နည်းသွားကြောင်း ပြသသည်။ အတူ တိုးလာသည်။

အသက် (ဥပမာ၊ ဂရေဟမ် & Lach-လူသား၊ 2012;
ဟယ်ဆင် & Kwai 2000; ရောဘတ် et အယ်လ်။ ၂၀၀၆;
၂၀၀၆; Srivastava et အယ်လ်။ ၂၀၀၇)။
ပွဲတက်ကစားသမား ငြင်းခုံသည်။ ပွင့်လင်းမှု
တွေ့ကြုံရန် သည် ဆက်စပ် ရန်
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရင့်ကျက်မှု
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ အလွန်မြင့်မားသည်။
ဆက်စပ်မှု အတူ အတ္တ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ပညာ၊
နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှုပ်ထွေးမှု။
ဤအချက်သုံးချက်ကို သက်သေပြပါသည် ။ ။ ။
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (အတ္တ အဆင့်၊ ပညာ၊ နှင့်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးမှု) သည်
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
တိုးလာသည်နှင့်အမျှ ကျဆင်းလာနိုင်သည်။
(ရှေ့တန်း၊ Dörner & မီကလာ၊ ၂၀၀၅; Grün
Lumley Diehl & Labouvi-Vief 2013; Mühlig-
Versen et အယ်လ်။ 2012)။ ပွဲတက်ကစားသမား
နိဂုံးချုပ်သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ တိုးတက်မှု
အရွယ်ရောက်စတွင် စံနှုန်းထက်
ရှားပါးပုံပေါ်သည်။

အကျဉ်းချုပ်ပြောရလျှင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု တိုးလာပုံပေါ်သည်။ ရှုထောင့် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အတူ တိုးလာသည်။ အသက်၊ နှင့် အဲဒါ နိုင် ဖြစ် စံနှုန်း။ မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန်၊ သို့သော်၊ အခြေခံ အညွှန်းများ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်မှု တတ်သည်။ ရန် တည်ငြိမ်မှုကိုပြသပါ။ သို့မဟုတ် ကျဆင်းခြင်း။ မင်း တန်ခိုး မေး၊ ဘာလဲ။ သွားမယ်။ on?

ဖြစ်နိုင်ခြေအရှိဆုံး အဖြေမှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်မှု သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပုံမှန် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အထူးအခြေ အနေများ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွန်းအားပေးမှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မရှိလျှင် ။ ထို့ကြောင့်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုသည် အရွယ်ရောက်စတွင် ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ အမြဲပြောင်းလဲနေသည့် အတွက် တုံ့ပြန်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိန်ခေါ်မှုများ နှင့် အလုပ်များ၊ ကဲ့သို့ ထူထောင်ခြင်း။ a အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ နှင့် မိသားစု။

ကောက်ချက် အကြောင်း စိတ်နေစိတ်ထား လက္ခဏာရပ်များ

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်တွင် ရာထူးနေရာဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ကောက်ချက်ချနိုင်သနည်း။ ရှင်းနေသည်မှာ၊ များပြားလှသော အထောက်အထားများသည် လူအမျိုးမျိုးတွင်

ဒေတာများကို ပျမ်းမျှအားဖြင့် တွက်ချက်ထားသောအခါတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးစကာလတစ်လျှောက်တွင် ရှုမြင်ပုံကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ တည်ငြိမ်နေမည်ဟု ထောက်ခံပါသည်။ သို့ရာတွင်၊ လူအမျိုးအစားအလိုက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ အသွင်အပြင်များအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့မေးပါက ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောင်းလဲမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ခြေပိုများပါသည်။

ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ပြတ်သားသော စရိုက်လက္ခဏာ စကားရည်လုပ်သည် အခြေခံမေးခွန်း၏ အဖြေကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းအပေါ် မူတည်သည်။ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ ဒေတာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ (ကုန်း၊ တူရီယာနို၊ Mroczek & ရောဘတ်၊ 2012; မုတ်တု et အယ်လ်။ 2012; Mroczek & Spiro၊ 2003)။ Mroczek နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အဆင့်ရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ သက်တမ်းတစ်လျှောက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့် တည်ငြိမ်မှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ပုံမှန် longitudinal လေ့လာမှုများမှ ရရှိသော နိဂုံးများကို စိန်ခေါ်သည်။ လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ အင်္ဂါရပ်တွင် ဤစိန်ခေါ်မှုကို ပိုမိုအသေးစိတ်ဖော်ပြပါသည်။

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ

ပုံမှန်အားဖြင့်၊ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှုတို့ကို ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဆန်းစစ်သည်။ (ဆိုလိုတာ) အဆင့် နှိုင်းယှဉ်မှုများ ကျော် အချိန် ၌ တခြား

INTRAINDIVIDUAL ပြောင်းလဲမှုနှင့်

on a အထူးသဖြင့် စရိုက်လက္ခဏာများ

၏ တည်ငြိမ်မှု

တစ်ခုမှ အမှတ် ၅ အချိန် ရန် နောက်တစ်ခု (ပြော ၁၀ နှစ်များ ခြား) သို့မဟုတ် လုပ်တာ

ဟိ အငြင်းပွားမှု ဆက်သည်။ ဒီနေ့ အဖြစ် ရန် အကယ်၍ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အဲဒါ အပြောင်းအလဲလား?

သက်တမ်းတစ်လျှောက် သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲများ တည်ငြိမ်နေပါသည်။ အများအပြား ပေးထားသည်။
သုတေသီများ (ဥပမာ၊ တောင်ကုန်း et အယ်လ်။ 2012; Möttus ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များသည် အရေးကြီးသော နိမိတ်

လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်

အယ်လ်။ 2012; Mroczek & စပီရို၊ ၂၀၀၃) အကြံပြုသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ကို ဆန်းစစ်ခြင်း အပြင် ပင်ကိုယ်စရိုက်အဆင့်များတွင်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများသည် ယုတ္တိမတန်သော သုခချမ်းသာမဟုတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ

ပြောင်းလဲမှုများသည်

တည်ငြိမ်မှုနှင့် အဆင့်တွင် အပြောင်းအလဲများကို

လုံလောက်စွာဖြေရှင်းနိုင်ပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီ ၏ အမြတ်နှင့် ကျဆင်းမှုအတွက် အရေးကြီးသောသက်ရောက်မှုများရှိသည်။

အုပ်စုတစ်ခုသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အတွင်း

ဘဝရလဒ်များကို ဖုံးကွယ်ထားသည်။ သို့သော်၊ ဤအခန်းတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း၊ ရုပ်ပုံ ပါရှိသည်။ လူတွေ ပြောင်းလဲ ဖွံ့

တစ်ခု အခြားရွေးချယ်စရာ ချဉ်းကပ်၊ ၎င်းတို့သည် ရာထူးတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြားတစ်ခုအတွက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း

အထောက်အထားများ မရှိပါ။

လူတစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ အရှည်ရှိ အတိုင်းအတာကိုလည်း

ဆန်းစစ်ပါ။ ဤအငြင်းပွားမှု ဒိုင်နယ်လေ့လာမှုများတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးသော ရှုထောင့်သည် ပြောင်းလဲခြင်း

သို့မဟုတ် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ တူညီနေမည်ဖြစ်သည်။

သည် အဆိုပါ အဆင့် ၏ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှု သည် ဆုံးဖြတ်သည်။ ဒီ ခွင့်ပြုသည်။ သူတို့ကို ရန် မေး အဆိုပါ

မေးခွန်းများ၊ “လုပ် အချို့လူတွေ

သူများတွေပြောင်းရင် တည်ငြိမ်နေမှာလား။” အဓိကအားဖြင့် ရှိလျှင် တည်ငြိမ်မှု။ သို့သော်၊ ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ individ- တွေ ဖြစ်ကြတယ် ။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့အပြောင်းအလဲ၊ “လုပ် အချို့လူတွေ ပြောင်းလဲမှု နောက်ထပ် uals’ သက်ဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု ခါးဆစ်၊ ငါတို့ ကြည့်ပါ။ a နောက်ထပ် ထက် ရှုပ်ထွေး သည်။ တခြား?” ဒေ ဖြေရှင်းခြင်း။ ဒါတွေ မေးခွန်းများ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပုံသဏ္ဌာန်ကို ဖော်ပြပါ ။ ကြီးမားသော အရေးပါသူမှာ တစ်ဦးချင်း အတိုင်းအတာအထိ လူ အချိုးအစား ကွာခြားမှုရှိသည်။ ၏ ပုဂ္ဂိုလ်များ မေ ကျန်နေ တည်ငြိမ်သော၊ ဟိုမှာ သည် လုပ်သည် ဖြစ်စေ မပြောင်းလဲပါ။ သိသိသာသာ အဖွဲ့၏ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘယ်သူလဲ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်လက္ခဏာများ ဤချဉ်းကပ်နည်းသည် လည်းကောင်း ပိုမိုအသေးစိတ်သော အဖြေကို ပေးနိုင်သည်။ တိုးမြှင့်လာသည် သို့မဟုတ် ကျဆင်းခြင်း။ ကျော် အချိန်။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ငါတို့ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ အားကိုးတကြီးဖြစ်တာပါ ။ a ပြတ်သားမှု ရန် ဒီ စကားရည်လုပ်ပွဲ ၌ အဆိုပါ အနာဂတ် အဖြစ် နောက်ထပ် အုပ်စု အဆင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ ၌ အဓိက အလျားလိုက် တစ်ဦးချင်း ထံချဉ်းကပ်သည်။ လေ့လာမှုများ on ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဲဒီလို အဖြစ် McCrae နှင့် ကော့လ် (၁၉၉၄)၊ ငါတို့ ကြည့်ပါ။ ဟိုမှာ ထွက် ပေါ်လာ သည် ။

အနာဂတ် သုတေသနအတွက် နောက်ထပ်အရေးကြီးသော ပြဿနာမှာ ဘဝအတွေ့အကြုံများ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် သူ သို့မဟုတ် သူမကို ပြောင်းလဲရန် လှုံ့ဆော်ပေးသော အဖြစ်အပျက် အနည်းငယ်ကို တွေ့ကြုံရပါက၊ ပြောင်းလဲရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဤအမြင်တွင် လူတစ်ဦးသည် အသက် 30 တွင် 60 နှင့် တူညီပြီး အခြားအချက်များအားလုံးသည် အမြဲမပြတ်ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ အမျှ ငါတို့ ရှိုး နောက်ပိုင်း၊ ဒီ စိတ်ကူး ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အခြားကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ သီအိုရီများတွင် 9.2 ခိုင်ခံ့သွင်းထားသည်။

အထက်တန်းကျောင်းပြန်ဆုံပွဲကကော။ အခြေခံပေါ်မှာ ၏ စိတ်သဘောထား စရိုက်လက္ခဏာများ၊ ထို့နောက်၊ ငါတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ရှိသည် ယခုမှစ၍ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်ုပ်တို့

အထက်တန်းကျောင်းနေဖက်များကို သိရှိရန် အခက်အခဲအနည်းငယ်ရှိသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်၍ သင် ခဲ့ကြသည် a စွယ်တော်၊ ဘယ်လိုလဲ ပါ သင် အသုံးပြု သုတေသန တည်ငြိမ်မှု နှင့် စိတ်သဘောထား စရိုက်များ ရန် နားလည် လူတွေရဲ့ အမူအကျင့်ကို ပြောင်းလဲဖို့ ဘာကြောင့် ခက်ခဲရတာလဲ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စိုးရိမ်စိတ် နှင့် အရည်အသွေး အဆင့်များ ၌ အရွယ်ရောက်ပြီး။

- သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုလား?
 - ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ဒြပ်စင် ၏ Jung ရဲ့

သီအိုရီ? ■ ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ
အဆင့်များ၌ Erikson ၏ သီအိုရီ? ဘယ်လို
အမျိုးအစားတွေလဲ။ ၏ ရှင်းလင်းချက် နှင့် တိုးချဲ့မှုများ
၏ အဲဒါ ရှိသည်

ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကမ်းလှမ်း? ဘာလဲ သူတေသန
အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ ရန်
ထောက်ခံမှု သူ့ အဆင့်များ?

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက
အမှတ်များ နှင့် ပြဿနာများ သီအိုရီ တွေနဲ့
အခြေခံ on ဘဝ အကူးအပြောင်းများ?
- ဘာလဲ နိုင်သည် ငါတို့ ကောက်ချက်ချ အကြောင်း
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုလား?

အန်ဒီ ပြတယ်။ အားလုံး အဆိုပါ လက္ခဏာများ။ အသက်
20 နီးပါးရှိပြီဖြစ်တဲ့ သူ့မိန်းမနဲ့ ကွာရှင်းခဲ့ပါတယ်။ နှစ်များ
ရန် ဝင်ပါ။ ထဲသို့ a ဆက်ဆံရေး အတူ a မိန်းမ
၁၅ နှစ်များ အငယ်ကောင်၊ ရောင်းတယ်။ သူ
သာမန်ကြည့် အလယ်အလတ်အရွယ်အစား

ဆီဒင်ကားတစ်ထည် အနီရောင်အားကစား ကား၊ နှင့်
အလုပ်ထွက်လုပ်တယ်။ မှန်မှန် မှာ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး
ကလပ် ပြီးနောက် နှစ်များ ၏ ဖြစ်ခြင်း။ a အိပ်ရာခင်း အလူး။
အန်ဒီ တောင်းဆိုချက်များ သူ မရှိသေးပါ။ ခံစားခဲ့ရသည်။ ဒီ
ကောင်းတယ် ၌ နှစ်များ သူ သည် ပျော်တယ်။ ဖြစ်ရန်
လုပ်နေပါတယ်။ ဒီ ပြောင်းလဲမှု ၌ အလယ် အသက်။ အားလုံး
၏ Andy ရဲ့ သူငယ်ချင်းများ သဘောတူသည် ဒီ သည် a
ရှင်းပါတယ်။ အမှုတွဲ ၏ အလယ်အလတ်ဘဝ
အကျပ်အတည်း— သို့မဟုတ် သည် အဲဒါ?

လူလတ်ပိုင်းအရွယ်သည် ၎င်းကို
အလယ်အလတ်ဘဝအကျပ်အတည်းဟု ခေါ်တွင်သည့်
စံနှုန်းအကျပ်အတည်းကို ယူဆောင်လာသည်ဟု
အခိုင်အမာယုံကြည်ကြသည်။ ထောက်ပြစရာ
အထောက်အထားတွေ အများကြီးရှိမယ် Andy's
ကဲ့သို့သော ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုများအပေါ် အခြေခံ၍
ဤမြင်ကွင်းကို ပို့ပါ။ ဒါပေမယ့် အရာအားလုံးက
ထင်တဲ့အတိုင်းပဲလား။ ဤကဏ္ဍတွင် ကျွန်ုပ်တို့
သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပထမ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ
အထောက်အထား လူတွေရဲ့ ဦးစားပေးမှုများနှင့်
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများသည်
အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်လုံး
ပြောင်းလဲသွားကာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတို့ကို
အခါအားလျော်စွာ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဒီ
အခြားရွေးချယ်စရာ ရာထူး ရန် အဆိုပါ ငါးချက်
အစောပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် မော်ဒယ်လ်သည်
အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်အတွင်း
စည်းကမ်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်သည်။

တခြားလူကို ကောင်းကောင်းသိဖို့ဆိုတာ ဘာကို
ဆိုလိုတာလဲ။ McAdams and Olson (2010) သည်
အခြားလူတစ်ဦးကို ကောင်းစွာသိရန်

သူဘယ်မှာနေသည်ကို သိရုံထက်
 ပိုကြာသည်ဟု ယုံကြည်သည်။ သို့မဟုတ်
 သူသည် စိတ်နေသဘောထား စရိုက်များ၏
 အတိုင်းအတာများပေါ်တွင်
 ကျရောက်နေသည်။ ယင်းအစား၊
 အဘယ်အရာသည် အရေးကြီးကြောင်းကို
 သိရှိခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။ လူတစ်ဦးကို
 ဆိုလိုသည်မှာ၊ လူတစ်ဦးသည်
 မိမိလိုချင်သောအရာကို ရယူရန်၊
 တစ်ဦးချင်းစီက သူလိုချင်သောအရာကို
 ရယူရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်၊ ထိုသူ၏
 အနာဂတ်အတွက် မည်ကဲ့သို့
 စီမံထားသနည်း၊ အဓိက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ
 ဆက်ဆံရေးကို ပေးဆောင်သော
 အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံပုံ၊
 စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အတိုချုပ်ပြောရလျှင်
 လူတစ်ဦး၏
 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍
 ကျွန်ုပ်တို့ သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
 ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည်
 ၎င်းတို့၏ဘဝ၏ သီးခြားအချိန်များနှင့်
 သီးခြားနယ်ပယ်များအတွင်းတွင် လူတို့
 လိုချင်သောအရာကို ထင်ဟပ်စေသည်။
 ၎င်းတို့သည် ဗျူဟာများ၊ အစီအစဉ်များနှင့်
 ကာကွယ်ရေးများဖြစ်ပြီး
 ၎င်းတို့လိုချင်သောအရာကို ရယူရန်နှင့်
 ၎င်းတို့မရရှိမှုကို ရှောင်ရှားရန်
 လူတို့အသုံးပြုကြသည်။

ဘာလဲ။ မတူဘူး။ အကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေး

စိုးရိမ်မှုလား?

အများကြီးပဲ။ သုတေသီများ စတင်ခဲ့သည်။
 ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
 နည်းလမ်းများ အတိအလင်း သိပ္ပံ၊ ခွဲ ဆန့်ကျင်ဘက်
 ရန် အလုပ် on

အကြောင်းအရာကို လျစ်လျူရှုသော စိတ်သဘောထား လက္ခဏာများ။ ဒီအလုပ်က အလေးပေးတယ်။ အဆိုပါ အရေးပါမှု ၏ လူမှုယဉ်ကျေးမှု အပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဲဒါ ပုံသဏ္ဌာန် လူတွေရဲ့ လိုလား နှင့် အပြုအမူများ (Hooker & McAdams, 2003)။ Röcke and Lach-man (2008) က ပုဂ္ဂိုလ်ရေးထိန်းချုပ်မှုနှင့်

လူမှုဆက်ဆံရေးအရည်အသွေးများကို အာရုံစိုက်သည့် လူကိုဗဟိုပြုသောချဉ်းကပ်မှုကို ပြသခဲ့သည်။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ထက် စိတ်သဘောထား စရိုက်များ ၌ ဘဝကျေနပ်မှုကို နားလည်ခြင်း။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ

စိုးရိမ်ပူပန်မှုအဆင့်အပေါ် သုတေသနပြုမှု အနည်းငယ်မျှသာ ရှိသော်လည်း၊ အချို့အရာများသည် ရှင်းလင်းနေသည် (Hooker & McAdams, 2003; McAdams & Olson, 2010)။ ဤအဆင့်တွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတည်ဆောက်မှုသည် စရိုက်လက္ခဏာများကို လျော့ချ၍မရနိုင်ပါ။ ယင်းအစား၊ ထိုသို့သောတည်ဆောက်မှုများ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ်ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အဖြစ် သတိရှိ ဖော်ပြချက် သတ်မှတ်ကာလတစ်ခုအတွင်း လူတစ်ဦးသည် ပြီးမြောက်ရန် ကြိုးစားနေသောအရာများ ၏ ဘဝ နှင့် ဘာလဲ ပန်းတိုင်များ နှင့် ဂိုးအခြေခံ လူကို ပူပန်စေတတ်၏။

Cantor (1990) တွင် ကနဦးမှတ်သားခဲ့ပြီး အခြားအရာများ (ဥပမာ၊ Noremi 2012) တို့ကို အကျဉ်းချုံးထားသကဲ့သို့၊ ဤတည်ဆောက်မှုများသည် တိုက်ရိုက်ပြောပါသည်။ ရန် အဆိုပါ မေးခွန်း ၏ ဘာလဲ လူတွေ အမှန်တကယ် လုပ်ပါ။ နှင့် ပန်းတိုင်များ သူတို့ သတ်မှတ် အတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ၌ ဘဝ။ ထိုမှတစ်ပါး၊

ငါတို့မျှော်လင့်တယ်။ အတော်အတန် ပြောင်းလဲမှု ပါ ဖြစ် မြင်သည်။ မှာ ဒီ လူမှုယဉ်ကျေးမှု လွှမ်းမိုးမှုများ၏ အရေးပါမှုနှင့် လူတို့ ရင်ကျက်လာသည်နှင့်အမျှ ဘဝတာဝန်များ ပြောင်းလဲလာသည့် သဘောသဘာဝကို ပေး၍ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအဆင့်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သတ်မှတ်သည့် ဤပန်းတိုင်များနှင့် စေ့ဆော်မှုများနှင့်အတူ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းညှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။ ရန်

အကျိုးသက်ရောက်မှု ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများ အပြောင်းအလဲ။ ပင်မထိန်းချုပ်မှုမှ သာမညထိန်းချုပ်မှုသို့ ကူးပြောင်းခြင်း သို့မဟုတ် assimilative မှ နေရာထိုင်ခင်းသို့ ကူးပြောင်းခြင်း။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ၌ အခန်း ၈ လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို နောင်ဘဝတွင် ပြန်လည်ချိန်ညှိနိုင်စေပါသည်။

ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် စိတ်ကျေနပ်မှုနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၏ အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းဆောင်တာတွင် ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ၌ ဘဝ (အရူး & မက်အဒမ်၊ ၂၀၀၃; မက်အဒမ် & Olson, 2010)။

၌ ဆွန်ကျင်ဘက် ရန် အဆိုပါ ကန့်သတ် ပင်ကိုယ် ဒေတာ on အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှု၊ အဆိုပါ သီအိုရီ- cal အခြေခံ သည် အငြင်းအခုံ အဆိုပါ အချမ်းသာဆုံး အဘို့ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ ရာစုနှစ်တစ်ခု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့်၊ လူတို့၏

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး ပြောင်းလဲသွားသည့် အယူအဆကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ မြောက်မြားစွာသော နည်းလမ်းများဖြင့်၊ ပုံမှန်အားဖြင့် ထိုခေတ်ကာလ၏ အသက်တာ၏ ဗဟိုစိုးရိမ်မှုကို ထင်ဟပ်စေသော အရည်အသွေးအဆင့်များကို သီအိုရီများတွင် ပုံဖော်ကြသည်။ ဤကဏ္ဍတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤသီအိုရီများစွာကို သုံးသပ်ပြီး တစ်ခုစီအတွက် ရရှိနိုင်သော အထောက်အထားများကို အကဲဖြတ်ပါသည်။ Carl Jung ၏သီအိုရီ— လူလတ်ပိုင်းဘဝတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပြောင်းလဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စတင်တွေးတောခဲ့သော သီအိုရီနှင့်စကြပါစို့။

Jung ရဲ့ သီအိုရီ

Jung သည် psy-choanalytic တွေးခေါ်မှုသမိုင်းတွင် အချိုးအကွေ့တစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ Freud နှင့် အစဦးတွင် မဟာမိတ်ဖွဲ့ခဲ့ပြီး မကြာမီတွင် သူသည် ကြိုးကိုဖြတ်ကာ ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများကို တီထွင်ခဲ့သည်။ ဒြပ်စင် ၏ နှစ်ခုလုံး Freudian သီအိုရီ နှင့် လူသားဝါဒ စိတ်ပညာ။ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ပထမ သီအိုရီများ ရန် လူကြီးဘဝတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ယုံကြည်ပါ။ ဤသည်မှာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အဆုံးသတ်သွားသည်ဟု စောဒကတက်ခဲ့သော Freudian အတွေးအမြင်ဖြင့် ကြီးမားသော အနားယူမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

Jung ရဲ့ သီအိုရီ အလေးပေးသည်။ တစ်ခုစီ ရှုထောင့် ၏ a လူ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ရမယ်။ ဖြစ် ဌ် လက်ကျန် အတူ အားလုံး အဆိုပါ အခြားသူများ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို ဖော်ပြမည်ဖြစ်သည်။ အချို့ နည်းလမ်း၊ ရှိမရှိ၊ မှတဆင့် ပုံမှန် ဆိုလိုသည်မှာ၊ အာရုံကြောရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အိပ်မက်ထဲတွင်။ Jung ကတော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အစိတ်အပိုင်းတွေကို နှစ်မျိုးထုတ်လုပ်ဖို့ စည်းရုံးထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခြေခံ ဦးတည်ချက်များ ၏ အဆိုပါ အတ္ထု။ တစ်မျိုး ၏ ဒါတွေ ဦးတည်ချက်များ သည် စိုးရိမ်သည်။ အတူ အဆိုပါ ပြင်ပ ကမ္ဘာ; Jung အဲဒါကို extraversion လို့ တံဆိပ်တပ်တယ်။ အတွင်းဘက်ဆီသို့ ဆန့်ကျင်ဘက် တိမ်းညွတ်သည်။ ကမ္ဘာ ၏ အစီအရင် အတွေ့အကြုံများ၊ သည် တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ intro-ဗားရှင်း။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာစေရန်အတွက် အဆိုပါ

ဦးတည်ချက်နှစ်ခုစလုံးသည် ရှိနေရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ဟန်ချက်ညီနေရမည်ဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပြင်ပလောကနှင့် ထိထိရောက်ရောက် ဆက်ဆံရမည်။ နှင့် ကိုလည်း ဖြစ် နိုင် ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ် ခံစားချက်များ နှင့် တန်ဖိုးများ ဘယ်တော့လဲ လူတွေ အလေးပေး တစ်ခု အခြားတစ်ခုအပေါ် တိမ်းညွှတ်မှု ၊ ၎င်းတို့အား ပြင်ပသို့ လှည့်စားသူများ (သို့) introverts များအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။

Jung ထောက်ခံသူများ နှစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ခေတ်ရေစီးကြောင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၌။ ပထမအချက်မှာ introversion-extraversion ထူးခြားချက်နှင့်ဆက်စပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူငယ်များသည် အသက်ကြီးသော လူကြီးများထက် အသွင်ကူးပြောင်းမှု ပိုများသည်။ ၎င်းငယ်သည်။ လူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်များ ရန် ရှာပါ။ a အိမ်ထောင်ဖက်၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းတစ်ခုရှိသည်၊ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ သို့သော် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဟန်ချက်ညီရန် လိုအပ်မှုသည် အတွင်းပိုင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု လိုအပ်မှုကို ဖန်တီးပေးသည်။ စူးစမ်းပါ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခံစားချက်များ အကြောင်း အိုမင်းခြင်း။ နှင့် သေဆုံးမှု။ ထို့ကြောင့် Jung သည် အသက်အရွယ်အရ ငြင်း ခုံခြင်းတွင် တိုးများလာပါသည်။

Jung ၏သီအိုရီရှိ ဒုတိယအသက်အရွယ်နှင့်ဆက်သွယ်သောလမ်းကြောင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ကွဲထွက်မှုနှင့်ယောက်ျားဆန် သောသွင်ပြင်များပါဝင်သည်။ Jung ၏အဆိုအရ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီတွင် ယောက်ျားပီသမှုနှင့် မိန်းမပီသမှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များရှိသည်။ သို့သော် ငယ်ရွယ်သောအရွယ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ၎င်းတို့ အနက်မှ တစ်ခုသာ ဖော်ပြကြသည်။ နေ့စဉ် အလုပ်လုပ် ခက်တယ်။ ရန် ဖိနှိပ်သည်။ အဆိုပါ အခြား ၌ တစ်နည်း ၊ လူငယ် လူကြီးများ အများဆုံး

မကြာခဏ လုပ်ရပ် ၌ အညီ ကျား-မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် stereotypes သင့်လျော်သော ရန် သူတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု။ သူတို့ ကြီးထွား အသက်ကြီး၊ လူတွေ အစ ရန် ထားပါတော့ ထွက် အဆိုပါ ဖိနှိပ်ထားသော အစိတ်အပိုင်းများ ၏ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ ဒီ ဆိုလိုသည်။ ယောက်ျား အစ ရန်

ရှေးယခင်က ဣတ္ထိယဟု ယူဆကြသည့် ကျင့်ကြံပြုမူပုံ၊
 အမျိုးသမီးများသည် ရှေးယခင်က
 ယောက်ျားပီသသည်ဟု ထင်မြင်ကြသည့် အကျင့်မျိုး၊
 ဤပြောင်းလဲမှုများသည် လူမှုရေးအရ
 သတ်မှတ်ထားသော ပုံသေပုံစံများဖြင့်
 တွန်းအားပေးခြင်းထက် အမျိုးသားများနှင့်
 အမျိုးသမီးများ၏ တစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်များကို
 ပိုမိုထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စေမည့်
 ပိုမိုကောင်းမွန်သော ချိန်ခွင်လျှာကို ရရှိစေသည်။ သို့သော်
 ဤချိန်ခွင်လျှာသည် ပြောင်းပြန်လှန်ခြင်းကို မဆိုလိုပါ။
 ၏ လိင် အခန်းကဏ္ဍများ။ ဂရုန် အဆိုပါ ဆန့်ကျင်ဘက်၊
 အဲဒါ ကိုယ်စားပြုသည်။ အသုံးအနှုန်း ၏ ရှုထောင့် ၏
 မိမိကိုယ်ကို အဲဒါ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဲဒီမှာ အားလုံး
 တစ်လျှောက် ဒါပေမယ့် ငါတို့ ရှိသည် ရိုးရှင်းစွာ
 မဟုတ်ဘူး ခွင့်ပြုသည်။ ပြသခြင်း။ ကျား-မ အခန်းကဏ္ဍ
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသောအခါ
 အခန်း၏အဆုံးတွင် ဤပြဿနာကို ပြန်သွားပါမည်။

Jung ရဲ့ စိတ်ကူးများ အဲဒါ မိမိကိုယ်ကို နှင့်
 ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်္ကေတများ၊
 ပုံပြင်များဖြင့် စုစည်းကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် လွန်ကဲသော
 အယူအဆဖြစ်သည်။ dualities ၏ မိန်းမပီသခြင်း-
 ယောက်ျားပီသမှု နှင့် သတိလစ်ခြင်း-
 သတိလစ်ခြင်းတို့သည် ယခုအခါ သုတေသန၏
 တက်ကြွသော နယ်ပယ်များဖြစ်လာသည် (Grühn et al.,
 2013; Labouvie-Vief, 2008; Labouvie-Vief, Grühn &
 Mouras, ၂၀၀၉)။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဖြစ် Labouvie-
 Vief နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ အမှတ် အဲဒါ Jung
 အဆိုပြုသော ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်းများသည် အဆင့်မြင့်
 သို့မဟုတ် ခြွင်းချက်မရှိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို
 ပိုမိုညွှန်ပြနေသည့် သာဓကအများစုမှာ

လက်တွေ့ကျသော အထောက်အထားများဖြစ်သည်။

Jung ဆန့် ရိုးရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သီအိုရီ အသစ် သို့
 ကန့်သတ်ချက်များ အားဖြင့် postulating ဆက်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
 လူကြီးဘဝ တစ်လျှောက် ။ တခြား သီအိုရီများ ယူတယ်။ Jung ရဲ့ ခဲ နှင့်
 အရွယ်ရောက်ပြီးစတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရုံသာမက စောဒကတက်ခဲ့သည်။ ဒါပေမယ့်
 ကိုလည်း အဲဒါ လုပ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဤ တစ်ခု စနစ်တကျ၊ ဆင့်ကဲ
 ဖက်ရှင်။ ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ sequences ဖွံ့ဖြိုးသည်။
 အားဖြင့် အဲရစ် Erikson

Erikson ၏ အဆင့်ဆင့် ၏

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

ဟိ လူသိအများဆုံး သက်တမ်း သီအိုရီသည် အဲရစ် Erikson (1982) သည် ယဉ်ကျေးမှုယန္တရားများ ပါဝင်ပတ်သက်မှုကို အာရုံစိုက်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ ။ ။ ဤကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ အရ၊ သူ့ကို၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး သည် ဆုံးဖြတ်သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အပြန်အလှန် အကြား တစ်ခု အတွင်းစိတ် ရင့်ကျက်သော အစီအစဉ် နှင့် ပြင်ပ လူမှုရေး တောင်းဆိုချက်များ။ သူ အဆိုပြုသည်။ အဆိုပါ ဘဝ သံသရာ ရှိသည်။ အဆင့်ရှစ် ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ အကျဉ်းချုပ် ၌ စားပွဲ ၉.၁။ Erik- သား ယုံကြည်သည်။ အဆိုပါ sequence ၏ အဆင့်များ သည် ဇီဝဗေဒအရ ပုံသေ။ အသီးသီး စင်မြင့် ၌ Erikson ၏ သီအိုရီ သည် အမှတ်အသားပြုသည်။ အားဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောထားနှစ်ခုနှင့် နှစ်ခုစလုံးကြား ရုန်းကန်မှု အတွေ့အကြုံရှိ အားဖြင့် အဆိုပါ လူ။ ဟိ နာမည်များ ၏

အဆိုပါ အဆင့်ဆင့် ထင်ဟပ်သည်။ အဆိုပါ ကိစ္စများ အဲဒါ ပုံစံ အဆိုပါ ရုန်းကန်မှုများ။ ဟိ ရုန်းကန်မှုများကို နှစ်ဖက်စလုံးပါဝင်သော အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြင့် ဖြေရှင်းသည်။ အဆိုပါ အတွင်းစိတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် အဆိုပါ အပြင်ဘက် လူမှုရေး လွှမ်းမိုးမှု ။ အောင်မြင်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ထူထောင် အဆိုပါ အခြေခံ ဒေသများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး ခွန်အား၊ မအောင်မြင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ အတွက် ထိခိုက်စေတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၌ a အထူးသဖြင့် ဧရိယာ နှင့် ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေသည်။ အဆိုပါ ပြတ်သားမှု ၏ အနာဂတ် ရုန်းကန်မှုများ။ အရှင် တစ်ခုစီ

စင်မြင့် ၌ Erikson ၏ သီအိုရီ ကိုယ်စားပြုသည်။ a ကြင်နာပါ။ ၏ အကျပ်အတည်း။

ဟိ sequence ၏ အဆင့်များ ၌ Erikson ၏ သီအိုရီ သည် ပေါ် အခြေခံကာ အဆိုပါ **epigenetic နိယာမ** ၊ အဓိပ္ပါယ် တစ်ခုစီ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး ခွန်အား ရှိသည်။ ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် အထူး အချိန် ၏ ရာထူး၊ သို့မဟုတ် ကာလ ၏ အထူးသဖြင့် အရေးပါမှု။ ဟိ ရှစ် အဆင့်များ တို့ ပြန်သည် အဆိုပါ အမိန့် ၏ ဒီ ရာထူးတက်ခြင်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါ အဆင့်တွေ တိုးတယ်။ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ တကိုယ်လုံး ဘဝ ထွာ၊ အဲဒါ ယူတယ်။ a တစ်သက်တာ ရန်

စားပွဲ ၉.၁

အနှစ်ချုပ် ၏ ERIKSON ၏ သီအိုရီ ၏ PSYCHOSOCIAL ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ အတူ အရေးကြီးသည်။ ဆက်ဆံရေး AND PSYCHOSOCIAL အဆင့်တစ်ခုစီတွင် ရရှိသော ခွန်အားများ

Stage အားသာချက်များ	Psychosocial အကျပ်အတည်း	ထူးထူးခြားခြား ဆက်ဆံရေး	အခြေခံ
1. နို့စို့အရွယ်	အခြေခံ ယုံကြည်မှု နှင့် အခြေခံ မိခင်ကို မယုံကြည် မျှော်လင့်ချက်		လူ
2. အစောကြီး ကလေးဘဝ လူတွေက	Will	ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် နှင့် ရှက်စရာ သံသယစိတ်	နှင့် ဖေဖေ
3. ကစားပါ။ အသက်အရွယ် ရည်ရွယ်ချက်		အစပြုမှု နှင့် ဒုစရိုက်	အခြေခံ မိသားစု
4. ကျောင်း ခေတ်	စက်မှု နှင့် သိမ်ငယ်မှု ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။	"ရပ်ကွက်"၊ ကျောင်းမှာ	
5. ဆယ်ကျော်သက် အုပ်စုများ; မော်ဒယ်များ	အထောက်အထား နှင့် အထောက်အထား ထွေးထွေး	အချစ် ၏ ခေါင်းဆောင်မှု	အဖွဲ့များ နှင့်
6. လူငယ် အရွယ်ရောက်ခြင်း ဆန့်ကျင်ဘက် ၌ ခင်မင်မှု၊ sex		ရင်းနှီးမှု အထီးကျန် အချစ် ပြိုင်ပွဲ၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု	မိတ်ဖက်များ နှင့်
7. Adulthood	Generativity နှင့် တုံ့ဆိုင်းခြင်း စောင့်ရှောက်မှု	စည်းခြားခြင်း။ လုပ်အား နှင့် မျှဝေသည်။ အိမ်မှု	
8. အဟောင်း အသက်အရွယ် အမျိုး	ဉာဏ်ပညာ	သမာဓိ နှင့် စိတ်ပျက်အားငယ်နေတဲ့	လူသားတွေ၊ “ငါ့
အရင်းအမြစ်- ထံမှ ဟိ ဘဝ သံသရာ ပြီးပါပြီ- တစ် သုံးသပ်ချက် အားဖြင့် အဲရစ် & Erikson မူပိုင်ခွင့် © ၁၉၈၂ အားဖြင့် ရိုက်ကူး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ Ltd. သုံးတယ်။ အားဖြင့် ခွင့်ပြုချက် ၏ ဒဗလျူ။ ဒဗလျူ။ နော်တန် & ကုမ္ပဏီ၊ Inc.			

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားကောင်းချက်များအားလုံးကို ရယူပါ။ ထို့အပြင် Erikson သဘောပေါက်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ် အပြုအမူ ရမယ်။ အတိတ်က အမြစ်တွေ ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ နောက်ပိုင်း အဆင့်တွေက အရင် က ချထားခဲ့တဲ့ အခြေခံ အုတ်မြစ်ပေါ်မှာ ဆောက်တယ်။

Erikson သည် ကျန်းမာသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ အခြေခံသွင်ပြင်မှာ မိမိနှင့် အခြားသူများအပေါ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်းဖြစ်သည်ဟု စောဒကတက်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏သီအိုရီ၏ ပထမအဆင့်တွင် ဖွံ့ဖြိုးဆဲတွင် မွေးကင်းစကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ရင်ဆိုင်နေရသော ပဋိပက္ခကို ကိုယ်စားပြုသည့် ယုံကြည်မှုနှင့် မယုံကြည်မှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ယုံကြည်မှု ၌ a ကမ္ဘာ အဲဒါ သိတယ်။ နည်းနည်း အကြောင်း။ ယုံကြည်မှုဖြင့် လုံခြုံမှုနှင့် နှစ်သိမ့်မှု ခံစားချက်များ ထွက်ပေါ်လာသည်။

ဒုတိယအဆင့်၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်နှင့် အရှက်နှင့် သံသယနှင့် ယှဉ်ခြင်းသည် ကလေးများ၏ ပေါက်ဖွားလာသော နားလည်မှုကို ထင်ဟပ်စေသည်။ ၌ တာဝန်ခံ ၏ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် လုပ်ရပ်များ။ ဒီ နားလည်မှုအပြောင်းအလဲများ သူတို့ကို ထံမှ လုံးဝ ဓာတ်ပြုခြင်း။ သတ္တဝါများ ရန် မထင်ပါနဲ့။ ဘယ်သူနိုင်မလဲ။ လုပ်ရပ် on အဆိုပါ ကမ္ဘာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ။ သူတို့ရဲ့ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့၏ လုပ်ရပ်များအတွက် တာဝန်ကို ရှောင်ရှားရန်နှင့် ပထမအဆင့်၏ လုံခြုံရေးသို့ ပြန်သွားရန် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဆန္ဒများကြောင့် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။

တတိယအဆင့်တွင်၊ ပဋိပက္ခသည် အစပျိုးခြင်းနှင့် အပြစ်ရှိသည်။ ကလေးများ သဘောပေါက်ပြီးသည်နှင့်

၎င်းတို့သည် ကမ္ဘာ နှင့် အဝှမ်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည် ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်၊ သူတို့ အစ ရန် ရှာဖွေတွေ့ရှိ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ ယူ အားသာချက် ၏ ပိုကျယ်တယ်။ အတွေ့အကြုံ ရန် စူးစမ်းပါ။ ပတ်ဝန်းကျင် က သူတို့ဘာသာသူတို့ မေးခွန်းတွေ အများကြီးမေးတယ်။ ကမ္ဘာ၊ နှင့် စိတ်ကူးပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေများ အကြောင်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ စတုတ္ထအဆင့်ကို ကလေးများ၏ တိုးမြှင့်မှုဖြင့် မှတ်သားထားသည်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အကျိုးစီးပွား၊ လက်ခံမှု လိုအပ်မှု အရည်အချင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် လိုအပ်သည်။ Erikson သည် ဤလိုအပ်ချက်များကို စက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် သိမ်ငယ်မှုအား ကိုယ်စားပြုသည်ဟု ရှုမြင်ပြီး ကလေးများ၏ အပြုအမူအရ ထင်ရှားပါသည်။ ဆန္ဒ ရန် ပြီးမြောက် အလုပ်များ အားဖြင့် အလုပ်လုပ် ခက်တယ်။ ပျက်ကွက်ခြင်း။ ရန် အောင်မြင်ပါစေ။ ၌ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ မိမိကိုယ်ကို ရိပ်မိသည် အရည်အချင်းတွေ က သိမ်ငယ်တဲ့ခံစားချက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဗြီးကောင်ပေါက်အရွယ်တွင်၊ Erikson သည် ကျွန်ုပ်တို့သည် အထောက်အထားနှင့် အထောက်အထားဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးမှုပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်ဟု ယုံကြည်သည်။ ဟိ ရွေးချယ်မှု ငါတို့ လုပ်-လုပ် အထောက်အထား ငါတို့ ပုံစံ- မဟုတ်ဘူး အလွန် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ငါတို့ နိုင်သည်

ဖြစ်လာ ဟိ ရုန်းကန်ခြင်း။ ၌ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်
သည် ရွေးချယ်ခြင်း။ ထံမှ တို့တွင် a အများအပြား
ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင် အဆိုပါ တစ်ခု ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။
ဖြစ်လာ အထောက်အထား ဖြစ်နိုင်ခြေများထက်
ကွဲလွဲနေသောအခါတွင် ရှုပ်ထွေးမှုရလဒ်များ ။
ရုန်းကန်ခြင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော မိမိကိုယ်ကို
ရွေးချယ်ရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်ချေများစွာကို
ကြိုးစားလိုသောဆန္ဒကို ဟန်ချက်ညီစေရန်
ကြိုးစားခြင်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။

ငယ်ရွယ်စဉ် အရွယ်ရောက်စကလတွင်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အဓိကတာဝန်မှာ ရင်းနှီးမှုနှင့်
အထီးကျန်မှုကို ရရှိရန်၊ ထူထောင်ခြင်း ပါဝင်သည်။ a
အပြည့်အဝ ရင်းနှီးသော ဆက်ဆံရေး အတူ
နောက်တစ်ခု။ Erikson (၁၉၆၈)၊ ငြင်းခုံသည်။ ရင်းနှီးမှု
ဆိုလိုသည်။ အဆိုပါ မျှဝေခြင်း။ အားလုံး ရှုထောင့် ၏
ကိုယ်တိုင် မပါဘဲ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏

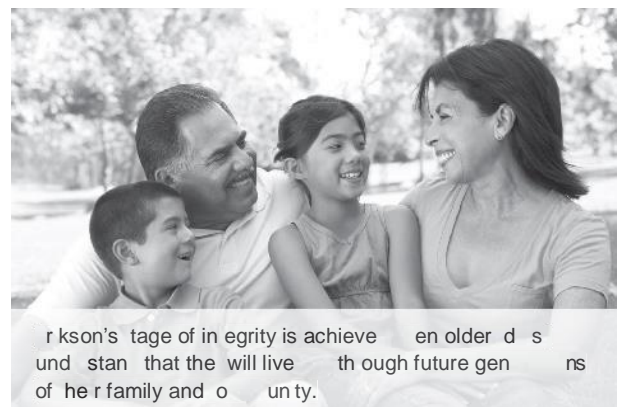
အထောက်အထား ခင်မင်ရင်းနှီးမှု မအောင်မြင်ရင်
အထီးကျန်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်ပါ။ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို
အထောက်အကူပြုရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ
ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ a အိမ်ထောင်ဖက်
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ စံပြ ၏
အားလုံး တစ်ဦး၏ အတိတ်အတွေ့အကြုံများ။ ရင်းနှီးမှု-
အထီးကျန်မှုတိုက်ပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာသော
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားမှာ အချစ်ဖြစ်သည်။

အတူ အဆိုပါ ထွန်းကားသည်။ ၏ အလယ် အသက်
အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှု ဆိုင်း ရင်းနှီးမှု မှ ရန် စိုးရိမ်စရာ
အတွက် အဆိုပါ နောက်တစ်ခု မျိုးဆက်၊ generativity နှင့်
stagnation အဖြစ်ဖော်ပြသည်။ ရုန်းကန်မှုသည်
မျိုးပွားခြင်းသဘော (လူတို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို
ထိန်းသိမ်းပြီး တည်မြဲစေရမည်) နှင့် တုံ့ဆိုင်နေသော
ခံစားမှု (မိမိကိုယ်ကို စုပ်ယူမှု) အကြားတွင်
ဖြစ်ပေါ်သည်။ Generative- စွမ်းရည် သည် မြင်သည်။ ၌
အဲဒီလို အရာများ အဖြစ် မိဘဖြစ်မှု၊ သင်ကြားမှု၊
ဓာတ်ပုံထဲကလွန်တူတယ်။ သို့မဟုတ်
လူ့အဖွဲ့အစည်းအကျိုးအတွက် ကုန်စည်နှင့်
ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးအပ်ခြင်း။ မျိုးဆက်ပွားခြင်း၏
စိန်ခေါ်မှုကို လက်ခံပါက ယုံကြည်မှု
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ခု မျိုးဆက်
သည် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ နှင့် အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
စောင့်ရှောက်မှု၏ ခွန်အားကို ရရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်
ဤအခန်း၏နောက်တွင် မျိုးဆက်ပွားနိုင်စွမ်းကို
ပိုမိုအသေးစိတ်စစ်ဆေးပါသည်။

အသက်ကြီးလာသောအခါတွင် တစ်ဦးချင်းစီသည်
အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရမည်။ အတ္တ သမာဓိ နှင့်
စိတ်ပျက်အားငယ်မှု အကြား စုစည်းမှု။
ဤနောက်ဆုံးအဆင့်သည်

ဘဝ၏အဆုံးနီးခြင်းအကြောင်း တိုးများလာသောအသိဖြင့် စတင်သည်။ သို့သော် ၎င်းကို လူအနည်းငယ်မျှသာ ပြီးမြောက်စေသည် (Erikson, 1982)။ အရ၊ Erikson (1982) မှ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုနှင့် အသိုက်အဝန်း၏ အနာဂတ်ကို နားလည်ရန် ကြိုးစားသောအခါတွင် ဤရုန်းကန်မှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေး ကိုယ်ပိုင် သေခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ မျှမျှတတ အားဖြင့် အဆိုပါ နားလည်မှု သားသမီး၊ မြေး၊ အဘိုး၊ အသိုက်အဝန်း တစ်ရပ်လုံးကတစ်ဆင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ကြတယ် ။ ဤသဘောပေါက်မှုသည် လက်ရှိတွင် Erikson ဟုခေါ်သည့် “အသက်ကိုအတည်ပြုသောပါဝင်ပတ်သက်မှု” ကိုထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။

ရန် အောင်မြင်ရန် သမာဓိ၊ a လူ ရမယ်။ လာ ရန် ဝေါဟာရများနှင့် အဆိုပါ ရွေးချယ်မှုများ နှင့် အဖြစ်အပျက်များ အဲဒါ လုပ်ထားတယ်။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဘဝ



© Monkey Business Image/Shutterstock.com

r kson's tage of in egrity is achieve en older d s
und stan that the will live th ough future gen ns
of he r family and o un ty.

ထူးခြားသော။ အမှန်တရားကိုလည်း လက်ခံနိုင်ရမယ်။ ဘဝ သည် ပုံဆွဲ ရန် a အနီးကပ် သုတေသန ရှိ a ချိတ်ဆက်မှု အကြား ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ဌာ a ဘဝ သုံးသပ်ချက် နှင့် အောင်မြင်မှု သမာဓိ၊ ဒါကြောင့် ဘဝ သုံးသပ်ချက် ပုံစံများ အဆိုပါ အခြေခံ အတွက် ထိရောက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စွက်ဖက်မှုများ (Westerhof၊ Bohlmeijer၊ & Webster၊ 2010)။

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရောက်တယ်။ သမာဓိ? Erikson (၁၉၈၂)၊ ကွဲပြားမှုများစွာကို ပြုလုပ်ထားသော သမာဓိရှိသူများကို အလေးပေးဖော်ပြသည် ။ ရွေးချယ်မှုများ နှင့် လိုက်နာပါ။ မတူဘူး။ လူနေမှုပုံစံများ; အဆိုပါ အမှတ် အဲဒါကို အားထုတ်ရင် သမာဓိရရှိဖို့ လူတိုင်းမှာ ဒီအခွင့်အရေး ရှိသလား။ သမာဓိကိုရောက်တဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အခိုင်အမာ ဖြစ်လာတယ်။ နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလက်ခံ; သူတို့ တရားသူကြီး သူတို့ရဲ့ တန်ဖိုးရှိ၍ ကောင်းမွန်သော ဘဝများ ဖြစ်ပါစေ။ သူတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ ဘဝတွေကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းတယ်။

ရှင်းလင်းချက် နှင့် Erikson ၏တိုးချဲ့မှုများ သီအိုရီ။

Erikson ၏သီအိုရီသည် သက်တမ်းတစ်လျှောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ တွေးခေါ်မှုအပေါ် ကြီးမားသော သက်ရောက်မှုဖြစ်စေခဲ့သည်။ သို့သော်၊ သူ၏သီအိုရီ၏ အချို့သော ရှုထောင့်များသည် မရှင်းလင်းသော၊ ညံ့ဖျင်းသော၊ သို့မဟုတ် မသတ်မှတ်ထားပေ ။ အစဉ်အလာ၊ ဒါတွေ ပြဿနာများ အယ်လ်အီးဒီ ဝေဖန်သူများ ရန် ပယ်ချပါ ။ သီအိုရီ အဖြစ် မစမ်းသပ်နိုင်သော နှင့် မပြည့်စုံ။ သို့သော်၊ အခြေအနေက ပြောင်းလဲနေတယ်။ အခြားသော သီအိုရီ

ပညာရှင်များကလည်း ယင်းတို့ကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။ ပြဿနာများ အားဖြင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ ဘုံ အပြင်အဆင်များ၊ အရင်းခံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် သီအိုရီကို အခြား အယူအဆများနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်းတို့ကို ပြန်လည် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း။ ဒီစိတ်ကူးတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဦးဆောင် သုတေသီများ ရန် ပြန်လည်အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ ၏ အသုံးဝင်မှု Erikson ၏ သီအိုရီ အဖြစ် a လမ်းညွှန် အတွက် သုတေသန on လူကြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

Logan (၁၉၈၆)၊ အမှတ်များ ထွက် Erikson ၏ သီအိုရီ နိုင်သည် ဖြစ် ထပ်ခါတလဲလဲသော သံသရာအဖြစ် ယူဆသည်- အခြေခံယုံကြည်မှုမှ အထောက်အထားအထိ နှင့် ထံမှ အထောက်အထား ရန် သမာဓိ။ ဌာ ဒီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတိုးတက်မှုကို ချဉ်းကပ်ခြင်းသည် ယုံကြည်မှု → အောင်မြင်မှုဖြစ်သည်။ → အလုံးစုံ တစ်လျှောက်လုံး ဘဝ ငါတို့ ပထမ ငါတို့ကိုထူထောင် နိုင်သည် ယုံကြည်မှု တခြား လူတွေ နှင့် မိမိကိုယ်ကို။ အစကတော့၊ ယုံကြည်မှုသည် ပထမအဆင့်နှစ်ဆင့် (ယုံကြည်မှုနှင့် မယုံကြည်မှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်) တို့မှ ပေးပို့သော မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများအကြောင်း လေ့လာသင်ယူခြင်း ပါဝင်ပါသည်။ vs. ရှက်စရာ နှင့် သံသယ။ ။ ဟိ ထပ်တလဲလဲ ဒုတိယသံသရာတွင် ဤစိတ်ကူးကို ရှာဖွေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ရုန်းကန်မှုတွင် မြင်တွေ့ရသည်။ a လူ အတူ ဘယ်သူလဲ။ ငါတို့ နိုင်သည် ပုံစံ a အနီးကပ် ဆက်ဆံရေး- ဆက်ဆံရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိစိတ် (intimacy vs. isolation) မဆုံးရှုံးသေးပါ။

ထို့အပြင်၊ Logan သည်မည်သို့အောင်မြင်မှုကိုပြသသည်— ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုပါတယ်။ ရန် ပြီးမြောက် နှင့် ရန် ဖြစ် အသိအမှတ်ပြု အဲဒါက Erikson ရဲ့ သီအိုရီတစ်လျှောက် ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုပါ။ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝတွင် ဤအယူအဆကို အစပျိုးခြင်းနှင့် အပြစ်နှင့်စက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် သိမ်ငယ်ခြင်းအဆင့်နှစ်ဆင့်တွင် ထင်ဟပ်နေသော်လည်း၊ ဌာ အရွယ်ရောက်ခြင်း အဲဒါ သည် ကိုယ်စားပြုသည်။ အားဖြင့်

generativity

တုံ့ဆိုင်းခြင်း နောက်ဆုံးတွင် Logan သည် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိစွာ နားလည်ခြင်းပြဿနာကို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ပထမဆုံးကြုံတွေ့ရကြောင်း (အထောက်အထားနှင့် အထောက်အထားဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးမှုများ) ကို ထောက်ပြပြီး အသက်ကြီးလာချိန်တွင် ပြန်လည်တွေ့ကြုံလာရခြင်းဖြစ်သည်။ ။ (သမာဓိ vs. စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း)။ Logan ရဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အလေးပေးဖော်ပြသော်လည်း မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရှုပ်ထွေးသော်လည်း အနည်းငယ်မျှသာ ရောင်ပြန်ဟပ်နိုင်သည်။ ကိစ္စများ။ ထိုမှတစ်ပါး သူ အမှတ်များ ထွက် ငါတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘဲ □ □ လာ ရန် တစ်ခုတည်း ပြတ်သားမှု ၏ ဒါတွေ ကိစ္စများ ၏ ယုံကြည်မှု၊ အောင်မြင်မှု၊ နှင့် အလုံးစုံ ဟင်းဟင်း၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိစ္စများ ငါတို့ ရုန်းကန် ငါတို့ဘဝတစ်ခုလုံး နဲ့ ။

Slater (2003) သည် Logan ၏ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုကို ချဲ့ထွင်ခဲ့ပြီး မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ရပ်တန့်ခြင်း၏ဗဟိုအကျပ်အတည်းနှင့် မာနနှင့် အရှက်ရမှု၊ တာဝန်နှင့် မလိုလားအပ်မှု၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပြုနိုင်စွမ်းနှင့် မလုံလောက်မှု၊ ဤပဋိပက္ခတစ်ခုစီသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ပိုင်းခြားမှုနှင့် လူ့ဘဝစက်ဝန်းအဖြစ် မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာများ ပေးစွမ်းသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူဖြစ်စဉ်အချိန်ကို အာရုံစိုက်သည့် သုတေသီများသည် နောက်ထပ်အဆင့်သတ်မှတ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ချေကို ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်။ ဤဘဝ၏အဆင့်သို့ ပက်ထရို (၂၀၁၂) က မှန်းဆသည်။ ပဉ္စမအဆင့်တွင် သူမသည် လူ့ဇာတိခံယူခြင်းနှင့် မိုက်မဲခြင်းတို့ကို

ဆယ်ကျော်သက်ကြားတွင် လိုအပ်ကြောင်း တံဆိပ်ကပ်ခြင်း (အထောက်အထားနှင့် အခန်းကဏ္ဍ ရှုပ်ထွေးမှု) နှင့် လူငယ် အရွယ်ရောက်ခြင်း (ရင်းနှီးမှု vs. သီးသန့်ထားခြင်း၊ ခွဲထားခြင်း)။ ပက် ဘို့ ၊ ဒီ အကျပ်အတည်း သည် “ပြေလည်သွားပြီ မှတဆင့် စမ်းသပ် လိင်စိတ်၊ ယာယီ နှင့် အာကာသ လူမှုရေး နှင့် ရင်းနှီးသော ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှု၊ အပြန်အလှန်မှီခိုမှု၊ ရပ်တည်မှုနှင့် မှီခိုမှုနှင့် အကူအညီမဲ့မှု၊

တချို့က ဝေဖန်သူများ ငြင်းခုံပါ။ Erikson ၏ စင်မြင့် ၏ generativity သည် အများကြီး ရယ် ကျယ်ပြန့် ရန် ဖမ်း အဆိုပါ အနှစ်သာရ ၏ အရွယ်ရောက်ခြင်း Kotre (1999၊ 2005) သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် တူညီမှုမရှိသော မျိုးပွားနိုင်စွမ်းကို ဖော်ပြရန် အခွင့်အလမ်းများစွာကို တွေ့ကြုံခံစားရပြီး ယေဘုယျအခြေအနေသို့ ဦးတည်ခြင်းမရှိပါ။ အိုးဝေ ၊ မြင်သည်။ generativity နောက်ထပ် အဖြစ် a သတ်မှတ် ၏ ပေးတာ၊ ခံစားခဲ့ရသည်။ မှာ အလုပ်တွင် သို့မဟုတ် အဘိုးအဘွားများကဲ့သို့ မတူညီသော အချိန်များနှင့် မတူညီသောဆက်တင်များတွင်။ နောက်ထပ် တရားဝင်အားဖြင့်၊ Kotre သည် ငါးခုကို ဖော်ပြသည်။ အမျိုးအစားများ ၏ မျိုးဆက်ပွားမှု- ဇီဝဗေဒ နှင့် မိဘ မျိုးရိုးဗီဇ၊ အဲဒါ စိုးရိမ်မှုများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ကလေးများ၊ နည်းပညာပိုင်း မျိုးရိုးဗီဇ၊ ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ သွားတာ ၏ အတိအကျ

ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုမှ မျိုးဆက် ရန် အခြား ယဉ်ကျေးမှု မျိုးဗီဇ၊ လမ်းညွှန်သူဖြစ်ခြင်းအား ရည်ညွှန်းခြင်း (အခန်းတွင် အသေးစိတ် ဆွေးနွေးထားသည်။ 12); အေးဂျင့် မျိုးဗီဇ၊ အဆိုပါ ဆန္ဒ ရန် ဖြစ် သို့မဟုတ် သေခြင်းကို လွန်မြောက်သော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊ လူတစ်ဦး၏ပါဝင်မှုအဖြစ် ထင်ရှားသော လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ မျိုးဆက်ပွားများ ၌ a အပြန်အလှန်၊ လူအချင်းချင်း အဖြစ်မှန်။ သာ မရှိသလောက်၊ Kotre

ဆန့်ကျင်ဘက်၊ သည် ဟိုမှာ a စဉ်ဆက်မပြတ် ပြည်နယ်
၏ generativity အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။ သူ
ပြောသွားခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ရုန်းကန်မှုများ
ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် Erik- သား သည်
အဆက်မပြတ် တိုက်ခိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ လာ၊
ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအကြံဉာဏ်ကို နောက်အပိုင်းတွင်
အသေးစိတ်လေ့လာပါ။

Generativity

ဆိုင်ရာသုတေသန။

ဗဟိုကာလဖြစ်နိုင်တယ်။ ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း ထံမှ
တစ်ခု Eriksonian အမြင် သည် စင်မြင့် ၏ generativity
နှင့် တုံ့ဆိုင်းခြင်း။ တစ်မျိုး ၏ generativity ကိုဖော်ပြရန်
အကောင်းဆုံး လက်တွေ့ကျသော
အခြေခံအားထုတ်မှုများသည် McAdams ရဲ့ မော်ဒယ်
(မက်ဒမ်၊ ၂၀၀၁; မက်အဒမ် & Olson၊ 2010; ညှို့၊ ကော့၊
& မက်အဒမ်၊ 2010) ပြသထားသည်။ ပုံ 9.1 တွင်။

ဤဘက်စုံပုံစံပုံစံသည် ရှုပ်ထွေးသော
အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများမှ မျိုးဆက်ပွားနိုင်စွမ်း
မည်ကဲ့သို့ ထွက်ပေါ်လာသည်ကို ပြသသည်။ လူမှုရေး
နှင့် အတွင်းစိတ် တပ်ဖွဲ့များ ဟိ တင်းမာမှု
ထုတ်ကုန်တစ်ခုဖန်တီးခြင်း သို့မဟုတ်
ရလဒ်တစ်ခုကြားတွင် မိမိကိုယ်မိမိ အသက်မရှင်စေဘဲ
ကိုယ်ကျိုးမဖက်ဘဲ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို
လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးအပ်ခြင်းကြား မျိုးဆက်
(ထင်ဟပ်သည်။ a စိုးရိမ်စရာ အတွက် ဘာလဲ သည်
လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကောင်းသည်) သည်
နောင်လာမည့် မျိုးဆက်များအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့်
လူ့လုပ်ငန်း၏ ကောင်းမြတ်မှုအပေါ် ယုံကြည်မှုကို
ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤပဋိပက္ခ၏
အပြုသဘောဆောင်သောဖြေရှင်းချက်သည်

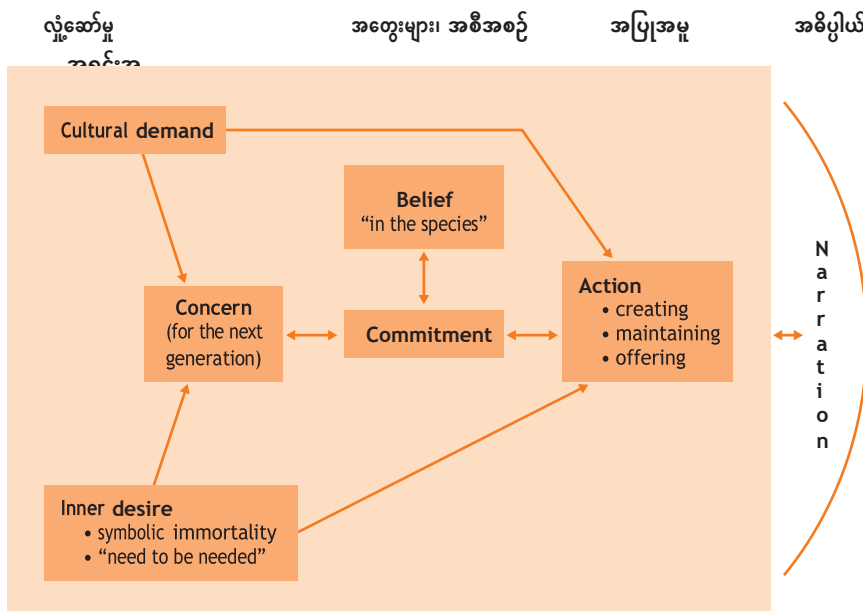
လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင်
မျိုးဆက်ပွားလုပ်ဆောင်ချက်များကို
ထုတ်ပေးသည့် မျိုးဆက်သစ်ကတိကဝတ်တစ်ခု
ဖြစ်ထွန်းလာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။
လူတစ်ဦးသည်
လူတစ်ဦး၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကိုဖန်တီးရာတွင်
အထောက်အကူဖြစ်စေသော ဘဝဇာတ်ကြောင်း
သို့မဟုတ် ဇာတ်ကြောင်းကိုဖန်တီးခြင်းဖြင့်
မျိုးဆက်ပွားဖြစ်ခြင်းမှ ကိုယ်ပိုင်အဓိပ္ပါယ်ကို
ဆင်းသက်လာသည်။

ဟိ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ McAdams ရဲ့ မော်ဒယ် ဆက်စပ် စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် ကွဲပြားသည်။ Generative concern သည် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို စိတ်ဝင်စားသော ယေဘုယျ ပင်ကိုယ်စရိုက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ နှင့် မျိုးဆက် လုပ်ဆောင်ချက် သည် အဆိုပါ နောင်လာနောက်သားတွေရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့ တကယ့် အပြုအမူတွေပါ။ မျိုးဆက် စိုးရိမ်စရာ ပြောပြတယ်။ ရန် ၁၀ ကျေနပ်မှုနှင့် အလုံးစုံပျော်ရွှင်မှု ၊ ဥပမာအားဖြင့်၊ အဘိုးအဘွားအသစ်များသည် ၎င်းတို့၏မြေးများထံမှ ကျေနပ်အားရမှုရရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏သုခချမ်းသာကို လွန်စွာစိုးရိမ်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၏နေ့စဉ်အခက်အခဲများတွင် ပုံမှန်ပါဝင်ပတ်သက်လိုစိတ်နည်းပါးသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်သော်လည်း၊ သေချာပါတယ်။ အမျိုးအစားများ ၏ generativity ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ဘုံ အချို့သောအသက်အရွယ်များတွင်အခြားသူများထက်။ သက်လတ်ပိုင်းနဲ့ သက်ကြီးပိုင်းတွေကို ပြတယ်။ a ပိုကြီးတယ်။

နစ်မွန်း အတူ generativity ငယ်ရွယ်သောအရွယ်ရောက်ပြီးသူတို့၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကောင့်များထက် အကြောင်းအရာများ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ၁၀ အတွေ့အကြုံများ (မက်ဒမ် & Olson၊ 2010)။ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ လုပ်ပါ။ နောက်ထပ် မျိုးဆက် ကတိကဝတ် များ (ဥပမာ၊ “ငါ့သမီးအတွက် ငွေအလုံအလောက် စုဆောင်းပါ။ သွားရန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျောင်း”) ထင်ဟပ်သည်။ a အဓိက ကွာခြားချက် အဆိုပါ အတွင်းစိတ် နှင့် အပြင်ဘက် သောတာပန် ၏ လူလတ်ပိုင်း နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။

သက်လတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးများကို အထူးအာရုံစိုက်သည့် အလားတူ သုတေသနပြုမှုသည် နှိုင်းယှဉ်နိုင်သော ရလဒ်များ ထွက်ပေါ်လာသည်။ တောင်တန်းများ (2013) ငြင်းခုံ ထွက်ခွာ a အမွေအနှစ်၊ a အဓိက ဥပမာ ၏ generativity အတွက် အလေ့အကျင့်၊ သည် a အူတိုင် စိုးရိမ်စရာ ၌ အလယ်ကောင်၊ နောက်ထပ် ဒါကြောင့်ထက် မှာ



ပုံ ၉.၁

McAdams ၏ မော်ဒယ် generativity ၏

အရင်းအမြစ်- မက်ဒမ်၊ ယ။ ပီ၊ ဟတ်၊ & အမ်၊ & မာရှာ၊ ငှ။ (၁၉၉၈)။ ဟိ ခန္ဓာဗေဒ ၏ generativity ၌ ယ။ P မက်ဒမ် & c de စိန့်အော်ဘင် (Eds.)၊ မျိုးဆက်နှင့် အရွယ်ရောက်သူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- ဘယ်လိုလဲ နှင့် ဘာကြောင့်လဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဂရုစိုက်ပါ။ နောက်မျိုးဆက်အတွက် (စာမျက်နှာ ၇)။

တစ်ခုခု တခြား အသက်။ Schoklitsch & Bauman (၂၀၁၂)။ အမှတ် လူလတ်ပိုင်းများအတွင်း မျိုးဆက်ပွားစွမ်းရည်များ ကျဆင်းသွားသော်လည်း လူတို့သည် နှောင်းပိုင်းဘဝ (ဥပမာ- အဘိုးအဘွားများ) တွင် မျိုးဆက်ပွားအလုပ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကြသည်။

ဤအချက်အလက်များသည် သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစိုးရိမ်မှုများကို သရုပ်ပြသည်မှာ ငယ်ရွယ်သောလူကြီးများနှင့် မတူပါ။ တကယ်တော့ generativity ဖြစ်နိုင်တယ်။ သက်လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုခချမ်းသာကို ပိုမိုခန့်မှန်းနိုင်သည် (Gruenewald, Liao, & Seeman, 2012; McAdams & Olson, 2010; Wilt et al., 2010)။ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများကြားတွင် မျိုးပွားမှုသည် အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဘဝနှင့် အလုပ်အတွက် စိတ်ကျေနပ်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ခန့်မှန်းပေးသည်။ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်၊ ဤတွေ့ရှိချက်များသည် များစွာအထောက်အကူပြုပါသည်။ Erikson ၏ ငြင်းခုံခြင်း အဆိုပါ ဗဟို စိုးရိမ်မှုများ အတွက် လူကြီးတွေ ပြောင်းတယ်။ အတူ အသက်။ သို့သော်၊ အဆိုပါ ဒေတာ ကိုလည်း ညွှန်ပြ မျိုးရိုးဗီဇသည် မူလ Erikson ထက် များစွာပိုမိုရှုပ်ထွေးပါသည်။ အဆိုပြုသည်။ နှင့်၊ နေစဉ် အထွတ်အထိပ် ၌ အလယ် အသက်၊ ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် လျော့သွားမည်မဟုတ်ပေ။

သီအိုရီများ အခြေခံ on ဘဝ အကူးအပြောင်းများ

Jung ရဲ့ ယုံကြည်ချက် ၌ a အလယ်အလတ်ဘဝ

အကျပ်အတည်း နှင့် Erikson ၏ ယုံကြည်ချက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆက်လုပ်သည်။ ၌ အဆင့်များ ချထားသည်။ အဆိုပါ ဖောင်ဒေးရှင်း အတွက် တခြား သီအိုရီသမားများ ကြိုးစားအားထုတ်မှု။ အဘို့ အများကြီး လူဝတ်ကြောင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အတွေးအမြင်သည် အကျပ်အတည်းများနှင့် တည်ငြိမ်မှု နှစ်ခုစလုံးပါဝင်သည့် အဆင့်များကို စနစ်တကျ ဖြတ်သန်းသွားသည့် အယူအဆသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ထင်ဟပ်စေသည်။ ဒါဘာကြောင့်လဲဆို တော့ စာအုပ်တွေက အဲလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ အဖြစ် Sheehy ရဲ့ လမ်းကြောင်းများ (၁၉၇၆)၊ လမ်းရှာသူများ (၁၉၈၁)၊ မြန်မာပြန် လမ်းကြောင်းများ (၁၉၉၅)။ နှင့် နားလည်မှု အမျိုးသားများအတွက် Pas- sages (1998) သည် ချက်ချင်းလက်ငင်းလက်ခံမှုဖြင့်တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့် Levinson's ကိုတွေ့ခဲ့ ရသနည်း။ (လီဗင်ဆင် et အယ်လ်။ ၁၉၇၈)။ နှင့် Vaillant ရဲ့ အလုပ်များ (Vaillant၊ 1977; Vaillant & Vaillant, 1990) သည် အခြေခံကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှ အမျိုးသားများ၏ လုပ်ငန်းခွင် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းများ ပြောင်းလဲပုံကို နားလည်ခြင်းအထိ အရာအားလုံးတွင် အသုံးပြုခဲ့သည်။

တစ် တလောကလုံး ယူဆချက် ၏ ဒါတွေ သီအိုရီများ သည် လူတို့သည် ခန့်မှန်းနိုင်သော အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းများကို ဖြတ်သန်းကြသည်။ ဘဝ အကူးအပြောင်း အချို့ သီအိုရီများ (ဥပမာ၊ Levinson ၏) ကိုလည်း အဆိုပြု ဤ အကျပ်အတည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ကာလများ ၏ ဆွေမျိုး တည်ငြိမ်မှု။ အလုံးစုံအမြင်သည် အရွယ်ရောက်ခြင်း၏ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှု၏ ပြောင်းလဲနေသော ကာလများ ဆက်တိုက်ပါဝင်သည်။

သီအိုရီတွေနဲ့ ယှဉ်ပြီး စဉ်းစားတယ်။ သို့သော် ဤအချက်သည် ဘဝအကူးအပြောင်းများအပေါ် အခြေခံသည့် သီအိုရီများကို တုန့်လှုပ်ခြောက်ခြားဖွယ်ရာ မြေပြင်ပေါ်တွင်

တည်ဆောက်ထားသည်။ အချို့သည် သေးငယ်ပြီး ရွေးချယ်ထားသော နမူနာများ (ဥပမာ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် တက်ခဲ့သည့် အမျိုးသားများကဲ့သို့) ကို အခြေခံထားသည် ။ သို့မဟုတ် စစ်တမ်းများ ပြီးပါပြီ။ အားဖြင့် စာဖတ်သူများ ၏ အထူးသဖြင့်

မဂ္ဂဇင်းများ ၎င်းသည် Fifactor Model ကို စမ်းသပ်ရန် အသုံးပြုသည့် ဒေတာဘေ့စ်ကြီးများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ဒီသီအိုရီတွေက ဆက်စပ်နေပါတယ်။ အတူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသံ အတိုင်းအတာများ ကောင်းစွာသုတေသနပြုကြသည်။ ထို့ကြောင့် သုတေသနလုပ်နည်းများကို သုံးသည်။ လေ့လာမှုများ ၏ ဘဝ အကူးအပြောင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မေးခွန်းထုတ်စရာ တိုင်၊ ဤသီအိုရီများ၏ အလိုလိုသိမြင်နိုင်သော ဆွဲဆောင်မှုသည် ၎င်းတို့အား အနီးကပ်ကြည့်ရှုရန် တန်ဖိုးရှိစေသည်။

ဘဝအကူးအပြောင်း သီအိုရီများအကြောင်း အရေးကြီးသောမေးခွန်း သည် အဆိုပါ အတိုင်းအတာ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစစ်အမှန် နှင့် အမှန်တကယ် လူတိုင်းအတွက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘဝအကူးအပြောင်းသီအိုရီများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့ကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ တွေ့ကြုံခံစားရသကဲ့သို့ အဆင့်များကို တင်ပြကြသည်။ ထို့အပြင်၊ များစွာသောသူတို့သည် သတ်မှတ်ထားသောအဆင့်များနှင့် ဆက်စပ်နေသော အသက်အရွယ်များရှိသည်။ (အဲလို အဖြစ် အသက်-၃၀ သို့မဟုတ် အသက်-၅၀ အကူးအပြောင်းများ)။ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်များမှ ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ။ အခန်း ၇၊ ဒီ သည် a သိမ်မွေ့သော ယူဆချက်။ တစ်ဦးချင်း ကွဲလွဲမှုသည် ခြွင်းချက်မဟုတ်ဘဲ စည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်သောအရာသည် မျှော်လင့်ချက်များနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပေါင်းစပ်မှု ဖြစ်နိုင်သည်။ Dunn နှင့် Merriam (1995) သည်

ကြီးမားပြီး ကွဲပြားသောနိုင်ငံတော်နမူနာမှ အချက်အလက်များကို ဆန်းစစ်ခဲ့ပြီး ၎င်းတို့၏ 30 အစောပိုင်းနှစ်များတွင် လူ 20% သည် Levinson နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ (1978) သီအိုရီ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သော အသက်-30 အသွင်ကူးပြောင်းမှုကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အလယ်အလတ်အကျပ်အတည်းတစ်ခု၏ အတွေ့အကြုံသည် နောက်ဆက်တွဲဆွေးနွေးမည့်အချက်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

၌ ရှာရန် ၏ အဆိုပါ အလယ်အလတ်ဘဝ အကျပ်အတည်း။

ဘဝအကူးအပြောင်းများ၏ အရေးပါမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် သီအိုရီများထဲမှ အရေးကြီးဆုံး အယူအဆများ (တည်ငြိမ်မှုကာလ၏ နောက်ဆက်တွဲ) သည် လူလတ်ပိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ၎င်းတို့ကိုယ်သူတို့ ရှုမြင်ပုံတွင် ကြီးကြီးမားမား အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းကို ကြုံတွေ့နေရသည်။ အသက်လတ်ပိုင်း အကျပ်အတည်းကာလတွင် လူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ရှုမှတ်သင့်ပြီး၊ သူတို့ မျှော်လင့်ချက်၊ ရ a အများကြီး ပိုကောင်းပါတယ်။ နားလည်မှု ဘယ်သူလဲ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ ကိစ္စများ အဲဒီလို အဖြစ် တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်

သေဆုံးခြင်းနှင့် မလွဲမရှောင်သာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကျင့်စာရိတ္တပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသင့်သည်။ လူလတ်ပိုင်း အမျိုးသားတွေရဲ့ ပုံသေရုပ်ပုံတွေတောင် ရှိတယ်။ Andy သည် ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် အတူ ပြေးသွားသကဲ့သို့ပင် သူ့ရဲ့ midlife အကျပ်အတည်းကြောင့်ပါ။ ဤအယူအဆကို ထောက်ခံသောအားဖြင့်၊ Levinson နှင့် သူ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (1978; Levinson & Levinson, 1996) က သူ၏လေ့လာမှုတွင် သက်လတ်ပိုင်းအမျိုးသားများသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော အတွင်းပိုင်းရုန်းကန်မှုများကို အစီရင်ခံကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။ သို့သော်၊ အဝေး နောက်ထပ် သုတေသန ပျက်သွားတယ်။ ရန် စာရွက်စာတမ်း အဆိုပါ ဖြစ်တည်မှု၊ နှင့် နောက်ထပ် အရေးကြီးတာက အဆိုပါ universality ၏ a

အထူးသဖြင့် ခက်တယ်။ အချိန် ၌ အလယ်အလတ်ဘဝ (လက်ချ်မန်၊ ၂၀၀၄)။ အမှန်တကယ်တော့ အကျပ်အတည်းကို အမှန်တကယ် တွေ့ကြုံခံစားရသူများသည် စိတ်ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ အထွေထွေပြဿနာများကို ခံစားနေရနိုင်သည် (အောက်တိန်း၊ ၂၀၀၅; Labouvi-Vief & Diehl၊ ၁၉၉၉)။ Levinson ၏ သီအိုရီကို အမျိုးသမီးများအား ချဲ့ထွင်သည့် လေ့လာမှုများသည် စိတ်ထိခိုက်ဖွယ် အလယ်အလတ်ဘဝ အကျပ်အတည်း၏ ခိုင်မာသော အထောက်အထား မတွေ့ရှိရပါ ။ (ဟား et အယ်လ်။ 1986; ရေင်ကီ et အယ်လ်။ 1985; Roberts & Newton, 1987)။

သုတေသီများက လူလတ်ပိုင်းအကျပ်အတည်း၏ အယူအဆကို လူထုမီဒီယာကြောင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံလာခဲ့ကြသည် (Sterns & Huyck, 2001)။ လူတွေဟာ အသက် 40 အတွင်းမှာ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကမောက်ကမ ကာလကို ဖြတ်သန်းရလိမ့်မယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြပါတယ်။

ပြဿနာမှာ ခက်ခက်ခဲခဲ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထား အနည်းငယ်သာ ရှိသေးသည်။ အချက်အလက်များအရ လူလတ်ပိုင်းသည် လူအများစုအတွက် အခြားအသက်တာများထက် စိတ်ဒဏ်ရာရမှု ပိုနည်းသည် သို့မဟုတ် နည်းပါးကြောင်း သက်သေပြပါသည်။ ဤကောက်ချက်အတွက် အယုံကြည်ရဆုံး အထောက်အပံ့မှာ Farrell နှင့် Rosenberg (Rosenberg et al., 1999) မှ ပြုလုပ်သော သုတေသနမှ လာနိုင်သည်။ ဤစုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ- ကျားထိုးသူများသည် အလယ်အလတ်အကျပ်အတည်းတစ်ခုရှိကြောင်း သက်သေပြရန် ကနဦးအစတွင် ၎င်းတို့သည် ယင်းကို

အခိုင်အမာယုံကြည်သူများဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပြီးနောက် နေရာအနှံ့ စမ်းသပ်ခြင်း နှင့် အင်တာဗျူး၊ သူတို့ မယုံကြည်သူများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

သို့သော်၊ Labouvi-Vief နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (ဥပမာ-Labouvi-Vief & Diehl၊ 1999; Labouvi-Vief et al., 2009; Grün et al., 2013) သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းရန်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအတွက် အထောက်အထားကောင်းများ ပေးဆောင်သည်။ သူတို့ အကြံပြုသည်။ အဆိုပါ အဓိက သွက်လက်သည်။ အဲဒါ drives များ ထိုသို့သောအပြောင်းအလဲများ မေ့မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အသက် မှီခို၊ ဒါပေမယ့် လိုက်နာပါ။ ယေဘုယျ သိမြင်မှု အပြောင်းအလဲများ။ အခန်း ၈ တွင် ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း တစ်ဦးချင်း၊ ပတ်ပတ်လည် အလယ် အရွယ်ရောက်ခြင်း ရှိ အဆိုပါ အများဆုံး ရှုပ်ထွေးသည်။ နားလည်မှု ၏ မိမိကိုယ်ကို၊ စိတ်ခံစားမှုများ၊ နှင့် စေ့ဆော်မှု။ သိမြင်မှု ရှုပ်ထွေးမှု ကိုလည်း သည် ပြသထားသည်။ ရန် ဖြစ် အဆိုပါ ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုမိုမြင့်မားသော ရှုပ်ထွေးမှုအဆင့်များကို အပြင်းထန်ဆုံး ခန့်မှန်းသူ။ ထံမှ ဒီ ချဉ်းကပ်၊ a အလယ်အလတ်ဘဝ "အကျပ်အတည်း" မေ ဖြစ် အဆိုပါ ရလဒ် အထွေထွေ အမြတ်များ ၌ သိမြင်မှု ရှုပ်ထွေးမှု ထံမှ စောစော လူလတ်ပိုင်းအရွယ်အထိ။

အဘိဂဲလ စတီးဝပ် (နယူတန် & စတီးဝပ်၊ 2012; Peterson & Stewart, 1996; Torges,

Stewart, & Duncan, 2008) သည် ရိုးရာအခန်းကဏ္ဍများကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းအတွက် နောင်တရသော အမျိုးသမီးများ (ဥပမာ- ဇနီး/အမေ) ဖြစ်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် လိုက်စားကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အသက်လတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် ပညာသင်ကြားခြင်း သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတစ်ခုသည် နောင်တရသော်လည်း တွေ့ကြုံခံစားရသော အမျိုးသမီးများထက် သုခချမ်းသာကို ပိုမိုမြင့်မားစေသည်ဟု ဆိုသည်။ မ ကြုံဖူး သော အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲကို မလုပ်ပါနှင့် နောင်တ အကြောင်း သူတို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍများ။ စတီးဝပ် အကြံပြုသည်။ မည့်အစား a အလယ်အလတ်ဘဝ အကျပ်အတည်း၊ အဲဒီလို တစ်ခု ညှိနှိုင်းမှု မေ ဖြစ် နောက်ထပ်



Midlife is a time when one's sense of personal control and physical abilities begin to decline

Stockbroker/ABI/Alamy

သင့်လျော်စွာ စဉ်းစားသည်။ a **အလယ်အလတ်ဘဝ ဆုံးမခြင်း** ၊ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း။ တစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍများ နှင့် အိပ်မက်များ နှင့် လုပ်နေပါတယ်။ အဆိုပါ လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ။

အလယ်အလတ်အသက်ကိုကြည့်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အရှုံးနှင့်အရှုံး နှစ်ခုစလုံး၏အချိန်ဖြစ်သည် (Lachman 2004)။ ဆိုလိုသည်မှာ အလယ်အလတ်ဘဝတွင် လူတို့သိမြင်သော အပြောင်းအလဲများကို ကိုယ်စားပြုသည်ဟု ရှုမြင်နိုင်သည်။ နှစ်ခုလုံး အမြတ်များ နှင့် ဆုံးရှုံးမှု။ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု၊ စွမ်းရည် ရန် ကိုင်တွယ် စိတ်ဖိစီးမှု၊ သဘော ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု၊ ဘဝ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လူမှုရေးတာဝန်ဝတ္တရားများသည် ၎င်းတို့၏ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိနေသော်လည်း အမျိုးသမီးများ၏ ကလေးမွေးနိုင်မှုကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များနှင့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသွင်အပြင်များသည် အဆိုးမြင်မှုအဖြစ် လူအများ၏ အမြင်ကို ပြောင်းလဲခြင်း၏ သာဓကများဖြစ်သည်။ ဒီ အမြတ်-အရှုံး အမြင် အလေးပေးသည်။ နှစ်ခု အရာများ။

ပထမအချက်မှာ အပြောင်းအလဲ၏ အချိန်အတိအကျကို မသတ်မှတ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ။ ဒုတိယအချက်မှာ ပြောင်းလဲမှုသည် အပြုသဘောနှင့် အနုတ်လက္ခဏာ နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်ချိန်တည်းတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အလယ်အလတ်အသက်ကို အကြပ်အတည်းကာလဟု မြင်မည့်အစား လိုချင် ပေမည်။ ရန် အမြင် အဲဒါ အဖြစ် a ကာလ ဘယ်တော့လဲ အများအပြား ရှုထောင့် ၏ ဘဝ သည် အဓိပ္ပါယ်အသစ်များကို ရရှိသည်။

နောက်ဆုံး၊ ငါတို့ မရနိုင်ပါ။ မမြင် စစ်ဆေးခြင်း။ အလယ်အလတ်ဘဝ

ယဉ်ကျေးမှု ရှုထောင့်မှ အကျပ်အတည်းများ (Tanner & Arnett, 2009)။ Menon နှင့် Shweder (1998; Menon, 2001; Sterns & Huyck၊ ၂၀၀၁) အကြံပြုသည်။ midlife အကျပ်အတည်း ယဉ်ကျေးမှုတီထွင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လေ့လာခဲ့သည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ကန့်သတ်ထားသည့် လူလတ်ပိုင်းသဘောတရားကို ညွှန်ပြနေသည့် မနုဿဗေဒဆိုင်ရာ အထောက်အထားများကို တင်ပြကြသည်။ အခြားယဉ်ကျေးမှုများတွင် အသွင်ကူးပြောင်းမှုများနှင့် အကျပ်အတည်းများသည် အခန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာ ဆက်နွှယ်မှုများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အဲဒီလို အဖြစ် အိမ်ထောင်ရေး နှင့် နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း။ ထဲသို့ အဆိုပါ အိမ်ထောင်ဖက်၏ မိသားစု။ မေဂျာ အကူးအပြောင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတ်မှတ်သည်။ အားဖြင့် အဲဒီလို အဖြစ်အပျက်များ သားသမီးထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်း နှင့် ယောက္ခမတို့ သည် အရပ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းသကဲ့သို့ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး အခန်းကဏ္ဍ ၏ လေ့လာသူ (မနန်၊ ၂၀၀၁; အသားအရောင်တင်သူ & အာနက်၊ ၂၀၀၉)။ တဖန် ဒီ သည် a ကောင်းတယ် သတိပေးချက်

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

ကောက်ချက် အကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စိုးရိမ်စိတ်

ကျွန်ုပ်တို့ယူဆထားသော သီအိုရီများနှင့် သုတေသနအထောက်အထားများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစိုးရိမ်မှုများတွင်

9.3 ဘာသာပြောင်းလဲမှုများကို ပြသနေပါသည်။ ဒီကောက်ချက်က ပြတ်သားတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် ရန် အဆိုပါ တည်ငြိမ်မှု စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ဤ စိတ်သဘောထား လက္ခဏာများ ဒါပေမယ့် လုပ်တာ ထောက်ခံမှု McAdams ရဲ့ (ဥပမာ၊ မက်အဒမ် & Olson၊ 2010) ငြင်းခုံခြင်း ဒီ အလယ် အဆင့် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ရှိသင့်တယ်။ ရှိ အချို့ ပြောင်းလဲ ဘာလဲ သည် ကိုလည်း ရှင်းပါတယ်။ သည် a ထိုသို့သောပြောင်းလဲမှုနှင့် သတ်မှတ်ထားသောအသက်အရွယ်များကြားတွင် တင်းကျပ်စွာချိတ်ဆက်မှုကို ဒေတာအမြောက်အများအားဖြင့် ပံ့ပိုးထားပါ။ ယင်းအစား၊ လူတစ်ဦး၏ လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ အပါအဝင် အချက်များစွာပေါ် မူတည်၍ ကျယ်ပြန့်သော အချိန်ကာလ ပြတင်းပေါက်များတွင် ပြောင်းလဲမှု ပေါ်လာသည် ။ နောက်ဆုံး၊ နောက်ထပ် သုတေသန သည် လိုအပ်သည်။ ဤ ဒီ ဧရိယာ၊ အထူးသဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွင်း ပြောင်းလဲမှု၏ ရှည်လျားသော အထောက်အထားများကို ပေးဆောင်သော စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးတစ်ခုမှ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဒါရိုက်တာတစ်ဦးအနေဖြင့် မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာသည် သင့်အား မည်သို့ကူညီပေးမည်နည်း။ နားလည် သင်၏ လူလတ်ပိုင်း ဝန်ထမ်းများ ပိုကောင်း?

ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ၊ အထောက်အထား နှင့် အတ္ထု

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ရှုထောင့် ၏ McAdams ရဲ့ဘဝဇာတ်ကြောင်း မော်ဒယ်။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အမှတ်များ ၏ Whitbourne ၏ ဝိသေသသီအိုရီ။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ လာ ရန် ယူ လူကြီး ပုံစံ? ဘာလဲ သည် ၎င်း၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကာလအတွင်း အရွယ်ရောက်ခြင်း?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင်လား? လုပ်ပါ။ သူတို့ အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်အတွင်း ကွဲပြားမှုများကို ပြသပါသလား ။
- ဘာလဲ အခန်းကဏ္ဍ လုပ်တာ ဘာသာတရား သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ရေးရာ ထောက်ခံမှု ကစားပါ။ လူကြီး ဘဝတွင် ?
- ဘာလဲ ကောက်ချက် နိုင်သည် ဖြစ် ဆွဲသည်။ ထံမှ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများကို အသုံးပြု၍ သုတေသနပြုပါသလား ။

ကောလိပ် တွင် အသက် 19 နှစ်အရွယ်
ဒုတိယနှစ်ကျောင်းသားဖြစ်သည် ။ သူမ မျှော်လင့်သည်။ သူမ၏ လေ့လာပါ။ ၏ စောစော ကလေးဘဝ ပညာရေး ရန် ဖြစ် ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဆုလာဘ်။ သူမ ကိန်းဂဏန်းများ တစ်လျှောက် အဆိုပါ

နှည်းလမ်း သူမ ပါလိမ့်မယ်။ ဆို a အရမ်းကောင်းတယ်။ ကောင်လေး သူမ ပါလိမ့်မယ်။ လက်ထပ်ပါ။ မကြာမီ ဘွဲ့ရ ပြီးနောက် ။ မပြောင်း ခင်မှာ ကလေးနှစ်ယောက်ရှိမယ်။ ၃၀။ အန်တီ မြင်သည်။ သူ့ကိုယ်တိုင် ရယူခြင်း။ a ကောင်းတယ် အလုပ် မူကြို သင်ကြားခြင်း ။ ကလေးတွေ နှင့် တစ်နေ့နေ ပိုင်ဆိုင်သည်။ သူမ၏ကိုယ်ပိုင်နေစောင့်ရှောက်မှုစင်တာ။

သင်ဘယ်သူလဲ? သင် ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားနေလဲ။ ဒါတွေက မေးခွန်းအမျိုးအစားတွေပါ။ အန်တီက ဖြေဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။

ဤမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုရာတွင် ရာထူးအဆင့်အတန်းနှင့်

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို

ကျော်လွန်သွားသော

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ အယူအဆများ လိုအပ်ပါသည်။ ဘက်ပေါင်းစုံက အခုချိန်ထိ

ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက

အရေးကြီးတယ်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည်

ပေါင်းစည်းမှု၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှု၊

ညီညွတ်မှုနှင့် အလုံးစုံရည်ရွယ်ချက်

(McAdams & Olson, 2010) ၏

ခံစားချက်မရှိပေ။ ဥပမာအားဖြင့်၊

လူတစ်ဦး၏ပန်းတိုင်များ

(ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစိုးရိမ်မှုအဆင့်မှ)

ကိုနားလည်ခြင်းသည်

လူတစ်ဦးဖြစ်ရန်ကြိုးစားနေပုံ၊ သို့မဟုတ်

ဖန်တီးရန်ကြိုးစားနေသည့်လူအမျိုးအစားကို

ဖော်ပြမည်မဟုတ်ပေ။ တခြားအဆင့်တွေမှာ ဘာတွေ ချို့တဲ့နေလဲ။ ၏ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သည် a သဘော ၏ အဆိုပါ လူ၏ အထောက်အထား သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခံစားချက်။

Erikson ၏ (1982) အဆိုပြုချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အထောက်အထားဖွဲ့စည်းခြင်းသည်

အရေးကြီးသောနည်းလမ်းများကို သုတေသီများစွာက ယုံကြည်ကြသည်။ နှင့် အဆိုပါ ဖန်တီးမှု ၏ အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို ဆက်ရန် ရန်

အရွယ်ရောက်ချိန်တစ်လျှောက်လုံး

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည် (ဥပမာ၊ Graham & Lachman 2012; Grün et al., 2013; Newton & Stewart, 2012)။

ဒီ ထွန်းသစ်စ လယ်ကွင်း ၏ ဘယ်လိုလဲ လူကြီးများ ဆက်ရန် တည်ဆောက်ခြင်း။ အထောက်အထား နှင့်

အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးတယ်။ on ဘဝ

ဇာတ်ကြောင်းများ၊ သို့မဟုတ် လူတစ်ဦး၏

ပေါင်းစပ်ပါဝင်မှုနှင့် ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် ဇာတ်လမ်း

ပြန်လည်တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ အတိတ်၊ ရိပ်မိ ပစ္စုပ္ပန်၊

နှင့် အနာဂတ်ကို စည်းလုံးညီညွတ်ပြီး အသက်ဝင်စေမည့်

ဒဏ္ဍာရီတစ်ခုအဖြစ် မျှော်လင့်ထားသည် (Cox &

McAdams, 2012; Curtin & Stewart, 2012)။

လူတို့၏ဘဝဇာတ်ကြောင်းများကို

ဂရုတစိုက်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းဖြင့်

၎င်းတို့၏ဝိသေသလက္ခဏာကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေသည်။

ဤအပိုင်းတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောင်းလဲနေသော

ဝိသေသလက္ခဏာဆိုင်ရာ သီအိုရီနှစ်ခုကို

သုံးသပ်ပါသည်။ Dan McAdams သည် လူတို့သည်

သူတို့ကိုယ်သူတို့ မည်သို့မြင်ပုံနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ

ကမ္ဘာနှင့် မည်သို့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ပုံကို နားလည်ရန်

စိတ်ပူသည်။ Susan Krauss Whit-bourne
သည် လူတို့၏
ဘဝလမ်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့်
ကိုယ်ပိုင်အယူအဆများကို
စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ပြီး ၎င်းတို့သည်
အသက်အရွယ် စံနှုန်းများနှင့် မည်ကဲ့သို့
ကွာခြားသည်ကို လေ့လာခဲ့သည်။
မျှော်လင့်ချက်များ အတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်း
အဖြစ် a တကိုယ်လုံး။ ရန်
ကြံ့ပျံ့ပျံ့တို့၏ဝိသေသလက္ခဏာနှင့် အတ္တကို
ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သဘောပေါက်သည်။
ဆက်စပ်တည်ဆောက်မှုများကိုလည်း
ဆန်းစစ်ပါ။ သို့သော် မစတင်မီ Discovering
Development အင်္ဂါရပ်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းကို
အပြီးသတ်ရန် အချိန်ယူပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက
ပေးလိမ့်မယ်။ သင် a သဘော ၏ ဘာလဲ a
ဘဝ ဇာတ်ကြောင်း သည် နှင့်
ဝိသေသလက္ခဏာနှင့် အတ္တသဘောကို
ထိုးထွင်းသိမြင်ရန် ၎င်းကို
မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှောင်ပါ။ သင်
လိုချင်သည်။ **TO BE** ဘယ်တော့လဲ သင်
"ကြီးပြင်းလာ" ပါသလား။

ထံမှ အဆိုပါ အချိန် သင် ခဲ့ကြသည် a ကလေး၊ လူတွေ
ရှိသည် ဒီမေးခွန်းကို မင်းကို မေးတယ် ။ ကလေးဘဝတွင်၊
မီးသတ်သမား သို့မဟုတ် ဆရာကဲ့သို့သော
တိကျသောအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအချို့ကို ညွှန်ပြခြင်းဖြင့်
သင်ဖြေဆိုနိုင်ပေမည်။ ဒါပေမယ့် အခု သင် အရွယ်ရောက်နေပြီ
ဖြစ်တဲ့ အတွက် မေးခွန်းက အဓိပ္ပါယ် အသစ်တွေ
ပေါ်နေပါပြီ။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းထက် a ကိစ္စ ၏ တစ်ခွန်း a
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ အဆိုပါ မေးခွန်း သည်
တန်ဖိုးအမျိုးအစားများနှင့် အနှစ်သာရတို့ကို
ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေသည်။ ၏ အဆိုပါ လူ သင် ပါ ကြိုက်တယ်။
ရန် ဖြစ်လာ

မိနစ်အနည်းငယ်လောက် အချိန်ယူပြီး
သင်ဘယ်သူဖြစ်မလဲ စဉ်းစားပါ။ ကြိုက်တယ်။ ရန် ဖြစ် ၌
နောက်တစ်ခု ဆယ်စုနှစ် သို့မဟုတ် နှစ်ခု (သို့မဟုတ် နှစ် 50
ပင်ဖြစ်နိုင်သည်။) မင်းအတွက် ဘယ်အရာတွေက
အရေးကြီးမလဲ။ မင်းဘာလုပ်မှာလဲ။ ဘယ်လို
အတွေ့အကြုံတွေ ရှိခဲ့ပါလိမ့်။ ရှေ့မှာ ဘာရှိမလဲ။

ဒီ လေ့ကျင့်ခန်း နိုင်သည် ပေးပါ။ သင် a သဘော ၏
အဆိုပါ သုတေသီများသည် လူတို့၏ ပင်ကိုယ်သဘောကို
နားလည်ရန် ကြိုးစား သည် ။ နှင့် မိမိကိုယ်ကို မှတဆင့်
အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဇာတ်ကြောင်း။
မင်းရေးထားတဲ့စာတွေကို သိမ်းထားချင်နေလိမ့်မယ် ။
စစ်ဆေးပါ။ အဲဒါ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ သင့်လျော်သော
နံပါတ် ၏ နှစ်တွေကြာတယ်။

McAdams ရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်း မော်ဒယ်

မက်အဒမ် (၂၀၀၁; ကော့သည်။ & မက်အဒမ်၊ 2012;
Lilgendahl & မက်အဒမ်၊ ၂၀၁၁) ငြင်းခုံသည်။ a လူ၏

သဘော ၏ dispositional ဘာသာစကားကို
အသုံးပြု၍ အထောက်အထားကို နားမလည်နိုင်ပါ။
စရိုက်များ သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
စိုးရိမ်မှုများ။ အထောက်အထား သည် မဟုတ်ဘူး
ရုံ စုစည်းမှုတစ်ခု ၏ စရိုက်လက္ခဏာများ၊
မဟုတ်ပါ။ သည် အဲဒါ a စုဆောင်းခြင်း။ ၏
အစီအစဉ်များ၊ ဗျူဟာများ သို့မဟုတ်
ပန်းတိုင်များ။ ယင်းအစား လူတစ်ဦး
မည်သို့ဖြစ်တည်လာပုံ၊ လူဖြစ်ခဲ့သော
ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို အခြေခံထားသည်။ ဘယ်မှာလဲ။
သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် သွား၊ နှင့်
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သူ သို့မဟုတ် သူမ ဖြစ်လာ
လိမ့် မယ်၊ အများကြီး ကြိုက်တယ်။ Antje ၏
ဇာတ်လမ်း။ မက်အဒမ် ငြင်းခုံသည်။ လူတွေက အစ၊
အလယ်၊ နဲ့ မျှော်လင့်ထားတဲ့ အဆုံးအစရှိတဲ့
အတွင်းပိုင်းဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့
ဘဝဇာတ်လမ်းကို ဖန်တီးတယ်။ ဟိ ဘဝ
ဇာတ်လမ်း သည် ဖန်တီးခဲ့သည်။ နှင့်
ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသည်။ တစ်လျှောက်လုံး
လူတို့သည် ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ
အရွယ်ရောက်ပြီးသော ပတ်ဝန်းကျင်သည်
၎င်းတို့အပေါ် မတူညီသော တောင်းဆိုချက်များကို
ပေးဆောင်သည်။

McAdams ရဲ့ သုတေသန ညွှန်ပြသည်။
လူတွေ ၌ အနောက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည်
ကြီးကောင်ဝင်စနောင်းပိုင်းနှင့်
အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်များတွင်
၎င်းတို့၏ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို
စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သော်လည်း နို့စို့အရွယ်တွင်
အစောဆုံးတွယ်တာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းတွင်

အမြစ်များရှိသည်။ အမျှ ဌ Erikson ၏ သီအိုရီ၊ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် အမှတ်အသားများ အဆိုပါ အပြည့် ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အစပျိုးခြင်း ၊ ထို့ကြောင့် ညီညွတ်သောဘဝ ဇာတ်လမ်း စတင်သည်။ ဌ စောစော အရွယ်ရောက်ခြင်း အဲဒါ သည် ဆက်သည်။ သန့်စင်ပြီး၊ နှင့် ထံမှ အလယ်အလတ်ဘဝ နှင့် ကျော်လွန် အဲဒါ သည် ခေတ်မမီ

ကြီးကြီးမားမားနှင့် အသေးအမွှားဘဝ
အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက်။
Generativity သည် အနာဂတ်မျိုးဆက်များအတွက် အသစ်အဆန်းများကို ဖန်တီးပေးမည့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော “အဆုံးသတ်” ဇာတ်လမ်းကို ဖန်တီးရန် ကြိုးပမ်းမှုကို အမှတ်အသားပြုပါသည်။

ဤဘဝဇာတ်လမ်းများတွင် အဓိကအကျဆုံးမှာ ဇာတ်လမ်းတွင်ဖော်ပြသည့် စိတ်ခံစားမှုများတွင် ပြောင်းလဲနေသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလက္ခဏာ (ဝမ်းနည်းစရာမှ အကောင်းမြင်ဝါဒအထိ သို့မဟုတ် ရုပ်ပြနှင့် အချစ်ဖော်ပြချက်များမှတစ်ဆင့်) ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုများသည် အချိန်နှင့်အမျှ ပန်းတိုင်ရောက်ရန် အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားနေသူထံ၌ လှုံ့ဆော်မှုများ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။ အသုံးအများဆုံး ပန်းတိုင်နှစ်ခုမှာ အေဂျင်စီ (အာဏာ၊ အောင်မြင်မှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း) နှင့် ဆက်ဆံခြင်း (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ရင်းနှီးမှုနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း) တို့ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး၊ ပုံပြင်များ ညွှန်ပြ တစ်ဦး၏ ယုံကြည်ချက် နှင့် တန်ဖိုးများ၊ သို့မဟုတ် အယူဝါဒ a လူ အသုံးပြုသည်။ ရန် သတ်မှတ် အဆိုပါ စကားစပ် အတွက် သူ့သို့မဟုတ် သူမ၏ လုပ်ရပ်များ။

ဘဝဇာတ်ကြောင်းတိုင်းတွင် သိမြင်နားလည်နိုင်သော ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဘဝ၏အဆက်ပြတ်ခြင်းကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သော အပိုင်းများပါရှိသည်။ လူတွေ သက်သေပြ ရန် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှင့် အခြားသူများ သူတို့ ရှိသည် သင့်လျော်သော အရေးဆိုမှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့် သီးခြားဖြစ်ရပ်များကို ညွှန်ပြခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် တူညီနေခဲ့သည်။ လူတို့၏ဘဝတွင် အဓိကဇာတ်ကောင်များသည် “တာဝန်ကျေသောမိခင်”

သို့မဟုတ် “ယုံကြည်စိတ်ချရသောအလုပ်သမား” ကဲ့သို့သော ကိုယ်ကိုကိုယ် စိတ်ကူးယဉ်ဆန်အောင် ကိုယ်စားပြုသည်။ ဤအမျိုးမျိုးသော ရှုထောင့်များကို ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် လူလတ်ပိုင်းနှင့် နောက်ပိုင်း လူကြီးဘဝ၏ အဓိက စိန်ခေါ်မှုဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ ဘဝဇာတ်လမ်းများအားလုံးသည် မိမိကိုယ်ကို စွန့်ခွာသွားနိုင်စေရန် အဆုံးသတ်တစ်ခု လိုအပ်သည်။ a အမွေအနှစ် အဲဒါ ဖန်တီးသည်။ အသစ် အစများ ဘဝ ဇာတ်လမ်းများ လူလတ်ပိုင်း နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ရှိသည် a ရှင်းပါတယ်။ အရည်အသွေး "ပေးကမ်းခြင်း။ မွေး သို့" a အသစ် မျိုးဆက်၊ a အယူအဆ generativity နှင့် တူညီပါသည်။

စစ်ဆေးမှုအတွက် လူကြိုက်များသော နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုမှာ- ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းသည် အလိုအလျောက် အတ္ထုပ္ပတ္တိအားဖြင့် ဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ် (Lilgendahl & မက်အဒမ်၊ 2011; McLean & Pasupathi၊ 2012)။ လူတို့သည် သူတို့၏ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို အခြားသူများအား ပြောပြသောအခါ၊ ဇာတ်လမ်းများသည် စကားပြောသူနှင့် ပရိသတ်၏ ပူးတွဲရလဒ်ဖြစ်သည် (Pasupathi, 2001, 2013; McLean & Pasupathi, 2012)။ ပါစူပသီသည် တုံ့ပြန်မှုများကို ရှာဖွေသည်။ ၏ အဆိုပါ ပရိသတ် ထိခိုက်သည်။ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ ပြောပြသူ သတိရပါ။ သို့ သို့မဟုတ် သူမ၏ အတွေ့အကြုံများ။ ဒီ သည် a ကောင်းတယ် ဥပမာ Chapter 8 တွင် ဆွေးနွေးထားသော ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သော သိမြင်နားလည်မှုကဲ့သို့ စကားပြောဆိုမှုကို မှတ်မိခြင်း

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ McAdams (2001; McAdams & Olson, 2010) သည် အချိန်နှင့်အမျှ အထောက်အထားပြောင်းလဲမှုအတွက် စံနမူနာကို ယုံကြည်သည်။ သည် a လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ဖက်ရှင် နှင့်

ပြန်လည်ဆန်းသစ်ခြင်း။ ဘဝဇာတ်ကြောင်း။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် ယဉ်ကျေးမှုအရ ပြင်းထန်စွာ လွှမ်းမိုးနေပုံရသည်။ တခါတရံမှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး မှာ ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ a သတိရှိ အဆင့်၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဘယ်တော့လဲ လူတွေ လုပ်ပါ။ ပြတ်သားသည်။

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ အခြားအချိန်များတွင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် မသိစိတ်နှင့် သွယ်ဝိုက်၍ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများမှ ကြီးထွားလာသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ညီညွတ်သော၊ ယုံကြည်နိုင်လောက်သော၊ ဖြစ်နိုင်ခြေအသစ်များကို ဖွင့်ဟထားသော ဘဝဇာတ်လမ်းကို ဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ ကြွယ်ဝစွာ ကွဲပြားသည်။ ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း ၏ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန့်ကျင်ဘက်သွင်ပြင်များ နှင့် လူတစ်ဦး၏ လူမှု-ယဉ်ကျေးမှု ဆက်စပ်မှုအတွင်း ပေါင်းစည်းခြင်း။

Whitbourne ရဲ့ အထောက်အထား သီအိုရီ

တစ် ဒုတိယ နှင့် ဆက်စပ် ချဉ်းကပ် ရန် နားလည်မှု အထောက်အထား ဖွဲ့စည်းခြင်း။ ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း သည် Whitbourne ရဲ့ (ဥပမာ၊ 1987, 1996၊ 2010) စိတ်ကူး အဲဒါ လူတွေ တည်ဆောက် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သူတို့ဘဝ ဘယ်လိုဆက်သွားသင့်လဲဆိုတဲ့ အယူအဆတွေ။ ဒီ ရလဒ် လုပ်ငန်းစဉ် သည် အဆိုပါ သက်တမ်း ဆောက်လုပ်ရေး ၊ အဆိုပါ လူ၏ uni- fied သဘော ၏အဆိုပါအတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ နှင့်အနာဂတ်

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး လွှမ်းမိုးမှုများ on အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ သက်တမ်း တစ်ခု တည်ဆောက်မှု- အထောက်အထား၊ တန်ဖိုးများ၊ နှင့် လူမှုရေး context တွေဖြစ်ပါတယ်။ a အနည်းငယ် အတူတကွ၊ သူတို့ ပုံသဏ္ဌာန် အဆိုပါ သက်တမ်း တည်ဆောက်ပုံနှင့် နည်းလမ်းများကို ထင်ရှားစေပါသည်။ သက်တမ်းတည်ဆောက်မှုတွင် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းနှစ်ရပ်ပါရှိပြီး ၎င်းသည် ၎င်းကိုထင်ရှားစေသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဤအစိတ်အပိုင်းများ၏ပထမဦးဆုံး အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်များ ပါဝင်သော ဇာတ်လမ်းဖြစ်ပါသည်။ ဇာတ်လမ်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိသေသလက္ခဏာ၏ ရှုထောင့်များကို ဘာသာပြန်ပေးသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးတယ်။ မှာ a အတိအကျ အမှတ် ထဲသို့ အစီအစဉ်တစ်ခု အတွက် အဆိုပါ အနာဂတ် ဟိ ဇာတ်လမ်း သည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အဓိကအကူးအပြောင်းအချက်များကို သတ်မှတ်သည့် အသက်အရွယ် စံနှုန်းများဖြင့် လွှမ်းမိုးထားသည်။ ဘွဲ့ရခြင်းကဲ့သို့သော ထံမှ ကောလိပ်၊ အကူးအပြောင်းတစ်ခု ပုံမှန်အားဖြင့် 20 အစောပိုင်းများနှင့်ဆက်စပ်။ အတိုချုပ်ပြောရလျှင် ဇာတ်လမ်းတစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့သွားလိုကြောင်းအတွက် ဂိမ်းအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

သာမန်ကောလိပ် ဒုတိယနှစ်ကျောင်းသား Kim တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။ ဇာတ်လမ်း- သူမ မျှော်လင့်သည်။ သူမ၏ သင်တန်း ၏ လေ့လာပါ။ သူနာပြု ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူမ ပါလိမ့်မယ်။ ပြီးအောင် on အချိန်။ ဘွဲ့ရပြီး မကြာခင် လက်ထပ်တော့မယ့် လမ်းတလျှောက်မှာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ သူမ မျှော်လင့်နေပါတယ်။ သူရလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ကူးထားတယ်။ a ကောင်းတယ် အလုပ် မှာ a အဓိက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟို အဲဒါ ကမ်းလှမ်း သူမ၏တိုးတက်မှုအတွက်အခွင့်အလမ်းများ။ သူမနှင့် သူမ၏ခင်ပွန်းသည် ကလေးရနိုင်သော်လည်း အလုပ်ဆက်လုပ်ရန် မျှော်လင့်ထားသည်။ သူမသည် တိုးတက်ချင်သည်ဟု ခံစားရသောကြောင့် တစ်ချိန်ချိန်တွင် မဟာဘွဲ့ကို ရရှိလိမ့်မည်ဟု သူမယူဆသည်။ ပိုမိုဝေးကွာသောအနာဂတ်တွင် သူမသည် ဌာနအကြီးအကဲတစ်ဦးဖြစ်ရန် မျှော်လင့်ပြီး သူမ၏ စီမံအုပ်ချုပ်မှုစွမ်းရည်အတွက် လေးစားဖွယ်ကောင်းသည်။

အချို့သော မျှော်လင့်ထားသည့် ဖြစ်ရပ်များကို အထူးသီးသန့်ဖြင့် တင်ပါ။ အသက် သို့မဟုတ် အချိန် ငါတို့ မျှော်လင့် ရန် ပြီးပါပြီ။

သူတို့ကို လူမှုရေးနာရီကို ဖန်တီးသည် (အခန်း ၁ ကိုကြည့်ပါ)။ Kim သည် သူမ၏ ရည်မှန်းချက်များဆီသို့ သူမ၏ တိုးတက်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် သူမ၏ ဇာတ်လမ်းကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။ အသီးသီး အဓိက အကူးအပြောင်း သူမ ပါလိမ့်မယ်။ စစ်ဆေးပါ။ ဘယ်လိုလဲ သူမ သည် လုပ်နေတယ်။

သူမရှိသင့်သည့်နေရာဟုပြောသည့် မြင်ကွင်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်။ မျှော်လင့်ထားသည်ထက် စောလျင်စွာ ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပါက ပွဲမတိုင်မီ ဂုဏ်ယူမိမည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်တွေ များများ လုပ်ရင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ထက် သူမ စီစဉ်ထားပါတယ်။ သူမ မေ ဆုံးမသွန်သင်ခြင်း။ သူ့ကိုယ်သူ ဖြစ်ခြင်း။ နှေးတယ်။ အကယ်လို့ သူမ စတင်သည်။ ရန် ဝေဖန်ပါ။ သူ့ကိုယ်တိုင် a အများကြီးပါပဲ။ သူမ မေ အဆုံး တက် ပြောင်းလဲခြင်း။ သူမ၏ ဇာတ်လမ်း ဘိုးတော်၊ အတွက် ဥပမာ၊ အကယ်၍ သူမ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ရယူ a ကောင်းတယ် အလုပ် နှင့် တိုးတက်မှုမရှိပါ။ သူမသည် သူမ၏ကလေးနှင့်အတူ အိမ်တွင်နေသင့်သည်ဟု ပြောသည့် အခြေအနေသို့ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

Kim သည် သူမ၏ အခြေအနေတွင် ဖော်ပြထားသော ရာထူးများသို့ စတင်ရွှေ့လျားလာသည်နှင့်အမျှ သူမသည် သူမ၏ ဘဝတည်ဆောက်မှု၏ ဒုတိယအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည့် သူမ၏ ဘဝဇာတ်လမ်းကို စတင်ဖန်တီးခဲ့သည်။ ဘဝဇာတ်ကြောင်းသည် အတိတ်ကအဖြစ်အပျက်များကို ပေါင်းစပ်လိုက်သော

ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဘဝဇာတ်ကြောင်းသည် အဖြစ်အပျက်များကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော ခံစားချက်ကိုပေးသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ ဖြစ်လာသည်။

ဘဝဇာတ်ကြောင်းသည်

ကျွန်ုပ်တို့၏အတိတ်အကြောင်းကို

အခြားသူများမေးသောအခါတွင်

ကျွန်ုပ်တို့ပြောပြသည့်အရာဖြစ်သောကြောင့်၊

နောက်ဆုံးတွင် အစမ်းလေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲသွားခြင်း၊

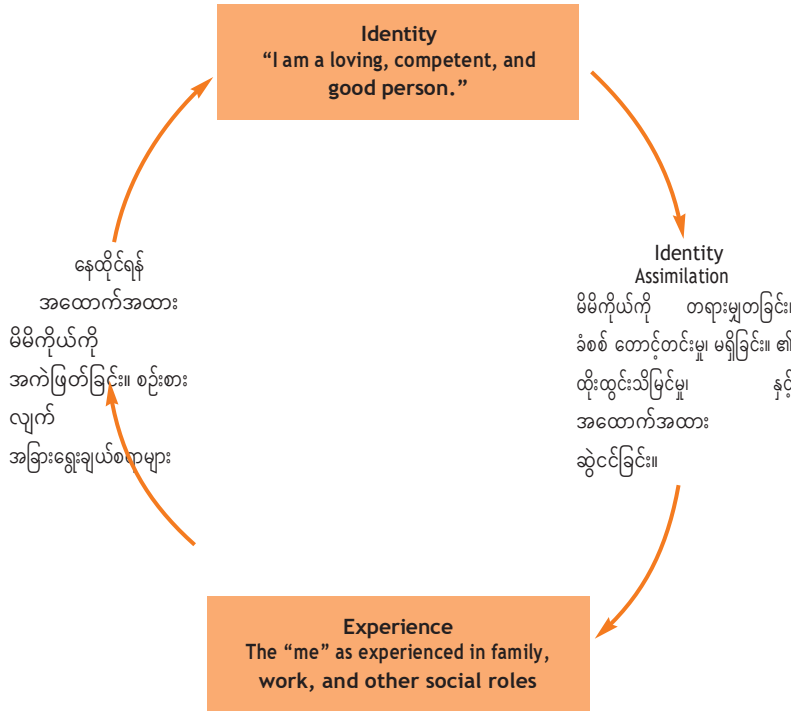
ခေတ်မီသော တစ်ခု စိတ်ဝင်စားစရာ ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ ဘဝ ဇာတ်လမ်း၊ နှင့် ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် ၌ အထွေထွေ၊ သည် အဲဒါ ပုံပျက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အတူ အချိန် နှင့် ပြန်ပြောပြခြင်း။ (Lilgendahl & McAdams, 2011; McLean & ပသုပသီ၊ 2012; ပသုပသီ၊ ၂၀၀၁)။ ဘဝပုံပြင်များ တွင် ၊ ပုံပျက်ခြင်းများသည် လူကို ဇာတ်လမ်းထဲတွင် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ အချိန်အားလပ်ချိန်ထက် အချိန်မီရှိနေသည်ဟု ခံစားရစေသည်။ ဒီနည်းနဲ့ လူတွေက ပိုခံစားလာရတယ်။ သူတို့ရဲ့ အစီအစဉ်များ နှင့် ပန်းတိုင်များ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော များပါတယ်။ ရန် ခံစားပါ။ ရှုံးနိမ့်ခြင်း၏သဘော။

ဝှစ်ဘုန်း မြေပြင် သူမ၏ သီအိုရီ on a ဆွဲဆောင်မှု- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 94 ဦးကို အပိုင်းပိုင်းခွဲ၍ လေ့လာသည်။ ၂၄ ရန် ၆၁ (ဝှစ်ဘုန်း၊ ၁၉၈၆)။ ဟိ ဘာသာရပ်များ အလွှာပေါင်းစုံမှ ဆင်းသက်လာပြီး ကျယ်ပြန့်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ အလုပ်အကိုင်နှင့် ဘဝအခြေအနေများ။

အသေးစိတ်အင်တာဗျူးများမှ အချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ Whitbourne သည် အဘယ်အရာကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။ သူမ ယုံကြည်သည်။ သည် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ လူကြီး အထောက်အထား ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် အတွေ့အကြုံကြား မျှခြေကို အခြေခံ၍

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ သူမရဲ့ မော်ဒယ်ကို ပုံ 9.2 မှာ ပြထားပါတယ်။ အဖြစ် ပုံ ရှိ၊ ဟိုမှာ သည် စဉ်ဆက်မပြတ် တုံ့ပြန်ချက် အထောက်အထားနှင့် အတွေ့အကြုံ အကြား ၊ ဒါက ဘာကြောင့် အကဲဖြတ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြတယ်။ မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘော မှာ တစ်ခု အမှတ် ၌ အချိန်၊ မရှိသေး နောက်တစ်ယောက်မှာ ခုခံကာကွယ်ပုံပေါ်တယ်။

အမျှ သင် နိုင်သည် မြင်၊ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်များ ၏ မျှခြေသည် Piaget ၏ ပေါင်းစည်းမှုနှင့် နေရာထိုင်ခင်းဆိုင်ရာ အယူအဆများအပေါ် အခြေခံသည် (အခန်း 7 ကိုကြည့်ပါ)။ Whitbourne သည် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ - သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှ သဘောတရားများကို အထောက်အထားဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ပေါင်းစပ်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ ဘယ်လိုလဲ အထောက်အထား သည် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ နှင့် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသည်။ ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။ ဟိ ဝါးမြိုခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ် ပါဝင်တယ်။ သုံးပြီး ပြီးပြီ။



ပုံ ၉-၂

Whitbourne ရဲ့ မော်ဒယ် ၏ လူကြီး

အထောက်အထား လုပ်ငန်းစဉ်များ။

အရင်းအမြစ်- ၇၈၁ နှစ်၊ ၄။ K (၁၉၈၆)။ ပာစီစီပိုင်ဆိုင်ရာ ဆောက်လုပ်ရေး ၏ အဆိုပါ ၁၁၀ ထွာ ဌာန။ c Birren & K အလှူ။ Schaie (Eds.) လက်စွဲစာအုပ် ၏ အဆိုပါ စိတ်ပညာ ၏ ဇရာ (၈၈၊ ၅၉၄-၆၁၉)။ အသစ် York: ဗန်တို Nostrand Reinhold အားလုံး အခွင့်အရေး လက်ဝယ်ရှိသည်။ မပါမဖြစ် အားဖြင့် စာရေးသူ၏ခွင့်ပြုချက်။

ရှိပြီးသား ရှုထောင့် ၏ အထောက်အထား ရန် ကိုင်တွယ် ပစ္စည်း အခြေအနေများ ပေါင်းစည်းခြင်းအပေါ် အလွန်အကျွံအားကိုးခြင်းသည် လူကို ပြောင်းလဲရန် ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် နေရာထိုင်ခင်းသည် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးရန် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဆန္ဒကို ထင်ဟပ်စေသည်။ ဒီလို အခါမျိုးမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဆိုပါ လူ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် a ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုး ကိစ္စရပ်တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်သော အထောက်အထား။

အံ့ဩစရာမဟုတ်ပါ။ Whitbourne သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို မိသားစုအရေးအပါဆုံး ကဏ္ဍ အဖြစ် စာရင်းသွင်းထားသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၏ သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ လူကြီးများ' အထောက်အထား အဖြစ် a မေတ္တာ ရှိသူသည် “ငါက

ဘယ်သူလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းရဲ့ အဓိက အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ဝိသေသလက္ခဏာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် အဓိကအကြောင်းအရာမှာ ၎င်းတို့၏ယုံကြည်ချက်ကို ပြန်လည်သန့်စင်စေသည်။ “ငါ ငါ a ချစ်သော လူ။” အများကြီး ၏ ဒီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် နက်နဲသော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများကို ရယူခြင်းနှင့် သန့်စင်ခြင်းတွင် အခြေခံသည်။

နောက်တစ်မျိုး အဓိက အရင်းအမြစ် ၏ အထောက်အထား အတွက် Whitbourne ၏ပါဝင်သူများသည်အလုပ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤကိစ္စတွင်၊ သော့ချက်ဖြစ်ပုံရသည် ။ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ အလုပ် စိတ်ဝင်စားစရာ အမျှ ရှည် အဖြစ် ပုဂ္ဂိုလ်များ တစ်ခု ရှိခဲ့ပါတယ် ။

စိတ်ဝင်စားစရာ အလုပ်အကိုင် အဲဒါ ဖွင့်ထားသည်။ သူတို့ကို ရန် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဖြစ်လာသည်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတို့ရဲ့ အလုပ် အထောက်အထား ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက်ထပ် ဗဟို ရန် သူတို့ရဲ့ ခြုံငုံ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အထောက်အထား ဒီ သည် a အကြောင်းအရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခန်း 12 တွင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သည်။

သို့ပေမယ့် ဝှစ်ဘုန်း တွေ့တယ်။ အထောက်အထား ၏ ၁၀ အလှည့်အပြောင်းများ ခြုံငုံကြည့်လျှင် ဤအပြောင်းအရွှေ့များသည် ဇာတ်စင်ကဲ့သို့ ပုံစံမျိုး သို့မဟုတ် ချည်နှောင်ခံထားရသည့် အထောက်အထား နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ရန် အတိအကျ အသက်အရွယ်၊ ဟင်းဟင်း၊ သူမ တွေ့တယ်။ လူတွေ တတ်သည်။ ရန် သွား

၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်မျဉ်းပေါ်တွင် ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ခံစားလာရသောအခါ အကူးအပြောင်းများမှတစ်ဆင့် Whitbourne၊ Sneed နှင့် Skultety (၂၀၀၂)၊ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ အဆိုပါ အထောက်အထား နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ များတွင် အထောက်အထားလုပ်ငန်းစဉ်များကို တိုင်းတာရန် အတွေ့အကြုံများ စကေး-အထွေထွေ ။ ဒီ အတိုင်းအတာ အကဲဖြတ်သည်။ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း၏ အသုံးပြု ၏ ယေဘုယျသဘောအရ ဝိသေသလက္ခဏာကိုဖွဲ့စည်းရာတွင် ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် နေရာထိုင်ခင်းသည် သူမ၏အစောပိုင်းအလုပ်အပေါ်အခြေခံသည် ။ သူမ၏မော်ဒယ်သည် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်နှင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုဖြစ်စဉ်ကို ယေဘုယျအားဖြင့် လူတို့လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် မည်သို့ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းရန် ချဲ့ထွင်ခဲ့သည်။

လေ့လာမှုများစွာတွင် Whitbourne (ဥပမာ၊ Sneed & Whitbourne 2003၊ 2005) သည် အသက်အရွယ်အရ အထောက်အထား စုစည်းမှုနှင့် အထောက်အထားနေထိုင်မှု ပြောင်းလဲမှုများကို အစီရင်ခံခဲ့သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အထောက်အထား ပေါင်းစပ်နိုင်မှု ပိုများပြီး ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် အထောက်အထား အနေအထိုင် ပိုများသည်။ ထို့ပြင် အထောက်အထား ပေါင်းစပ်ခြင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ သည် အဆိုးမြင်စိတ် နည်းပါးခြင်း အားဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိမိကိုယ်ကို အလေးထားမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် တိုးမြှင့်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အသက်ကြီးလာသောအခါတွင် ပြောင်းလဲလာသော အထောက်အထား (ဥပမာ၊ နေရာထိုင်ခင်းအားဖြင့်)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ညံ့ဖျင်းမှုနဲ့ ပိုဆက်စပ်နေပါတယ်။
 ဟိ စွမ်းရည် ရန် ပေါင်းစပ် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
 အပြောင်းအလဲများ ထဲသို့ လူတစ်ယောက်၏
 ဝိသေသလက္ခဏာနှင့် မိမိကိုယ်ကို
 အပြုသဘောဆောင်သောအမြင်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည်
 အောင်မြင်စွာအိုမင်းခြင်းအတွက် အရေးကြီးသည်
 (Whitbourne, 2010)။ ယင်းက လူတို့သည်
 အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်သို့
 ကျန်းမာသောလိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အပြုအမူဆိုင်ရာ
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်ရန် အကြံပြုသည် (အခန်း 3
 ကိုကြည့်ပါ)။

ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ နှင့် ချမ်းသာခြင်း ။

ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ခဲ့ရသည့်အတိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၏အရေးကြီးသောအချက်မှာ အသွင်အပြင်အမျိုးမျိုးကို ပေါင်းစပ်ထားပုံဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်ပိုင် ခံယူချက်နဲ့ ဘယ်လို ကွဲလွဲနေလဲ။ အသက်အရွယ်ကို အမျိုးမျိုးသော လေ့လာမှုများတွင် ဆန်းစစ်ခဲ့ပြီး အပြုအမူများစွာနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ပြောင်းလဲလာသော ယုံကြည်ချက်၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများတွင် မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက် အပြောင်းအလဲများ မကြာခဏ ပေါ်လွင်နေပါသည်။ နှင့် မျှော်လင့်ချက်များ။

ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ စည်းလုံးညီညွတ်သော၊ စည်းလုံးစည်းထားသော၊ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်ပုံစံ ဖြစ်သည် ။ *Self-concept* တွင် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှု နှင့် မိမိကိုယ်ကို ပုံသဏ္ဌာန် အယူအဆများ ပါဝင်သည် ။

Kegan ရဲ့ သီအိုရီ ၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ။ Kegan (၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ 1994၊ 2009) Self- အယူအဆ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကိုပေါင်းစပ်ရန်ကြိုးစားခဲ့သည်။ နှင့် သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ သူ postulated အခန်း 7 တွင်ဖော်ပြထားသော မှတ်ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များ နှင့် သက်ဆိုင်သော မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်ခြောက်ဆင့်။ Kegan ၏ ပထမအဆင့်သုံးဆင့်—ပေါင်းစပ်ပါဝင်မှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် အင်ပါယာ—Piaget ၏အာရုံခံကိရိယာ၊ မခွဲစိတ်မီ၊ နှင့် ခိုင်မာသော လည်ပတ်မှုအဆင့်များနှင့် သက်ဆိုင်သည် (အခန်း 7 ကိုကြည့်ပါ)။ ဒီအချိန်မှာ သူက ကလေးတွေကို ရွှေ့နေတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ထံမှ သိခြင်း။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ on အဆိုပါ အခြေခံ ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကျိုးစီးပွားများမှတစ်ဆင့် မိမိကိုယ်မိမိ သိစေရန် တုံ့ပြန်သည် ။

တရားဝင်လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု အတွေးအမြင်၏အစတွင် သူက ငြင်းခုံသည်။ ကာလအတွင်း စောစော မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် (ကြည့် အခန်း ၇)၊ a သဘော ၏ လူအချင်းချင်း အပြန်အလှန် စတင်သည်။ ရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်၊ ဤကာလကို လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံခြင်းအဆင့်ဟု သတ်မှတ်သည် ။ ဆယ်ကျော်သက် နှောင်းပိုင်းတွင် သို့မဟုတ် လူငယ် အရွယ်ရောက်ပြီး၊ လူတွေ ရွှေ့ရန် a ရင့်ကျက်သော ခံစားချက်သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ဘဝကို ထိန်းချုပ်မှုအပေါ် အခြေခံသည်။ နှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ တစ်ခု အယူဝါဒ; Kegan ခေါ်ဆိုမှုများ ဒီအင်စတီကျူးရှင်းအဆင့်။

နောက်ဆုံး၊ အတူ အဆိုပါ မိုး ၏ တရားဝင်လွန် အတွေး (ကြည့် အခန်း ၇) လာပါသည်။ တစ်ခု နားလည်မှု အဲဒါ အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို တစ်ခုပါ။ ရှုပ်ထွေးသည်။ စနစ် အဲဒါ ယူတယ်။ ထဲသို့ အကောင် တခြား လူများ; Kegan သည် ဤကာလကို တစ်ဦးချင်းအဆင့်ဟု သတ်မှတ်သည်။

Kegan ၏ အလုပ်သည် လစ်ဟာမှုတစ်ခုတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မဖြစ်ပေါ်ကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြသည်။ ယင်းအစား၊ လူတစ်ဦးသည် ရှုပ်ထွေးသော ပေါင်းစပ်မှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သတိရရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်၊ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သို့မဟုတ် အခြားကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ရှုထောင့်တစ်ခုခုကို နားလည်ခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ အခြားရှုထောင့်များနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်သည်ကို နားလည်ခြင်းဖြင့် မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

Labouvi-Vief များ တက်ကြွသော ပေါင်းစည်းမှု သီအိုရီ။ သိမြင်မှု နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ ပေါင်းစပ် မှု ကိုလည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ a အဓိက အာရုံစူးစိုက်မှု ၏ Gisela Labouvie- Vief

(၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ ၂၀၀၃၊ ၂၀၀၅)။ သူမ ငြင်းခုံသည်။ အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို သည် a ထုတ်ကုန် စိတ်ခံစားမှုနှင့် သိမြင်မှုပေါင်းစပ်ခြင်း၏ အခန်း 7 နှင့် 8 တွင် ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာခဲ့သော အကြောင်းအရာများ။

Labouvie-Vief အတွက်၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် တင်းမာမှုနှင့် အဆိုးမြင်စိတ်များကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၏ ပေါင်းစပ်မှုသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို ဖန်တီးပေးသည့် ယထာဘူတကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း သူမ တည်ဆောက်သည်။ အဆိုပါ ဤ optimization နှင့် differentiation ၏ ဒိုင်းနမစ်ပေါင်းစည်းမှုကို ဆိုလိုသည်။ သည် ဘာလဲ ဖန်တီးသည်။ a ကျန်းမာသည်။ လက်ကျန်။ ဟိ စွမ်းရည် ရန် ပြီးမြောက် ဒီ ပေါင်းစည်းမှု တိုးလာသည်။ ထံမှ လူငယ်လူလတ်ပိုင်းမှ အရွယ်ရောက်ပြီးသော်လည်း အသက်နှောင်းပိုင်းတွင် လျော့နည်းသည်။

ဒီ အမှတ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သရုပ်ပြခဲ့သည်။ အားဖြင့် Labouvie-Vief နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၁၉၉၅)။ အလုပ်လုပ်တယ်။ အတွင်း a သိမြင်မှု-ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ မူဘောင်၊ ၎င်းတို့သည် အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားအလိုက် လူများတွင် မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်စားပြုခြင်းတွင် အသက်ကွာခြားမှုကို

မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ထံမှ ၁၁ ရန် ၈၅ နှစ်များ။ အတိအကျပြောရရင်၊ သူတို့ တွေ့တယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီး သူသည် ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်စားပြုခြင်းမှ ရွှေ့ပြောင်းသည်။ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေး ညံ့ဖျင်းသည်။ ခွဲခြားထားသည်။ အခြားသူများထံမှ သို့မဟုတ် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်များနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ၊ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် အလွန်ကွဲပြားသော ကိုယ်စားပြုမှုများ၊ အသက်ကြီးပိုင်း၌ ကွဲပြားမှုနည်းပါးသော ကိုယ်စားပြုမှုများအထိ။ အရေးကြီးသော တွေ့ရှိချက်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်စားပြုခြင်းတွင် ကွဲပြားခြင်း၏ အတိုင်းအတာဖြစ်သည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ အဆင့် ၏ သိမြင်မှုဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ထို့ကြောင့် Kegan ၏ရာထူးအတွက် အထောက်အပံ့ပေးသည်။

တခြား သုတေသန on ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ။ ၌ ထပ်လောင်း သိမြင်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပေါင်းစပ်သုတေသနပြုရန်၊ သုတေသီများသည် ဖန်တီးမှု အတွက် အခြားအရင်းအမြစ်များကို အာရုံစိုက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း ၌ အခန်း ၈၊ ၁၁ တို့ သက်ကြီးရွယ်အိုပုံစံများ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်း ခြင်းသည် လူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆကို ပြင်းထန်စွာ လွှမ်းမိုးခဲ့သည် (ဥပမာ၊ Kornadt & Rothermund 2012; Weiss & Lang 2012)။

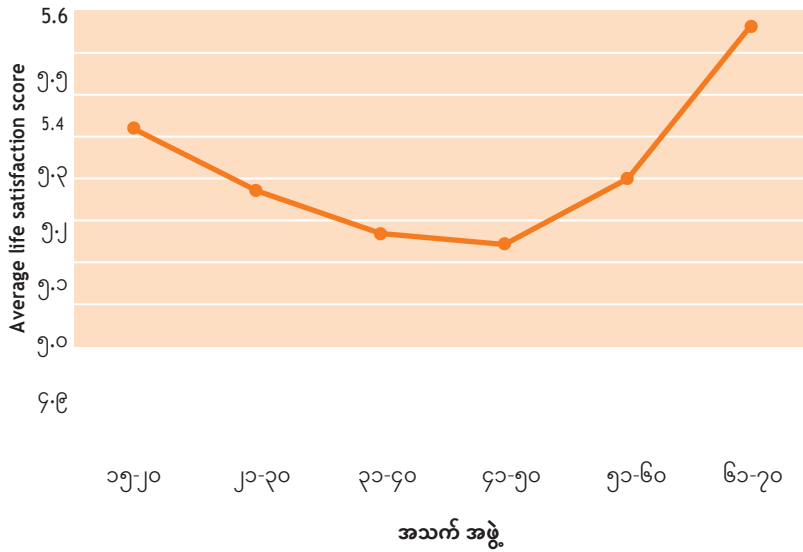
အချို့သော သုတေသနစာတမ်းများသည် လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ၏ အသွင်အပြင်အမျိုးမျိုးကို မည်ကဲ့သို့ စုစည်းကြမည်နည်း။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မတူညီသော ရှုထောင့်များကို ပိုင်းခြားသိမြင်ကြောင်း သုတေသနပြုချက်များအရ သိရသည်။ ၏

ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ (ဥပမာ၊ အမျိုးမျိုး
အပြုသဘော နှင့် အဆိုးမြင် သည်။ ရှုထောင့်)
နောက်ထပ် ထက် ဖြစ်ဖြစ်၊ ငယ်သည်။
သို့မဟုတ်

သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူများ
(Ready, Carvalho, & Åkerstedt, 2012)။

၌ အထွေထွေ၊ သုတေသန စစ်ဆေးခြင်း။
ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ အဲဒါကို ပြတယ်။ သည်
သိသိသာသာ ဆက်စပ် ရန် a ကျယ်ပြန့်သည်။
မျိုးစုံ ၏ ပြောင်းလွဲတာတွေ အဖြစ်
ကျန်းမာရေး နှင့် အသက်ရှည်ခြင်း။
ကျွန်တော်တို့ ပြန်လဲ ရန် ဒီ ထုတ်ပြန်သည်
အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်းကို
သုံးသပ်သောအခါ အခန်း ၁၄ တွင်။

သုခချမ်းသာ နှင့် စိတ်ခံစားမှု။ ဘယ်လိုလဲ
သည် သင်၏ ဘဝ သွားမလား
ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်
ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ အကြောင်းအရာ၊
သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ သင် တွေးပါ။ သင်
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လုပ်နေတယ်။ ပိုကောင်း?
အဖြေများ ရန် ဒါတွေ မေးခွန်းများ
ပေးသည်။



ပုံ ၉-၃

ဟိ ပုံစံ ၏ a သာမန်လူ ပျော်ရွှင်မှု
မှတဆင့် ဘဝ အဆိုပါ ယူနိုက်တက်
နိုင်ငံတော်။

အရင်းအမြစ် ထံမှ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျန်းမာရေး နှင့် စီးပွားရေး
အားဖြင့် တစ် Oswald မူပိုင်ခွင့် © Warwick
တက္ကသိုလ်။
http://imechanica.org/files/andrew_oswald_presentation_071129.pdf

ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ထဲသို့ သင်၏ **အစီအရင် သုခ** ၊
အကဲဖြတ်မှု တစ်ခု တစ်ဦး၏ ဘဝ ဆက်စပ် အတူ
အပြုသဘော ခံစားချက်များ ဘာသာရပ် သုခ သည်
များသောအားဖြင့် အကဲဖြတ်သည်။ အားဖြင့်
အတိုင်းအတာများ ၏ ဘဝကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့်
မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု (Oswald & Wu, 2010)။

ခြုံငုံ ငယ်ရွယ်သူ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။
မရှိလို့ပါ။ မြင့်တင်ပေးသည်။ အစီအရင် သုခ နှိုင်းယှဉ်
ရန် အရွယ်ရောက်ချိန်အစောပိုင်း (Charles &
Carstensen, 2010)။ ကွာခြားချက်များ ၌ လူတွေ့ရဲ့ ပုံမှန်
အဆင့် ၏ ပျော်ရွှင်မှု လူကြီးဘဝတစ်လျှောက်
ဖြစ်ကြပါသည်။ သရုပ်ဖော်ထားသည်။ ၌ ရလဒ်များ
ထံမှ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ကင်းဒမ်း၊ ပြသထားသည်။ ၌
ပုံ ၉.၃။ ဒါတွေ ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အချက်များ
ကို ဖြတ်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုများ အဖြစ် ကောင်းပြီး a
လေ့လာပါ။ ၏ ထိုင်ဝမ် နှင့် တန်ဖိုးနီးယား
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပြတယ်။ အလားတူ
ကြိုတင်ခန့်မှန်းသူများ အောင်မြင်၏ ။ အိုမင်းခြင်း။ (ရှေး၊
၂၀၀၅; Mwanyangala et အယ်လ်။ 2010)။ စိတ်ခံစားမှုကို

အာရုံပြုပါ။ သုတေသန ၌ အာရုံကြောသိပ္ပံ
လိုလားသူများ အဖြေများ ရန် အဆိုပါ မေးခွန်း
၏ ဘာကြောင့်လဲ။ အစီအရင် သုခ တတ်သည်။
ရန် တိုးမြှင့်လာသည် အတူ အသက်
(Cacioppo et al., 2011)။ amygdala လို့ခေါ်တဲ့
ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ၊ တစ်ခု ဗာဒီပုံသဏ္ဌာန်
သတ်မှတ် ၏ နျူကလိယ နက်နဲသည်။ ၌
အဆိုပါ ဦးနှောက်၊ အကူအညီ ထိန်းညှိပေးသည်။
စိတ်ခံစားမှု။ အထောက်အထား သည်
ကြီးထွားလာသည်။ အဲဒါ
အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အပြောင်းအလဲများ
၌ ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ amygdala
လုပ်ဆောင်ချက်များ မေ

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားလည်ရန် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ဒါကတော့ ဘယ်လိုလဲ။ လူငယ်လူရွယ်များတွင် နှိုးဆွမှု အဆိုပါ amygdala သည် ဆက်စပ် အတူ အနုတ်လက္ခဏာ စိတ်ခံစားမှုနိုးကြားမှု။ အဆိုးမြင်စိတ်တွေ နိုးကြားလာတဲ့အခါ မှတ်ဉာဏ် အတွက် အဖြစ်အပျက်များ ဆက်စပ် အတူ အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှု ပိုအားကောင်းတယ်။ သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အခြေအနေ ကွာခြားသည်- amygdala activation နှင့် စိတ်ခံစားမှု နိုးကြားမှု နှစ်ခုလုံးမှာ နိမ့်ပါသည်။ ၎င်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အပျက်သဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုနည်းပါးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုနှုန်း နည်းပါးခြင်းနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးကို တွေ့ကြုံရသည် အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည် (Cacioppo et al., 2011; Winecoff et al., 2011)။

ဒါ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုလုံး မဟုတ်ပါဘူး။ Chapter 2 တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း neuroimaging သုတေသနပြုချက်များသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဆက်နွှယ်မှုရှိသည်ကိုပြသထားသည်။ စိတ်ခံစားမှုတွင် ဦးနှောက်၏အခန်းကဏ္ဍကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် ရှေ့မျက်နှာဖုံး ကော်တက်စ်အတွင်း အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်သည်။ ငါတို့ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ သိလား? ထူးခြားချက် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ထဲသို့ အဲဒါ ထုတ်ပြန်သည် ဖြစ်သည်။ အလင်း ပေါ်သို့ သော့ ကွဲပြားမှုများ ၌ ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေမှာ စိတ်ခံစားချက်၊

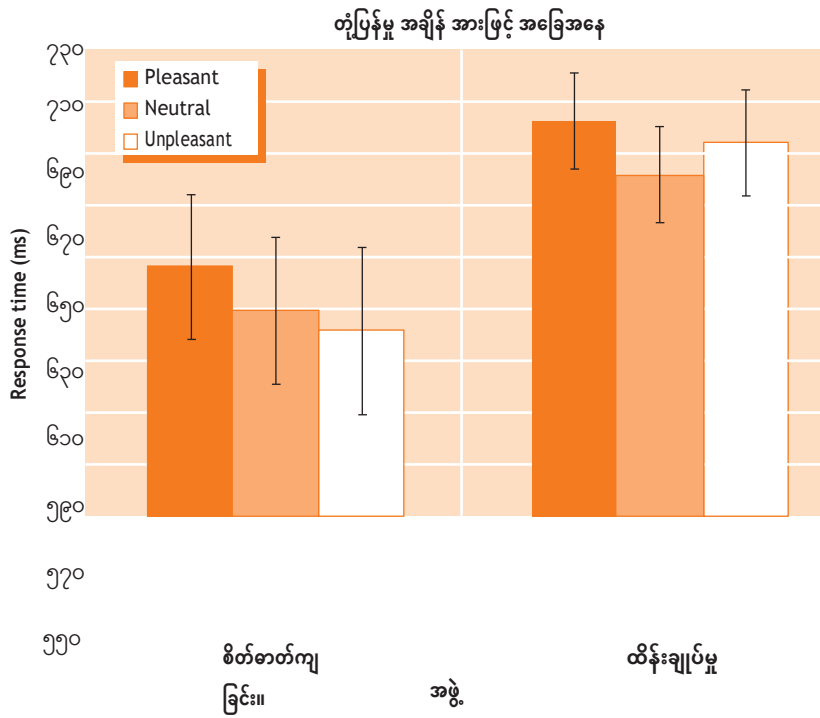
ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား?:

ကောင်းကျိုးချမ်းသာ၊ ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။ IN BRAIN fMRI နှင့် PET စတုတ်-

လုပ်ဆောင်ချက် IN EMOTION AND စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Depression)) မအောင်မြင်ရန် ဖော်ထုတ် အတိအကျ လမ်းကြောင်းများ အရင်းခံ ဒါတွေ

ကျွဲပြားမှုများ။ Herrington၊ ဟယ်လာ၊ မိုဟန်တီ၊ အိန်ဂျယ်များ၊ Barclay

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါစုံစမ်းစစ်ဆေးသူ၊ နှင့် ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ရည်မှန်းချက် ၏ ဝက်ဘ် ၊ နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၁၀) သတ်မှတ် ထွက် ရန် ရှာဖွေတွေ့ရှိ ဒါတွေ လေ့လာ? ဘယ်လိုလဲ စိတ်ခံစားမှု ရယူ ဆောင်ရွက်ပြီး ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက် အရင်းခံ ကစားပါ။ လမ်းကြောင်းများ တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အခန်းကဏ္ဍ ၌ အဆုံးအဖြတ် a လူ၏ over- ဘယ်လိုလဲ။ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ တိုင်းတာ အဆိုပါ အကြောင်းအရာ ၏ အားလုံး သုခ။ သို့ပေမယ့် အထောက်အထား ထံမှ EEG စိတ်ပါဝင်စားစွာ လေ့လာခြင်း ဟိ သုတေသီများ ဂရုတစိုက် စစ်ဆေးခဲ့သည်။ a ကြီးမားသော



ပုံ ၉.၄

**တုံ့ပြန်ချိန်သည် သာယာသော၊ ကြားနေ၊ မနှစ်မြို့ဖွယ်စကားများ၊ အမှား
ဘားများသည် ပျမ်းမျှအထက်နှင့် အောက်ရှိ စံသွေဖည်မှု 1 ခုကို
ကိုယ်စားပြုသည်။**

အရင်းအမြစ်- Herrington၊ ည။ ဃ။၊ ဟယ်လာ၊ ဒဗလျူ၊ မိုဟန်တီ၊ A.၊ အိန်ဂျယ်များ၊ တစ် ငှ။ Barich၊ အမ် T. ဝက်ဘ်၊
တစ် ဂျီ၊ et အယ်လ်။ (၂၀၁၀)။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများတွင် အချိုးမညီသော ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ကို
နေရာချထားခြင်း။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂ္လုဗေဒ၊ ၄၇၊ ၄၄၂-၄၅၄။ doi: 10.1111/j.1469-8986.2009.00958.x။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3086589/>။ (ပုံ ၁)

အုပ်စုတစ်စုတွင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသာ (စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် အခြားသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ) မရှိကြောင်း သေချာစေရန်နမူနာနှင့် ထိန်းချုပ်သည့်အုပ်စုတွင် သိသာထင်ရှားမှုမရှိပါ။ လက္ခဏာများ ၏ တစ်ခုခု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ။ ဒါကို ဆက်တိုက် မေးခွန်းပုံစံတွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာပါ။

ပါဝင်သူများသည် fMRI စက်တွင်ရှိနေစဉ်၊ ၎င်းတို့သည် လုပ်ဆောင်စရာနှစ်ခုဖြစ်သည့် စိတ်ဓာတ်မူ-စကားလုံး Stroop နှင့် အရောင်-စကားလုံး Stroop တို့ဖြစ်သည်။ အလုပ်နှစ်ခုစလုံးတွင် စာလုံးများကို ရိုက်နှိပ်ထားသည်။

မှန်အရောင်ဖော်ပြသည့် ပါဝင်သူများ ပါဝင်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်မူ-စကားလုံး Stroop တွင်၊ သာယာသော၊ မနှစ်မြို့ဖွယ်နှင့် ကြားနေစိတ်ဓာတ်မူစကားလုံးများကို အရောင်မှလေးခုအနက်တစ်ခုဖြင့် ရိုက်နှိပ်ထားသည်။ အရောင်-စကားလုံးလုပ်ငန်းအတွက်၊ စကားလုံးများသည် အရောင်လေးမျိုးဖြင့် ရိုက်နှိပ်ထားသော အရောင်အမည်များဖြစ်သည်။ အဓိက တိုင်းတာမှုမှာ မှန်အရောင်ကို ပြောရာတွင် တုံ့ပြန်မှု အချိန်ဖြစ်သည်။

လေ့လာမှုမှာ ပါဝင်သူတွေ ဘယ်သူတွေလဲ။ 1688 အရွယ်ရောက်ပြီးသူလူငယ်များ၏အဖွဲ့ကိုဖန်တီးရန်ပြုသခဲ့သည်။ 29၊ 11 တွင် စိတ်ကျရောဂါရှိခဲ့ပြီး 18 တွင် ထိန်းချုပ်မှုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ခဲ့ကြသည် ဟိုမှာ ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ အတူ အဆိုပါ လေ့လာ? ပါဝင်သူအားလုံးသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြပြီး Institutional Review Board မှ အတည်ပြုထားသော ပရိုတိုကောတစ်ခုအောက်တွင် စာဖြင့်ခွင့်ပြုချက်ပေးထားသည်။

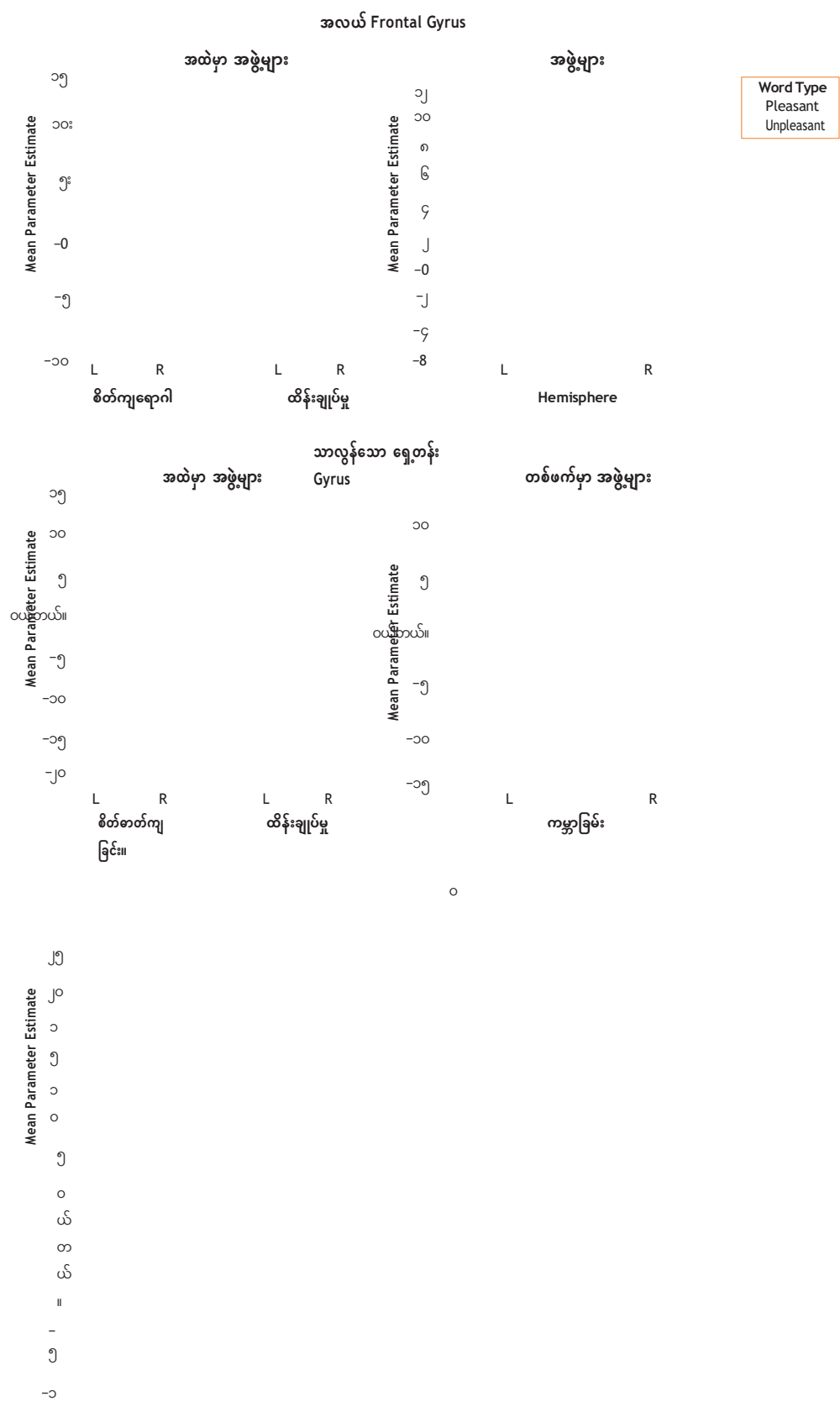
ရုလဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော နှောင့်ယှက်သောစကားများအတွက် တုံ့ပြန်မှုအချိန်များသည် ပိုရှည်သည်။ ရန် ကြားနေ စကားတွေ၊ နှင့် ကြာကြာ အတွက် သာယာသော

မနှစ်မြို့ဖွယ်စကားများထက်၊ ဤတွေ့ရှိချက်များကို ပုံ 9.4 တွင်ပြသထားသည်။

စစ်ဆေးမှုတွင် fMRI အချက်အလက် ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ သိသိသာသာ ကွဲပြားမှုများ အကြား အဆိုပါ အဖွဲ့များ ဘယ်လိုလဲ စိတ်ခံစားမှု အချက်အလက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆောင်ရွက်ပြီး ဌ ဦးနှောက်။ ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြသထားသည်။ ဌ ပုံ ၉.၅။ frontal lobe နှင့် amygdala activation data တို့မှ အဓိကရှာဖွေတွေ့ရှိမှုသည် စိတ်ကျရောဂါရှိသူများဖြစ်ကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ သိသိသာသာ ပိုကြီးတယ်။ lateralization၊ ဆိုလိုသည်မှာ၊ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော စကားလုံးများအတွက် စီမံဆောင်ရွက်ပေးသော နယ်ပယ်များကို သီးခြားပါဝင်သူများထက်၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းမရှိပါ။

စုံစမ်းစစ်ဆေးသူတွေက

ဘယ်လိုကောက်ချက်ချခဲ့သလဲ။ Herrington နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက စိတ်ကျရောဂါရှိသူများတွင် စိတ်ကျရောဂါရှိသူများသည် ရှေ့ပိုင်းဦးနှောက်ဒေသနှင့် amygdala တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော အချိုးမညီသောလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် ဖွဲ့စည်းပုံဦးနှောက်ဆိုင်ရာ အထောက်အထားများရှိသည်ဟု ကောက်ချက်ချကြသည်။ ၎င်းသည် အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု (ရှေ့မျက်နှာစာ ဒေသတွင် ကြီးမားစွာပါဝင်နေသည်) သည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှ ပါဝင်ဖွယ်ရှိကြောင်း ညွှန်ပြနေသည်။ ဤတွေ့ရှိချက်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သုခချမ်းသာတို့ကြား ဆက်နွှယ်မှုကို နားလည်နိုင်စေရန် အခွင့်အလမ်းဖွင့်ပေးခြင်း၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အလားအလာ ချဉ်းကပ်မှုများ ရန် တိကျသော အာရုံကြောလမ်းကြောင်းများကို အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ကုသခြင်း ။



[/pmc/articles/PMC3086589/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3086589/) (ç. /)

ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်

ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မေးတယ်။ မေးခွန်းများ ကြိုက်တယ်။ "ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သင် မင်းထင်လိမ့်မယ်။ ဖြစ် ကြိုက်တယ်။ a အနည်းငယ် နှစ်များ ထံမှ အခု?" အဲဒါ လိုအပ်သည်။ ငါတို့ အနာဂတ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ကူးယဉ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ဤကဲ့သို့ မှန်းဆသောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော မိမိကိုယ်ကို ဖန်တီးသည် (Markus & Nurius, 1986)။

ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်

ကိုယ်စားပြုသည်။ ငါတို့ဘာတတ်နိုင်လဲ။ ဘာ ဖြစ်လာလဲ ။ ငါတို့ ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် ဖြစ်လာ၊ နှင့် ဘာလဲ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်လာမှာကို ကြောက်တယ် ။ ဘာလဲ ငါတို့ နိုင် သို့မဟုတ် ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် မကြာခဏဖြစ်လာသည်။ ထင်ဟပ်သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပန်းတိုင်များ၊ ငါတို့ မေ ကြည့်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ခေါင်းဆောင်များအနေနဲ့ အဖြစ် ချမ်းသာ နှင့် နာမည်ကြီး၊ သို့မဟုတ် ၌ အရမ်းကောင်းတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဌာန်။ ဖြစ်လာမှာကို ကြောက်ရွံ့နေတဲ့အရာတွေဟာ တစ်ယောက်တည်းနေရမှာ ကြောက်တာ၊ အဝလွန်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် မအောင်မြင်တာတွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ကိုယ်များသည် အစွမ်းထက်သော လှုံ့ဆော်သူများဖြစ်သည်။ အမှန်တော့ ဘယ်လိုလဲ။ ငါတို့ ပြုမူပါ။ သည် ကုိတု တစ်ခု ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရန် အောင်မြင်ရန် သို့မဟုတ် ဤအမျိုးမျိုးသော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မိမိကိုယ်ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး လက်ရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြင်ကို ကာကွယ်ပါ (Baumeister, 2010)။

သုတေသီများ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ အသက်

ကွဲပြားမှုများ ၌ အဆိုပါ ဆောက်လုပ်ရေး ၏ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင် (ဘာဒတ် et အယ်လ်။ 2010; Cotter & ဂွန်ဇာလက်စ်၊ ၂၀၀၉)။ ၌ a ရှားပါတယ်။ သတ်မှတ် ၏ အလားတူ လေ့လာမှုများ Cross and Markus (1991) နှင့် Hooker နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (Frazier et al., 2000၊ ၂၀၀၂; ချိတ်၊ ၁၉၉၉; Hooker et အယ်လ်။ ၁၉၉၆; Morfe et အယ်လ်။ ၂၀၀၁)၊ လူတွေ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ လူကြီး ၁၀ ထွာ ခဲ့ကြသည်။ ခိုင်းတယ် ။ ဖော်ပြပါ။ သူတို့ရဲ့ မျှော်လင့်သည်။ နှင့် ကြောက်သည်- ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင် ဟိ တုံ့ပြန်မှုများ ခဲ့ကြသည် အုပ်စုဖွဲ့ ထဲသို့ အမျိုးအစားများ (ဥပမာ၊ မိသားစု၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ ပစ္စည်း၊ ဆက်ဆံရေး၊ နှင့် အလုပ်အကိုင်)။

စိတ်ဝင်စားစရာ အသက်အရွယ် ကွဲပြားမှုများစွာ ထွက်ပေါ်လာသည်။ မိမိကိုယ်ကို မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ လူငယ်လူကြီးများသည် မိသားစု၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဥပမာ၊ လက်ထပ်ခြင်း။ အဆိုပါ မှန်တယ် လူတစ်ယောက်—အရေးကြီးဆုံး။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့်၊ အသက် 30 အတွင်းရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ စာရင်းပြုစုထားသော မိသားစုစိုးရိမ်မှုများသည် နောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ အဓိကပြဿနာများမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်မှု၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဖြစ်ခြင်း။ a နောက်ထပ် ချစ်သော နှင့် ဂရုစိုက်သူ။ အသက် 40 မှ 59 နှစ်ကြားတွင် မိသားစုပြဿနာများသည် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်လာသည်—“ လွတ်” နိုင်သောမိဘဖြစ်ခြင်းကဲ့သို့သော၊ ၏ အဆိုပါ ကလေးတွေ၊ ရောက်ရှိနေပါသည်။ နှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း။ လုပ်ငန်းခွင်မှာလည်း ကျေနပ် လောက်တဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် လက်ခံခြင်း။ နှင့် ချိန်ညှိခြင်း။ ရန် အဆိုပါ ဇီဝကမ္မ လူလတ်ပိုင်း အပြောင်းအလဲများ သည် ဤအသက်အရွယ်အုပ်စုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

အဘို့ လူကြီးများ ကျော် ၆၀၊ သုတေသီများ ရှာပါ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာများ အများဆုံး ထင်ရှားသော ဖြစ်ခြင်း။ တက်ကြွသော နှင့် ကျန်းမာသည်။ at အနည်းဆုံး နောက်တစ်ခု ဆယ်စုနှစ်။ ဟိ အကြီးမြတ်ဆုံး ပမာဏ ၏ အပြောင်းအလဲ

ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ဤ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဒိုမိန်း၊ ဘယ်ဟာ လွှမ်းမိုးထားသည်။ မျှော် လင့် သည်။ နှင့် ကြောက်စရာ ကိုယ်တိုင် ဟိ ကျန်းမာရေး ဒိုမိန်း သည် အများဆုံး ထိလွယ်ရှလွယ် နှင့် ဗဟို ရန် အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို ဤ အဆိုပါ စကားစပ် အိုမင်းခြင်း ။ နှင့် လူတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို အတူ ငဲ့ ရန် ကျန်းမာရေး အတော်လေး ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဤ အဆိုပါ မျက်နှာ ၏ ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများ ဤ နောက်ပိုင်း ဘဝ။

ခြုံ၊ လူငယ် လူကြီးများ ရှိသည် မျိုးစုံ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင်နှင့် ယုံကြည် သူတို့ နိုင်သည် အမှန်တကယ် ဖြစ်လာ အဆိုပါ မျှော်လင့်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ၊ သူတို့ရဲ့ အမြင်သဘောထား က များတယ်။ ရန် ဖြစ် အတော်လေး အပြုသဘော (ကုစား၊ Chasteen၊ & Packer၊ 2010)။ ဘဝ အတွေ့အကြုံ မေ စုံစွတ်စေသည် ဒီ ရှေ့အလားအလာ။ အားဖြင့် အသက်ကြီးမှ ၊ နှစ်ခုလုံး အဆိုပါ နံပါတ် ၏ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင် နှင့် အဆိုပါ ခွန်အား ယုံကြည်ချက် ရှိသည် လျော့နည်းသွားသည်။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ယုံကြည် ရန် မဟုတ်ပါ အဆိုပါ မျှော်လင့်သည်။ မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါ ကြောက်စရာ မိမိကိုယ်ကို အောက်တွင် ရှိသည်။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု။ ဒါတွေ တွေ့ရှိချက် မေ ကွဲပြားမှုများကို ထင်ဟပ်စေသည်။ အတူ အသက် ဤ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စေ့ဆော်မှု၊ ယုံကြည်ချက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ထိန်းချုပ်မှု၊ နှင့် အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် စူးစမ်းပါ။ အသစ် ရွေးချယ်စရာများ

ဟိ ပေါ်ပေါက်ရေး ၏ အွန်လိုင်း လူမှုရေး မီဒီယာ ရှိသည်။ လူငယ်လူရွယ်များအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော မိမိကိုယ်ကို ဖန်တီးရန် အခွင့်အလမ်းသစ်များ ဖန်တီးခဲ့သည် (Lefkowitz၊ Vukman၊ & Loken၊ 2012)။ ထိုသို့သောမီဒီယာများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်သူတို့အကြောင်း အခြားသူများထံ ချင့်ချိန်နိုင်စေရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို တင်ပြကြသည်။

ဘာသာတရား နှင့် ဝိညာဏ အထောက်အပံ့

ဘယ်တော့လဲ ရင်ဆိုင်တယ်။ အတူ အဆိုပါ နေ့စဉ် ပြဿနာများ ၏ နေထိုင်၊ ဘယ်လိုလဲ

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက ခံနိုင်ရည်ရှိလား။
 နိုင်ငံအများအပြားရှိ
 သက်ကြီးရွယ်အိုများသည်
 ၎င်းတို့၏ဘာသာရေးယုံကြည်မှုနှင့်
 ဝိညာဉ်ရေးရာကို ၎င်းတို့ထက်
 မကြာခဏအသုံးပြုကြသည်။ အသုံးပြု
 မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း (အိုက်၊
 မျက်တောင်ခတ်၊ & အာဒဲလ်၊ 2010)။
 သက်ကြီးရွယ်အိုအချို့ အထူးသဖြင့်
 အာဖရိကန်အမေရိကန်နိုင်ငံသားများအတွက်
 ၊ ဘုရားသခင်အပေါ် ခိုင်မြဲသော
 တွယ်တာမှုသည် ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုများကို
 ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကူညီပေးသည်
 (Dilworth- Anderson, Boswell, & Cohen,
 2007)။

ဝိညာဉ်ရေး နှင့် ကျန်းမာရေး
 ဆက်စပ်နေသော
 သက်သေအထောက်အထား များစွာရှိသည်
 (Krause၊ 2006; Park, 2007)။
 ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်ကြီးသည်။
 လူကြီးများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
 ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ပါဝင်ပါတယ်။
 အတူ နှင့် ကတိပြုထားသည်။ ရန် သူတို့ရဲ့
 ယုံကြည်ခြင်း ရှိသည် ပိုကောင်းပါတယ်။
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 ကျန်းမာရေး ထက် အသက်ကြီးသည်။
 လူကြီးများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
 ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဘာသာရေး
 (အိုက် et အယ်လ်။ 2010)။ ဥပမာအားဖြင့်၊
 သူတော်စင်များနှင့် အပျိုစင်မာရီအား

ပုံမှန်ဆုတောင်းပေးသော မက္ကဆီကန်အမေရိကန်လူမျိုး
 အသက်ကြီးသူများသည် အကောင်းမြင်စိတ်နှင့်
 ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးကို ရရှိကြသည်
 (Krause & Bastida, 2011)။

ဘယ်တော့လဲ မေးတယ်။ ရန် ဖော်ပြပါ။
 နည်းလမ်းများ ၏ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ ပြဿနာများ ဌ
 ဘဝ အဲဒါ ထိခိုက်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ လူ များစွာ သည်
 ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများကို
 စာရင်းပြုစုကြသည်။ (အိုက် et အယ်လ်။ 2010; အဖြူ၊
 ပီတာ၊ & ရှမ်း၊ 2011)။ ယင်းတို့အနက် အသုံးအများဆုံးမှာ
 ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ကိုးစားခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ နှင့်
 ရယူခြင်း။ ခွန်အား နှင့် ကူညီကြပါ ထံမှ ဘုရား။
 သုတေသီများ ရှိသည် ပိုများလာသည်။ အာရုံစိုက် on
ဝိညာဉ်ရေးရာ အထောက်အပံ့ — အဓိပ္ပာယ် သူတို့
 ရှာသည်။ သင်းအုပ်ဆရာ ဂရုမစိုက်၊ ပါဝင်ပါ။ စနစ်တကျ
 နှင့် အဖွဲ့အစည်းမဲ့ ဘာသာရေး လှုပ်ရှားမှုများ၊
 အဓိကအချက်အနေဖြင့် လူတို့ကို ဂရုစိုက်သော ဘုရားသခင်ကို
 ယုံကြည်ကြောင်း ဖော်ပြပါ။ ဌ နားလည်မှု ဘယ်လိုလဲ
 အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နိုင်ငံနှင့်နင်းနင်း ပင်
 ဘယ်တော့လဲ

အောက်မှာ မြင့်မားသော အဆင့်များ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အားကိုး on ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု အစီရင်ခံစာသည် ပိုကြီးသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကောင်းမွန်ခြင်း (Ai et al., 2010; White et al., 2011)။ Krause (2006) က ခံစားချက်များကို အစီရင်ခံသည်။ ၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားပါ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အနိမ့်ဆုံး ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မူဆလင်၊ ဟိန္ဒူ နှင့် ဆစ်ခ်များ နှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဖြတ်ကျော် သုတေသန ပြုမှု မှ တွေ့ရှိချက် သည် ဘာသာရေး ကတိကဝတ် နည်းပါးသည် (Mehta, 1997)။

လူတွေက ဝိညာဉ်ရေးရာမှာ အားကိုးလာတဲ့အခါ ဘယ်လို လုပ်ကြမလဲ။ Krause နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် (၂၀၀၀) တို့သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အစီရင်ခံပါတယ်။ အလှည့် ပြဿနာများ ကျော် ရန် ဘုရား တကယ် တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့သည်။ သုံးဆင့် လုပ်ငန်းစဉ်- (၁) ကွဲပြားခြင်း။ အကြား အရာများ နိုင်သည် နှင့် မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့သည်; (၂) အာရုံစိုက် တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင် ကြိုးစားမှု on အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ ပြဿနာ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့သည်; နှင့် (၃) ထိုသွင်ပြင်လက္ခဏာများမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆက်အသွယ်ဖြစ်ခြင်း ။ ပြဿနာ အဲဒါ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ အားဖြင့် အာရုံစိုက် on ယုံကြည်ချက် အဲဒါ ဘုရား ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရလဒ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါတွေအတွက်။ ဒါတွေ တွေ့ရှိချက် ရှိ အားကိုး on ဝိညာဉ်ရေးရာ ယုံကြည်ချက် လုပ်ရပ်များ ရန် ကူညီကြပါ လူတွေ အာရုံစူးစိုက်မှု သူတို့ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှု on အစိတ်အပိုင်းများ ၏ သူတို့ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ ရှိနေတဲ့ ပြဿနာပါ။

ဖိစီးမှုများသောအချိန်များတွင် ဘာသာရေးအပေါ်

မှီခိုအားထားမှုသည် အထူးသဖြင့် အာဖရိကန်အမေရိကန်လူမျိုးများအတွက် အထူးအရေးကြီးပုံပေါ်သည် ။ အဖြစ် a အဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပါဝင်ပါတယ်။ ၌ ဘာသာရေး လှုပ်ရှားမှုများ (တေလာ၊ စကားတွေပြော၊ & လေဗင်၊ ၂၀၀၄; Troutman et အယ်လ်။ 2011)။ သူတို့ ကိုလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် အားကိုး on ဘုရား ပံ့ပိုး မှုအတွက် ထက် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဥရောပ အမေရိကန်တွေ (လီး & ရှပ်၊ ၂၀၀၇)။ ချာချစ်များသည် အာဖရိကန်အမေရိကန်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် များစွာသောလူမှုရေးအထောက်အပံ့များကို သမိုင်းတစ်လျှောက် ကမ်းလှမ်းခဲ့ပြီး ။ လူမှုရေးတရားမျှတမှုကို ထောက်ခံအားပေးရာတွင် အရေးပါသောလုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ဝန်ကြီးများသည် အထောက်အပံ့ ပေးရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ၌ ကြိမ် ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လိုပါတယ်။ (စကားများ et အယ်လ်။ 2011)။

ပုံစံတူ ဆိုးကျိုးများ ၏ ဝိညာဉ်ရေးရာ ဖြစ်ကြပါသည်။ စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ ဤ အာရှ နှင့် အာရှ အမေရိကန် အဖွဲ့များ။ ဟိ အန္တရာယ် ၏ သေခြင်း။ ဤ a ပေးသော နှစ် တို့တွင် အဆိုပါ အဟောင်း ဤ တရုတ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွေ့တယ်။ ရန် ဖြစ် 21% နိမ့်သည်။ တို့တွင် မကြာခဏ ဘာသာရေး ပါဝင်သူများ မပါဝင်သူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ကနဦးကျန်းမာရေးအခြေအနေ ညီမျှသည်။ (Zeng၊ ကူ၊ & ဂျော့ချ်၊ 2011)။ အာရှ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ dementia ၏ လူနာများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ဘာသာရေး အစီရင်ခံစာ ဖြစ်ခြင်း ။ ရန် ကိုင်တွယ် အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှုများ နှင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ဘာသာမဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများထက် ပို ကောင်းသည် (Chani 2010)။

နှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသနပြုချက်များအရ အချို့သော အလေ့အကျင့်များနှင့် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်တို့ကြား ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း ပြသသည်။ ဟိုမှာ သည် အထောက်အထား အဲဒါ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အလေ့အကျင့် တရားထိုင်ပွဲ နောက်ထပ် စနစ်တကျ အာရုံစူးစိုက်မှု စနစ်များ နှင့် နည်းသော လှုပ်ရှားမှု ဤ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် အဲဒါ အာရုံစူးစိုက်မှု on အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို (Davidson, 2010; Lutz et al., 2009)။ ထို့ကြောင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ အထောက်အထားများက ဖော်ပြသည်။ ဟိုမှာ မေ ဖြစ် အပြောင်းအလဲများ ဤ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု လူတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့

ဝိညာဉ်ရေးအလေ့အကျင့်တွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးပေးသူများ ပါ သက်ကြီးရွယ်အိုများစွာတို့၏ ဘဝဖိစီးမှုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဒီဇိုင်းထုတ်သည့်အခါ

သက်ကြီးရွယ်အိုများစွာတို့၏ဘဝတွင် မိမိကိုယ်ကိုယ်အစီရင်ခံသော ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အရေးပါမှုကို မှတ်သားထားရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးလိုသည်ထက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာတစ်ခုအကြောင်း

၎င်းတို့၏ဓမ္မဆရာ သို့မဟုတ် ရဗ္ဗိနှင့် ဆွေးနွေးလိုစိတ်ပိုများနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ချာချ်များစွာသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကူညီရန် အစီအစဉ်များစွာကို ပေးဆောင်သည်။ ဤ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း။ အဲလို အစီအစဉ်များ မေ ဖြစ် လူမှုရေးအခြေခံပရိုဂရမ်များထက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသောလူများအတွက် ပိုမိုအရသာရှိစေပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီများ။ ရန် ဖြစ် အောင်မြင်၊ ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးပေးသူများသည် ၎င်းတို့၏ ဖောက်သည်များ မြင်သည့်အတိုင်း ဘဝကို ရှုမြင်ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။



Spiritual practice in all forms is evident throughout the latter half of the life span.

ကောက်ချက် အကြောင်း ဇာတ်ကြောင်းများ၊ အထောက်အထား နှင့် အတ္ထု

လူတစ်ဦးကို အပြည့်အဝနားလည်သဘောပေါက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ပြီးပြီ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သူ၏ဘဝအား ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပုံသို့ မည်သို့ပေါင်းစပ်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

ဘဝဇာတ်ကြောင်းချဉ်းကပ်နည်းသည် လူများက ဤပေါင်းစပ်မှုကို မည်ကဲ့သို့ ပြီးမြောက်စေသည်ကို လေ့လာရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ပေးသည်။ ဟိ သီအိုရီ မူဘောင်များ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ McAdams မှ နှင့် အားဖြင့် ဝှစ်ဘုန်း ကမ်းလှမ်း အရမ်းကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းများ သုတေသန။ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အများဆုံး အလားအလာ အသစ် ဧရိယာများ စုံစမ်းရေးကော်မရှင်၊ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင်၊ သည် ပြီးပြီ။ ပေးသည်။ လူတွေက သူတို့ရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်းတွေရဲ့ အနာဂတ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်ကြသလဲဆိုတာကို အဓိက ထိုးထွင်းသိမြင်မှုပါ။

သဘောထားနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများမှ အချက်အလက်များနှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါတွင်၊ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ရာ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များသည် capstone အသိပညာကို ပေးစွမ်းသည်။ လိုအပ်သည်။ ရန် နားလည် ဘာလဲ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြိုက်တယ်။ ဟိ ရှုပ်ထွေးမှု ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး သည် ရှင်းပါတယ်။ ထံမှ ဒီ ဆွေးနွေးမှု၊ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါ သည် ဘာကြောင့်လဲ။ အဲဒါ ယူတယ်။ a တစ်သက်တာ ရန် ပြီးပါပြီ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အကယ်လို့ သင် ခဲ့ကြသည် အပိုင်း ၏ a စည်းကမ်းပေါင်းစုံ ထောက်ခံမှု အသင်း၊ ဘယ်လိုလဲ။ ပါ သင် ပါဝင်ပါတယ်။ ဝိညာဉ်ရေးရာ အဖြစ် အပိုင်း ၏ တစ်ခု over- သင့်ဖောက်သည်များအား ဘဝပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးရန် အစီအစဉ်အားလုံး?

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

တစ်လျှောက်လုံး ဒီ အခန်း၊ ငါတို့ အလေးပေးသည်။ အဲဒါ အားလုံး အထူးသဖြင့် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။
လိုပါတယ်။ ဤ အမိန့် ရန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ အမြင့်ဆုံးရှုထောင့်များသည် ရှုပ်ထွေးသောနည်းလမ်းများဖြင့်
အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်ကြပြီး လူတို့အောင်မြင်စွာအသက်အရွယ်ရလာသော
မသာမယာများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။

ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်ထွေးစွာ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် တခြား ရှုထောင့် ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-

ဤလေ့လာမှုများသည် ပိုမိုအရေးကြီးသော ကဏ္ဍ (ဥပမာ၊

သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု) ကို မီးမောင်းထိုးပြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာ မရှိပါ ။ အစိုးရ မူဝါဒများ
နိုင်သည် မည်ကဲ့သို့ ပြင်ပအင်အားစုများ မည်မျှ အတိုင်းအတာအထိ သက်ရောက်မှုရှိသနည်း လူတွေ့ရဲ့အတွေ့အကြုံ ၏
အိုမင်းခြင်း။ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပေါ်သည်။ လူမှုရေးအဆင့်တွင် အပြုသဘောဆောင်သော ပြည်သူ့မူဝါဒ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည်
ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ အစိုးရ မူဝါဒများ အဲဒါ ပေးသည်။ အဆိုပါ ထောက်ခံမှု နှင့် ရှုထောင့် ၏
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်သော နိုင်ငံသည် တိုးတက် သုခ နှင့် အဆိုပါ
ကြိုက်-

တစ်ခု ဆန်းကြယ်သည်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ၏ ဒီ ထုတ်ပြန်သည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြီးပြီ။ ဤ Bei- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လူတွေ
အသက် အောင်မြင်စွာ။ ဟိ ပြောင်းပြန် ကိုလည်း jing ပေါ်လာသည်။ အားဖြင့် နေမင်း နှင့် Xiao (၂၀၁၂)။ သူတို့ စစ်ဆေးခဲ့သည်။
အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ရန် ဖြစ် အမှန်- အဲဒါ ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ ရန် ပြဋ္ဌာန်းသည်။ အဲဒီလို မူဝါဒများ ရှိသည်။ a del-ရိပ်မိ တရားမျှတမှု ၏
သေချာပါတယ်။ လူမှုရေး မူဝါဒများ on လူမှုရေး ထာဝရ အကျိုးသက်ရောက်မှု on လူတွေ့ အဖြစ် သူတို့ အသက်။

လုံခြုံရေးနှင့် ဝင်ငွေခွဲဝေမှုတွင် ပါဝင်သူများ၏ ကျွန်ုပ်တို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။ ဤ အခန်း ၁၄ အဆိုပါ
ယူနိုက်တက် တိတ် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရင်ဆိုင်နေရသည် ။ အခြေခံ on a စစ်တမ်း ၏ ကျော် ၂၁၀၀ နေထိုင်သူများ ၎င်း၏
ကိုယ်ပိုင် စိန်ခေါ်မှုများ အတူ လေးစားပါတယ်။ ရန် အာမခံပါသည်။

အဆိုပါ လိုအပ်သော ဘေဂျင်း၊ သူတို့ တွေ့တယ်။ ရိပ်မိ တရားမျှတမှု ၏ ဒါတွေ ဘဏ္ဍာရေး မူဝါဒများ နှင့် ကျန်းမာရေး
ထောက်ခံပါတယ်။ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ရရှိနိုင် သုခချမ်းသာနှင့် အပြုသဘော ဆက်စပ်နေပါသည် ။ လူမှုရေး

လုံခြုံရေး နှင့် Medicare သို့သော်၊ အဆိုပါ နိမ့် အလားတူ ဘွဲ့၊ ရာဂျူး (၂၀၁၁)၊ အမှတ်များ ထွက် လူမှုရေး မူဝါဒ ကလေး ဤ
boomers ဖြစ်ကြပါသည်။ အမှန်တကယ် ပြင်ဆင် အတွက်

နောက်ကျ ၁၀ (ဥပမာ- ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတွေ ရှိသည်။ a လေးနက်သည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု on အဆိုပါ ကောင်းပြီ
ဆိုတော့ ၏ မရှိခြင်း။ ၏ အငြိမ်းစား စုဆောင်းငွေ) မေ ဆိုလိုတာ

သူတို့ရဲ့ဖြစ်တည်မှု ၏ အဆိုပါ လျင်မြန်စွာ တိုးလာသည်။ အိုမင်းခြင်း။ လူဦးရေ ဟိုမှာ။ အတွေ့အကြုံ ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး
အသက်ရှင် တက် ရန် သူတို့ရဲ့မျှော်လင့်ချက်များ။ အကယ်လို့ အဲဒါ

ဤ အဆိုပါ အမှုတွဲ ၏ အိန္ဒိယ၊ ရာဂျူး ငြင်းခုံသည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ မူဝါဒ အမှန် ၊ ထို့နောက် သူတို့ရဲ့သုခ မေ
ခံစားနေရသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီ။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ငါးချက် မော်ဒယ် ၏ စိတ်သဘောထား စရိုက်များ?

- အချက်ငါးချက် မော်ဒယ်သည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏
အတိုင်းအတာငါးချက်ကို ဖော်ပြသည်- neuroticism၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊

အနှစ်ချုပ်

9.1 စိတ်နေစိတ်ထား လက္ခဏာရပ်များ ဖြတ်ပြီး

ပွင့်လင်းမှု အတွေ့အကြုံ၊ စေတနာနှင့် အသိဉာဏ်ရှိရန်။
ဤအတိုင်းအတာတစ်ခုစီတွင် ဖော်ပြချက်များစွာရှိသည်။

- ရှည်လျားသောလေ့လာမှုများစွာက ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
လက္ခဏာများသည် ရေရှည်တည်ငြိမ်မှုကို ပြသသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် စိတ်သဘောထား စရိုက်များ ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ခြင်း?

- အာရုံကြောဆိုင်ရာ အာရုံစူးစိုက်မှု၊
နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော၊ ဩတ္တပ္ပစိတ် ကဲ့သို့သော
ကြီးမားသောအချက်ငါးချက်တွင် အပြောင်းအလဲအတွက်
သက်သေအထောက်အထားများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည် ။
နှင့် ဖောက်ပြန်ခြင်း ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆက်စပ်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ အတိုင်းအတာ နှစ်ခုအထိ-
ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ကြီးထွားမှု။
- နှစ်ခုလုံး တည်ငြိမ်မှု နှင့် ပြောင်းလဲမှု အနှစ်သာရ
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသောအခါ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။
- အချက်ငါးချက်ပါ မော်ဒယ်အပေါ် ဝေဖန်မှုများစွာ
ခံခဲ့ရသည်။ ပြုလုပ်သည်- ဟိ သုတေသန မေ ရှိသည်
နည်းစနစ် ပြဿနာများ; စိတ်သဘောထား စရိုက်များ
လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဖော်ပြပါ။

- လူ့သဘောသဘာဝ၏ အဓိကသွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ကောင်းတယ်
- ကြိုတင်ခန့်မှန်းသူများ ၏ အပြုအမူ၊ နှင့် သဘောထား ကွဲလွဲမှုများသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ ဆက်စပ်သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိပေ။
- တစ်ဦးချင်းအမြင်သည် တည်ငြိမ်မှုကို စိန်ခေါ်သည် ။ စစ်ဆေးခြင်း။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မှာ အဆိုပါ အဆင့် ၏ အဆိုပါ တစ်ဦး ချင်း။

ဘာလဲ ကောက်ချက် နိုင်သည် ငါတို့ ဆွဲ အကြောင်း စိတ်သဘောထား လက္ခဏာများ ?

- အထောက်အထားအများစုသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းတွင် စိတ်နေသဘောထား သဘောထား တည်ငြိမ်ကြောင်း ညွှန်ပြသော်လည်း ခြွင်းချက်အနည်းငယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ သုတေသန၏ ဝေဖန်ချက်များသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော စာရင်းအင်းပိုင်းခြားစိတ်ဖြာချက်များနှင့် ဘဝအတွေ့အကြုံများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ထောက်ပြသည်။
- တည်ငြိမ်မှု ၌ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များ မေ ဖြစ် နောက်ထပ် သက်တမ်းနှောင်းပိုင်းတွင် ထင်ရှားသည်။

9.2 ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စိုးရိမ်စိတ် နှင့် အရည်အသွေးကောင်း

အဆင့် များ အရွယ်ရောက်ပြီ။

ဘာလဲ။ မတူဘူး။ အကြောင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုလား?

- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည် လူတစ်ဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး “ရှိ” သော စရိုက်များနှင့် နေ့စဉ် “ကျင့်” ခြင်းတို့ကို ပိုင်းခြားပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စိုးရိမ်မှုများ ညွှန်း ဖော်ပြချက် ၏ ဘာလဲ လူတွေဟာ သူတို့ ဖန်တီးထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေကို ပြီးမြောက်အောင် ကြိုးစားနေကြတယ်။

ဘာတွေလဲ။ အဆိုပါ အဓိက ခြပ်စင် ၏ Jung ရဲ့ သီအိုရီ?

- Jung အလေးပေးသည်။ အမျိုးမျိုး အတိုင်းအတာများ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (ယောက်ျားပီသခြင်း - မိန်းမပီသမှု၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း - သရုပ်ဖော်ခြင်း)။ Jung ငြင်းခုံသည်။ လူတွေ ရွှေ ဆီသို့ ဒါတွေကို ပေါင်းစပ်ပါ။ ။ အတိုင်းအတာများ အဖြစ် သူတို့ အသက်၊ အတူ အလယ်အလတ်ဘဝ ဖြစ်ခြင်း။ အထူးအရေးကြီးသော ကာလဖြစ်သည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆင့်များ Erikson တွင် သီအိုရီ?

- ဟိ sequence ၏ Erikson ၏ အဆင့်များ သည် ယုံကြည်မှု နှင့် ယုံကြည်မှု လွဲမှားမှု ။ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်နှင့် အရှက်ကွဲမှုနှင့် သံသယများ၊ အစပျိုးမှု နှင့် အပြစ်ရှိတယ်၊ စက်မှုလုပ်ငန်း နှင့် သိမ်ငယ်မှု၊ အထောက်အထားနှင့် အထောက်အထား ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ ရင်းနှီးမှု နှင့် အထီးကျန်မှု၊ မျိုးပွားနိုင်စွမ်းနှင့် တုံ့ဆိုင်းခြင်း နှင့် အတ္တသမာဓိနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ Erikson ၏ သီအိုရီ အဖြစ် ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။ a ယုံကြည်မှု-အောင်မြင်မှု-အကြွင်းမဲ့ သံသရာ အတိအကျ အသွင်ကူးပြောင်းရေး ယန္တရားများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မ သတ်မှတ်ထားသော်လည်း
- Generativity သည် အခြားသူများထက် အာရုံစိုက်မှု ပိုမိုရရှိခဲ့သည်။ လူကြီး အဆင့်များ။ သုတေသန ညွှန်ပြသည်။ generative concern နှင့် generative action တို့တွင် တွေ့နိုင်သည်။ အားလုံး အသက် အဖွဲ့များ ၏ လူကြီးများ၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် သက်လတ်ပိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် ထင်ရှားသည်။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အမှတ်များ နှင့် ပြဿနာများ အတူ ဘဝအကူးအပြောင်းတွေကို အခြေခံတဲ့ သီအိုရီတွေ လား။

၌ အထွေထွေ၊ ဘဝ အကူးအပြောင်း သီအိုရီများ postulate ကာလများ အကူးအပြောင်း အဲဒါ တလှည့်စီ အတူ ကာလများ ၏ တည်ငြိမ်မှု။ ဒါတွေ သီအိုရီများ တတ်သည်။ ရန် မတန်တဆ အဆိုပါ အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်စပ်သော အသွင်ကူးပြောင်းမှုများ၏ ဘုံတူညီမှု ။

သုတေသန အထောက်အထား အကြံပြုသည်။ အကျပ်အတည်းများ ချည်ထားသည်။ ရန် အသက် ၃၀ သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်ဘဝ အကျပ်အတည်း လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အတွက် အများဆုံး လူတွေ။ မည်သို့ပင် ဆိုစေကာမူ လူလတ်ပိုင်းအများစုသည် အမြတ်နှစ်ခုလုံးကို ထောက်ပြကြသည်။ နှင့် ဆုံးရှုံးမှု အဲဒါ နိုင် ဖြစ် ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အဖြစ် ပြောင်းလဲ

တစ် အလယ်အလတ်ဘဝ တည်မတ်ခြင်း။ မေ ပိုကောင်းပါတယ်။ အနှစ်သာရ ဤအကူးအပြောင်းသည် အမျိုးသမီးများအတွက်ဖြစ်သည်။

ဘာလဲ နိုင်သည် ငါတို့ ကောက်ချက်ချ အကြောင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုလား?

- သီအိုရီနှင့် သုတေသန နှစ်ခုစလုံးသည် ပြောင်းလဲမှုအတွက် အထောက်အပံ့ပေးသည်။ ၌ အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုများ လူတွေ အစီရင်ခံစာ အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ အမျိုးမျိုး။

9.3 ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းများ၊ အထောက်အထား၊ နှင့် အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ရှုထောင့် ၏ McAdams ရဲ့ဘဝဇာတ်ကြောင်း မော်ဒယ်?

- မက်အဒမ် ငြင်းခုံသည်။ အဲဒါ လူတွေ ဖန်တီးပါ။ a ဘဝ ဇာတ်လမ်း အစ၊ အလယ် ၊ နှင့် မျှော်မှန်းထားသော အဆုံးသတ်များ ပါရှိသော အတွင်းရေးဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည် ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူသည် အရွယ်ရောက်ချိန်တစ်လျှောက်လုံး ထိုဘဝဇာတ်ကြောင်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲသည်။ ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုများ၊ ရဲတွင်၊ ယုံကြည်ချက်၊ တန်ဖိုးများ၊ နှင့် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏

အပြုအမူအတွက် ဆက်စပ်အကြောင်းအရာ သတ်မှတ်ရန် ပန်းတိုင်များ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက အမှတ်များ ၏ Whitbourne ၏အထောက်အထား သီအိုရီ?

- Whitbourne က လူတွေမှာ ဘဝတည်ဆောက်ပုံ- သူတို့ရဲ့အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ကို ပေါင်းစည်းတဲ့သဘောလို့ ယုံကြည်တယ်။ ဘဝတည်ဆောက်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းများမှာ ဇာတ်လမ်း (အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်) နှင့် ဘဝဇာတ်ကြောင်း (ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဇာတ်ကြောင်းမှတ်တမ်း) တို့ဖြစ်သည်။ သူမသည် Piaget ၏သီအိုရီမှ ပေါင်းစည်းခြင်း နှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို ပေါင်းစပ်ပြီး လူများ၏ ဝိသေသလက္ခဏာ မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲလာသည်ကို ရှင်းပြသည်။ မိသားစုနှင့် အလုပ်သည် အထောက်အထား၏ အဓိကအရင်းအမြစ် နှစ်ခုဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်အယူအဆဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လို ဖွံ့ဖြိုးလာသလဲ ။ အရွယ်ရောက်ခြင်း?

- ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ သည် အဆိုပါ စနစ်တကျ၊ အစပ်၊ မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်၏ ပေါင်းစပ် ပုံစံ။ လူတွေတွေ့ကြုံရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေက သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆကို ပုံဖော်ရာမှာ

အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက်

မိမိကိုယ်ကိုတင်ပြခြင်းသည် သိမြင်မှု-ဖွံ့ဖြိုးမှု နှင့် သက်ဆိုင်သည် ။ အဆင့် ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ အုပ်စုပျမ်းမျှအဆင့်တွင် တည်ငြိမ်နေ တတ်သည် ။

မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ဖြစ်နိုင်သနည်း၊ အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် ကွဲပြားမှုများကို မည်သို့ပြသကြသနည်း။

- လူတွေ ဖန်တီးပါ။ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင် အားဖြင့် ပရောဂျက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထဲသို့ အဆိုပါ အနာဂတ် နှင့်

တွေ့ အကြောင်း ဘာလဲ သူတို့



- ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ ဖြစ်လာမှာကို ကြောက်တယ်။

- အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌ ဒါတွေ ခန့်မှန်းချက် မှီခို on အတိုင်းအတာကို စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ငယ်ငယ်က ကိုယ့်ကိုကိုယ် မျှော်လင့်တယ်။ လူကြီးများ နှင့် လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ အစီရင်ခံစာ မိသားစု ပြဿနာများ အဖြစ် အများဆုံး အရေးကြီးတယ်၊ ကြရင်တော့ ၂၅- ရန် အသက် ၃၉ နှစ်နှင့် အထက်လူကြီးများသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို အရေးကြီးဆုံးဟု မှတ်ယူကြသည်။ သို့သော် အုပ်စုအားလုံးတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပါဝင်သည်။ ရှုထောင့် အဖြစ် အပိုင်း ၏ သူတို့ရဲ့ အများဆုံး ကြောက်တယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရား။

ငယ်ရွယ်သူနှင့် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်သော်လည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရှုမြင်ကြသည်။ အဖြစ် တိုးတက်အောင်၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အမြင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အဖြစ် ကျဆင်းနေသည်။ ဟိ စံနှုန်းများ အားဖြင့် ဘယ်ဟာ လူတွေက အချိန်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲလာတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။

ဘာလဲ အခန်းကဏ္ဍ လုပ်တာ ဘာသာတရား သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ရေးရာ ထောက်ခံမှု လူကြီးဘဝမှာ ကစားမလား

- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဘာသာရေးနှင့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို အသုံးပြုကြသည်။ ဘဝတွင် ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် အခြားနည်းဗျူဟာများထက် မကြာခဏ ပိုများသည်။ ဒါက အားကောင်းတဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ပေးတယ်။ on အထောက်အထား ဒီ သည် အထူးသဖြင့် အမှန် အတွက် အာဖရိက အမေရိကန် အမျိုးသမီး၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် တက်ကြွသော ဌ သူတို့ရဲ့ဘုရားကျောင်း အဖွဲ့များ နှင့် တက်ရောက် ဝန်ဆောင်မှုများ နောက်ထပ် မကြာခဏ။

- ဘာလဲ လုပ်တာ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ အထောက်အထား ပြော အကြောင်း အဆိုပါ အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်တစ်လျှောက် စိတ်နေသဘောထား စရိုက်များ တည်ငြိမ်မှုရှိပါသလား ။

၉.၂ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စိုးရိမ်စိတ် နှင့် အရည်အသွေးကောင်း အဆင့် များ အရွယ်ရောက်ပြီ။

ဘာလဲ သည် ဆိုလိုသည်။ အားဖြင့် a ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်စရာလား? ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ စိတ်သဘောထားချင်း မတူဘူးလား။

ဖော်ပြပါ။ Jung ရဲ့ သီအိုရီ။ ဘာလဲ အရေးကြီးတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို သူဖော်ပြခဲ့ပါသလား။

ဖော်ပြပါ။ Erikson ၏ ရှစ် အဆင့်များ ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု - opment ။ ဘာလဲ သံသရာ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖော်ထုတ်? ဘယ်လိုလဲ သူ့ ရှိတယ်။ သီအိုရီ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှင်းလင်းခဲ့သည်။ နှင့် ချဲ့ထွင်? ဘာလဲ generativity အမျိုးအစားများကို အဆိုပြုထားသည်။ ဘာအထောက်အထားလဲ ။ သည် ဟိုမှာ အတွက် မျိုးဆက်? ဘာလဲ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ Erikson ၏ သီအိုရီ ရှိသည်။ ဒီ သုတေသန အကြံပြု?

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ယူဆချက် ၏ သီအိုရီများ ပေါ် အခြေခံကာ ဘဝ အကူးအပြောင်းများ? ဘာလဲ အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ a midlife အကျပ်အတည်း တကယ် ရှိသလား ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် အလယ်အလတ်ဘဝ ဖြစ် ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အမြတ်-အရှုံး ရှုထောင့် မှ
- မြို့၊ ဘာလဲ အထောက်အထား သည် ဟိုမှာ အတွက် ပြောင်းလဲမှု ဌ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ။

တခြား တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့များ ကိုလည်း အမြတ် အရေးကြီးတယ်။ ရှုထောင့် ၏ အထောက်အထား ထံမှ ဘာသာတရား။

ဘာလဲ ကောက်ချက် နိုင်သည် ငါတို့ ဆွဲ အကြောင်း ဇာတ်ကြောင်းများ၊ အထောက်အထားများနှင့် မိမိကိုယ်ကို?

- ဟိ ဘဝဇာတ်ကြောင်း ချဉ်းကပ် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ a နည်းလမ်း ရန် သင်ယူ နည်း လူတွေ ပေါင်းစပ် အဆိုပါ အမျိုးမျိုး ရှုထောင့် ၏ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကိုယ်ကိုယ်၊ ဘာသာတရားနှင့် ကျား-မခွဲခြားမှုတို့သည် ထပ်လောင်းလိုအပ်သော အရေးကြီးသောနေရာများဖြစ်သည်။ သုတေသန။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

၉.၁ စိတ်နေစိတ်ထား လက္ခဏာရပ်များ ဖြတ်ပြီး အရွယ်ရောက်ပြီ။

- ဘာလဲ သည် a စိတ်သဘောထား စရိုက်?
- ဖော်ပြပါ။ ကော်စတာ နှင့် McCrae ရဲ့ ငါးချက် မော်ဒယ်

၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အတိုင်းအတာ ဒီအတိုင်းအတာတွေက ဘယ်လိုပြောင်းလဲ။ အရွယ်ရောက်ခြင်း?

- တခြား အရှည်လိုက် သုတေသနတွေမှာ ဘယ်လို အထောက်အထားတွေ ရှိပါသလဲ။ အတွက် ပြောင်းလဲမှု ဌ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များ ဌ လူကြီးဝတ်? ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ တည်ငြိမ်မှု သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲမှု ရှိပါသလဲ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အတိအကျ ဝေဖန်ချက် ထမြောက်သည်။ အချက်ငါးချက် မော်ဒယ်နှင့် ပတ်သတ်၍

၉.၃ ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းများ၊ အထောက်အထား၊ နှင့် အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေခံ သဘောတရားများ ၏ McAdams ရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်း သီအိုရီ? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ခုနှစ် ခြပ်စင် ၏ a ဘဝ ဇာတ်လမ်း?
- Whitbourne ၏ သက်တမ်းတည်ဆောက်မှုသည် အဘယ်နည်း။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုနှင့် ဘဝဇာတ်ကြောင်းနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်သနည်း။ Whitbourne သည် Piagetian အယူအဆများကို သူမ၏အထောက်အထားသီအိုရီတွင် မည်သို့ထည့်သွင်းခဲ့သနည်း။
- ဘာလဲ သည် ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ? ဘာလဲ ပုံသဏ္ဌာန်များ အဲဒါ?
- ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်လဲ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းများကို ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသလား။
- ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘာသာတရား နှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ ထောက်ခံမှု သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၏ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍများ။

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- စိတ်သဘောထား စရိုက်များကြားတွင် မည်သို့သော ဆက်ဆံရေးမျိုး ရှိနိုင်သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှု၊ နှင့် ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းများ
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရောင်ပြန်ဟပ် အဆိုပါ အခြေခံ လေးခု တပ်ဖွဲ့များ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဌ အခန်း 1?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆက်စပ် ရန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပြောင်းအလဲလား?
- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုသည် လုပ်ငန်းခွင် အဆင့်များနှင့် မည်သို့ သက်ဆိုင်သနည်း။ အကူးအပြောင်း

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

သိမြင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ တစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အစိတ်အပိုင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အဲဒါ လုပ်ရပ်များ ပူးပေါင်း အတူ ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းများ

ပုံပြင်ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြား သဘာဝအတိုင်း အပြန်အလှန် အကျိုးပြုမှုများ ဖန်တီးရန်၊ ဘဝ ဇာတ်လမ်းများကို စီစဉ်ရာတွင် အဓိက လုပ်ဆောင်သည်။

စိတ်သဘောထား စရိုက် တစ် အတော်လေး တည်ငြိမ်သော၊ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ၏ ရှုထောင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။

အတ္တ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဟိ အခြေခံ အပြောင်းအလဲများ ဌာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအမြင်များ၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပန်းတိုင်များကို စုစည်းထားသည့် နည်းလမ်းများ။ အဆင့်တစ်ခုမှ နောက်တစ်ဆင့်သို့ ကူးပြောင်းမှုများသည် အတွင်းဇီဝပြောင်းလဲမှုများနှင့် လူတစ်ဦးအား လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြင်ပလူမှုရေးပြောင်းလဲမှုများပေါ်တွင် မူတည်သည်။

epigenetic နိယာမ ဌာ Erikson ၏ သီအိုရီ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အရင်းခံအစီအစဉ်ဖြင့် လမ်းညွှန်သည်ဟူသော အယူအဆ သေချာပါတယ်။ ကိစ္စများ ရှိသည် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အထူးသဖြင့် ကြိမ် အရေးကြီး ၏ ။

ငါးချက် မော်ဒယ် တစ် မော်ဒယ် ၏ စိတ်သဘောထား စရိုက်များ နှင့် အတူ အတိုင်းအတာများ ၏ neuroticism၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အတွေ့အကြုံအတွက် ပွင့်လင်းမှု၊ သဘောတူညီနိုင်မှု-ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုမှု၊ နှင့် အသိစိတ်-လမ်းကြောင်းလွဲခြင်း

ဘဝ ဇာတ်ကြောင်း ဟိ ရှုထောင့် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အဲဒါ အရာအားလုံးကို ဆွဲ အတူတကွ၊ အဲဒါတွေ ပေါင်းစပ် ရှုထောင့် ပေးသော a လူ တစ်ခု အထောက်အထား သို့မဟုတ် သဘော ၏ မိမိကိုယ်ကို

သက်တမ်း ဆောက်လုပ်ရေး ဌာ Whitbourne ရဲ့ သီအိုရီ ၏ ဝိသေသလက္ခဏာ၊ လူတို့သည် သူတို့မည်သူဖြစ်သည်ကို

ရှုမြင်ပုံတည်ဆောက်ပုံ၊

အလယ်အလတ်ဘဝ တည့်မတ်ခြင်း။

ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း။ တစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍများ နှင့် အိပ်မက်များ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ညှိနှိုင်းမှု ပါဝင်တယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပြောင်းအလဲများ ဌာ အသုံးအနှုန်းများ ၏ သူတို့ရဲ့ သပ္ပာယ် တန်ဖိုး နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း အဲဒီလို အဖြစ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
ထိထိရောက်ရောက် အတွင်း လူ့အဖွဲ့အစည်း ဘယ်လိုလဲ ။
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပံ့ပိုးပေးသည်။ ရန် နေ့တိုင်း ဘဝ ချောမွေ့စွာ လည်ပတ် ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်မှု ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် စံပြ အဆုံး ပြည်နယ်များ အဲဒီလို
အဖြစ် တိုးလာသည်။ အတ္တဝိဇ္ဇာ၊ ပညာ၊ နှင့် သမာဓိ။

ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင် ဘက်ပေါင်းစုံက ၏ အဆိုပါ
ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ အနာဂတ်တွင် မိမိကိုယ်ကို အကောင်းမြင်ခြင်း
နှင့် အဆိုးမြင် နည်း နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ။

ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ ဟိ စနစ်တကျ၊ အစပ်၊ ပေါင်းစပ် မိမိကိုယ်ကို
ခံယူချက်ပုံစံ။

ဝိညာဉ်ရေးရ **ထောက်ခံမှု** ပါဝင်သည်။ ရှာသည်။ သင်းအုပ်ဆရာ
ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝင်ပါ။ ဌာ စနစ်တကျ နှင့် အဖွဲ့အစည်းမဲ့
ဘာသာရေးလှုပ်ရှားမှုများ၊ နှင့် ဖော်ပြခြင်း။ ယုံကြည်ခြင်း ဌာ a ဘုရား
နှင့် လုပ်နေပါတယ်။ အဆိုပါ လိုအပ်သော အမှားပြင်ဆင်ချက်။
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှုများ ဥစ္စာ အဲဒါ
ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ လူ တို့အား ၊ သူတို့ရဲ့
ပန်းတိုင်၊ နှင့် သူတို့ရဲ့ အဓိက စိုးရိမ်မှုများ ဌာ ဘဝ။

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဂရုစိုက်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို
မည်ကဲ့သို့နားလည်ရန် အဓိကအချက်အဖြစ် လူများအတွက်
နိုင်နိုင်နင်းနင်း။

ပြည်နယ် လုပ်ငန်းစဉ်များ တစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အစိတ်အပိုင်း ၏
စရိုက် လုပ်ရပ်များ အတူ စိတ်သဘောထား စရိုက်များ ရန်
ဖန်တီးပါ။ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်အခြေအနေ၊ ဆာလောင်မှု၊
စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စသည်တို့။

အစီအရင် သုခ တစ်ခု အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ တစ်ဦး၏ ဘဝ
အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်
။

စရိုက် တစ်ခုခု ခွဲခြားနိုင်သော၊ အတော်လေး ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။
နည်းလမ်း ထိုအရာ မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အခြားသူများနှင့်
မတူပါ။

စရိုက် သီအိုရီများ သီအိုရီများ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အဲဒါ ယူဆ
အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းတွင် ပြောင်းလဲမှု အနည်းငယ် ဖြစ်ပေါ်သည်။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့်
နောက်ထပ် www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 10

ဆေးခန်းအကဲဖြတ်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ AND စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမမှန်မှုများ

- 10.1** စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး AND THE လူကြီး မသိဘူးနော်။ သင်တန်း သတ်မှတ်ခြင်း။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် စိတ်ရောဂါဗေဒ • တစ် ဘက်ပေါင်းစုံ သက်တမ်း ရေးပါတယ်။ ရန် စိတ်ရောဂါဗေဒ • လူမျိုးရေး၊ ကျား၊ ဇရာ၊ နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး
- 10.2** ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး စာစောင်များ IN အကဲဖြတ်ခြင်း။ AND ကုထုံး နယ်မြေများ ၏ ဘက်ပေါင်းစုံ အကဲဖြတ်ခြင်း။ • အကြောင်းရင်းများ လွှမ်းမိုးသည်။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ • အကဲဖြတ်ခြင်း။ နည်းလမ်းများ • ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကိစ္စတွေ ၌ ကုထုံး
- 10.3** THE အကြီးကြီး သုံးခု- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ DELIRIUM၊ AND စိတ်ကျရောဂါ • စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ၊ Delirium • Dementia လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- ရောဂါရှာဖွေရေး သတ်မှတ်ချက် အသစ် အတွက် အယ်လ်ဒီဇ်မား ရောဂါ။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ သိလား။ လေ့ကျင့်ရေး ပုဂ္ဂိုလ်များ Dementia ရန် ဖြစ်ပါစေ။ အဖွဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ခေါင်းဆောင်များ

10.4 အခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမမှန်မှုများ AND စိုးရိမ်မှုများ

ပူပင်သောက မမှန် • စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ မမှန် • ဥစ္စာ အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ • ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှာဖွေခြင်း - ဘာလဲ ဥစ္စာ အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ ကုသမှု ရှေးချယ်စရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင်ပါသည်။ မင်းရဲ့နယ်မြေမှာလား ။

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ဌာနဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း • အရင်းအမြစ်များ

ရောဂါများစွာ ဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း

လူမှုစီးပွားရေးနယ်ပယ်တွင်

အမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်သည်

အတန်း၊ စိတ်ကျရောဂါ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး အဲဒါ

လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ဂရုစိုက် သလား သင် ဖြစ်ကြပါသည်။

ချမ်းသာ နှင့် နာမည်ကြီး အမျှ အထောက်အထားများ၊ Rosa Parks၊ Ronald Reagan နှင့် Margaret Thatcher

dementia ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည့်

အဓိကသမိုင်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ် သုံးဦးဖြစ်သည်။ စတင်ခဲ့သူအဖြစ်

အဆိုပါ ခေတ်မီ အရပ်ဘက် အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားမှု

အားဖြင့် Montgomery, Alabama ရှိ ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင်

သူမ၏ ထိုင်ခုံကို စွန့်လွှတ်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း၊ ဌ ၁၉၅၅၊

ရိုဆာ ပန်းခြံများ (၁၉၁၃-၂၀၀၅)၊

အမျိုးသားခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်လာပြီး သူမ၏

လုပ်ဆောင်ချက်ကို စတင်ခဲ့သည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ၏ ဗျာ မာတင် လူသာ ဘုရင်၊

ဂျူနီယာ အဘို့ ကျန်ရှိနေသော ၏ သူမ၏ ဘဝ သူမ

ချန်ပီယံ အဆိုပါ အကြောင်းရင်း ၏ တန်းတူ အခွင့်အရေး။

ရော်နယ် ရေဂင် (၁၉၁၁-၂၀၀၄) ဖြစ်ခဲ့သည်။

အဆိုပါ အသက်အကြီးဆုံးလူ ရွေးကောက်ခံ အဖြစ်

သမ္မတ ၏ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်တွေမှာ

အနိုင်ရတယ်။ ရွေးကောက်ပွဲ ရန် သူ့ပထမ သက်တမ်း

မှာ အသက် ၆၉ နှင့် သူ့ဒုတိယ သက်တမ်း မှာ အသက်

၇၃။ သူ တာဝန်ထမ်းဆောင် အဖြစ် အဆိုပါ

၄၀ သမ္မတ ထံမှ ၁၉၈၁ ရန် ၁၉၈၉။ အမျှ a

နာမည်ကြီးမင်းသား နှင့် နှစ်သက်တမ်း အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ၏

ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ ရေဂင် ရှိခဲ့တယ်။ ကျယ်ပြန့်

အတွေ့အကြုံ ဌ အဆိုပါ မီးမောင်းထိုးပြ။

၎င်း၏ရာထူးသက်တမ်းအတွင်း

အလွန်ရေပန်းစားခဲ့သော ရေဂင်သည် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်

တာဝန်ယူခဲ့သည်။ ယူနိုက်တက် တိတ် မှာ a အချိန် ၏

အဓိက ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲ သူ သည် ဆဲ

သတိရမိသည်။ နှင့် လေးစားသည်။ အားဖြင့်

သန်းပေါင်းများစွာ လူတွေရဲ့အတွက် သူ့လုပ်ရပ်များ

ကာလအတွင်း သူ့သမ္မတရာထူး။ သို့သော်

သူရုံးမှထွက်ပြီး မကြာမီ ရေဂင်သည်

အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့်အတူ

ပြင်းထန်သော မှတ်ဉာဏ်အခက်အခဲများကို

စတင်ခံစားလာရတော့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူသည်

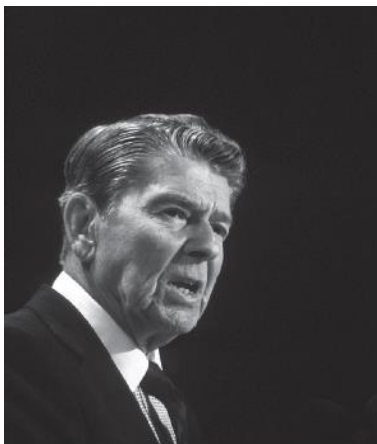
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပြီး

ရောဂါတိုးလာသည်နှင့်အမျှ သူ၏အခြေအနေသည်

တဖြည်းဖြည်း ဆိုးရွားလာခဲ့သည်။

Margaret Thatcher (1925-2013) သည် ပထမဆုံး အမျိုးသမီးဖြစ်သည်။ ရန် အစောဆုံး အဖြစ် ချုပ် ဝန်ကြီး ၏ မိုက်တယ်။ 1979 မှ 1990 အထိ ထိုရာထူးကို ဗြိတိန်တွင် ကိုင်စွဲထားသည်။ နိုင်ငံရေး ရှေးရိုးဆန်သူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နီးနီးကပ်ကပ် ညှိထားသည်။ အတူ သမ္မတ ရေဂင်၊ ဝန်ကြီးချုပ် Thatcher သည် ဗြိတိန်တွင် စီးပွားရေး အပြောင်းအလဲများစွာကို စတင်လုပ်ဆောင်သောကြောင့် လူသိများသည်။ အတွက် သူမ၏ ဒေါက်ဒေါက်မြည် ကွန်မြူနစ်ဆန့်ကျင်ရေး ရပ်တည်ချက်။ သူမဆောက် ခိုင်မာတယ်။ ဆက်ဆံရေး အတူ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ၊ အထူးသဖြင့် on ကိစ္စများ ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ ဆိုဗီယက် ပြည်ထောင်စု။ Lady Thatcher ရဲ့သိမြင်မှု ပြဿနာများ ခဲ့ကြသည် ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် သူမ၏ သမီးသည် 2008 တွင် *Iron Lady*

အတ္တပ္ပတ္တိရုပ်ရှင်၏အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းဖြစ်ခဲ့သည် ။ ဤ ဒီ အခန်း၊ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ အခြေအနေများ အဲဒီလို ထိုကဲ့သို့ ၏ ရိုဆာ ပန်းခြံများ၊ ရော်နယ် ရေဂင်၊ နှင့် Margaret Thatcher သည် အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ် မှားယွင်းသွားပါသည်။ အဲလို ပြဿနာများ ဖြစ်ပျက် ရန် မိသားစုများ တိုင်း နေ့ လူဦးရေစာရင်းအမျိုးအစား အားလုံးတွင် ။ အတိအကျပြောရရင်



Former president of the United States, Ronald Reagan, died from Alzheimer's disease.

Bob Daemrich/The Image Works

အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါဟာ သာမန်အိုမင်းခြင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းမဟုတ်သလို၊ ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားရတဲ့ တခြားပြဿနာတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဤအခန်းသည် အတွေ့အကြုံအားဖြင့်သာ အရွယ်ရောက်ပြီးသော အသက်ကြီးသည်အထိ မပြုလုပ်ကြသူများအကြောင်းဖြစ်သည်။ စံနှုန်း ဇီဝကမ္မ အပြောင်းအလဲများ (အခန်းများကိုကြည့်ပါ။ ၃ နှင့် ၄)။ တစ် လူနည်းစု ၏ လူကြီးများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ကျန်းမာရေး အခက်အခဲများ အဲဒါ အကြောင်းရင်း သူတို့ကို ပြဿနာများ သူတို့ရဲ့နေ့စဉ် အသက်တွေ နှင့် လူယက်ခြင်း။ သူတို့ကို ၏ သူတို့ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာ။ ကျွန်တော်တို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘယ်လိုလဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ အကဲဖြတ်ကြသည်။ နှင့် ကုသခဲ့သည်။ ကျွန်တော်တို့ အာရုံစူးစိုက်မှု on အများအပြား စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ delirium၊ dementia၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု အပါအဝင် သီးခြား ပြဿနာများ မမှန်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမှန်၊ နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း။ အမျှ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အ မိန့်ပေးခြင်း၊ ငါတို့ မှတ်ချက် ဘယ်လိုလဲ တစ်ခုစီ သည် ရောဂါအမည်တပ်၊ အဆိုပါ သိရှိရခြင်း အကြောင်းများ၊ နှင့် ထိရောက်သည်။ ကုသမှုများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင်

POU/Tim Graham/Getty Images

Reuters/Corbis

10.1 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် အဆိုပါ သက်ကြီး ဘဝသင်တန်း

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ရောဂါဗေဒကို မည်သို့ သတ်မှတ်သနည်း။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ အတိုင်းအတာများ သုံးတယ်။ စိတ်ရောဂါဗေဒ အမျိုးအစားခွဲခြား အတွက်
- လူမျိုးရေးနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းတို့သည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်သနည်း ။ စဉ်းစားပါ။ ခွဲ နားလည်မှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး?

နာမ အသက်တွေ တစ်ယောက်တည်း ဖွဲ့ ။
သေးငယ်သည်။ တိုက်ခန်း။ နောက်ပိုင်းတော့၊ အချို့ သူမ၏ အိမ်နီးချင်းများ ရှိသည် သတိထားမိတယ်။ သူမ မပါဘူး။ လာ ရန် ဘုရားကျောင်း ဝန်ဆောင်မှုများ အဖြစ် ပုံမှန် အဖြစ် သူမ သုံးတယ်။ ရန်။ ဘက်တီ၊ သူမ၏ သူငယ်ချင်း နှင့် အိမ်နီးချင်း၊ သတိထားမိတယ်။ ဘာမ ငိုတယ်။ a အများကြီး ဘယ်တော့လဲ သူမ ရှိမရှိ မေးတယ် ။ ဘာမဆို သည် မှားတယ်။ နှင့် မှာ ကြိမ် ထင်ရသည်။ ရှုပ်သည်။ ဘက်တီ သိတယ်။ အများအပြား ၏ ဒကာမရဲ့ သူငယ်ချင်း ကွယ်လွန် မကြာသေးမီက ဒါပေမယ့် တုန်း အံ့ဖွယ်များ ရှိမရှိ၊ တစ်ခုခု နောက်ထပ် လေးနက်သည်။ သည် သူမနှင့် မှား။

ဒကာမတို့လို အခြေအနေတွေက အဖြစ်များတယ်။ Betty ကဲ့သို့ပင် Janet သည် သူငယ်ချင်းများဆုံးရှုံးခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားနေသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ထင်ကောင်းထင်နိုင်သည်။ နှင့် သည် ရိုးရှင်းစွာ

တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒါပေမယ့် ဟိုမှာ ပိုလေးနက်တဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်တယ်။ Janet ၏ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာကို ညွှန်ပြနိုင်ပါသလား။ Janet ၏ အခြေအနေသည် ကောင်းမွန်သော စိတ်ကျန်းမာရေး နိဂုံးချုပ်ပြီး စိတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု စတင်သည့်နေရာကို အတိအကျ သိရှိရန် ခက်ခဲမှုကို ထောက်ပြသည်။ လေ့လာမှုက ဘာထူးခြားလဲ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမှန် သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါဗေဒ၊ ခွဲ အရွယ်ရောက်ခြင်း နှင့် အိုမင်းခြင်း သည် အပြုအမူ ၏ အကြောင်းအရာ များ ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းသည် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည် ၊ ရန် နားလည် စိတ်ရောဂါဗေဒ အဖြစ် mani- ပွဲတော် ခွဲ လူကြီးများ ၏ မတူဘူး။ အသက်အရွယ်၊ ငါတို့ ရမယ်။ ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ အဲဒါ အခန်း 1 တွင်ဖော်ပြထားသော ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှုထောင့်နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ရောဂါဗေဒကို သတ်မှတ်ခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြား တိကျသော ခြားနားချက် ဖရှိဖရဲ ရှိသည်။ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှင်းပါတယ်။ (ဆီဂေါလ်၊ အရည်များ၊ & Smyer၊ 2011)။ အများစု ပညာရှင်တွေ ရှောင်ပါ။ အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် လုံးဝ သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါဗေဒမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြရန် ရိုးရှင်းစွာကြိုးစားပါ။ ပုံမှန် သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော အမူအကျင့်များကြား ခြားနားချက်ကို မည်သို့ပြောရမည်ဆိုခြင်းမှာ မျှော်မှန်းချက်နှင့် အပြုအမူအတွက် စံနှုန်းများဖြစ်သောကြောင့် တိတိကျကျ သတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ ပြောင်းလဲမှု ကျော် အချိန်၊ အခြေအနေတွေ၊ နှင့် ဖြတ်ပြီး အသက် အဖွဲ့များ (Zarit & Zarit, 2006)။ သုတေသီများနှင့် လက်တွေ့သမားများက ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် Birren နှင့် Renner ၏ (၁၉၈၀)၊ ဂန္ထဝင် ဆင်ခြေ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာသောလူများတွင်
အောက်ပါလက္ခဏာများရှိသည်-

မိမိကိုယ်ကိုအပေါ်

အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ထား၊

လက်တွေ့ဘဝ၏ တိကျမှန်ကန်သော

ခံယူချက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို

ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှု၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်၊

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဟန်ချက်ညီမှု၊

ကြီးထွားမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို

အကောင်အထည်ဖော်ရန်။ ထို့ကြောင့်

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ကျန်းမာရေး

အခြေအနေကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင်

ဤလက္ခဏာများအားလုံးကို

အကဲဖြတ်ရပါမည်။

ဤလက္ခဏာများ ပျက်ပြယ်သွားပါက

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု သို့မဟုတ်

စိတ်ရောဂါဗေဒများ ပိုမိုဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်ကို

ငြင်းခုံနိုင်သည်။ အဲဒီအခါမှာ

အပြုအမူတွေကို ဆင်ခြင်မယ်။ အဲဒါ

ဖြစ်ကြပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော ရန်

ပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် တခြားသူတွေ၊

နိမ့်ပါးသူများ သုခ၊ နှင့် ရိပ်မိ အဖြစ်

စိတ်ဆင်းရဲစရာ၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊

ပုံမှန်မဟုတ်သော သို့မဟုတ်

နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ ဤနည်းကို

သုံးသော်လည်း၊ မကြာခဏ အတူ ငယ်သည်။

သို့မဟုတ် လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ၊

လက်ဆောင်ပါ။ ပြဿနာများ ဘယ်တော့လဲ

အသုံးချ ရန် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ

(Segal နှင့် အယ်လ်။ 2011; ဇရစ် & ဇရစ်၊

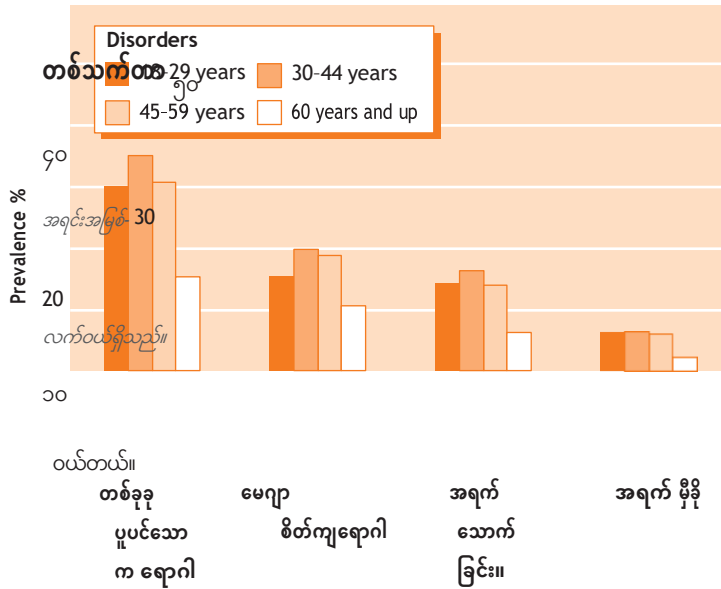
၂၀၀၆)။ တချို့က အပြုအမူများ
ဤအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အောက်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်ဟု
ယူဆနိုင်ပါသည်။ ဖြစ် သပ္ပာယ် အောက်မှာ အချို့
အခြေအနေများ အတွက် အများကြီး အသက်ကြီး သူများ
(အဲလို အဖြစ် သီးသန့်ထားခြင်း၊ ခွဲထားခြင်း၊ passivity၊
သို့မဟုတ် ရန်လိုမှု)။

ထို့ကြောင့်၊ အထီးကျန်ခြင်းတွင် အပြုအမူများကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်နှင့် ငယ်ရွယ်သော သို့မဟုတ်
လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ရှုထောင့်မှ
အလေးပေးသည့် ပုံမှန်မဟုတ်သောအပြုအမူများကို
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန် ချဉ်းကပ်မှုသည်
သက်ကြီးပိုင်းများတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သောအပြုအမူများကို
သတ်မှတ်ရန် မလုံလောက်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ငွေကြေးကြောင့်၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သို့မဟုတ်
တခြား အကြောင်းပြချက်၊ အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ လုပ်ပါ။ မိမိတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို
ထိန်းကျောင်းရန် အမြဲတမ်းအခွင့်အရေးမရှိပါ။
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းသည်
ထိုကန့်သတ်ချက်များကို သင့်လျော်ပြီး
မျှတသောတုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ပါး၊
တုံ့ပြန်မှုများ မေ ကူညီကြပါ သူတို့ကို သဘောတူညီချက်
အတူ သူတို့ရဲ့ အခြေအနေတွေကို ပိုပြီး
ထိထိရောက်ရောက်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
လုပ်ပါ။

စာရင်းအင်းများ on အဆိုပါ ပုံနှိပ်မှု ၏ အမျိုးမျိုး
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အရ
လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုအနေဖြင့် အဆင်မပြေမှုများ ကြောင့်
ရရှိရန်ခက်ခဲသည်။ ဒါတွေ အဓိပ္ပါယ် ကိစ္စများ။ ပုံ ၁၀.၁
နှိုင်းယှဉ် ဘုံ ပုံစံများ ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖရိုဖရဲ အဖြစ် a
လုပ်ဆောင်ချက် ၏ အသက် တစ်ခုမှ ၏ အဆိုပါ

အနည်းငယ် ကောင်းတယ်
စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ ၏ ဒီ ထုတ်ပြန်သည်
(Kessler Berglund ဒမ်လာ၊ ရှန်း၊
မေရာကန်ဂတ်၊ & အဲဒါ၊ ၂၀၀၅)။ နောက်ထပ်
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ ၏ ဒေတာ ထံမှ
အမျိုးသား စစ်တမ်းများ အသက်ကြီးတာကို
ဖော်ပြတယ်။ ဥရောပ အမေရိကန်တွေ နှင့်
ကာရော်ဘီယံ လူမည်းမ□□□ ကြီးကြီးမားမား
စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ၏
တစ်သက်တာအဖြစ်များ ပိုများသည်။ ထက်
လုပ်ပါ။ အာဖရိကန် အမေရိကန်တွေ (ဂုဒ်ဂုဒ်၊
Taylor, Abelson, & Matusko, 2013)။

စိတ်ရောဂါပေဒနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကို
ခွဲခြားရာတွင် အရေးကြီးသောအချက်မှာ
အပြုအမူများကို ဆက်စပ်၍
အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။
တခြားဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊ အနေအထိုင်က
အခြေအနေနဲ့ ဘယ်လို ကိုက်ညီလဲ ဆိုတာ
စဉ်းစားရမယ်။ အသက်အရွယ် နှင့်
အခြား ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
လက္ခဏာများ စသည့်အချက်များအပြင် ၊



ပုံ ၁၀.၁

ပုံနှိပ်မှု ၏ အသက်အရွယ်- စတင်ခြင်း။
ဖြန့်ဖြူးခြင်း။ ၏ DSM-IV မမှန် နှ့်
အမျိုးသား ရောစပ်ခြင်း။ စစ်တမ်း
ပုံတူကူးခြင်း။

Kessler၊ ရော့နယ် D.၊ ဘာဂလန်၊ ပက်ထရစ်ရှာ၊ အမ်လာ၊ အိုလ်ဂါ၊

ရှန်၊ သီဟ၊ မေရာကန်ဂတ်၊ ကက်သလင်၊ & အဲဒါ၊ အယ်လင်၊ (၂၀၀၅)။
မုခ် ဗိုလ်ချုပ် စိတ်ရောဂါက၊ ၆၂၊ ၅၉၃-၆၀၂။ မူပိုင်ခွင့် © ၂၀၀၅ အားဖြင့်
အမေရိကန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့။ အားလုံး အခွင့်အရေး

တစ် ဘက်ပေါင်းစုံ သက်တမ်း ချဉ်းကပ်ပါ ။ စိတ်ရောဂါဗေဒ

ဆိုပါစို့ နှစ်ခု လူတွေ၊ တစ်ခု လူငယ် နှင့် တစ်ခု အဟောင်း၊
လာခဲ့တယ်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းအကြောင်း
ညည်းညူတိုင်း သင့်ဆေးခန်းသို့ ပြောင်းလဲသွားပါသည် ။
၌ အစာစားချင်စိတ်၊ a မရှိခြင်း။ ၏ စွမ်းအင်၊ နှင့် ခံစားချက်
ဆင်း သူတို့ကို ဘာပြောချင်လဲ။

အကယ်လို့ သင် အကဲဖြတ်ပါ။ သူတို့ကို ၌
ထပ်တူထပ်မျှ နည်းလမ်းများ၊ သင် ဒုက္ခရောက်ဖို့
ဦးတည်သွားနိုင်တယ်။ တခြားအခန်းတွေမှာ
တွေ့ဖူးသလိုပဲ အသက်ကြီးတယ်။ နှင့် ငယ်သည်။
လူကြီးများ မေ တွေးပါ။ သို့မဟုတ် အမြင်
သူတို့ကိုယ်သူတို့ မတူကြဘူး၊ ဒါကြောင့် အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ်
၏ သူတို့ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် တိုင်ကြားချက် များ
မေ ကိုလည်း မတူ၊ ပင် သို့သော်လည်း သူတို့
ပေါ်လာသည်။ ရန် အတူတူဖြစ်ပါစေ။ ဤအချက်ကို
မကြာခဏ သတိမမူမိပါ (Segal et al., 2011)။

စိတ်ရောဂါဗေဒ၏ အချို့သော မော်ဒယ်များသည်
တူညီသော အရင်းခံအကြောင်းတရားသည်
မကောင်းသောအပြုအမူအတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟု
ယူဆသည်။ မသက်ဆိုင် ၏ အသက် နှင့်
ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ အဆိုပါ
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါသည်
အသက်အရွယ်အလိုက် အမြဲမပြတ်ရှိနေပါသည်။
ထိုသို့သောပုံစံများကို ဆေးခန်းရောဂါရှာဖွေရာတွင်
မကြာခဏအသုံးပြုသော်လည်း
အသက်ကြီးလာချိန်တွင် စိတ်ရောဂါဗေဒကို
နားလည်ရန် မလုံလောက်ပါ။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ အပြုအမူကို
သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှ
ကြည့်ရှုခြင်း တပ်ဖွဲ့များ အမြင် ပြုလုပ်သည်။ a
ကြီးတယ်။ ကွာခြားချက် ဘယ်လိုထဲမှာလဲ။ ငါတို့
နားလည် စိတ်ရောဂါဗေဒ။ ရအောင် ကြည့်ပါ။
ဘာကြောင့်လဲ။

ဇီဝတပ်ဖွဲ့များ။

အမျိုးမျိုးသော

အာရုံကြောဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ၊

နာတာရှည်ရောဂါများ၊

လုပ်ငန်းဆောင်တာကန့်သတ်ချက်များနှင့်

အခြားရောဂါများသည် အမူအကျင့်များကို

ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အပြောင်းအလဲများ

လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် နိုင်သည် ရှိသည်

အရေးကြီးတယ်။ အပြုအမူအပေါ်သက်ရောက်မှု (အခန်း

၂)။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ

ကျန်းမာရေးပြဿနာများ တိုးလာသောကြောင့် (အခန်း 3

နှင့် 4 ကိုကြည့်ပါ) ကျွန်ုပ်တို့ ပို၍ဖြစ်ရမည်။

ထိလွယ်ရှလွယ် ရန် သူတို့ကို ဘယ်တော့လဲ ဆက်ဆံခြင်း။

အတူ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ထို့အပြင်

မျိုးဗီဇဆိုင်ရာအချက်များသည်

အသက်ကြီးလာသောအခါတွင်

အရေးကြီးသောပြဿနာများကို

နောက်ခံထားလေ့ရှိသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၏

ပုံစံအချို့တွင် ထင်ရှားသော မျိုးရိုးဗီဇ အစိတ်အပိုင်းများ

ရှိသည်။

ရူပ ပြဿနာများ မေ ပေးသည်။ သဲလွန်စ အကြောင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများ၊ ဥပမာအားဖြင့်၊

အစာစားချင်စိတ်ကို သိသိသာသာ ပြောင်းလဲခြင်းသည်

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

ထိုမှတစ်ပါး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ မေ ပစ္စုပ္ပန်

သူတို့ကိုယ်သူတို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သူတွေပါ။

သိုင်းရှိုက်ပြဿနာများကြောင့်

အလွန်စိတ်တိုဒေါသထွက်နိုင်ပြီး အချို့သော

ဗီတာမင်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့်

မျိုးရိုးဗီဇအချက်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏

စိတ်ရောဂါဗေဒကို ရောဂါရှာဖွေရာတွင်

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးသော

အတိုင်းအတာများဖြစ်ပြီး

ပထမဆုံးစူးစမ်းလေ့လာသည့်နည်းလမ်းများထဲမှ

ဖြစ်သင့်သည်။

စိတ်ဓာတ် တပ်ဖွဲ့များ။ စိတ်ဓာတ် တပ်ဖွဲ့များ

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း စိတ်ရောဂါဗေဒကို

နားလည်ရန် သော့ချက်ဖြစ်သည်။ အမျှ ငါတို့ မြင်သည်။

၌ အခန်းများ ၆၊ ၇၊ ၈၊ နှင့် ၉၊ အများအပြား

အရေးကြီးသောအပြောင်းအလဲများ ၌ မှတ်ဉာဏ်၊

ထောက်လှမ်းရေး၊ လူမှုရေး အသိဉာဏ်၊ နှင့်

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဘာသာပြန်ရာတွင် ဂရုတစိုက်

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ အပြုအမူ၊ ပုံမှန်

အပြောင်းအလဲများ အတူ အသက် ၌ ဒါတွေ are- nas

နိုင်သည် အတုခိုး သေချာပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

မမှန်မှုများ၊ အလားတူ၊ ဤပြောင်းလဲမှုများသည်

သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးတွင်

စိတ်ရောဂါဗေဒအမျိုးအစားတစ်ခုရှိသည့်အခါတွင်

ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။

ထို့အပြင်၊ အထူးသဖြင့် မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများ
 နှင့် လူတစ်ဦး၏ ဆက်ဆံရေး သဘာဝသည် မတူညီသော
 အသက်အရွယ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင်
 စိတ်ရောဂါဗေဒကို မည်သို့ထင်ရှားကြောင်း နားလည်ရန်
 အခြေခံကျသော အတိုင်းအတာတစ်ခုဖြစ်သည်။
 အရေးကြီးသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများ
 ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ လူအချင်းချင်း ဘုံ၊ ငယ်သည်။ လူကြီးများ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် အသက်ကြီးလာသော်လည်း
 ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းကွန်ရက်ကို ချဲ့ထွင်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။
 လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ဖြစ်
 တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ဆုံးရှုံးမှု။ အခန်း ၁၁ အကျဉ်းချုပ်
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပြောင်းအလဲများ ၌
 အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ၏
 အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့်
 အဓိကဆက်ဆံရေးများ။

လူမှုယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ။ ဟိ လူမှုရေး စံနှုန်းများ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွေ့ကြုံခံစားရသော ယဉ်ကျေးမှု ဆိုင်ရာအချက်များသည် စိတ်ရောဂါဗေဒကို သတ်မှတ်ရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ သူတို့က လူတွေ့ရဲ့ အပြုအမူတွေကို လွှမ်းမိုးပြီး အဲဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုကို ထိခိုက်စေတယ်။ ရာဇဝတ်မှု ထူထပ်သောနေရာတွင် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သော အသက်ကြီးသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြစ် အလွန် သံသယဖြစ်ဖွယ် ၏ တခြား လူတွေ။ ရန် တံဆိပ် သူမ၏အပြုအမူ "အကြောက်လွန်ခြင်း" မေ ဖြစ် မသင့်လျော် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ၏သုခချမ်းသာ မေ မှီခို on ထိန်းသိမ်းခြင်း။ a သေချာပါတယ်။ သူမအပေါ် အခြားသူများ၏ စေ့ဆော်မှုကို သံသယအဆင့်။ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုတွင် ဓလေ့ထုံးတမ်းများ ကွဲပြားသောကြောင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုတွင် စံပြနိုင်သော အမူအကျင့်များသည် ပြဿနာများကို ဖော်ပြခြင်းအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်သည် ဌ နောက်တစ်ခု။ ဌ ကိုတို၊ ငါတို့ ရမယ်။ မေး ရှိမရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့မြင်နေရသော အမူအရာသည် သီးခြားအခြေအနေတစ်ခုတွင် လူတစ်ဦးအတွက် သင့်လျော်သည်။

ဘဝဖြစ်စဉ် အကြောင်းရင်းများ။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေ ပြုမူပါ။ မှာ တစ်ခုခု အရွယ်ရောက်ခြင်း၏ အမှတ် သည် ၎င်းတို့၏အတိတ်အတွေ့အကြုံများကြောင့် ပြင်းထန်စွာသက်ရောက်မှုရှိသည်။ နှင့် အဆိုပါ ကိစ္စများ သူတို့ မျက်နှာ။ ဒါတွေ ဘဝဖြစ်စဉ် အချက်တွေ ရှိရမယ်။ ဖြစ် ယူထားသည်။ ထဲသို့ အကောင့် ဌ အကဲဖြတ်ခြင်း။ လူကြီးများ' အပြုအမူများ။ ကျောင်းပြန်တက်လိုသော လူလတ်ပိုင်းအမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ

ချို့ယွင်းမှု မရှိနိုင်ပါ။ သူမသည်ရိုးရှင်းစွာဖြစ်နိုင်သည်။ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် a အသစ် ရှုထောင့် ၏ သူကိုယ်တိုင် တစ်ချို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဓိပါယ် သူမ၏ အပြုအမူ အဖြစ် တစ်ခု မတတ်စွမ်း ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း သူမ နှင့်အတူ လက်ရှိ ဘဝ အခြေအနေ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ အမှုတွဲ မှာ အားလုံး ပြော သူမ ရှိသည်။ a ဆင်ခြင်တုံတရား အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ သူမ၏ ဘဝ နှင့် real-izes သူမ လိုအပ်ချက်များ a ဘွဲ့ ရန် ကြိုတင် ဌ သူမ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း။

အလားတူပင် မရေရာသော အဖြေများကို ပေးတတ်သော အသက်ကြီးသူလည်း ဖြစ်သည်။ ရန် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ မေးခွန်းများ မေ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ခံနိုင်ရည်ရှိ၊ သူဖြစ်နိုင်သည်။ ရိုးရှင်းစွာ ဖြစ် ထင်ဟပ်သည်။ သူ့ မျိုးဆက်များ တွန့်ဆုတ်ခြင်း။ အတွင်းစိတ်ကို သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို ထုတ်ဖော်ဖို့။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ရောဂါလက္ခဏာတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အသက်အရွယ်နဲ့ လိုက်ပြောင်းပါတယ်။ ပြဿနာများ အတူ စောစော မနက်ခင်း နီးထခြင်း။ မေ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဖော်ပြသည် ။ ဌ a လူငယ် လူကြီး ဒါပေမယ့် မေ ရိုးရှင်းစွာ ဖြစ် a သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပုံမှန်အိုမင်းခြင်း၏ရလဒ် (အခန်း 3 ကိုကြည့်ပါ)။

လူမျိုးရေး၊ ကျား၊ ဇရာ၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

ယေဘုယျရော တိုင်းရင်းသားတွေမှာရော လူအများစုမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက် မရှိကြဘူး (Muntaner, Ng, Vanroelen, ခရစ်တော်၊ & Eaton၊ 2013; Segal et အယ်လ်။ 2011)။ သို့သော်၊ လူမှုရေး ကွာဟမှု အဲဒီလို အဖြစ် ကွဲပြားမှု ဝင်ရောက်ခွင့် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နိုင်သည် ရလဒ် ဌ ညီမရဲ့ မတူဘူး။ ပျံ့နှံ့မှု ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမှန်။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု နှင့် လူမှုရေး အတန်း အဓိကလွှမ်းမိုးမှုများဖြစ်သည် (Muntaner et al., 2013)။

အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါကုသရေး နှစ်မျိုးလုံးမရှိပါ။ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုံလောက်စွာ သတ်မှတ်သည်။ ဌ တစ်ခုခု အဖွဲ့ ဌ a

ထိုနည်း ယူတယ်။ လူမှုရေး စကားစပ် ထဲသို့ အကောင်
ဒါကြောင့် အဖြစ် ရန် ဖြစ် အာရုံခံစားမှု ရန် သမ္မဒါ
ကွဲပြားမှုများ ဌ တိုင်းရင်းသား အသိုင်းအဝိုင်းများ။

ဥပမာအားဖြင့် သွေဖည်ခြင်းနှင့်
ရှင်းလင်းချက်များစွာရှိသော်လည်း၊
လူမှုရေးဆန့်ကျင်ရေး အပြုအမူ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြေပြင်
၌ အဆိုပါ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုအများအပြား၏
လက္ခဏာရပ်များဖြစ်သော ဖိနှိပ်ခံနေရသော
ဘဝအခြေအနေများ၊
သက်ကြီးရွယ်အိုတိုင်းရင်းသားများအတွက်
အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
အယူအဆများကို ပုံဖော်ခြင်းသည် ထိုကဲ့သို့သော
အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၏
တစ်သက်တာစုဆောင်းခြင်းကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိပါ (Jackson, Anto-nucci, &
Gibson, 1995; Morrell, Echt, & Caramagno, 2008)
မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ a တစ်သက်တာ ၏
မလုံလောက်ပါ။ ဝင်ရောက်ခွင့် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
(မီရန်ဒါ၊ မက်ဂိုင်းယား၊ ဝီလျံ၊ & Wang, 2008)။ သို့သော်၊
အဲဒီလို sensitivity ရန် အခြေအနေများ လုပ်တာ
တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများအတွင်း
ဆင်တူရိုးမှားများရှာဖွေခြင်းကို မ တားမြစ်ပါနှင့်။
အမှန်ပင်၊ ထိုကဲ့သို့သော ဆင်တူရိုးမှားများကို
ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းသည် စတင်ရန်
အကောင်းဆုံးနေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဘာလဲ နည်းနည်း ဒေတာ ငါတို့ ရှိသည်
အကြံပြုသည်။ နှစ်ခုလုံး မတူကွဲပြားသော
လူမျိုးစုများအန့် စိတ်ရောဂါဗေဒ အမျိုးအစားများ
ဖြစ်ပွားမှုတွင် တူညီမှုများနှင့် ကွဲပြားမှုများ၊ a
အထွေထွေ အဆင့် သို့သော်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။
အချို့ လူမျိုးစု အုပ်စုခွဲများအတွင်း ကွဲပြားမှုများ။
အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကာရေဘီယံ
လူမည်းများ ကွဲပြားသည်။ ထံမှ အာဖရိကန်

အမေရိကန်တွေ သူတို့ရဲ့ထဲမှာ ပျံ့နှံ့မှု ၏
 စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ (ဝုဒ်ဝုဒ် et အယ်လ်။၊
 2013)။ လူတွေ ၌ မတူဘူး။ တိုင်းရင်းသား
 အဖွဲ့များ ရှိသည် မတူညီသောနည်းလမ်းများ
 ၏ ဖော်ပြခြင်း။ ဘယ်လိုလဲ သူတို့ခံစား၊
 ဒါကြောင့် သူတို့ မေ
 ရောဂါလက္ခဏာများကိုဖော်ပြပါ။ ၏
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမှန်မတူပါ။ အဲလို
 ကွဲပြားမှုများကို လူမျိုးရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု
 ကွဲပြားမှုများက ၎င်းတို့၏
 အတွင်းစိတ်အကြောင်း သူစိမ်းများထံ
 ထုတ်ဖော်ပြသသင့်သည့် အရာများတွင်
 တိုးပွားစေသည်။ လူမှုရေးစိတ်ဖိစီးမှုများ၊
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့်
 အသက်အရွယ်၊ အကဲဖြတ်မှုတွင်
 အရေးကြီးသော ကွဲပြားမှုများ၏
 ဆက်စပ်မှုတွင် ထားရှိ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 ကျန်းမာရေး ၌ အသက်ကြီးသည်။
 တိုင်းရင်းသား လူကြီးများ သည် a
 များပါတယ်။ တာဝန် (Yancura & အယ်လ်ဝင်၊ 2010)။
 ဘာလဲ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ရန် ဆုံးဖြတ်
 အဆိုပါ နည်းလမ်းများ လူမျိုးရေးက
 စိတ်ကျန်းမာရေးကို လွှမ်းမိုးသလား။
 Jackson et al ။ (၁၉၉၅)ခုနှစ်တွင်
 သုတေသီများသည် လူမျိုးစု၊ လူမျိုး၊
 မူလဇာတိ၊ လူမျိုးရေးအုပ်စုအဖွဲ့ဝင်၊ ကျား၊မ၊
 လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးအခြေအနေများ၊
 အသက်အရွယ်၊ ကြီးထွားလာမှု၊
 ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်မှုများနှင့်
 စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရလဒ်များ (ဥပမာ၊

စိတ်ရောဂါဗေဒ၊ အပြုသဘောဆောင်သော
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု) တို့အဖြစ် ခံယူသင့်သည်ဟု
 သုတေသီများက ပထမဆုံး စောဒကတက်ခဲ့ကြသည်။
 သာ အားဖြင့် မွေးစားခြင်း။ ဒီ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်
 ချဉ်းကပ်မှုသည် လူမျိုး၏ အသွင်အပြင်ကို
 မည်သို့မည်သို့၊ မည်သည့်အချိန်တွင်
 နားလည်နိုင်မည်နည်း။ လူမျိုးရေး၊ အသက်၊ နှင့် အဆိုပါ
 ၁၀ သင်တန်း လွှမ်းမိုးမှု ယောက်ျားကျန်းမာရေး။

ကျား၊ ကွဲပြားမှုများ ၌ ပျံ့နှံ့မှု ၏ အမျိုးမျိုး
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကောင်းပြီ
 လူသိများသည်။ နှင့် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ (
 Rosenfield & Mouzoni 2013)။ တစ် အသိုင်းအဝိုင်း
 လေ့လာပါ။ ၌ ကိုရီးယား နှင့် အီတလီနိုင်ငံရှိ
 တစ်နေ့တာဆေးရုံတစ်ခုတွင် လေ့လာမှုတစ်ခုအရ
 အမျိုးသမီးများသည် စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာများ
 ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည် (လူကာ၊
 ပရော်စီမို၊ မက်ဆီနာ၊ လူကာ၊ ရိုမီယို၊ & Calandra)

2013; အိုး၊ ကင်၊ လီး၊ Seo၊ Choi၊ & နမ်၊ 2013)။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အမျိုးသားတွေထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ ပိုများတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးများ (ဟောတန်၊ Casañas ငါ Comabell၊ Haw, & Saunders, 2013)။

လူမျိုးရေးကိစ္စတွင်ကဲ့သို့ပင် ကျား၊မ နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအနက် ဘက်လိုက်မှုများသည် အစီရင်ခံထားသော ပျံ့နှံ့မှုနှုန်းများကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည် (Rosenfield & Mouzoni 2013)။ အရှင်၊ စကားပြန် ဒေတာ ပတ်သက် တိကျတဲ့ နောက်ခံလူ ဘယ်နှစ်ယောက်မှာ အမျိုးသားတွေ ရှိသလဲ၊ tal disorder ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစား ရန်အတော်လေးဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ ဇီဝရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး မော်ဒယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး IN အရေးယူရန်

အမျှတစွာ ရွေးကောက်ခံ တရားဝင်၊ ဘယ်လိုလဲ ပါ သင် ထား အဆိုပါ ဒေတာအကြောင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် အိုမင်းခြင်း။ ထဲသို့ လူမှုရေး မူဝါဒ

10.2 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကိစ္စတွေ ဌ အကဲဖြတ်ခြင်း နှင့် ကုထုံး

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သော့ ဒေသများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပါဝင်ပါသည်။ ဌ a ဘက်ပေါင်းစုံ ချဉ်းကပ်မှု ရန် အကဲဖြတ်?
- ဘာလဲ အချက်များ လွှမ်းမိုးမှု အဆိုပါ အကဲဖြတ်ခြင်း။

၏ လူကြီးလား? ■ ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကိစ္စများ အကဲဖြတ်?

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အဓိက ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများ အတွက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူအတွက် ကုသနည်း

ဟွမ် သည် a အသက် ၇၆ နှစ် ကမ္ဘာ့ စစ်ပွဲ II ဝါရင့် နေထိုင်သည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယား မှာ ။ ကျော် အဆိုပါ အတိတ် တစ်နှစ်၊ သူ ဇနီး၊ ရှိစီယို၊ Juan ကို သတိထားမိသည် ။ မှတ်ဉာဏ် မဟုတ်ဘူး အတော်လေး အဖြစ် ထက်ထက် အဖြစ် အဲဒါ သုံးတယ်။ ရန် ဖြစ်၊ ဟွမ် လည်း ပါတယ်။ ရှိသည်။ နည်းသော စွမ်းအင်၊ မရသေး အိမ် နောက်ထပ်၊ နှင့် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ရှိုး အဖြစ် အများကြီး အကျိုးစီးပွား ဌ ကစားခြင်း။ ဒီမီနို၊ a ဂိမ်း မှာ ဘယ်ဟာ သူက ထူးချွန်တယ်။ ရှိစီယို အံ့ဖွယ်များ ဘာလဲ တန်ခိုး ဖြစ် မှားတယ်။ အတူ ဟွမ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတော်တော်များများက သူတို့သိတဲ့တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ပူနေတာကြောင့် Rocio နဲ့ ပတ်သက်နိုင်ပါတယ်။ လူသည် 25 သို့မဟုတ် 85 နှစ်ရှိမရှိ၊ မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများ၊ စွမ်းအင်ဆုံးရှုံးမှု၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာဆုတ်ခွာမှုသို့မဟုတ်အခြားသောစိုးရိမ်ပူပန်မှုနယ်ပယ်များတွင်အမှန်တကယ်အရင်းခံ ပြဿနာကိုညွှန်ပြခြင်းရှိမရှိဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ သံသယဖြစ်နိုင်သလို ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ပါ။ ပညာရှင်များ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု ထပ်တူထပ်မျှ ကျယ်ပြန့်စွာကွဲပြားသော အသက်အရွယ်ရှိ လူကြီးများကို အကဲဖြတ်ရန် ချဉ်းကပ်နည်းများ။ ဒီထဲမှာ အပိုင်း၊ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လိုလဲ

အကဲဖြတ်ခြင်း။ နည်းလမ်းများ နှင့် ကုထုံးများသည်
ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည် ။

နယ်မြေများ ၏ ဘက်ပေါင်းစုံ အကဲဖြတ်ခြင်း။

တစ်စုံတစ်ဦးကို အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ အကဲဖြတ်ခြင်းသည် လူများ၏ အပြုအမူ သို့မဟုတ် အခြားဝိသေသလက္ခဏာများကို အဓိပ္ပါယ်ရှိသော နည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်စေသည် (Gould, Edelstein, & Gerolimos, 2012; Stoner, O'Riley, & Edelstein, 2010)။ အကဲဖြတ်ခြင်းသည် တိုင်းတာခြင်း၊ နားလည်ခြင်းနှင့် အပြုအမူကို ခန့်မှန်းခြင်း၏ တရားဝင်လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပါဝင်တယ်။ စုဆောင်းခြင်း။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် လူမှု-ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့်၊ အဲဒီလို အဖြစ် အင်တာဗျူးများ၊ လေ့လာရေး၊ စမ်းသပ်မှုများ၊ နှင့် ဆေးခန်း- ကယ်လိုရီစစ်ဆေးမှုများ။

Chapter 1 တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း၊ မည်သည့်အကဲဖြတ်မှု၏ဗဟိုအချက်နှစ်ချက် ချဉ်းကပ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချရမှု နှင့် တရားဝင်မှု။ ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများမရှိလျှင် သတင်းအချက်အလက်ကောင်းများပေးဆောင်ရန် အကဲဖြတ်သည့်နည်းလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အားကိုးမရနိုင်ပါ။ ၌ ထို့အပြင်၊ တစ်ခုခု အကဲဖြတ်ခြင်း။ နည်းလမ်း ရမယ်။ ဖြစ် ၏ ပြဿနာ၏သဘောသဘာဝကိုဆုံးဖြတ်ရန်နှင့်သင့်လျော် သောကုသမှုကိုရွေးချယ်ရာတွင်လက်တွေ့အသုံးပြုပါ။

ဘက်ပေါင်းစုံမှ အကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းသည် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ (ဂေါ့ဒ် et အယ်လ်။ 2012; ကျောက်တုံး et အယ်လ်။ 2010)။ ဘက်စုံအကဲဖြတ်ခြင်းကို ပညာရှင်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က မကြာခဏပြုလုပ်သည်။ a သမားတော် မေ ဆန်းစစ်ပါ။ အဆိုပါ ဆေးဝါး စည်းကမ်း၊ စိတ်ပညာရှင်၊

သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု၊ သူနာပြုတစ်ဦး၊ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုစွမ်းရည်၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊ စီးပွားရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အရင်းအမြစ်များ။ ရအောင် Juan ၏ အခြေအနေကို နမူနာအဖြစ် သုံးသပ်ပါ။

Juan ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို စေ့စေ့စပ်စပ် အကဲဖြတ်သည်။ မရှိမဖြစ်၊ အဖြစ် အဲဒါ သည် အတွက် လူကြီးများ ၏ အားလုံး အသက်အရွယ်၊ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေများစွာသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖန်တီးနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ဖုံးကွယ်ထားနိုင်သောကြောင့် မည်သည့်နောက်ခံပြဿနာများကိုမဆို ဖော်ထုတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးမှုများသည် ဖြစ်တည်မှု သို့မဟုတ် ပြဿနာ၏အကြောင်းရင်းကိုပင် နောက်ထပ်သဲလွန်စများပေးဆောင်ရန် အမိန့်ပေးနိုင်သည်။

Juan ၏ သိမြင်နိုင်စွမ်းကို ထူထောင်ခြင်းသည်လည်း သော့ချက်ဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာပြဿနာများ၏ တိုင်ကြားချက်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းတွင် တိုးများလာသောကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော အပြောင်းအလဲများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် အရေးကြီးပါသည် ။ ပြောင်းလဲ လူကြီးများ ၏ အားလုံး အသက်အရွယ် နိုင်သည် ဖြစ် ပေးသည် ဉာဏ်ရည် စစ်ဆေးမှုများ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများ အခြေအနေ စာမေးပွဲများ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ စာမေးပွဲများ အထူးသဖြင့် အသုံးဝင်သည်။ အဖြစ် အမြန် စိစစ်ခြင်း။ အတိုင်းအတာများ ၏ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုကို စစ်ဆေးရန်အတွက် အသုံးပြုသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်၊ အသုံးများသော တူရိယာ တစ်ခုမှာ Mini Mental Status Exam ဖြစ်သည်။ (MMSE)၊ သည် ပြသထားသည်။ ၌ စာမေးပွဲ ၁၀.၁။ အကယ်လို့ ဟွမ်ရဲ့

ဤအတိုချုံးအစီအမံများတွင် ရမှတ်များသည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပြဿနာများကို ညွှန်ပြသည်၊ ပို၍ ပြီးပါပြီ။ နောက်ဆက်တွဲ အကဲဖြတ်ချက်များ ပါ ဖြစ် သုံးတယ်။

စာပွဲ ၁၀.၁

MINI စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှ မေးခွန်းနမူနာတစ်ခု အဆင့်အတန်း
စာမေးပွဲ

သိမြင်မှု နယ်မြေ

လှုပ်ရှားမှု

တိမ်းညွတ်မှု ရန် အချိန် "ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ရက်စွဲ?"
စသည်ဖြင့် "နားထောင်ပါ။ ။ ဂရုတစိုက်။ ငါ ငါ သွားမယ်။
ရန် ပြော သုံး စကားလုံးများ မင်း
သူတို့ကိုပြောပါ။ ကျော ပြီးနောက်
ငါ ပြော သူတို့ကို။
အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။ ဒီမှာ သူတို့
ဖြစ်ကြပါသည်။ ... APPLE [pause]၊
PENNY [pause]၊ TABLE [pause]။
အခု ဒီစကား တွေကို ငါ့ဆီ ပြန်ပြော။"
[အထိ ထပ်လုပ်ပါ။ ။ ၅ ကြိမ်၊
ဒါပေမယ့် နိုင်ပြီ သာ ပထမဆုံး
အစမ်း။]

အမည်ပေးခြင်း "ဘာလဲ သည် ဒါက?" [အချက်
ရန် ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောပင်။]

စာဖတ်ခြင်း။ လှုံ့ဆော်မှု "ကျေးဇူးပြု၍ ဖတ်ပါ။ ဒီ နှင့်
လုပ်ပါ။ ဘယ်လို ပုံစံနဲ့ ပြောတာလဲ။" [စစ်ဆေးချက်ကို
ပြပါ။
စကားလုံးများ on အဆိုပါ ပုံစံ။]
ပိတ်ပါ။ သင်၏ မျက်လုံးများ

အရင်းအမြစ်- မပါမဖြစ် အားဖြင့် အထူး ခွင့်ပြုချက် ၏ အဆိုပါ ထုတ်ဝေသူ၊ စိတ်ဓာတ်
အကဲဖြတ်ခြင်း။ သယံဇာတ၊ Inc.၊ ၁၆/၀၄ ခြောက်ဦး ဖလော်ရီဒါ ခိုင်သာ၊ Lutz၊
ဖလော်ရီဒါ ၃၃၅၄၉၊ ထံမှ အဆိုပါ မီနီ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်အတန်း စာမေးပွဲ၊
အားဖြင့် မာရှယ် ဖောစတိုနီး နှင့် Susan Folstein။ Mini Mental LLC မှ မူပိုင်ခွင့်
1975၊ 1998၊ 2001၊

Inc. ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၂၀၀၁ အားဖြင့် စိတ်ဓာတ် အကဲဖြတ်ခြင်း။ သယံဇာတ၊ Inc.
နောက်ထပ် မျိုးပွားခြင်း။ သည် တားမြစ်ထားသည်။ မပါဘဲ ခွင့်ပြုချက် ၏ ပါရီ၊ Inc.
ဟိ MMSE နိုင်သည် (813) 968-3003 သို့ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် PAR, Inc. မှ
ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးပါသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သာ သုံးတယ်။ အတွက်
အထွေထွေ စိစစ်ခြင်း။ နှင့် မဟုတ်ဘူး
နောက်ဆုံးရောဂါရှာဖွေမှုအတွက်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပုံမှန်အားဖြင့်
အကဲဖြတ်သည်။ အင်တာဗျူးများ၊ လေ့လာရေး ၊ နှင့် စမ်းသပ်မှုများ
သို့မဟုတ် မေးခွန်းပုံစံများ။ အများအားဖြင့် a ဆေးခန်း စတင်သည်။
အတူ တစ်ခု အင်တာဗျူး Juan နှင့် အတိုချုံး စစ်ဆေးမှု တူရိယာများ
နှင့် အောက်ပါအတိုင်း ဆိုလျှင်၊ လိုအပ်သော၊ အတူ နောက်ထပ်
နှံ့စပ်စပ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တီထွင်မှုများ၊ စမ်းသပ်မှုများ
သို့မဟုတ် ပိုမိုအသေးစိတ်သော အင်တာဗျူးများ။

Juan သည် သူ၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်မျှကောင်းမွန်သော
လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလည်း ဂရုတစိုက်အကဲဖြတ်သည်။
အများအားဖြင့် ၎င်းသည် ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် ပါဝင်သည်။ သူ ရှိသည်။
အခက်အခဲ အတူ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ်
နေ့စဉ်အသက်ရှင်နေထိုင်မှုနှင့် ဆက်စပ်လုပ်ဆောင်မှုများ (အခန်း 4
ကိုကြည့်ပါ)။ လူတစ်ဦး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုလည်း
အကဲဖြတ်ပါသည်။ ပြည်နယ်တစ်ခုစီတွင်
အရည်အချင်းအကဲဖြတ်ခြင်းကို လမ်းညွှန်သည့်
ဥပဒေစံနှုန်းများရှိသည်။

၌ အထွေထွေ၊ အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ ရန် အကဲဖြတ်ပါ။
အဆိုပါ ကျယ်ပြန့် array ၏ ထောက်ခံမှု အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင် ရန်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (Randall ၊ Martin ၊ ဆရာတော်၊
ဂျွန်ဆင်၊ & Pooni 2012)။ ဒီ လူမှုရေးများ ပါဝင်သည် ။ ကွန်ရက်များ
အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် တခြား အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ။

MMSE ကဲ့သို့သော စကေးများကို မှတ်သားထားရန်

အကြောင်းရင်းများ လွှမ်းမိုးသည်။ အကဲဖြတ်ခြင်း။

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင်များ၏ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များ အကြောင်း လူတွေ သူတို့ အကဲဖြတ်ပါ။ မေ ရှိသည် အနုတ်လက္ခဏာ ဆိုးကျိုးများ on အကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် (Gould et al., 2012; Stoner et al., 2010)။ စိုးရိမ်စရာ နယ်ပယ်နှစ်ခုမှာ ဘက်လိုက်မှု (အဆိုးမြင် သို့မဟုတ် အပြုသဘော) နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများ (အကဲဖြတ်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပေါ် ပသာသ သို့မဟုတ် ရွေ့လျားမှု ပြဿနာများ၊

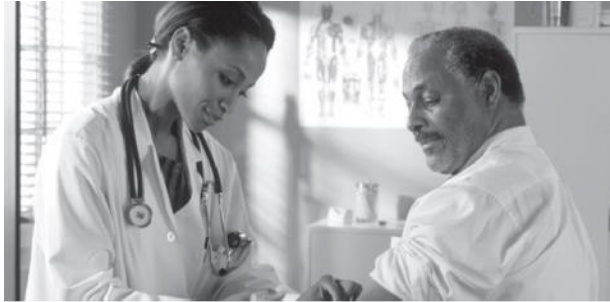
ဖောက်သည်၏ကျန်းမာရေးနှင့်။)

ဘက်လိုက်မှုအမျိုးအစားများစွာကို အကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို ထိခိုက်စေသည်ဟု မှတ်တမ်းတင်ထားသည် (Gould et al., 2012; Stoner et al., 2010)။

လူများနှင့်ပတ်သက်သော အဆိုးမြင်ဘက်လိုက်မှုများမှာ ပျံ့နှံ့နေပြီး လူမျိုးရေး၊ လူမျိုးရေး၊ ဆေးခန်းပညာရှင်များသည် တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများ၏ ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများအပေါ်တွင် အဆိုးမြင်ဘက်လိုက်မှုများ ရှိနေနိုင်ပြီး ပိုမိုလွယ်ကူစွာ “ရောဂါရှာဖွေခြင်း” လုပ်နိုင်သည် ပြဿနာများ အဲဒါ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အမှန်တကယ် ရှိတော့ အလားတူပင်

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကြောင့် အသက်ကြီးသူများတွင် “ရောဂါရှာဖွေခြင်း” ဖြစ်နိုင်သည်။ မကုသနိုင်သော ပြဿနာများ အဲဒီလို အဖြစ် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါပြေတယ်။ ထက် ကုသနိုင်သော ပြဿနာများ အဲဒီလို အဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ (အခန်း ၁ ကိုကြည့်ပါ)။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အချို့သောလူများအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော ဘက်လိုက်မှုများ ကိုလည်း အလုပ် ဆန့်ကျင်ဘက် တိကျသည်။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ တစ် အမျိုးသမီးများသည် အရက်ကို အလွဲသုံးစားမပြုကြောင်း ယုံကြည်ခြင်းသည် မှားယွင်းသော ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ယုံကြည်ချက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ “ချစ်စရာ” မေ အရည်အချင်းများကို တိကျစွာ အကဲဖြတ်ခြင်းအား လျော့ပါးစေခြင်း။ ရှင်းနေသည်မှာ၊ ဘက်လိုက်မှုအပေါ် အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်ခြင်းသည် ဆေးခန်းသမားများသည် ၎င်းတို့၏ အလားအလာရှိသော ဖောက်သည်များအကြောင်း အပြည့်အဝ ပညာပေးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဟိ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများ ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ အကဲဖြတ်-ment ဖြစ်ပေါ်သည်။ နိုင်သည် ကိုလည်း အလုပ် ဆန့်ကျင်ဘက် တိကျသည်။ ရလဒ်များ ဆေးခန်းသမားများသည် စံပြပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန် အမြဲတမ်းရွေးချယ်ခွင့်မရှိပေ။ အစား၊ အကဲဖြတ်ခြင်းများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် စင်္ကြံများ၊ အိပ်ယာပေါ်ရှိ လူနာနှင့်အတူ၊ သို့မဟုတ် ဆူညံသော အရေးပေါ်ခန်းတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အာရုံခံမှု သို့မဟုတ် မော်တာအခက်အခဲရှိသူများသည် အစားထိုးအကဲဖြတ်မှုဖြင့် နေရာချပေးရပါမည်။ ဖော်မတ်များ ဟိ လူနာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး မေ



A thorough assessment of physical health is an essential part of a comprehensive assessment for depression or any mental health problem.

(
k
a
r
e
l
,
G
a
t
z
,
&
S
m
y
e
r
,
2
0
1
2
;
Q
u
a
l
l
s
&
B
e
n
i

(
§
Z
g
n
l
e
2
0
1
1
)
o

?

10.3

g
o
t

d
e
m
e
n
t
i

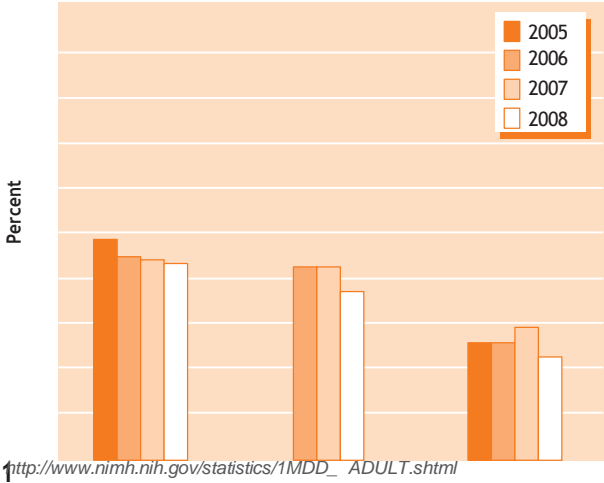
d
e
m
e
n
t
i
?

?

?

d
l
i
r
-

i
u



http://www.nimh.nih.gov/statistics/1MDD_ADULT.shtml

L	(-
S	S	s
e	e	i
(g	o
L	a	n
H	l	
h		
h	e	
g		
g	2	
r	0	
Z	1	
H	1	
a		
n		
g		(
,		N
		I
Z		H
h		S
a		S
n		e
g		n
,		i
		o
&		r
		C
		a
		s
		C
		o
		r
		t
		e

o

e

o

(
S B
E
a
h
P
e
e
a
b
n
w
e

B
D
N

B
a
d
d
e
s
s
a
h
e
e
c
t
o

m
y
B
e
h
a
v
i
o
r
a
l
m
e
t
a
s
t
a
s
i
s
e
p
h

)

7
0

M
A
A
m
e
r
i
c
a
n

P

E
C
E
C
a
s
s
i
g

v
a
g
u

t
r
a
n
s
c
r
a
n
i
a

e

Delirium

$$\left(\begin{array}{c} \mathbf{L} \end{array} \right)$$

Dementia

preferred as a choice of
chairs at the same time
as the new green

e
(
A
e
n
a
n
d

$$\begin{pmatrix} 2 \\ 0 \\ 1 \\ 3 \\ ; \end{pmatrix}$$

Leentjens

Antidepressant medications are used to treat depression and anxiety disorders.	
6-1	
50	
Relaps	

Demetia

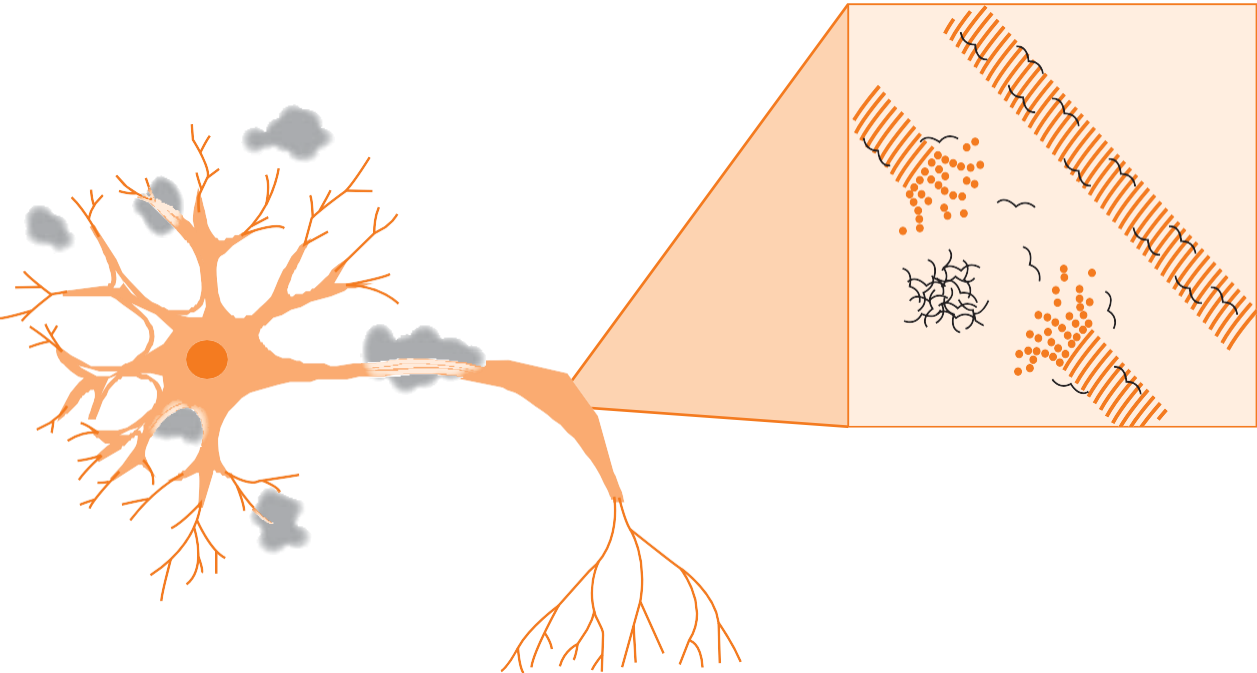
7
0

The nature of Alzheimer's disease is that it is difficult to tell just by looking at a person whether it is present

C
N
e
b
e
b
a
i
a
m
y
B
b
h
K
r
K
t
A
e
s
e
n

e

2
0
1
3



<http://www.nytimes.com/interactive/2012/02/02/science/in-alzheimers-a-tangled-protein.html>

be
t
a
m
y
l
o
i
d
i
t
a
t
a

(
B
l
i
s
k
o
r
e
n
h
a
t
i
o
2
0
0
8
;

B
l



Alzheimer's disease is a degenerative brain disorder that is, at present, incurable

© Mark Richards/PhotoEdit

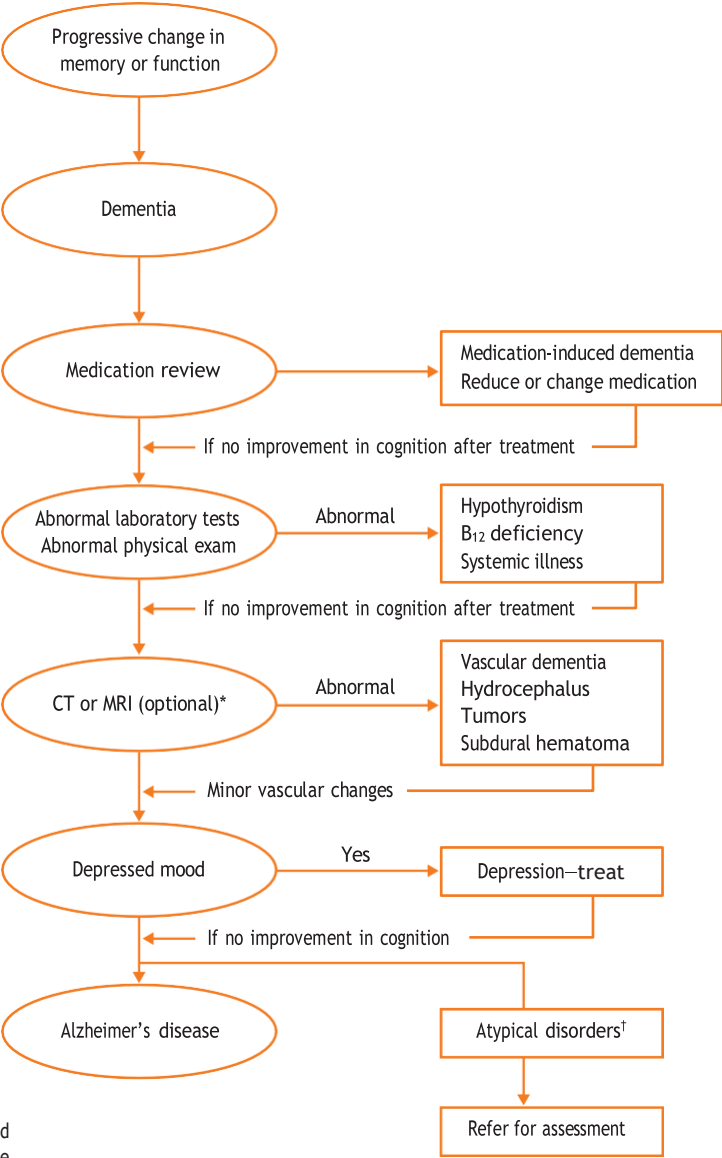
e
n
t
o
r
h
i
n
a

e

o
f
F
e
l
d
m
a

o

O



d
e
m
e
n
t
i
a
s

HYPERLINK
"http://www.alz.org/medical/rtaIgrt

h
C
m
m
m
h
p
g
m
"A
l
g
p
h
t
h
t
t
p
:
/
/
w
w
w
.
a
l
z
.
o
r
g
/
m
e
d
i
c
a
l
/
r
t
a
l
g
r
t
h
m
.
h
t
m

T
r
i
A

P

Hy

bioRxiv preprint doi: <https://doi.org/10.1101/082011>; this version posted April 19, 2016. The copyright holder for this preprint (which was not certified by peer review) is the author/funder, who has granted bioRxiv a license to display the preprint in perpetuity. It is made available under aCC-BY-NC-ND 4.0 International license.

o (J a A l b e K n o p m M c K h a S p e r - b i o n a r k e r s d i s - l i

The diagram illustrates the relationship between different imaging modalities and their corresponding brain regions. The diagram shows a grid of brain slices with various regions highlighted and labeled. The labels include 'C', 'D', 'R', 'M', 'C', 'I', 'MRI', 'A', 'D', 'S', 'y', 'n', 'a', 'p', 'H', 't', 'i', 't', 'S', 'FDG-PET', and 'fMRI'. Arrows indicate the flow of information or the relationship between these modalities and regions.


[HYPERLINK "http://www.intechopen.com/books/understanding-](http://www.intechopen.com/books/understanding-)

Until we have definitive evidence of a specific set or pattern of biomarkers that inevitably result in the full clinical manifestation of Alzheimer’s disease, though, whether we should identify those who may be “at risk” with a label of a disease will remain highly controversial.

a	b
p	e
a	B
p	a
	a
	a
	m
E	y
(l
T	H
R	o
E	l
M	
2	Z
a	o
n	n
p	d
b	e
o	r
E	m
	a
	n
	e
	2
	0
	1
	2
	Beason-Hold, Kraut, O'Brien, Rudow, Pletnikova et al.,
	2
	0
	1
	2
	;
	T
	h
	a
	m
	b
	i

e
d on

o
f
h
o
l
i
c
p
e
s
b
e
r
a
s
a
m
g
p
b
p
t
f
a
n
s
m
i
t
t
e
r

a
c
e
t
y
l
c
h
o
l
i
n

d

-

■

-

Photograph courtesy of Stanley-Senior Technologies manufacturer of the WanderGuard® departure alert system. WanderGuard® is a registered trademark of Stanley Logistics, Inc.



The WanderGuard® device helps elderly people like her who have dementia by way and potentially getting lost or injured while out walking.

(
N
i
c
e
R
I
)
(
F
i
s
h

o

C
h
a
n

DR

Don't miss the Rio Sokka edem.

d
e
m
e
n
t
i
?
M
o
n
t
e
s

required at all for most of the game sessions for any leader. All of the leaders said they enjoyed their role, and one recruited another resident to become a leader in the next phase of the project.

What did the investigators conclude? It appears persons with dementia can be taught to be group activity leaders through a procedure based on the Montessori Method. This is important since it provides a way for such individuals to become engaged in an activity and to be productive.

Although more work is needed to continue refining the technique, applications of the Montessori method offer a promising intervention approach for people with cognitive impairments.

C
e
n
t
e
r
d
e
m
e
n
t
i

c
o
n
c
e

(
R
o
D
e
m
e
n
t
e
r
i
a
l
d
i
s
o
r
d
e
r
s
;
Z

C
V
-

d
e
m
p
s
t
r
i
c
t
i
o
n
,

(
P
a
g
k
n
m
i
o
n
b
n
t
D
e
i
s
a
e
G
A
B
A
o
S
i
n
e
m
e
t

S
t
a
l
e
v
o

T
i
m
m
e
r
m
a

d
e
m
D
e
m
e
n
t
i

d
e
m
e
n
t
i

d
e
m
e
n
t
i

d

r



-

10.4

a

l

l

l

?

?

?

l

7

disor-

S

e

g

a

l

e

&
v
s
s
g



Psychotherapy is the treatment of choice for older adults who have anxiety disorders

Karen Preuss/The Image Works

S schizophrenia

c
h
p
h
i
p
h
p
h
h
f
n
i
A
s
s
o

o
n

s
c
h
i
z
o
p
h
r
e
n
i
a

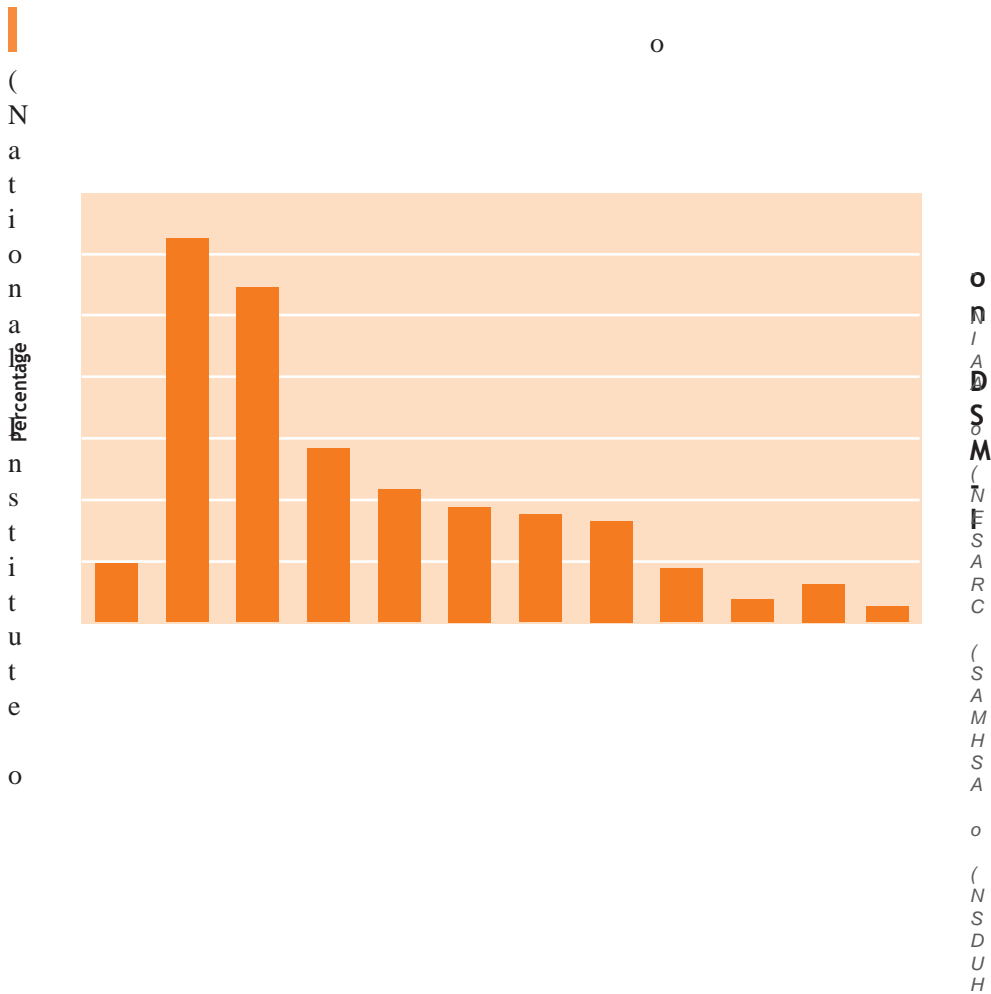
t
h
e
r
-

a
p

h
a
l
o

c
h
l
o
r
p
r
o
m
a
z
i
n
e

H
C
l



o -

(

-

e

g l
a ?
l

e

2

0

1

0

)

(

N

a

t

i

o

n

a

l

I

n

s

t

i

t

u

t

e

o

n

A

l

c

o

n

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

Find out which treatment options for anxiety disorders, psychoses, and substance abuse are available in your region.

SOCIAL POLICY IMPLICATIONS

As we have seen, dementia, especially Alzheimer's disease, takes a devastating toll on the people who have a form of it as well as their family and friends. A significant problem facing the United States (as well as many other countries) is the prospect of a dramatic increase in the number of people with dementia over the next few decades. The problem has many facets: the cost of caring for the individuals with dementia, the lost income and productivity of family care providers, and the lack of prospects for effective treatment or cure in the near future.

Estimates are that 4.7 million people in the United States had Alzheimer's disease in 2010 (Hebert, Weuve, Scherr, & Evans, 2013). This number is expected to nearly triple by 2050 to about

?

d
o
m
e
s
t
i

n
e
d
d
u
m
d
d
m
d
e
n
p
e
n
s
i

a
u
d
e
n
t
i
f
i
c
a
t
i
o
n
i
n
g
t
h
e
p
a
t
i
e
n
t
i
n
t
e
r
v
e
n
t
i
o
n
s

?

?

S
y
n
d
r
o
m
e
s

?

	D e l
	i
	d
	- f
	m
	e
	s
?	t
	h
	i
	z
	o
	p
	h
	dementia?
	r
	e
	dementia
	i

	7
	A
	0
	u
	d
	e
	h
	e
	m
	a
	m
	y
	l
	o
	i
?	
?	
d	
e	
v	
e	
l	
o	
p	
-	
o	
p	
e	
d	



b
e
t
a
d
d
h
h
y
p
o
t
h

c
a
s
c
a
d

b
e
t
a
-
a
m
y
l
o
i

n
e
u
r
o
f
i
b
r
i
l
l
a
r

a
d
d
h
h
h
t
i

d
e
m
e
n
t
i

CHAPTER 11

11.1

11.2

11.3

A
N

A
N
i.
v
e
A
N
D

T
H

11.1

B
a
4
B
a
r
a
C
k
M
b
a
m
C
H
c
E
l
t



President Barack and Michelle Obama

?
?
?
J
a
n
F
a
C
B
b
o
e
s
z
n
e
r

Ron Sachs-Pool/Getty Images

o
n

o

C
o
(2004):
B S
l c
i h
e n
s e
z n
n r
e o
i
d m
a
g
i
n
S
t
e

(
&
ó
M
b
i
e
m
ã
H
e
r
2
0
2
4
Q
1
2
M
o
M
o
r
o
m
r
a
m
a
n
o

|
?
S
t
e
r
n
-
b
e
r

- $\frac{o}{n}$
o
p
m
e
n
e



Speed dating is becoming a popular way to meet people and find something out about them quickly.

i
d
e
r
,
2
0
1
3
;
W
h
i
t
t
y

(
F
e

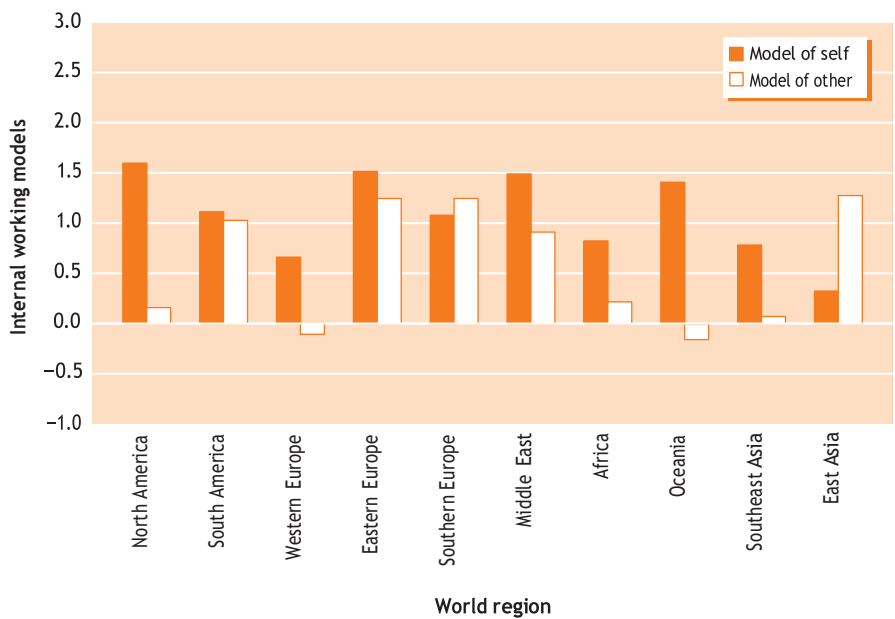
S c h n e i d e m t b o m d m i n	2 0 1 3 2 0	o	
		D a v i d S c h m i t t (2 0 n	

measure different things). Specific analyses showed 79% of the cultural groups studied demonstrated secure attachment, but North American cultures tended to be dismissive and East Asian cultures tended to be high on preoccupied romantic attachment. These patterns are shown in Figure 11.1. Note all the cultural regions except East Asia showed the pattern of model of self scores higher than model of others scores.

What did the investigators conclude? Overall, Schmitt and colleagues concluded although the same attachment pattern holds across most cultures, no one pattern holds across all of them. East Asian cultures in particular tend to fit a pattern in which people report others do not get as emotionally close as the respondent would like, and respondents find it difficult to trust others or to depend on them.

Figure 11.1
In research across 10 global regions, note that only in East Asian cultures were the “model of others” scores higher than the “model of self” scores.

Source: Data from Schmitt et al. (2004).



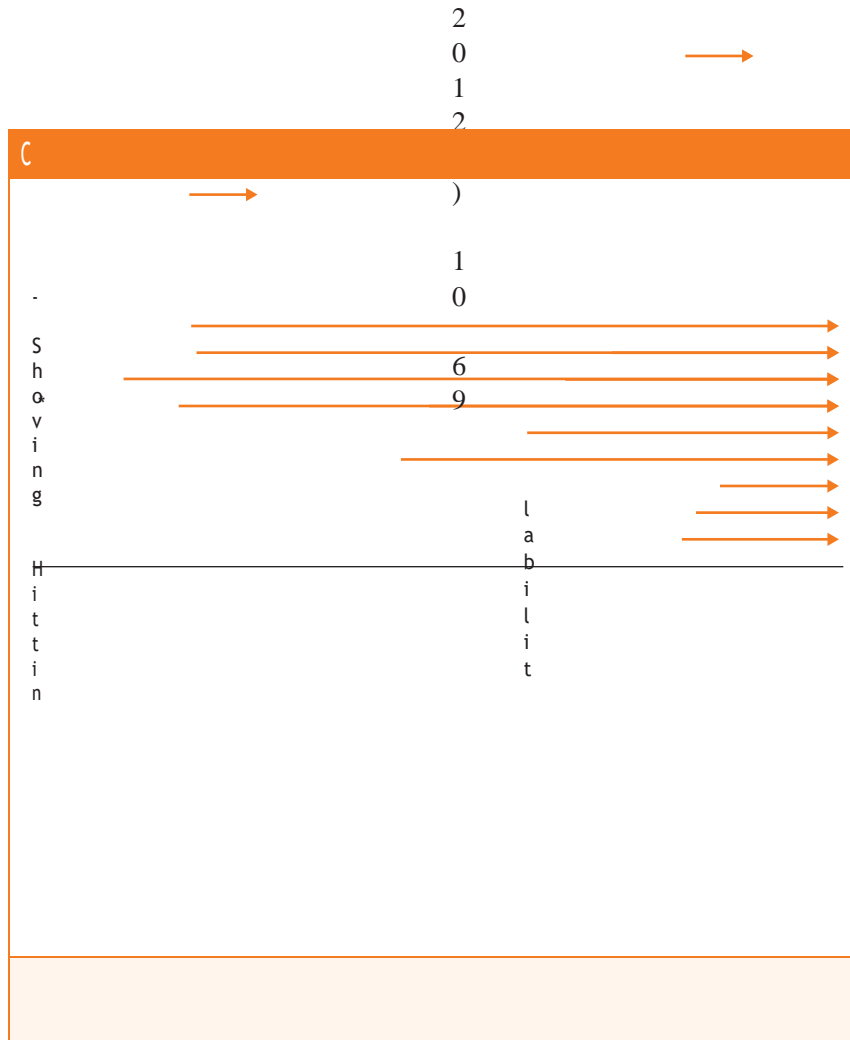
(
D
o
h
m
i
t
t

e
t

a
l
.

(
W

a
b
0
-
s
i
v



(
H
{
X
e

■

■

■

2

8

11.2

? S
i
? n
g
? l
?

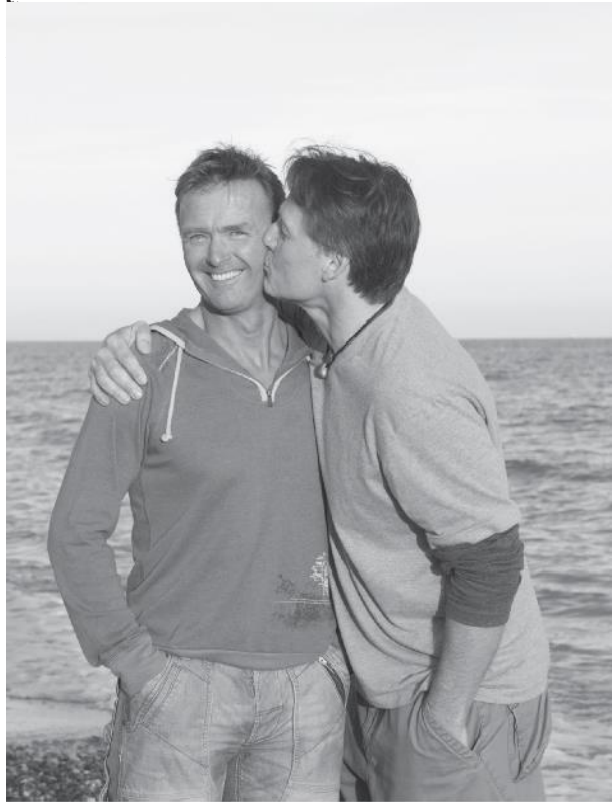
I

5
0D
e
P
a
u
l

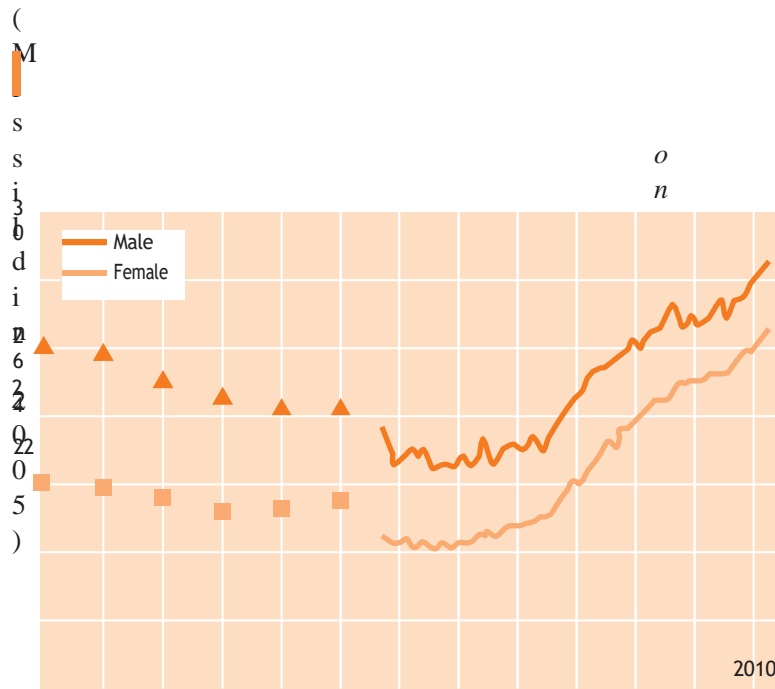
I

;
 Ø
 Ø
 a
 h
 h
 b
 è
 t
 i
 n
 g ,
 c
 o
 h
 a
 b
 i
 t
 e
 (
 S
 t
 a
 f
 f
 o
 r
 d ,

(
 N
 e
 f
 f



Research indicates committed gay and lesbian couples have most of the same characteristics as committed heterosexual couples.



<http://www.census.gov/hhes/families/data/marital.html>

e
t

a
l
.
K
a
2
R
0
1
0
C
-

L
i
f
e
-
S
p
a
n

V
i
e
w

(
5
t
h

e
d
.
,

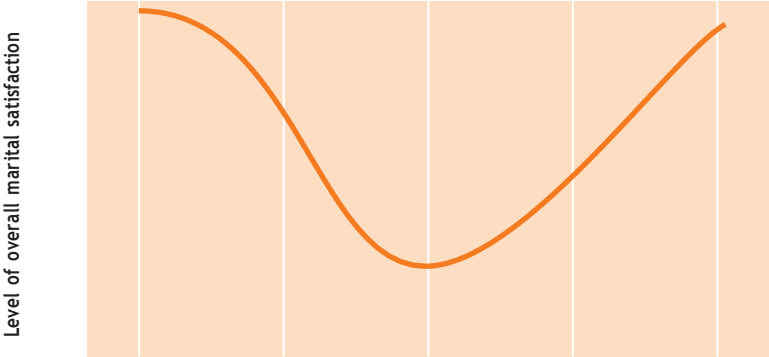
p
.

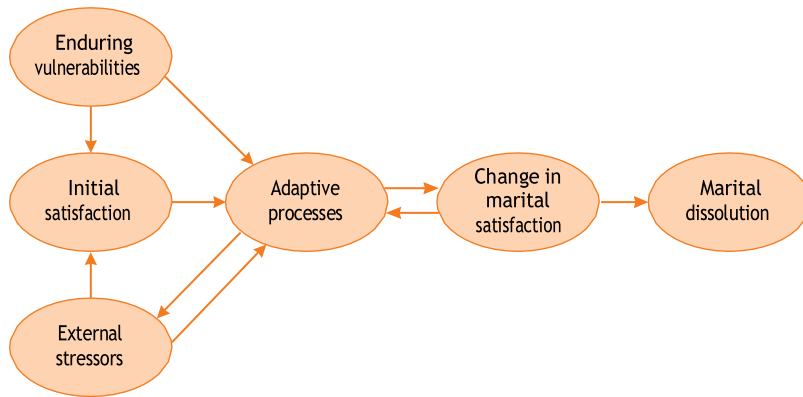
4
1

B
e
l
m
o
n
t
,

C
A
:

W
a
d
s
w
o
r





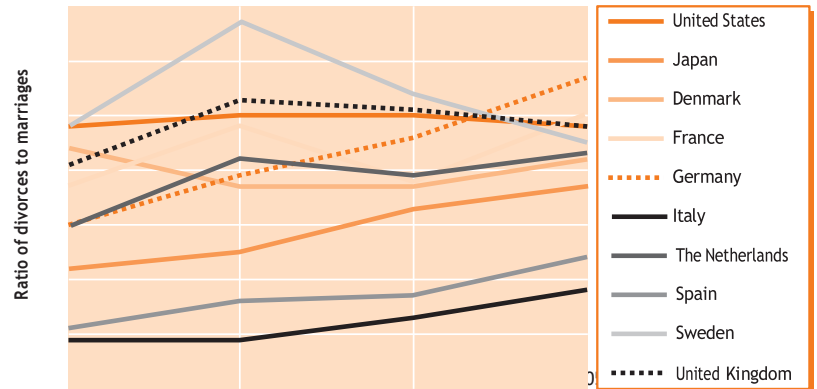
vulnerability-stress

(PTS D)

o (Joke label e

s
a
t char-
i
§
O
,
R
o
u
r
k
e

(
K
u
b
i
k



(
d
R
a
s
c
h
i
c
k
1
9
Part1full.pdf

H
Y
P
E
R
L
I
N
K

"
h
t
t
p
:
/
/
w
w
w
:
b
l
s
:
g
o
v
/
o
p
p
u
b
/
m
l
r
/
2
0
0
3
/
0
9
"

(F i n c	C o n t
-	r o v e r s i e
m	
t e	?
?	
(H a l f o r d	
e t	C h i l d r e
a l .	2

on marital quality and communication (Cowan, Cowan, & Knox, 2010; Fincham & Beach, 2010), and helps maintain relationship satisfaction during marriage (Halford & Bodenmann, 2013).

These positive outcomes are resulting in a broadening of the approaches used by marriage educators

to topics beyond communication. How these programs develop, and whether more couples will participate, remains to be seen. What does appear to be the case is if couples agree to participate in a marriage education program, they may well lower their risk for problems later on.

o

o

s

o

m

e



Remarriage is common for both men and women.

Digital Vision/Getty Images

o

o
C
h
M
b
o
A
h
n
n
w
i
d
(
M
o
o
r
m
a
n

o

(
M?
o

o

r

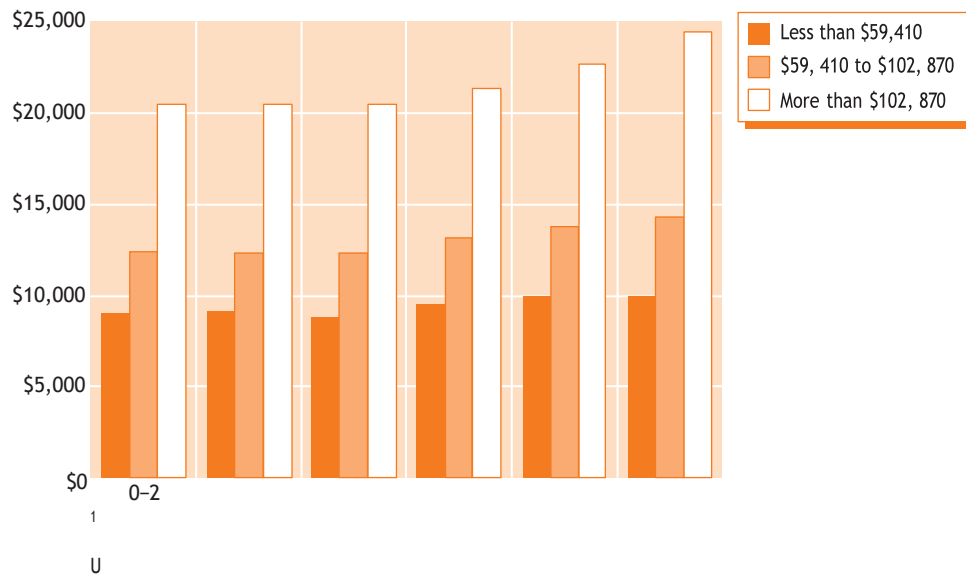
11.3

a
n

(
M
o
o
r
m
a
n

?
?

D
y
n
a
m
i
c



o

w
i
t
h
P
a
l
k
o
v
i
t
z

3
0
(
B
r
2



Fam ly ties are important in many cult res, with som p ac ng more emphas n h family th n on ndividuals.

Marilyn Angel Wynn/Nativestock Pictures/Corbis

(
M
0
y
0
r
,
K
2
0
0
0
n
o

(
K
i
a
n
g

e

C
o
u
p
l
e

P
a
r
e
n
t
i

b
i
o

(
€
u
f
B
i
b
l
&
r
z

o

G
o
(
R
i
l
e
y



Ariel Stelley/Age Fotostock

A tch l n ften m v ba k ho e w n they h ve fina cial ifficulties, such as as co
n e Grea Re sio

(
B
B
a
r
n
é
L
e
e

2
0
1
3
;

\$(Pearlin et al., 1990):

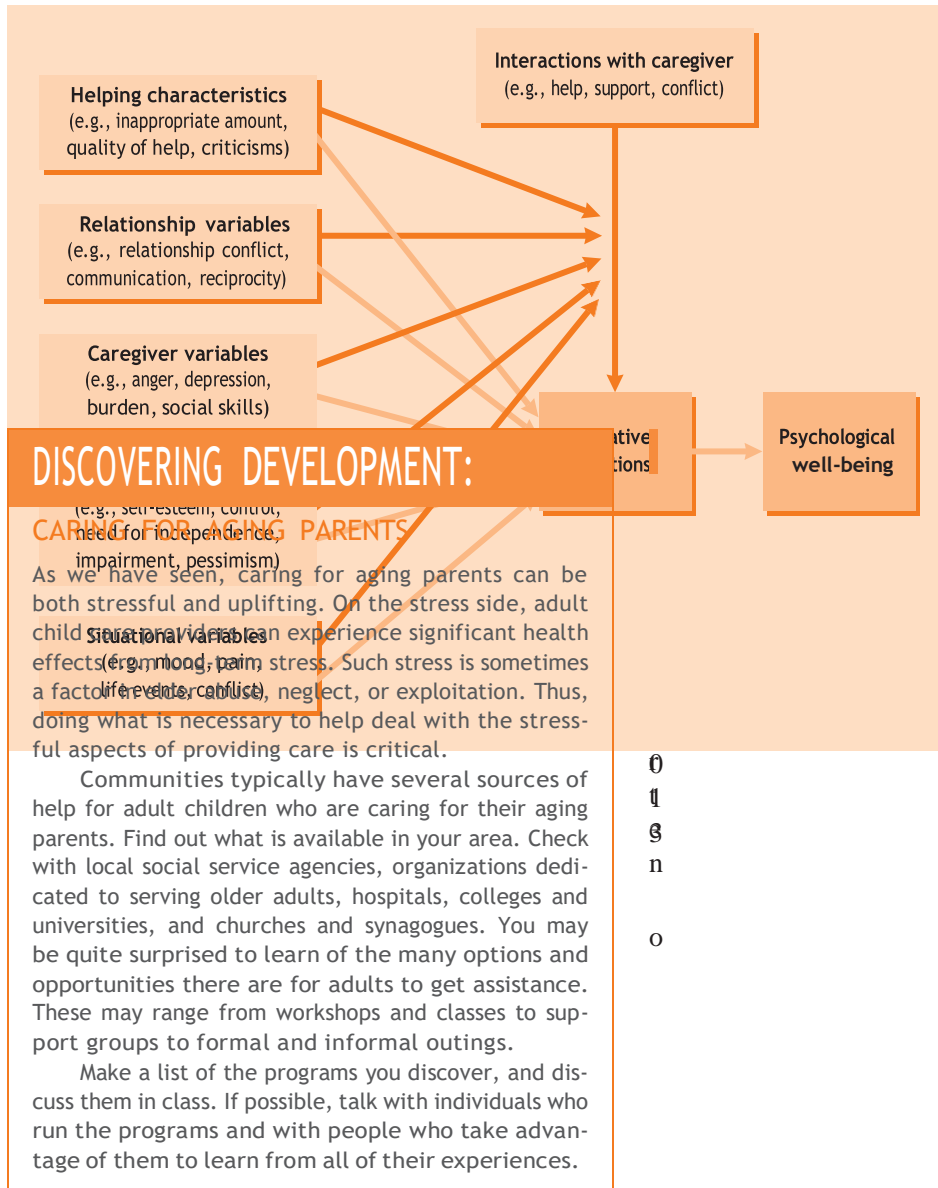
,
0
0
(
C -
a
v
a
n
a
u
g
h

(
P
a
r
k

,
o
K
i
t
a
y
a
m
a

,

K
a
r
a
s
a
w
a



N
e
w
s
T
.
i
n
g
Ltd.

-
i
g
e
n
e
r
a
t
i
v
-
i
t

2
0
1
3
;

T
h
i
e
l
e



How a dpa s nd grandchildr interact varies across cu u

Catherine Karnow/Corbis

(
W
o
o
U
h
t
e
d
g
e
r
g
2
2
0
0
1
0
)

e
(
M
a
e
n
e

SOCIAL POLICY IMPLICATIONS

"

-

o

o
m
b
u
d
s
m
e

2
0
1

(
B
l
a
n
c
a
t
o
,
2
0
1

?

?

?

o
a
s
s
o
r
t
a
t
i
v
e

m
a
t
i
n

o
S
i
n
g
l
e
s
b
i
a

■

■

■

? h
o
m
o
g
a
m
y

?

	?
	?
■ ?	
?	
	?
	C
	h
	a
	p
	a
	t
	e
	r
	o
	p
	a
	r
	a
	d
	i
	p
	r
	e
	s
	s
	e

O

v
u
l
n
e
r
a
b
i
l
i
t
y
-
s
t
r
e
s
s
-
a
d
a
p
t
a
t
i
o

CHAPTER 12

AND

12.1	A
12.2	N
12.3	G
12.4	E
12.5	N
12.6	D
	A
	N
	A
	N
	.
	A
	N
	?
	I

12.1

?

?

M



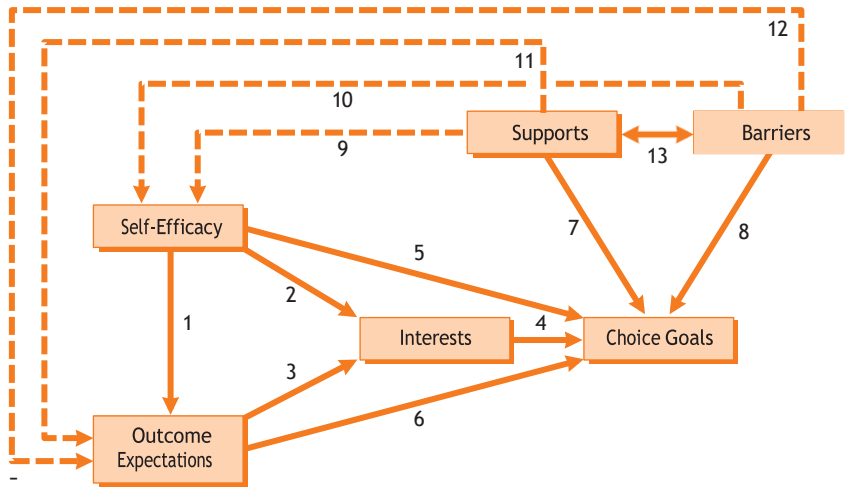
We r soc a ized from child ood to th bout car er

Daniel Bendly/Er/Getty Images

W
o
r
k
2
7
On
n
e
s
a
n
C
i
7
B
g
7
4
m
i
k
s
s
h
i
o
r
n
f
f
G
i
b
a
r
l
a
i
g
n
y
m
s
e
-
p
i
c
a
"

I

(
S
C
C
T



Self-Efficacy

Depending, Armstrong, & Rounds

Significance 1-13 SSC

(
Ø
€
H
Ð
a
n
n
a
h
a
t
t
e
r

o
(
E
d
d
l
e
s
t
o
n

g
e
n



2
1
0
a
d
i

Mentor-pro égé relationships cut across all ages

Steve Raymer/Corbis

	a
W	
K l aa 3 s	v a l u e
B 0 n -) (n o r \$ h)) -)
A m e r - a)	? ") ? " ")
i c a	" ?) ?

e
2
0
1
0
e
r
k
e

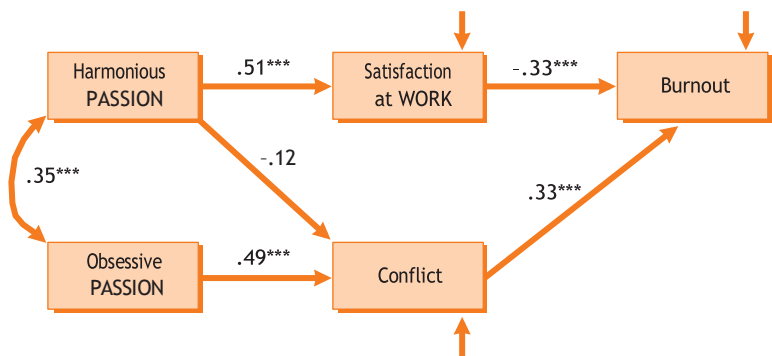
(
H
o
w
a
r
d
&
C
o
r
d
e
s
,
2
0
1

o
b
s
e
s
s
i
v
*
*
*

p

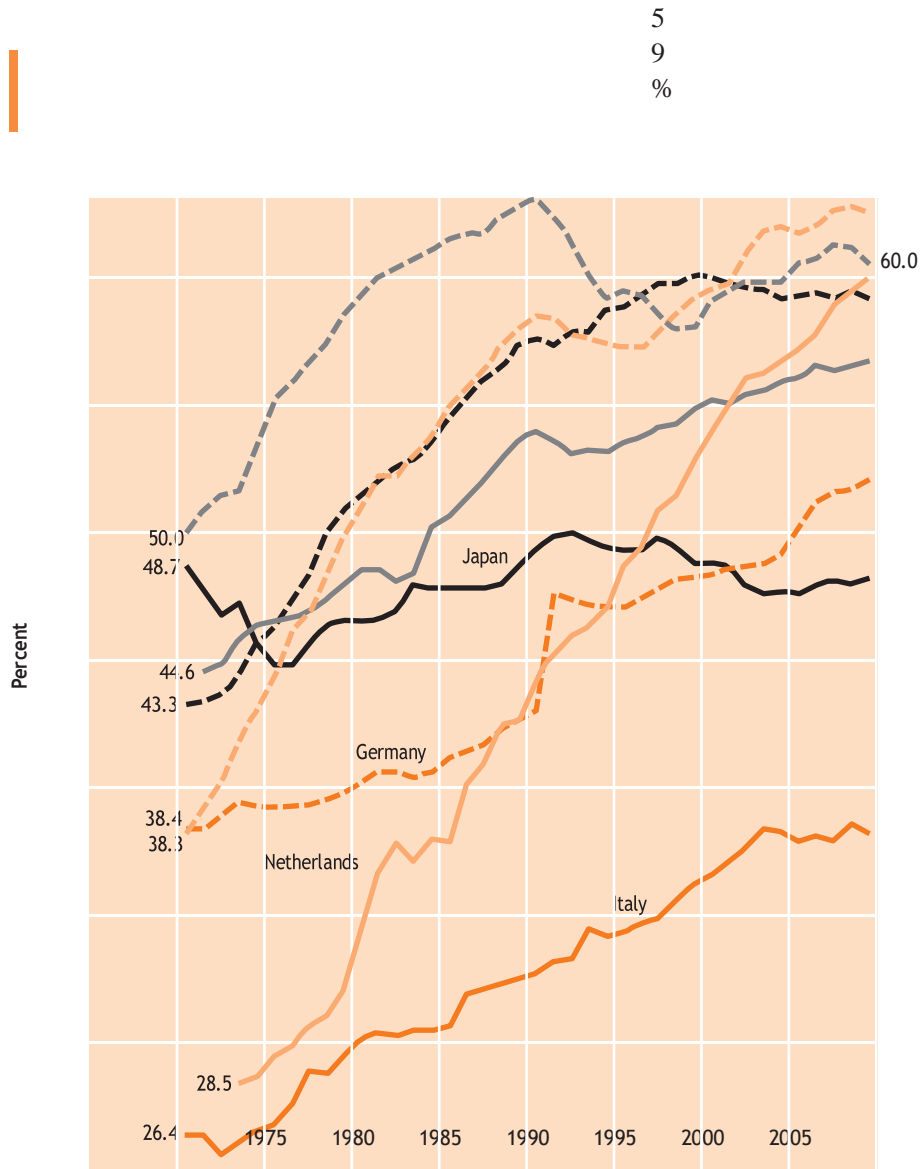
<

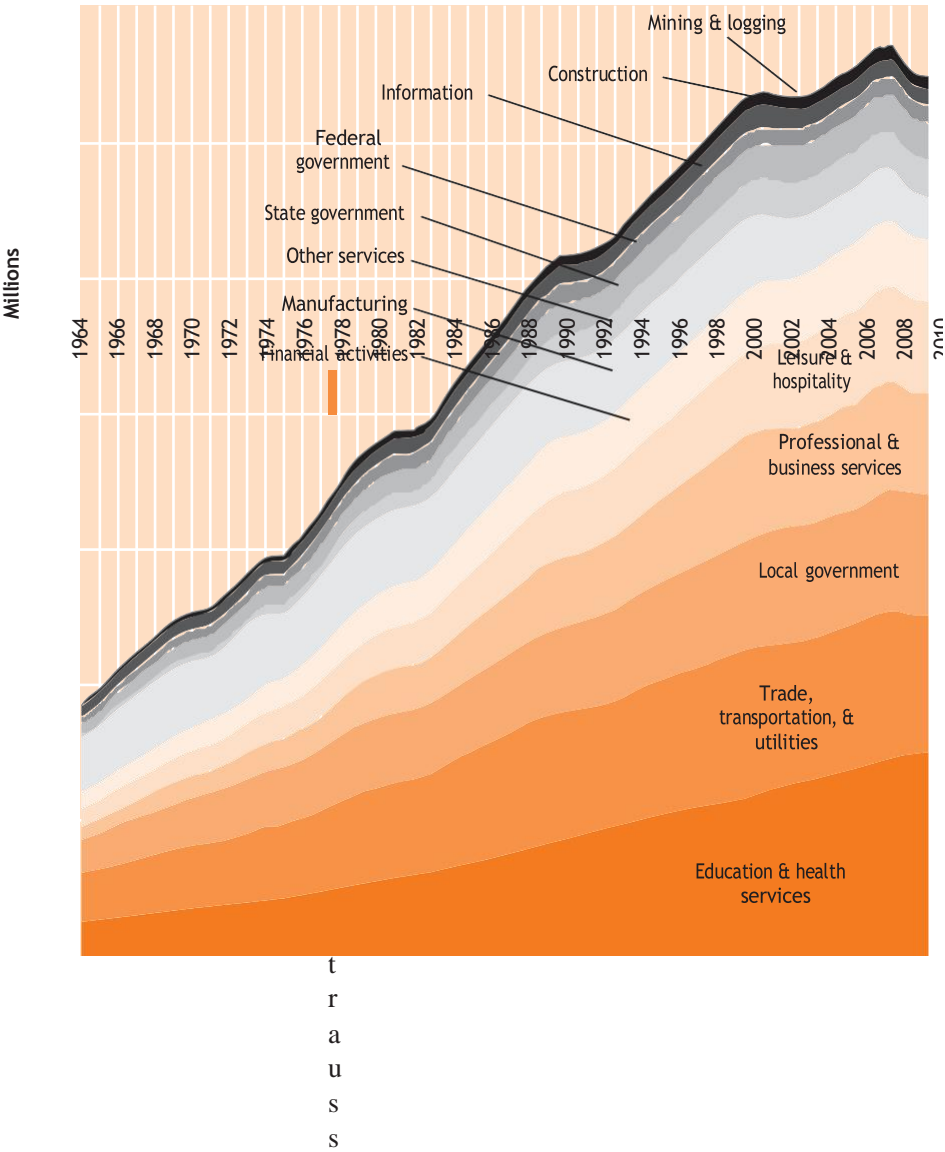
2
0
1
0



12.2

J
b
a
n
i
c
J
a
n
i
c





(
Y
I
on
i
n
i

I
(
B
u
v
e
a
u

o

J
a



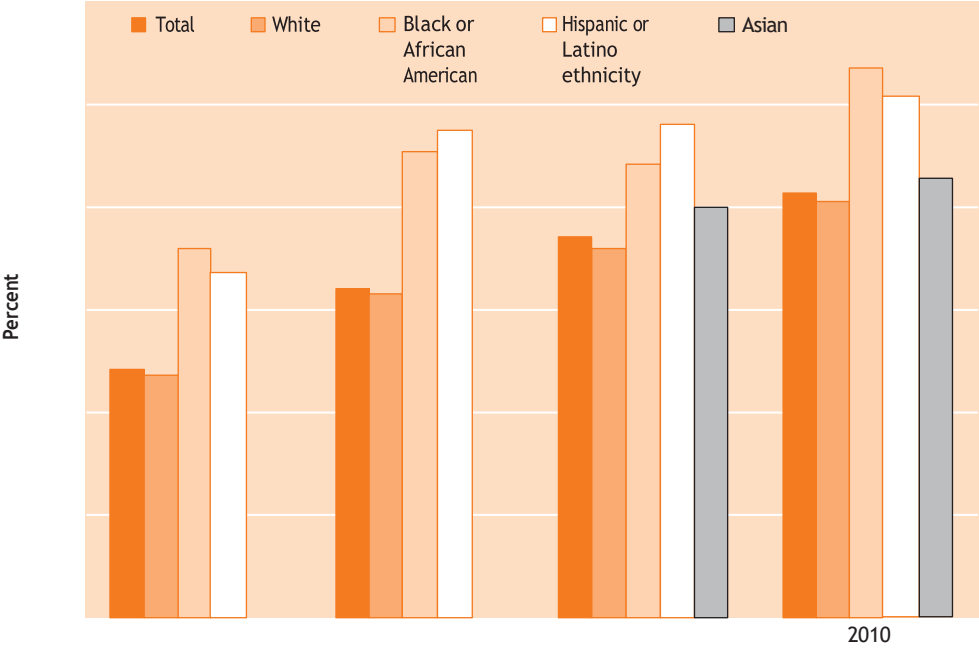
Women like Hillary Clinton who make it to the highest ranks of their profession have had to contend with both the glass ceiling and the glass cliff.

(K
F
a
y
h
l
i
n
g
e
r

(
2
0
1
0
o

S
e
c
t
i
o
n

O
“
A



2
0
1
0
0
0

1
6

O
a
n
s
l
e
i
v
i
t

e

12.3

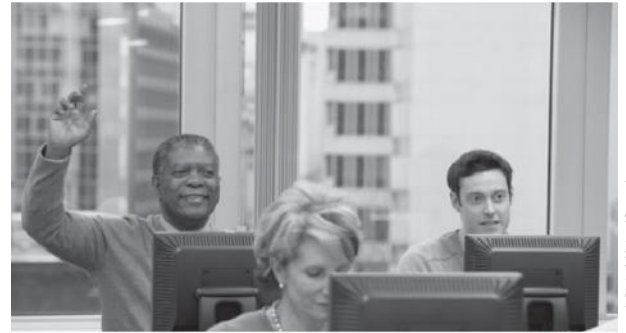
?

m ?
a
n
u

o
f

o

u



Noel Hendrickson / Digital Vision / Getty Images

ee and older workers often engage in etrain ng r
sk lls up ting in order to stay current in their fields.

A
r
m
s
t
r
o
n
g
-
S
t
a
s
s
e
n

e
o

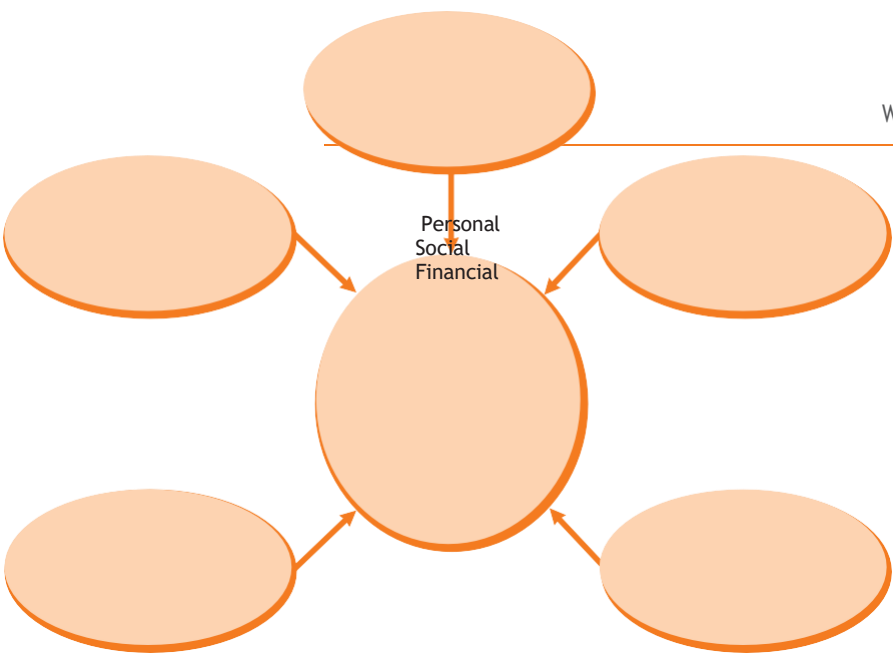
e

-

1
.
, c
2 m
0 p
1 i
1 l
3

2
0
1
0

1
2
.



1
2
e
t
a
-
a
n
a
l
y
t
i

(
A
r
t
a
z
c
o
z
e

)

(
P
h
a
r
r
,
M
o
o
n
i
e
,

?

12.4

7
0

?

6
0



o

-

e

R &

o

x N

b o

u r

r o

g

(

S

(a

L g

o i

v n

e a

j k

o

y

o

2

0

1

2

&

on

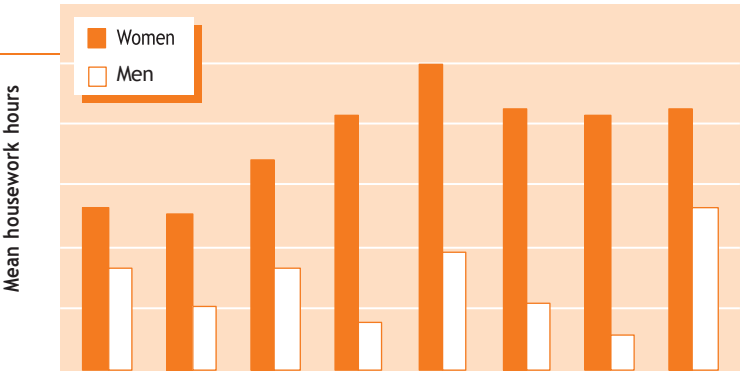
"

R
u
p
p
h
s
e
v
i
e
r

2
0

0
0
S

a
g
i
n
a
k



(
A
r
y
e
e

e
t

a
l
,

2
0
1
3
;

v
a
n

K
l
a
v
e
r
e
n

e
t

a
l
.
,

S
p
e

2



12.5

?
s
l
a
b
o

(
v
l
H
e
d
e
S
o
h
w
e
r
d
t
f
e
g
e
r



Leisure activities may involve creative pursuits.

Jim West/PhotoEdit



P
e
r
a
h
o
e
f
b
B
fi
l
m
fi
e
r

K
l
e
i
b
e



12.6

o
f

l
i
c ?
&

L
i
f
e

R
e
i
m
a
g
i
n
e

occu-
2010;

2
0
0
;
L
o
r
e
t
t
o



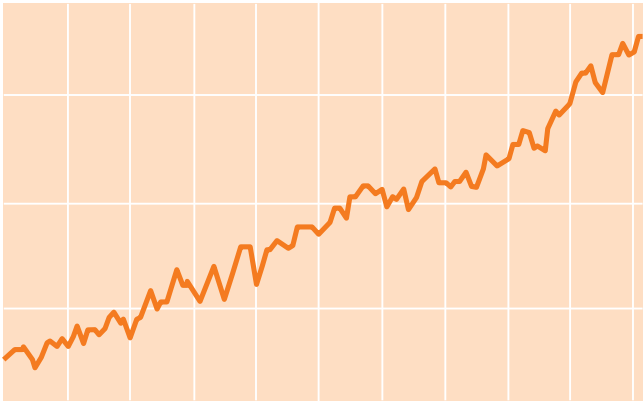
Retirement increasingly includes part-time work for extra income

Jose Luis Pelaez Inc./Blend Images/Alamy

(
B
k
e
H
d
r
s
h
e
0
1
0
;
H

I

O



(
2
0
1
3

on
2
0
1
0
)

Z
e
a

1

0
.
7

\$
1
.
0
0

m
a
t
h
-
e
m
a
t
i
c

l

(
2
0
0
7

12.1

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

- o
- o

■

■ (S C C ?

m e n t ? ? ?

?

?

d u a

■ ?

?

? ? ?

P o s i t

(
S
C
C
T

W
W
W
.
c
e
n
g
a
g
e
b
r
a
i
n
.
c
o

H
Y
P
E
R
L
I
N
K

"
h
t
t
p
:
/
/
w

CHAPTER 13

A
N

13.1

A
N

13.2

T
θ

13.3

r
r
i

13.4

S
T
H
a
v
T
H

AS

L
E
D
G

t
h
a



Amy Winehouse



Michael Jackson

A
M

13.1

?

e
u
t
h
a
n
a
s
i

E
r
r
u
s
t
P
a
u
l
i
n

E
r
n
e
s
t

E
r
n
e
s
t

P
a
u
l
i
n
?

P
a
u
l

Shirline Forrest/WireImage/Getty Images

Europa Newswire/Alamy

t
o



The symbols we use when people die, such as these elaborate caskets from Ghana, provide insights into how cultures think about death.

Harry Hoot/Stone/Getty Images

O



O

-

e
l
e
c
t
r
o
e
n
c
e
p
h
a
l
o
g
r
a
m

(
E
E
G

e
B
e
h
h
h
a
a
g
s
i
a

p
E
a
u
s
t
h
i
a
v
n
e
a
s
e
r
u
t
b
a
p
h
a
h
a
s
i

o
n

t
e
r
m
i
n
a


e

p
a
s
B
M
y
g
h
a
k
r
b
h
h
a
p
o
s
i
v
e

e
u
t
h
a
n
a
s
i

T

T



T

p

a

t

p

S

h

a

v

o

d

h

e

r

e

T

e

r

r

T

h

T

e

r

r

M

u

b

h

a

e

S

T

b

i

a

v

T

e

r

r

i

T

e

r

The original circuit court judge rejected a final attempt by Terri's parents to have the feeding tube reinserted.

The public debate on the case was as long and complex as the legal and political arguments. The debate had several positive outcomes. The legal and political complexities dramatically illustrated the need for people to reflect on end-of-life issues and make their wishes known to family members and others (e.g., health care providers) in writing. The case also brought to light the high cost of long-term care, the difficulties in actually determining whether someone is in a persistent vegetative state (and what that implies about life), the tough moral and ethical issues surrounding the withdrawal of nutrition, and the individual's personal feelings about death. The legal and medical communities have proposed reforms concerning how these types of cases are heard in the courts and the processes used to resolve them (Berlinger, Jennings, & Wolf, 2013; Moran, 2008).

What do *you* think? Should Terri Schiavo's feeding tube have been removed? Discuss your thoughts in class.

အထူးကုဆရာဝန် သေကြောင်းကြံ။ ယူခြင်း။ တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းမှတစ်ဆင့် ဘဝသည် အမေရိကန်တွင် တစ်ခါမျှ ရေပန်းစားခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ ဘာသာရေး နှင့် တခြား တားမြစ်ချက်။ ၌ ဂျပန်ကဲ့သို့ အခြားယဉ်ကျေးမှုများက မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းသည် ဂုဏ်ယူဖွယ် နည်းလမ်းတစ်ခု အဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။ ရန် သေ အောက်မှာ သေချာပါတယ်။ အခြေအနေများ (ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ၊ 2010)။

အချို့သော အခြေအနေများတွင် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောထားများ ရှိကြပါသည်။ ပြောင်းလဲခြင်း။

ဤပြောင်းလဲမှုအများစုသည်

သမားတော်အကူအညီပေးသည့် အကြောင်းအရာ နှင့်သက်ဆိုင်သည်။ **မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း** ၊

ဘယ်မှာလဲ။ သမားတော်များက ပံ့ပိုးပေးသည်။ သေခြင်း။ လူနာများ အတူ a အသက်အန္တရာယ် ဆေးထိုး ၏ ဆေး လူနာ ကိုယ်တိုင် စီမံပေးသည်။ တစ် ဟား မဲရုံ ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ 2011 ခုနှစ်တွင် ညွှန်ပြသည်။ 70% ၏ အားလုံး လူကြီး ဖြေဆိုသူများ (နှင့် အသက် 65 နှစ်ကျော်သူများ၏ 62%) သည် ကာလအတန်ကြာ နာမကျန်းဖြစ်နေသော၊ ပြင်းထန်စွာ နာကျင်နေပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်

အခွင့်အလမ်းမရှိသောသူများသည်

၎င်းတို့၏ဘဝအဆုံးသတ်ရန်

ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသင့်သည်။ ဖြေဆိုသူ ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းကသာ သဘောမတူပါ။ 58% မှ 20%

အတိုင်းအတာဖြင့် ဖြေဆိုသူများသည်

ထိုသို့သောလူနာများအတွက် သမားတော်- ကူညီသတ်သေမှုကို ထောက်ခံခဲ့သည် (Harris

Interac- ကာကွယ်ရေး၊ 2011)။ NPR-Truven

Health Analytics ၏ 2012 တွင်

အလားတူစစ်တမ်းကောက်ယူမှုတစ်ခုအရ

အမေရိကန်လူမျိုး 55% သည်

အသက်ခြောက်လအောက် အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်

ခြောက်လအောက်ရှိသူများအား သမားတော်အား

သတ်သေရန် မျက်နှာသာပေးခဲ့ကြောင်း

ပြသခဲ့သည် (Hensley, 2012)။ ရှင်းနေသည်မှာ

အမေရိကန်အများစုသည် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိခြင်းကို

နှစ်သက်ကြသည်။

နှင့် နိုင်ငံအများအပြား အပါအဝင် ကိုလံဘီယာ- သည်းခံပါ။ သမားတော်အကူအညီ

သေကြောင်းကြံ။ ၁၉၈၄ ခုနှစ် ၊ အဆိုပါ ဒတ်ချ်

အဓိပတိ တရားရုံး ဖယ်ထုတ်ထားသည်။

တရားစွဲဆိုမှု သမားတော်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

ကူညီပေးပါ။ ၌ သေကြောင်းကြံ အကယ်၍ ငါး

သတ်မှတ်ချက် ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့ဆုံခဲ့သည်

1. ဟိ လူနာ အခြေအနေ သည် သည်းမခံနိုင်သော အတူ မဟုတ်ဘူး တိုးတက်မှုအတွက်မျှော်လင့်ချက်။
2. မရှိ ကယ်ဆယ်ရေး သည် ရရှိနိုင်
3. ဟိ လူနာ သည် အရည်အချင်း
4. ဟိ လူနာ ပြုလုပ်သည်။ a တောင်းဆိုချက် အကြိမ်ကြိမ် ကျော် အချိန်။
5. နှစ်ယောက် သမားတော်များ သုံးသပ်ချက် အဆိုပါ အမှုတွဲ နှင့် သဘောတူသည်။ အတူ လူနာ၏တောင်းဆိုမှု။

နယ်သာလန်ကို ၂၀၀၁ ခုနှစ် ဧပြီလတွင် ဒတ်ချ်ပါလီမန်က အတည်ပြုခဲ့ပြီး မူဝါဒကို ပထမဆုံးနိုင်ငံအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ရှိသည် တစ်ခု တရားဝင် မူဝါဒ တရားဝင်ဖြစ်စေခြင်း။ သမားတော်အကူအညီဖြင့် သတ်သေခြင်း (Deutschi 2001)။

အော်ရီဂွန်ရှိ မဲဆန္ဒရှင်များသည် Dig With Dignity မတွေ့သေး ၌ ၁၉၉၄၊ အဆိုပါ ပထမ သမားတော်အကူအညီ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် သတ်သေမှုဥပဒေ (Initiative-1000၊ Death With Dignity Act ကို ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်တွင် အတည်ပြုခဲ့သည်။ 2008 တွင် Oregon ဥပဒေအတိုင်း ပုံစံထုတ်ခဲ့သည်။ ဤဥပဒေများသည် လူများသည် terminal disease ရှိလျှင် သေစေသော ဆေးပမာဏကို တောင်းခံရန်နှင့် ဆန္ဒအလျောက် တောင်းဆိုရန် ဤဥပဒေများက တရားဝင်စေသည်။ အမေရိကန်တရားရုံးချုပ်သည် ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် အမှုနှစ်မှုတွင် (*Vacco v. Quill* နှင့် *Washington v. Glucksberg*) တို့ကို အဆုံးစီရင်ပိုင်ခွင့်မရှိသော်လည်း တရားရုံးသည် အော်ရီဂွန်ဥပဒေကို ဖျက်ရန် ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

အော်ရီဂွန်နှင့် ဝါရှင်တန်ဥပဒေများသည် နယ်သာလန်ဥပဒေထက် ပိုမိုတင်းကြပ်သည် (Deutschi, 2001)။ နှစ်ခုလုံး ဥပဒေများ ပေးသည်။ အတွက် လူတွေ ရန် ရယူပါ။ နှင့် ကိုယ်တိုင် စီမံထားသော သေစေတတ်သော ဆေးများ အတွက် ဆေးစာများကို အသုံးပြုပါ။ ဥပဒေအရ ဖျားနာနေသူအား အကြောင်းကြားရန်နှင့် အခြားရွေးချယ်စရာအကြောင်း ဖော်ပြရန် ဆရာဝန်တစ်ဦး လိုအပ်သည်။ ရွေးချယ်စရာများ (ဥပမာ၊ ဆေးရုံ၊ ဂရုမစိုက်၊ နာကျင်မှု

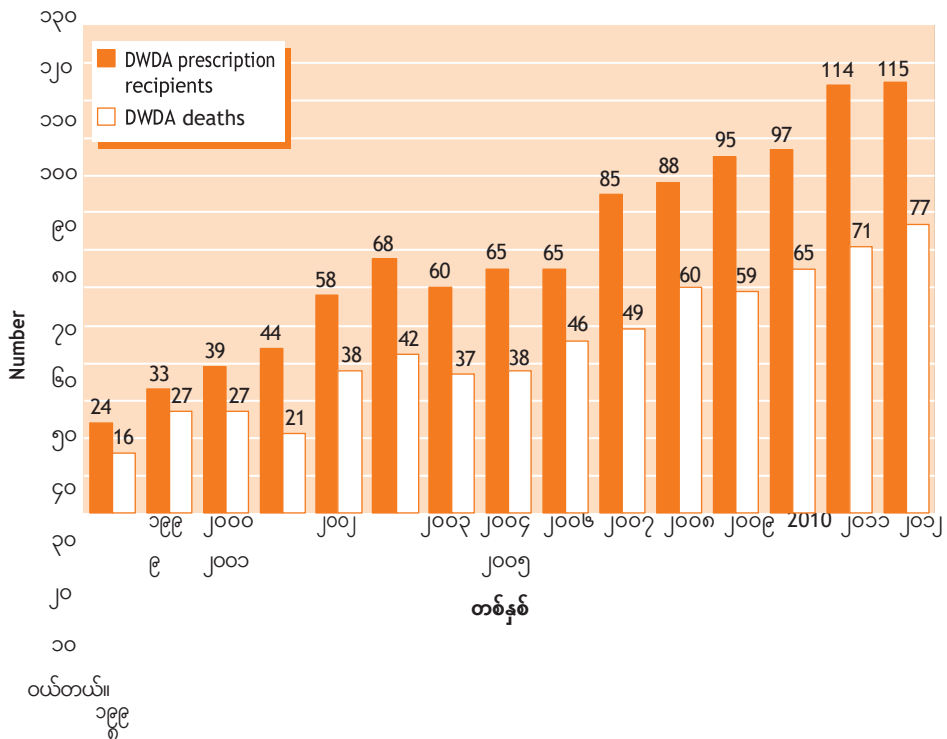
ထိန်းချုပ်မှု။ လူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းပြည့်မီပြီး နှုတ်ဖြင့် တောင်းဆိုချက်တစ်ခုစီကြား အနည်းဆုံး 15 ရက်အတွင်း ပါးစပ်နှင့် စာဖြင့် တောင်းဆိုချက်တစ်ခု ပြုလုပ်ရမည်။ တောင်းဆိုမှုပြုလုပ်နေသူများ သေချာစေရန် အဆိုပါပြဋ္ဌာန်းချက်များ ပါဝင်သည်။ ပြဿနာများကို အပြည့်အဝ နားလည်ပြီး တောင်းဆိုမှု မရှိပါ။ အလျင်စလိုလုပ်တယ်။

လေ့လာမှုများစွာသည် Oregon
ဥပဒေ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဆန်းစစ်ခဲ့သည်။
ဆေးစာလက်ခံရရှိသော လူနာအရေအတွက် နှင့် ကွယ်လွန်
အကြား ၁၉၉၈ နှင့် ၂၀၁၂ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွင်ပြသထားသည်။
ပုံ ၁၃.၁။ ကျော် အဆိုပါ ကာလ၊ a စုစုပေါင်း ၏ ၅၅
လူနာများသည် ဥပဒေ၏စည်းကမ်းချက်များအရ
သေဆုံးကြသည် (အော်ရီဂွန်ဌာန၊ လူ့ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ 2013)။
ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးသပ်ချက်

ပုံ ၁၃.၁

နံပါတ် ၏ အော်ရီဂွန်
သေဆုံးခြင်း အတူ
ဂုဏ်သိက္ခာ အက်ဥပဒေ
ဆေးစာ (Rx) လက်ခံသူ
နှင့် သေဆုံးမှုများ။

အရင်းအမြစ်-
<http://public.health.oregon.gov/ProviderPartnerResources/Evalu-datedata/သေဆုံးခြင်း>
ဂုဏ်သိက္ခာအက်ဥပဒေ/
စာမျက်နှာများ/arindex.aspx



*အဖြစ် ၏ ဇန်နဝါရီလ ၁၄၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဆေးညှန်း အတွက် သေစေသော ဆေးဝါးများ ခွဲကြသည် ရေးသားခဲ့သည်။ အတွက် ၁၁၅ လူတွေ ကာလအတွင်း DWDA ၏ ပြဋ္ဌာန်းချက်အရ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်း ၁၁၄ နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ (ပုံ ၁)။

ဒီအချိန်မှာ

အစီရင်ခံစာ၊ ဟိုမှာ ခွဲကြသည် ၇၇ လူသိများသည်။ DWDA သေဆုံးမှုများ ကာလအတွင်း ၂၀၁၂။ ဒီ သက်ဆိုင်သည်။ ရန် ၂၃.၅

DWDA သေဆုံးမှုများ ၁၀,၀၀၀ နှုန်း စုစုပေါင်း သေဆုံးမှုများ။

မကြာမီ အော်ရီဂွန်ဥပဒေ အကောင်အထည်ဖော်ရေး
၎င်း၏ကျမ်းပိုဒ်သည် ကာကွယ်မှုအားလုံး
လုပ်ဆောင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း နိဂုံးချုပ်ခဲ့သည်။
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ဥပဒေကို
နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းစသည့် အရာများကို
ဂရုတစိုက်စစ်ဆေးခဲ့သည် (Orentlicher, 2000)။
ရရှိနိုင်သော အချက်အလက်များသည် Oregon's
ကဲ့သို့သော ဥပဒေများကိုလည်း ညွှန်ပြပါသည်။ ရှိသည်။
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများ အတွက်
လူနာများ၊ အထူးသဖြင့် သည်းမခံနိုင်သော
ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုများ အပါအဝင် ဘဝတွင် သေခြင်း၌

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရှိခြင်းကို တန်ဖိုးထားသူ (Hendry, Pasterfield, Lewis, Carter, Hodgson, & Wilkinson, 2013)။

သမားတော်က ကူညီသတ်သေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍
ငြင်းခုံခြင်းမှာ မေးခွန်းထုတ်စရာမရှိပါ။ လူများကို
အသက်ဆက်ရှင်စေမည့်နည်းပညာသည်
ဆက်လက်တိုးတက်နေသဖြင့်၊ ယေဘုယျအားဖြင့် တက်ကြွသော
euthanasia နှင့် အထူးသဖြင့် သမားတော်အကူအညီဖြင့်
သတ်သေခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာပြဿနာများသည်
ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာကာ လူနေမှုဘဝအရည်အသွေးအပေါ်
ပိုမိုအာရုံစိုက်လာဖွယ်ရှိသည်။

ဟိ ဈေးနှုန်း ၏ ဘဝရပ်တည်မှု ဂရုစိုက်ပါ။

တစ် ကြီးထွားလာသည်။ စကားရည်လုပ်ပွဲ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ၊ အထူးသဖြင့် ငွေကြေးတတ်နိုင်သော စောင့်ရှောက်မှုဥပဒေ 2010 တွင် အတည်ပြုပြီးနောက်၊ စိုးရိမ်မှုများ အဆိုပါ ငွေကြေး၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား အသက်ကယ်စက်များပေါ်တွင် လူများကို အသက်ဆက်ရှင်စေရန် စရိတ်စကများ နှင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ ပြင်းထန်သော ဂရုစိုက်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ လူတွေ ရှိသည် terminal အခြေအနေများ။ စကားရည်လုပ်ပွဲ ဆက်သည်။ on ရှိမရှိ၊ အလယ်တန်း

ဖျားနာသောသူများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ကုသသင့်သည်။ အငြင်းအခုံက အဲလို ဂရုစိုက်ဘူး ဒီလူတွေက ဈေးကြီးတယ်။ ပါလိမ့်မယ်။ သေ မကြာမီ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှင့် မလိုအပ်ဘဲ အသက်ရှည်ခြင်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။

သို့သော်၊ အခြားသူများစွာက ကုသမှု သို့မဟုတ် စွက်ဖက်မှု၏ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ချေများသော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်ကြီးမြင့်ပြီး အသက်ရှင်နေစေရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်သောနည်းလမ်းအားလုံးကို အသုံးပြုသင့်သည်ဟု စောဒကတက်ကြသည်။ အသက်သည် အဖိုးတန်သည်ဟု ငြင်းခုံကြပြီး လူသားများသည် “ဘုရားသခင်ကို ကစား” ပြီး မည်သည့်အချိန်တွင် အဆုံးသတ်သင့်သည်ကို မဆုံးဖြတ်သင့်ပေ။

ထူးထူးခြားခြား ဆောင်ရွက်ချက်တွေက ဈေးကြီးလို့ မေးစရာ မရှိပါဘူး။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များသည် လူတစ်ဦး၏ နောက်ဆုံးနှစ်တွင် မြင့်တက်လာနိုင်သည်။ ဒေတာ၏ 7% ထက်နည်းသည်ကိုဖော်ပြသည်။ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လက်ခံသည်။ ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။ သေ တစ်ခုစီ တစ်နှစ်၊ ဒါပေမယ့် Medicare အသုံးစရိတ်အားလုံးရဲ့ 25% နီးပါး (Adamy & မက်ဂင်တီ၊ 2012)။ အသုံးစရိတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များ ရှိသူများအတွက် ပုံမှန်အားဖြင့် နည်းပါးသည် (ဤအခန်းတွင် နောက်ပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးထားသည်)။

ဟိ အကြီးဆုံး စိန်ခေါ်မှု ၌ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ဒါတွေ ချဉ်းကပ်ပုံနှင့် ကုန်ကျစရိတ် ကွာခြားမှုသည် လူတစ်ဦးတွင်ရှိသော ရောဂါကို ကုသရန် သို့မဟုတ် မကုသရန် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ခက်ခဲသည်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး လွယ်ပါတယ်။ အဖြေများ

သက်သေ အဆိုပါ အကျယ်ကြီး ကင်ဆာ
အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးကို သုတေသန
အထောက်အထားများ ညွှန်ပြသောအခါ
ဝေဖန်မှုများ စိစစ်ခြင်း။ (ဥပမာ၊ ရင်သား၊
ဆီးကျိတ်) လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်

လူတိုင်းကို စောစောစီးစီး သို့မဟုတ် အစက ထင်ထားသလောက် ပေးသည်။ ပံ့ပိုးပေးရန် အထောက်အထားနှင့် တိုင်းရင်းဆေးနည်းများကို ဆက်လက်အသုံးပြုရန် စရိတ်စက မရှိသော်လည်း လူနာများနှင့် သမားတော် အများအပြားက မည်သို့ပင် လုပ်ဆောင်ကြသည်။ အခြေခံ စောင့်ရှောက်မှု ပျက်ကွက်ခြင်း။ on အထောက်အထား ရှိသည်။ a ဈေးနှုန်း။ ရှိမရှိ၊ အဲဒါ သည် ရေရှည်မှာ တတ်နိုင်မယ် မထင်ဘူး။

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

How should the biopsychosocial model influence political debates about dying and death?

DISCOVERING DEVELOPMENT:

A SELF-REFLECTIVE EXERCISE ON DEATH

As we noted, thinking about death, especially one's own, is difficult. One common way to remember people is through an obituary, an experience we may have with hundreds of people we know but never our own. Here's a chance to think about one's own death from that perspective.

- In 200 words or less, write your own obituary. Be sure to include your age and cause of death. List your lifetime accomplishments. Don't forget to list your survivors.
- Think about all the things you will have done that are not listed in your obituary. List some of them.
- Think of all the friends you will have made and how you will have affected them.
- Would you make any changes in your obituary now?

13.2 စဉ်းစားနေသည်။ အကြောင်း သေဆုံးခြင်း- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဘက်ပေါင်းစုံက

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ခံစားချက်များ အကြောင်း သေခြင်း။ ပြောင်းလဲမှု အသက်ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ ?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ သဘောတူညီချက် အတူ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သေခြင်း?
- ဘာလဲ သည် သေခြင်း။ ပူပင်သောက၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေက ပြတာလား?

ဂျင်း သည် « အသက် ၄၉ နှစ် မိန်းမ ဘယ်သူလဲ။ မိဘများ ရှိသည် နှစ်ယောက်စလုံး သေတယ်။ ဌ် အဆိုပါ အတိတ်

သုံး နှစ်များ။ သူမ ယခု သဘောပေါက်သည်။ သူမ သည် အသက်အကြီးဆုံး နေထိုင်သည်။ အဖွဲ့ဝင် ၏ သူမ၏ မိသားစု (သူမ ရှိသည်။ နှစ်ခု ညီငယ်များ)။ သူမသည် တစ်နေ့နေ့တွင် ထိုအချက်ကို စတင်တွေးတောနေမိသည်။ သူမ ရယ် ပါလိမ့်မယ်။ သေ ဂျင်း ရရှိသည်။ စိတ်စော ဘယ်တော့လဲ သူမ စဉ်းစားသည်။ သူမ၏ သေခြင်း၊ နှင့် ကြိုးစားတယ်။ ရန်ဘလောက် အဲဒါ ထွက် ၏ သူမ၏ စိတ်။

Jean ကဲ့သို့ပင် လူအများစုသည် မိမိတို့၏သေခြင်းအကြောင်းကို တွေးတောရန် စိတ်မသက်မသာဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် စိတ်မသက်မသာဖြစ်မည်ဟု ထင်မြင်နေပါသည်။ သုတေသနတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးက “ခင်ဗျား ဖြစ်ကြပါသည်။ အခွံမာသီး အကယ်၍ သင် မဟုတ်ဘူးလား။ ကြောက်တယ်။ ၏ သေခြင်း”

(ကာလိရှ & Reynolds၊ ၁၉၇၆)။ တိုင်၊ သေခြင်း။ သည် a
ဝိရောဓိ၊ အဖြစ် ငါတို့ တွင်မှတ်သားထားသည်။ အဆိုပါ
အစ ၏ အဆိုပါ အခန်း။ အဲဒါ က၊ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
ကြောက်တယ်။ သေခြင်းအတွက် သို့မဟုတ်
စိုးရိမ်ပူပန်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ
အများသူငှာ နည်းလမ်းဖြင့် ဆွဲဆောင်ခံရသည်။
ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤဝိရောဓိကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ
ဆန်းစစ်သည်။ အဆင့် ၅ ဒီ အပိုင်း။ အတိအကျပြောရရင်၊
ငါတို့ အာရုံစူးစိုက်မှု မေးခွန်းနှစ်ခုမှာ-
သေခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လူတွေရဲ့ခံစားချက်က
အသက်အရွယ်နဲ့ ဘယ်လိုကွာခြားသလဲ။
ငါတို့ကြောက်တဲ့ သေခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေက
ငါတို့ကို စိုးရိမ်စေတာလဲ။

မီ ရှေ့ဆက်၊ သို့သော်၊ ယူ a အနည်းငယ် မိနစ် ပြီး
မြောက်ရန် အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၌ အဆိုပါ
ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အင်္ဂါရပ်။

တစ် ဘဝသင်တန်း ရေးပါတယ်။ ရန် သေလုမြှောပါး

ဆိုပါစို့ သင် သင်ယူခဲ့သည်။ ဒီနေ့ သင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ သာ a
အနည်းငယ် လများ အသက်ရှင် ဘယ်လိုလဲ ပါ သင်
ခံစားပါ။ အကြောင်း သေနေတာလား? လုပ်ပါ။ သင်
လူတွေကိုတွေ့ပါ။ ၏ မတူဘူး။ အသက်အရွယ် ခံစားပါ။
အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း အဲဒါ ဖြစ်နိုင်တယ်။
အံ့ဩစရာ သင် ရန် လေ့လာပါ။ ခံစားချက်များ
အကြောင်း သေခြင်း။ နေထိုင်သော အသက်အရွယ်
အသီးသီးရှိ လူကြီးများကဲ့သို့
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် ကွဲပြားသည်။ အတူ a လူ
အတူ a အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။
လာ တိုင်း ရန် အသုံးအနှုန်းများ အတူ သေခြင်း။ ၌ တစ်ခု
တစ်ဦးချင်း နှင့် a မိသားစု အခြေခံ နည်းလမ်း၊ နှင့် အတူ
သူတို့ ပူးတွဲဖန်တီးပါ။ နည်းလမ်းများ အဆိုပါ လူနာ
တွေ့ဆုံ သူ့သို့မဟုတ် သူမ၏ ပန်းတိုင်များ (Bergdahl ၊
ဘင်ဇင်း၊ Ternestedt၊ Elmberger၊ & ရွံ့ရှာ၊ ၌ စာနယ်ဇင်း၊
ကာလန်ဒါ၊ Ternest- edt၊ Sahlberg-Blom၊ ဟဲလ်စထရမ်၊
& Sandberg၊ 2011)။

သုတေသနတွင် အတိအကျ
မဖော်ပြထားသော်လည်း
တရားဝင်လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ တွေးခေါ်မှုမှ
တရားဝင်လွန်တွေးခေါ်မှုသို့ ပြောင်းလဲခြင်း (အခန်း 7
ကိုကြည့်ပါ) သည် အရေးကြီးပါသည်။ ငယ်ရွယ်သူ၏
သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်၏။ ဒီလိုဖြစ်မယ်ထင်တယ်။
ပြောင်း ၌ သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သည် အဖော် တစ်ဦး
အားဖြင့် လျော့နည်းစေခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ခံစားချက် ၏

မဖောက်ပြန် ခြံ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် တွင်
 ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို
 ၎င်းတို့၏တွေးခေါ်မှုဖြင့် ပေါင်းစပ်ပေးသော
 ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်။

အလယ်အလတ်ဘဝ သည် အဆိုပါ အချိန် ဘယ်တော့လဲ
 အများဆုံး လူတွေ ခြံ့ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ ရင်ဆိုင်ပါ။ အဆိုပါ
 သေခြင်း။ ၏ သူတို့ရဲ့ မိဘများ သည်အထိ ထိုအချက်မှာ
 လူတို့သည် မိမိတို့၏သေခြင်းအကြောင်းကို
 များစွာမတွေးတတ်၊ အဆိုပါ အဟီး သူတို့ရဲ့ မိဘများ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲ အသက်ရှင်လျက် ကြားခံများ သူတို့ကို

အဖြစ်မှန်ကနေ။ အမှန်တော့၊
ပုံမှန်အဖြစ်အပျက်တွေအရ၊ ငါတို့မိဘတွေက
ငါတို့မလုပ်ခင် သေရမှာ။

တခါ သူတို့ရဲ့ မိဘများ သေဆုံး၊ လူတွေ
သဘောပေါက် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယခု
သူတို့မိသားစု၏ အသက်အကြီးဆုံး မျိုးဆက်—
သေဆုံးသွားမည့် နောက်မျိုးဆက်။ နာရေးကြော်ငြာ
စာမျက်နှာတွေကို ဖတ်ရင်း သတိရမိသွားတယ်။ ဒီ၊
အဖြစ် အဆိုပါ အသက်အရွယ် ၏ အများကြီး ၏ အဆိုပါ
လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကွယ်လွန်
သူတို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပိုနီးစပ်တယ်။

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဖြစ် a ရလဒ် ၏ ဒီ
ကြီးထွားလာသည်။ နားလည်မှု သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
သေဆုံးမှု၊ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ' သဘော ၏
အချိန်သည် သိမ်မွေ့သော်လည်း
လေးနက်သောပြောင်းလဲမှုကို ကြုံတွေ့ရသည်။ ကနေ
ပြောင်းတယ်။ တစ်ခု အလေးပေး on ဘယ်လိုလဲ ရှည်
သူတို့ ရှိသည် ပြီးပြီ။ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ဘယ်လိုလဲ ရှည်
သူတို့ ရှိသည် ဝဲ ရန် နေထိုင်၊ a ပြောင်း အဲဒါ သို့
တိုးလာသည် ။ နောက်ကျ ဘဝ (Cicirelli ၂၀၀၆;
မက်စ်ဖီးလ်၊ ရှော့လမုန်၊ Pyszczynski & ဂရင်းဘွဂ်၊
2010)။ ဒီ မေ ခဲ ရန် လုပ်ငန်းခွင်ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ်
နှစ်များအတွင်း ယိုယွင်းလာသော ဆက်ဆံရေးများ
တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းကဲ့သို့သော
အခြားလမ်းကြောင်းပြောင်းခြင်း။

၌ အထွေထွေ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော စိတ်စော အကြောင်း
သေခြင်းနှင့် နောက်ထပ် လက်ခံခြင်း။ ၏ အဲဒါ ထက်
တစ်ခုခု တခြား အသက် အဖွဲ့။ ဘာတုန်း ဆိုတော့ အဆိုပါ
ကွဲလွဲမှု အကြား အလိုရှိသော နှင့်

အသက်ရှင်ရန်မျှော်လင့်ထားသည့်နှစ်အရေအတွက်သည်
လူလတ်ပိုင်းလူကြီးများအတွက်ထက် ငယ်ရွယ်သူများအတွက်
ပို၍များပြားသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် စိုးရိမ်မှုပိုများသည်
(Cicirelli, 2006)။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့်၊ အခန်း ၉
တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သေခြင်းတရားကို
လက်ခံနိုင်မှုအားလုံးသည် အတ္တသမာဓိ၏အောင်မြင်မှုမှ
ထွက်ပေါ်လာသည်။ အခြား သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက်၊
လူကြီးများ၊ အဆိုပါ ပျော်ရွှင်မှု ၏ နေထိုင်သည်။ သည်
လျော့နည်းလာသည်။ နောက်ထပ် အခြားအုပ်စုများ ထက် သူတို့သည်
မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး ၎င်းတို့၏ သေဆုံးမှုနှင့်
ကိုက်ညီသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် နာတာရှည်ရောဂါများ
ပိုရှိပါသည် (အခန်းများကို ကြည့်ပါ။ ၃ နှင့် ၄) အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။
မဟုတ်ဘူး များပါတယ်။ ရန် သွား ကွာ။ သူတို့၏ အရေးကြီးဆုံးသော
ဘဝတာဝန်များကို ပြီးမြောက်ပြီဟု ခံစားမိပေမည်။ (Kastenbaum,
1999)။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် သေခြင်းတရားကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံနှင့် ၎င်းတို့၏ နောက်ဆက်တွဲ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးမှု ခံစားချက်များကို တွယ်တာမှုသီအိုရီ၏ ရှုထောင့်မှ အကောင်းဆုံးချဉ်းကပ်နိုင်သည် (Mercer, 2011; စထရိုဘီ၊ Schutl & စထရိုဘီ၊ ၂၀၀၅)။ ဤ ဒီ အမြင်၊ လူတစ်ဦး၏ တုံ့ပြန်မှုသည် တွယ်တာမှု ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် ဆုံးရှုံးခြင်း၏ သဘာဝ အကျိုးဆက်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဝမ်းနည်းခြင်းအား အခန်း၏နောက်ပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသည်။

ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ တစ်မျိုး ကိုယ်ပိုင် မရဏ

အများကြီးပဲ။ စာရေးဆရာများ ရှိသည် ကြိုးစားခဲ့သည်။ ရန် ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ သေခြင်း။ သေခြင်းစတင်ခြင်း (ဥပမာ - သေစေတတ်သောရောဂါ) နှင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ် (Field & Cassel, 2010; Khirbeki အလီမီ၊ citron ၊ Afaqi ဝူ & Fletcher၊ 2013)။ ဒါတွေ သေခြင်း။

ပုံ ၁၃.၂

တချို့က အသက်အန္တရာယ် ရောဂါများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆုတ် ကင်ဆာ၊ ရှိသည် a ရှင်းပါတယ်။ ကျဆင်းခြင်း။ အဆင့်ကြရင်တော့ တခြားသူတွေ၊ အဲဒီလို အဖြစ် congestive နှလုံး ရှုံးနိမ့်မှု၊

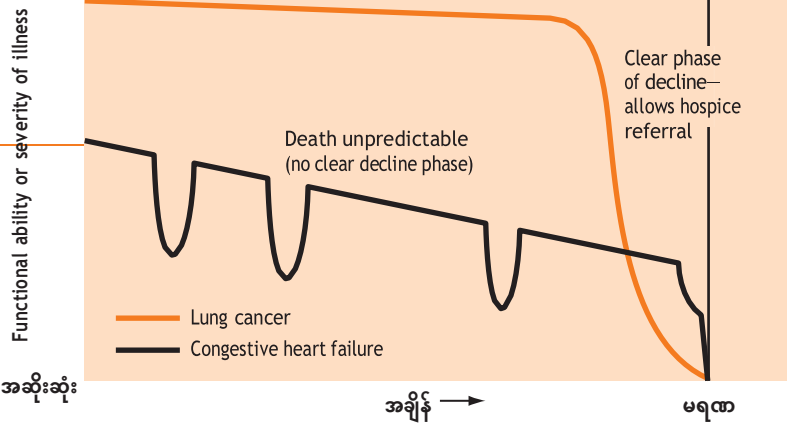
လမ်းကြောင်းများ ကွဲပြားသည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ပုံ 13.2 တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ရောဂါများ အနှံ့။ အဆုတ်ကင်ဆာကဲ့သို့ အချို့သောရောဂါများသည် သိသိသာသာနှင့် လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းလာပါသည်။ ဤ "terminal အဆင့်" ကို အချို့သောဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် (ဥပမာ- ဆေးရုံ၊ နောက်ပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးထားသည်။) နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းကဲ့သို့သော အခြားသောရောဂါများသည် ရှင်းလင်းပြတ်သားသော terminal အဆင့်မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ယူဆထားသော သေခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဖော်ပြခြင်း၏ ချဉ်းကပ်မှုနှစ်ရပ်သည် လမ်းကြောင်းနှစ်ခုလုံးအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် ကြိုးစားမည်ဖြစ်သည်။

Kübler-Ross ၏အလုပ်။ Elisabeth Kübler-Ross ပြောင်းလဲခဲ့သည် ။ နည်းလမ်း ငါတို့ ချဉ်းကပ် သေခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ သူမ စတင်ခဲ့သည်။ သူမ၏ 1960 ခုနှစ်များအတွင်း သေလုမြောပါးဖြစ်စဉ်တွင် စုံစမ်းမှုများ၊ ဤသုတေသနသည် အငြင်းပွားဖွယ်ရာဖြစ်ခဲ့သည် ။ သူမ၏ သမားတော် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် အစပိုင်းတွင် ဒေါသထွက်ခဲ့ကြပြီး အချို့က လူနာများကို ပင် ငြင်းဆိုခဲ့ကြသည်။ ခဲ့ကြသည် နောက်ဆုံး နေမကောင်းပါ။ တိုင်၊ သူမ ဆက်နေ။ နောက်ထပ် ထက်

လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး

အရင်းအမြစ်- ထိုမှ စကောနစ်၊ တစ် တစ် (၁၉၉၈)။ MediCaring စီမံကိန်း ရန် သရုပ်ပြ နှင့် အကဲဖြတ်ပါ။ ဆန်းသစ်သော ဘဝ၏အဆုံး အစီအစဉ် အတွက် နာတာရှည် နေမကောင်းပါ။ ဂျာနယ် ၏ အဆိုပါ အမေရိကန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့၊ ၂၇၉၊ ၁၅၁၁-၁၅၁၂။ ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ အတူ ခွင့်ပြုချက် ၏ အဆိုပါ အမေရိကန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့။

အကောင်းဆုံး



၂၀၀ အင်တာဗျူးများ အတူ နောက်ဆုံး နေမကောင်းပါ။ လူတွေ ယုံကြည်ရာ သူမ၏ လူအများစုသည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများစွာကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။ အသုံးပြုခြင်း။ သူမ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ သူမ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ငါး တုံ့ပြန်မှုများ သေခြင်းတရားကို လူတို့ဆက်ဆံပုံကို ကိုယ်စားပြုသည်- ငြင်းဆိုခြင်း၊ ဒေါသ ၊ အလျှော့အတင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ နှင့် လက်ခံမှု (Kübler- Rossi 1969)။ အစီအစဉ် အဖြစ် ပထမဦးစွာ တင်ပြခဲ့သော်လည်း ၊ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက်ဆက်တွဲ သဘောပေါက် အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှု ထပ်တူကျနိုင်ပြီး မတူညီသော အစီအစဉ်များဖြင့် အတွေ့အကြုံရှိ နိုင်သည် ။

ဤအဆင့်ငါးဆင့်သည် သေလုမြောပါးတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၏ ပုံမှန်အတိုင်းအတာကို ကိုယ်စားပြုသည်ဟု သူမယုံကြည်သော်လည်း Kübler-Ross (1974) က လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့အားလုံးကို တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် မတိုးတက်ကြောင်း သတိပေးခဲ့သည်။ တူညီသောနှုန်း သို့မဟုတ် တူညီသောအစီအစဉ်၌။ သုတေသနသည် သူမ၏ “အဆင့်များ” ရှုမြင်မှုကို စဉ်ဆက်တစ်ခုအဖြစ် မရှုမြင်သင့်ပါ။ (ချာလ်တန် & Verghese 2010; ပန်းခြံများ၊ 2013)။ အမှန်မှာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအဆင့်များကို ပုံသေသတ်မှတ်ပြီး universal အဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် သေနေသောလူများကို အမှန်တကယ် ဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။ တစ်ဦးချင်း ကွာခြားချက်များသည် ကြီးမားသည်။ သေဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများသည် ပြင်းထန်မှု ကွဲပြားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်၊ ပန်းတိုင် ၌ လျှောက်ထားခြင်း။ Kübler-Ross ၏ စိတ်ကူးများ ရန် လက်တွေ့ကမ္ဘာဆက်တင်များသည်

လူတို့အား

သင့်လျော်သောသေဆုံးမှုတစ်ခုရရှိစေရန်

ကူညီပေးလိမ့်မည်-

သေသူ၏လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသော၊

ခွင့်ပြုခြင်း။ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏ ရန် အလုပ်

ထွက် တစ်ခုစီ ပြဿနာဖြစ်လာသည်။

တစ် ဆက်စပ်မှု သီအိုရီ ၏ သေလုမြောပါး။

ကိုဖော်ပြခြင်း။ သေဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ်သည်

ခက်ခဲသည် ။ ဤပြဿနာများအတွက်

အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သည် အဆိုပါ

နားလည်မှု ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု မှန်တယ်

နည်းလမ်း ရန် သေသော်လည်း၊ ဟိုမှာ မေ ဖြစ်

ပိုကောင်းပါတယ်။ သို့မဟုတ် ပိုဆိုးတယ်။

နည်းလမ်းများ ၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း (ကော်၊

2010aib; ကော် & ကော်၊ 2013; ကော်၊ ကော်၊ &

Nabe, 2008)။ Corr သည် ပြဿနာများ၏

လေးမျက်နှာကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ သို့မဟုတ်

သေဆုံးနေသောလူတစ်ဦးသည်

၎င်းတို့၏ရှုထောင့်မှ ရင်ဆိုင်နေရသော

အလုပ်များ- ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်၊

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုခြံမြူ၊ လူအချင်းချင်း

တွယ်တာမှု၊ ဝိညာဉ်စွမ်းအင်နှင့် မျှော်လင့်ချက်။

ဤအရာသည် အစုလိုက်ဖြစ်သည်။ ချဉ်းကပ်

အသိအမှတ်ပြုသည်။ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများနှင့်

ကျယ်ပြန့်သော ယေဘုယျဖော်ပြမှုများကို

ငြင်းပယ်သည်။ Corr ရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ

ချဉ်းပါပဲ။ ကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုသည်။ အဆိုပါ

အရေးပါမှု ၏ အဆိုပါ မိသားစုဝင်များ၊

သူငယ်ချင်းများနှင့် စောင့်ရှောက်ပေးသူများအပြင်

သေဆုံးသွားသူ၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။

Kastenbaum နှင့် Thuell (၁၉၉၅)၊ ငြင်းခုံပါ။
ဘာလဲ သည်
လိုအပ်သည်မှာ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော
ဆက်စပ်ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ a နောက်ထပ်
ပါဝင်ပါသည်။ အမြင် ၏ အဆိုပါ သေခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်။
သီအိုရီများသည် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဝေဒနာများကို
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး
သေခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် လူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အမြင်နှင့်
တန်ဖိုးထားမှုများကို အထိခိုက်မခံနိုင်ကြောင်း ၎င်းတို့က
ထောက်ပြသည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဆက်စပ်မှု ရှိရာ
သေခြင်း။ ဖြစ်ပေါ်သည်။ မကြာခဏ အပြောင်းအလဲများ
ကျော် အချိန်နှင့် ရမယ်။

အသိအမှတ်ပြုခံရ။ လူတစ်ဦးသည်
အမှီအခိုကင်းစွာနေထိုင်ရင်း သေဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ်ကို
စတင်နိုင်သော်လည်း
ရေရှည်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာတွင်
အဆုံးသတ်သွားနိုင်သည်။ ထိုသို့သောလှုပ်ရှားမှုများသည်
လူသေဆုံးခြင်းကို
မည်သို့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည်အတွက်
လေးနက်သောသက်ရောက်မှုများရှိနိုင်သည်။ သမ္မု တိ
ထောက်ပံ့ပေးသည်။ လမ်းညွှန်မှု အတွက် ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်ပါ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု - als နှင့်
မိသားစုများ အတွက် ဆွေးနွေးခြင်း။ ဘယ်လိုလဲ ရန်
ကာကွယ်ပါ။ အဆိုပါ ဘဝအရည်အသွေး၊
ပိုမိုကောင်းမွန်သော စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊
ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက် ပြင်ဆင် ပေးခြင်း
ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ အဆိုပါ အဆုံး ၏ ဘဝ။ အဲလို တစ်ခု
ချဉ်းကပ် လုပ်မယ်။ ပေးသည်။ သုတေသန မေးခွန်းများ
အဲဒီလို အဖြစ် ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆင့်အမျိုးမျိုးမှာ
သေလုမြောပါး အပြောင်းအလဲကို လက်ခံ သူ လား။

သို့ပေမယ့်လည်း ကျွန်တော်တို့မှာ
ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သီအိုရီ မရှိသေးပါဘူး။ ၏ သေခြင်း၊
ငါတို့ ဆန်းစစ်ပါ။ လူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံများ အဖြစ်
ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခု အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ရေးသားခဲ့သည်။
ထံမှ အများကြီး အမှတ်များ ၏ အမြင် (ဥပမာ- လူနာ၊
မိသားစုဝင်များ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ)။
ထွက်ပေါ်လာသည့်အရာသည်
အင်တိုက်အားတိုက်ပြောင်းလဲနေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု၏
ကြွယ်ဝသောဖော်ပြချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

မရဏ ပူပင်သောက

ကျွန်တော်တို့ ရှိသည် မြင်သည်။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေ အမြင်

သေခြင်း။ ကွဲပြားသည်။ အတူ အသက်။ ဖြစ်စဉ် တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုဟူသော အယူအဆကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည် ။ သေခြင်း။ **မရဏ ပူပင်သောက** လူတွေ့ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရည်ညွှန်းပါတယ် ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ သေခြင်း။ နှင့် သေခြင်း။ မရဏ ပူပင်သောက သည် ခက်တယ်။ ရန် pin down; အမှန်ပင်၊ ယင်းသည် အထူးသဖြင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သည့်အရာထက် သေခြင်း၏ သာလွန်သဘာဝဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို အလွန်စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေသည်။ ကျွန်တော်တို့ မရနိုင်ပါ။ ထား ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ညှိုး on တခုခု အကြောင်း သေခြင်း။ အကြောင်းတရားများ ငါတို့ ရန် ခံစားပါ။ စိတ်မဆိုး။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းအတွက် ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေခြင်းတရားကို မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် သွယ်ဝိုက်သောအပြုအမူဆိုင်ရာ အထောက်အထားများကို ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည် ။ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ သေဆုံးခြင်းအတွက် စိုးရိမ်သောကဖြစ်မှုကို ဖော်ပြသည်။ သည် a ရှုပ်ထွေးသော၊ ဘက်ပေါင်းစုံ ဆောက်လုပ်ရေး။

အဘို့ နီးပါး သုံး ဆယ်စုနှစ်များ၊ သုတေသီများ ရှိသည် အကြမ်းဖက် စီမံခန့်ခွဲမှု သီအိုရီကို သေခြင်းတရားကို လေ့လာရန် မူဘောင်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ပူပင်သောက (Burke ၊ Martens ၊ & Faucher ၊ 2010; Tam ၊ 2013)။ **ကြောက်လန့်ခြင်း။ စီမံခန့်ခွဲမှု သီအိုရီ** လိပ်စာများ အဆိုပါ ကိစ္စ ဘာကြောင့်လဲ။ လူတွေ ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ဤ သေချာပါတယ်။ အပြုအမူများ ရန် အောင်မြင်ရန် အထူး သီးသန့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည်နယ်များ အခြေခံ on သူတို့ရဲ့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သေဆုံးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အမြစ်တွယ်နေသည့် စိုးရိမ်မှုများ (Arndt & Vess, 2008)။ သီအိုရီက လူတစ်ဦး၏ဘဝဆက်လက်တည်မြဲစေရန်အတွက် အဆိုပြုသည်မှာ အခြေခံအကြောင်းရင်းအရင်းခံ အပြုအမူဖြစ်ပြီး အခြားသော စေ့ဆော်မှုအားလုံးကို ခြေရာခံနိုင်သည်။

ထို့အပြင် အချို့သော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် သက်လတ်ပိုင်း လူကြီးများအတွက် ရှင်သန်မှု ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ရပ် ရှိနေကြောင်း အချို့က အကြံပြု ထားသောကြောင့် သေခြင်းတရားသည် မစွမ်းဆောင်နိုင် ကြောင်း သတိပေးခြင်း၊ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် သည် ပျော့ညံ့သော၊ နှင့် အဆိုပါ ခြေစွပ်များ အဲဒါ ငါတို့ လုံခြုံစေ နိုင်သည် ။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု (နှင့် စီမံခန့်ခွဲ သေခြင်း။ စိုးရိမ်စိတ်) ဖြစ်ကြပါသည်။ အပြောင်းအရွှေ့ (မာတင်၊ Goldenberg၊ & ဂရင်းဘာ့ဂ်၊ ၂၀၀၅)။ ထို့ကြောင့် အချို့သောလူများသည် အလှပြင်ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခု အဖြစ် ရှာဖွေကြသည်။ သဘောတူညီချက် အတူ သူတို့ရဲ့ သေခြင်း။ ပူပင်သောက (တမ်၊ 2013)။ အရှင်၊

သေခြင်း။ ပူပင်သောက သည် a ရောင်ပြန်ဟပ်မှု ၏ တစ်ဦး၏ စိုးရိမ်စရာ ကျော် သေခြင်းတရားသည် အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို ဖောက်ဖျက်မည့် ရလဒ်ဖြစ်သည်။

Neuroimaging သုတေသန ရှိုး ချောက် စီမံခန့်ခွဲမှုသီအိုရီ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ a အသုံးဝင်သည်။ မူဘောင် အတွက် လေ့လာနေပါတယ်။ သေခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်။ Quirin, Loktyushin, Arndt, Küstermann, Lo, Kuhl, နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (2012) သည် ညာဘက် amygdala တွင် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်၊ ဘယ်ဘက် rostral anterior cingulate cortex နှင့် ညာဘက် caudate nucleus သည် အမျိုးသားများပါဝင်သည့်မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုသောအခါတွင် ပိုမိုကြီးမားသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အကြောင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ သေခြင်း။ နှင့် သေခြင်း။ ထက် ဘယ်တော့လဲ သူတို့သည် ဖြေဆိုခြင်း။ မေးခွန်းများ အကြောင်း သွားဘက်ဆိုင်ရာ နာကျင်မှု။ အလားတူပင်၊ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှုများသည် လူတို့သည် သေခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ခံစားမှုများကို ခုခံကာကွယ်ပေးသည် (Klackl, Jonas, & Kronbichler, 2013)။ အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အထောက်အထားများ ရှိပြီး Jean ၏ သေခြင်းတရားကို အဖွင့်အကွက်တွင် ပိတ်ဆို့ရန် ကြိုးပမ်းမှုများသည် လူများကြားတွင် အဖြစ်များကြောင်း ပြသသည့် အထောက်အထားများ ရှိပါသည်။

အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ အမျိုးမျိုးသော အတိုင်းအတာများကို အသုံးပြု၍ လေ့လာမှုများစွာကို အခြေခံ၍ သေဆုံးခြင်းအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွင် အစိတ်အပိုင်းများစွာ ပါဝင်သည်ဟု ယခု

သုတေသီများက ကောက်ချက်ချသည်။ အသီးသီး ဤအစိတ်အပိုင်းများ၏ ကြီးမားသောစိုးရိမ်ပူပန်မှု (စိုးရိမ်ပူပန်မှု) နှင့် ဆင်တူသည့် ဝေါဟာရများဖြင့် အလွယ်ဆုံးဖော်ပြသော်လည်း သီးခြားအာရုံစူးစိုက်မှုတစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်၍မရနိုင်ပါ။ US နှင့် Atlantic Canadian အရွယ်ရောက်ပြီးသူများဆိုင်ရာ သုတေသနအချို့က ဖော်ပြသည်။ အစိတ်အပိုင်းများ ၏ သေခြင်း။ ပူပင်သောက နာကျင်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်း၊ အရှက်ရခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ မဖြစ်ခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၊ ပန်းတိုင်များကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခံရခြင်းနှင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအပေါ် အပျက်သဘောဆောင်သောသက်ရောက်မှုများ ပါဝင်သည် (ပါဝါ၊ & Smith, 2008)။ ကိစ္စရပ်များကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးစေရန်၊ ဤအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို အများသူငှာ၊ ပုဂ္ဂလိကနှင့် မသိစိတ်ဟူ၍ အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။ လူမြင်ကွင်းတွင် သေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်ခံသည့်အရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေးများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တစ်ကိုယ်တည်းနေချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရသည့်အရာနှင့် များစွာကွာခြားနိုင်သည်။ အတိုချုပ်ပြောရရင် သေခြင်းတရားကို တိုင်းတာခြင်း ety သည် ရှုပ်ထွေးပြီး သုတေသီများသည် ၎င်းတို့ အကဲဖြတ်သည့် ရှုထောင့်များကို သတ်မှတ်ရန် လိုအပ်သည်။ အများကြီး သုတေသန ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျင်းပခဲ့သည်။ ရန် လေ့လာပါ။ ဘာလဲ လူဦးရေစာရင်းနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပြောင်းလဲမှုများသည် သေခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်စိတ်နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ရလဒ်တွေက မကြာခဏ ကွဲလွဲနေပေမယ့်၊ အချို့ ပုံစံများ ရှိသည် ထွက်ပေါ်လာသည်။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ တတ်သည်။ ရှိဖို့ အောက်ပိုင်း သေခြင်း။ ပူပင်သောက ထက် ငယ်သည်။ လူကြီးများ၊ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော ကြောင့် ၏ သူတို့ရဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ရန် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ၌ ဘဝ သုံးသပ်ချက်၊ အချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ကွဲပြားသော အမြင်နှင့် ၎င်းတို့၏ မြင့်မားသော အဆင့် ရှိသည် ။ ၏

ဘာသာရေး လှုံ့ဆော်မှု (ဟင်နရီ၊ 2010)။ ယောက်ျား အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးအမည်မသိခြင်းကို ပိုကြောက်ကြောင်း ပြသ သော်လည်း အမျိုးသမီးများက တင်ပြကြသည်။ နောက်ထပ် အတိအကျ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၏ အဆိုပါ သေခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ် (Cicirelli, 2001)။ ၌ ထိုင်ဝမ်၊ ပိုမြင့်တယ်။ သေခြင်း။ ပူပင်သောက တို့တွင် လူနာများ

အတူ ကင်ဆာ သည် ဆက်စပ် အတူ မဟုတ်ဘူး ရှိခြင်း။ a ရည်ရွယ်ချက် ဘဝနှင့် ရောဂါပြန်ဖြစ်ခြင်း၏ ကြောက်ရွံ့မှုအဆင့် (Tang, Chiou, Lin, Wang, & Liand, 2011)။

ထူးဆန်းတယ်။ အဖြစ် အဲဒါ မေ ဘုန်းဘုန်း၊ သေခြင်း။ ပူပင်သောက မေ ရှိသည် အကျိုးရှိသော ဖွတ်။ အဘို့ တစ်ခု ဟိုဒင်း၊ ဖြစ်ခြင်း။ ကြောက်တယ်။ ရန် သေ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆိုလိုသည်။ မကြာခဏ သွား ရန် အရမ်းကောင်းတယ်။ အလျား ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ ငါတို့ နေပါ။ အကြမ်းဖက် စီမံခန့်ခွဲမှု သီအိုရီ (Burke၊ Mar- Tensi & Faucher၊ 2010)။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေနေ အသက်ရှင်လျက် မျိုးစိတ်များ၏ဆက်နွယ်မှုနှင့်လူမှုဆက်ဆံရေးကိုသေချာ စေသည်။ သေခြင်းတရားကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းသည်ကလေးမွေးရန်နှင့်သူတို့ကိုမှန်ကန်စွာပြုစုပျိုးထောင်ရန်လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်း။ ရန် အပေးအယူ အတူ မရဏ ပူပင်သောက။ တစ်ချို့ ဆိုပေမယ့် ဘွဲ့ ၏ သေခြင်း။ ပူပင်သောက မေ ဖြစ် သင့်လျော်သည်။ ပုံမှန်နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေလောက်အောင် အစွမ်းထက်မလာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ သတိထားရပါမည်။ အသီးသီး နည်းလမ်းများ ရှိတော့ ရန် ကူညီကြပါ ငါတို့ ၌ ဒီ ကြိုးစားအားထုတ်မှု။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခု အများဆုံး မကြာခဏ သုံးတယ်။ သည် ရန် အသက်ရှင် ဘဝ ရန် အဆိုပါ လပြည့်ဝန်း။ Kalish (1984၊ 1987) က ဒီလိုလုပ်တဲ့လူတွေက သူတို့မှာရှိတာကို သဘောကျတယ်။ သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့ပြီး

လိမ်လည်လှည့်စားခြင်းကို
ခံစားရနိုင်သော်လည်း
နောင်တရမှုအနည်းငယ်ရှိကြသည်။
အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များသည်
ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် အလားအလာရှိသည်။
သုတေသနပြုချက်များအရ
ဆယ်ကျော်သက်များ အထူးသဖြင့်
အမျိုးသားများသည် သေဆုံးမှုနည်းပါးသော
စိုးရိမ်စိတ်နှင့် ဆက်နွှယ်သည့်
အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများတွင်
ပါဝင်ကြသည် (Ben-Zur & Zeidner, 2009;
Cotter, 2003)။

Koestenbaum (၁၉၇၆)၊ အဆိုပြုသည်။ အများအပြား
လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်
သေခြင်းတရားကို သတိပြုမိရန်
မေးခွန်းများ။ အဲဒီထဲက တချို့
ဖြစ်ကြပါသည်။ ရန် ရေးပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်
နာရေးကြော်ငြာ (ကြိုက်တယ်။ သင်
လုပ်ခဲ့တယ်။ စောစောက ဒီ အခန်း) နှင့် ရန်
အစီအစဉ် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် သေခြင်း။ နှင့်
နာရေးကူညီမှု လုပ်ငန်းများ။ မင်း နိုင်သည်
ကိုလည်း မေး သင်ကိုယ်တိုင် "ဘာလဲ
အခြေအနေများ ကူညီကြပါ လုပ်ပါ။ ငါ့
သေခြင်း။ လက်ခံနိုင်မလား?" "ဟုတ်လား။
သေခြင်း။ ငါ့အတွက်
အခုဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ကိစ္စလား"

ဤမေးခွန်းများသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို
လျှော့ချရန်
တိုးများလာသောရေပန်းစားသောနည်းလမ်း
ဖြစ်သည့် သေခြင်းဆိုင်ရာပညာရေးအတွက်
အခြေခံတစ်ခုဖြစ်သည်။ သေဆုံးခြင်းဆိုင်ရာ

ပညာပေးပရိုဂရမ်အများစုသည် သေဆုံးခြင်းဆိုင်ရာ
အချက်အလက်အမှန်များကို
အခြားသူများ၏ခံစားချက်များကို
အာရုံခံစားနိုင်မှုတိုးလာစေရန်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့်
ကြောက်ရွံ့မှုကို လျှော့ချရန် ရည်ရွယ်သည့်
ကိစ္စရပ်များနှင့် ပေါင်းစပ်ထားသည်။
ဤပရိုဂရမ်များသည် ဦးတည်ချက်တွင် ကွဲပြားပါသည်။
သူတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အကြောင်းအရာများ အဖြစ်
အတွေးအခေါ် ကျင့်ဝတ်၊ စိတ်ပညာ ၊ ဒရာမာ၊
ဘာသာရေး၊ ဆေးပညာ၊ အနုပညာနှင့်
အခြားအရာများစွာ။ ထို့ အပြင်၊ သူတို့ အာရုံစူးစိုက်မှု on
သေခြင်း၊ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ သေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း
နှင့် ဆုံးရှုံးခြင်း ၊ ယေဘုယျအားဖြင့်၊
သေခြင်းတရားပညာပေးအစီအစဉ်များသည်
သေလွန်သူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများမှ ခံစားခဲ့ရသော
ရှုပ်ထွေးသောခံစားချက်များကို
ကျွန်ုပ်တို့၏အသိဉာဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့်
အဓိကအားဖြင့် ကူညီပေးပါသည်။ အဲဒါ သည်
အရေးကြီးတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ပညာရေး အစီအစဉ်များ
ရောင်ပြန်ဟပ် မျိုးစုံ နောက်ခံများ ၏ အဆိုပါ ပါဝင်သူများ
(Fowler ၂၀၀၈)။



Facing death regularly, such as firefighters do, often forces people to confront their death anxiety.

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စများ? ဘာလဲ သည် a နောက်ဆုံးအခြေအနေ လား?
- ဘာလဲ သည် ဆေးရုံလား? ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ဆေးရုံ ဆက်စပ် ဘဝရဲ့အဆုံးသတ်ပြဿနာများ ?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ တစ်ခု လုပ်ပါ။ ဘဝ၏အဆုံး ဆန္ဒများ ဆုံးဖြတ်ချက်များ သိပါသလား။

သေဆုံးခြင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံရှိသော အလုပ်- အရောင်းဆိုင်များတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် ငယ်ရွယ်သော၊ လူလတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် သေဆုံးမှုစိုးရိမ်မှုကို သိသိသာသာ လျော့နည်းစေပြီး အသိပညာကို မြှင့်တင်ပေးသည် အကြောင်း အဆိုပါ အရေးပါမှု ၏ ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက်များ (Moeller၊ Lewis၊ & Werth၊ 2010)။

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

How might different approaches to lowering death anxiety be useful to you as a health care worker?

13.3 ဘဝနိဂုံးပိုင်း ပြဿနာများ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

ဂျင်း သည် a အသက် ၇၂ နှစ် မိန်းမ မကြာသေးမီက ရောဂါအမည်တပ် အဆင့်မြင့်နှင့်အတူ အူမကြီး ကင်ဆာ။ သူမ ရှိသည်။ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း အမှတ်တရများ ၏သူမ၏ အဖေ သေခြင်း။ a ရှည်လျားသော၊ ရှည်သည်။ သေခြင်း။ ဤ အရမ်းကောင်းတယ်။ နာကျင်မှု။ ဂျီး ကြောက်တယ်။ သူမ ပါလိမ့်မယ်။ ခံစားနေရသည်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ကံကြမ္မာ။ သူမ ကြားတယ်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ ဌာန အလေးပေးသည်။ နာကျင်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု နှင့် ထောက်ပံ့ပေးသည် ။ အများကြီး ၏ ထောက်ခံမှု အတွက် မိသားစုများ ဂျင်း အံ့ဖွယ်များ ရှိမရှိ၊ အဲဒါ တစ်ခုခု သူမ လုပ်သင့်တယ်။ စူးစမ်းပါ။ ဤ အဆိုပါ အချိန် ရှိသည်။ ဝဲ။

ဘယ်တော့လဲ လူတွေ တွေးပါ။ အကြောင်း ဘယ်လိုလဲ သူတို့ ပါ သေချင်သလိုပါပဲ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှုထက် ကျော်လွန်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ ဆက်လက်တည်ရှိနေတဲ့ နှေးကွေးပြီး နာကျင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဘယ်သူကမှ ရွေးချယ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တိုးလာသည်။ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ ကျော် ပမာဏ ၏ ဘဝ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အသက်ကို ထောက်ပံ့ခြင်း သို့မဟုတ် car-diopulmonary resuscitation (CPR) ကဲ့သို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုသည် ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုလိုသော အခြေအနေများတွင်ပင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ဘဝအဆုံးသတ်ကို သိရှိလိုသည့်ဆန္ဒကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်မည်နည်း။

ဖန်တီးခြင်း။ a နောက်ဆုံး ဇာတ်လမ်း

ဘယ်တော့လဲ ပေးသည် အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း၊ အများကြီး လူကြီးများ ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် ဘဝ၏နောက်ဆုံးအဆင့်ပြဿနာများကို စုပေါင်းအားဖြင့် အမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်သော ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးပါ - ဘဝ၏နောက်ဆုံးအဆင့်၊ သေဆုံးပြီးနောက် စီမံခန့်ခွဲမှု၊ စိတ်နေသဘောထား ၏ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ အမှတ်တရ

ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် ဖြန့်ဖြူး ၏ ပိုင်ဆိုင်မှု (မိုလာ et အယ်လ်။ 2010)။ ဘယ်လိုလဲ ဤပြဿနာများကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်းသည် သိသာထင်ရှားသော မျိုးဆက်ပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ်စားပြုသည် (Green, 2008)။ မိဘဘိုးဘွားများ ၏ အဆိုပါ ကလေး စန်း မျိုးဆက် စကားပြောသည်။ လေးစားစွာ အဲဒါတွေအကြောင်း ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ “လွန်ပြီ။ ဝေးကွာ” နှင့် အရမ်း မရှိသလောက် ဆေးကုသမှုအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ဆန္ဒကို ၎င်းတို့မလိုလားသည့် သို့မဟုတ် မလိုလားသည့် ဆေးကုသမှုအကြောင်း သိစေခဲ့သည်။ Baby boomers တွေက ပိုများတယ်။ များပါတယ်။ ရန် အစီအစဉ် နှင့် ဖြစ် နောက်ထပ် ကိစ္စ။ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးအပိုင်းကို တွေးခေါ် ပြီး စီမံခန့်ခွဲချင်ကြပါတယ်။ မှတဆင့် အဆိုပါ ရွေးချယ်မှုများ အကြား ရိုးရာ ဂရုစိုက်ပါ။ (ဥပမာ။ အားဖြင့် ဆေးရုံတွေ နှင့် သူနာပြု အိမ်များ) နှင့် အခြားနည်းလမ်းများ (အဲလို အဖြစ် ဆေးရုံ၊ အဲဒါ ငါတို့ ဆွေးနွေးပါ။ ဤ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ကဏ္ဍ)။ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များ ပြီးမြောက်ခြင်း (ဥပမာ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းအား ၏ ရှေ့နေ၊ နေထိုင်သည်။ လိမ့်မယ်) ဖြေရှင်းခြင်း။ သော့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆက်ဆံရေးများနှင့် euthanasia အားဖြင့် လူတစ်ဦး၏ဘဝကို အချိန်မတန်မီအဆုံးသတ်ခြင်း၏ အခြားရွေးချယ်စရာကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပျက်ပုံနဲ့ ဘယ်လိုအမှတ်တရဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူအများစုအတွက် အရေးကြီးတယ်။ သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းထက် ရိုးရာသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းကို ပိုနှစ်သက်ပါသလား။ ရိုးရာဈာပန အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် အဲဒီလို ရွေးချယ်မှုတွေ

ရှိတတ်ပါတယ်။ အခြေခံ ၌ လူတွေရဲ့ ဘာသာရေး
ယုံကြည်ချက် နှင့် သူတို့ရဲ့ သူတို့သေဆုံးပြီးနောက်
မိသားစုအတွက် သီးသန့်ဆန္ဒ

ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သက်ရောက်မှုများကို
ကျော်ဖြတ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ on သင့်လျော်စွာ မကြာခဏ
သည် သတိမမူမိ။ လုပ်နေပါတယ်။ အလိုရှိသည်။ သည်
အထူးသဖြင့် အရေးကြီးတယ်။ ရန် သေချာပါစေ။ တစ်ဦး၏
ဆန္ဒများ ဖြစ်ကြပါသည်။

လုပ်သည်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကျိုးသက်ရောက်မှုများကို အလွတ်သဘော ဖြန့်ဝေခြင်းအတွက် ပံ့ပိုးပေးခြင်းသည် မိသားစုဝင်များကြား အငြင်းပွားမှုများကို တားဆီးပေးပါသည်။

တရားဝင် ဖြေရှင်းဖို့ ရွေးချယ်မှာလား။ သို့မဟုတ် အလွတ်သဘော၊ အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ သူတို့ ဖြစ်ပေးသည် ဒီလိုလုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးများစွာသောကိစ္စများတွင်၊ မိသားစုဝင်များသည် သေဆုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏စိုးရိမ်မှုကြောင့် သေဆုံးသွားသောဆွေမျိုးနှင့် ဆွေးနွေးရန် ဝန်လေးကြသည်။ လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒီလို ရွေးချယ်မှုများ လူသိများသည်။ အကြောင်း ဘယ်လိုလဲ သူတို့ လုပ်ပါ။ နှင့် မလုပ် ပါနှင့် လိုချင်တယ်။ သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ ရန် အဆုံး ဖွဲ့စည်းထားသည်။ a **နောက်ဆုံး ဇာတ်လမ်း** ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုရဲ့ အခက်ခဲဆုံးနဲ့ အရေးကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ဇာတ်လမ်း အတွက် အများဆုံး လူတွေ သည် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ခွဲခွာခြင်း (Corr et al., 2008; Corr & Kerner, 2013; Wanzer & Glenmullen, ၂၀၀၇)။ ဟိ ဘဝ၏နောက်ဆုံးရက်များ၊

ရက်သတ္တပတ်များနှင့်လများသည် အချစ်ကိုအတည်ပြုရန်၊ ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းရန်နှင့် သေခြင်း သို့ငြိမ်းချမ်းမှုပေးရန်အခွင့်အရေးများပေးသည် လူတွေ။ ဟိ ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ ရန် ပြီးပါပြီ။ ဒီ လုပ်ငန်းစဉ် ထွက်သွား တတ်တယ် ။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ ခံစားချက် သူတို့ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး အောင်မြင်ရန် ပိတ်ခြင်း။ ဌှိ ဆက်ဆံရေး၊ နှင့် နိုင်သည် ရလဒ် ဌှိ ခါးသီးမှု ဆီသို့သေဆုံးသူ

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်သမားများ သဘောပေါက် အဆိုပါ အရေးပါမှု ၏ ပေးခြင်း သေခြင်း။ လူနာများ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ရန် ဖန်တီးပါ။ a နောက်ဆုံး ဇာတ်လမ်းနှင့် လူတစ်ဦးစီ၏ နောက်ဆုံးစာပိုဒ်၏ ထူးခြားမှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ၎င်းတို့၏အခန်းကဏ္ဍ၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းမှာ ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဖြေလျှော့ရန်ဖြစ်သည် (Wanzer & Glenmullen, 2007)။ ပေးထားသည့် နောက်ဆုံးအခြေအနေသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတိတ်ကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။ ထူးခြားသော ပေါင်းစပ် ၏ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တပ်ဖွဲ့များ ကြုံဖူးသူ။ ဘဝအဆုံးသတ်ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရန် လူတို့၏ စုစုပေါင်းဘဝအတွေ့အကြုံများက ၎င်းတို့အား မည်သို့ပြင်ဆင်ထားသနည်း (Moeller et al., 2010) ကို အဓိကအာရုံစိုက်သည်။

တစ်မျိုး နောက်ဆုံး ဇာတ်လမ်း ကူညီသည်။ မိသားစု နှင့် သူငယ်ချင်း အိမ်ထောင်ဖက်များကြားတွင်၊ ပွင့်လင်းရိုးသားသည့် ဆက်ဆံရေးကဲ့သို့သော ဇာတ်လမ်းကို ပူးတွဲတည်ဆောက်သည့်အခါ အထူးသဖြင့် တစ်ဦး၏သေဆုံးမှုကို ကြားဖြတ်ပြောဆိုခြင်း (Byock, 1997; Green, 2008) ။ ပါဝင်သူတိုင်း၏ မတူညီသော အမြင်များသည် ရှင်းလင်းသော ဆက်သွယ်မှုနှင့် ဆွေးနွေးမှုမရှိဘဲ ပေါင်းစပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အမြင်ကို လေးစားပါ။ သည် အခြေခံ နှင့် အလွန် ကူညီသည်။ ဌှိ ဖန်တီးခြင်း။ a ကောင်းသော နောက်ဆုံးဇာတ်လမ်း။

အားရစရာပါ။ လူတွေ ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သူတို့ဘဝရဲ့အဆုံးသတ်ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်သင့်တယ်ဆိုတာ လူတွေကို ကူညီပေးတယ်။ ထိန်းချုပ်မှု ၏ သူတို့ရဲ့သေခြင်း။ (ဟေး & Hulbert-Williams, သတင်းစာ)။ သေလုမြှောပါးဖြစ်စဉ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ချုပ်ကိုင်ထားခြင်း သည် a လမ်းကြောင်းသစ် ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ပင် ဌှိ ယဉ်ကျေးမှုများ ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ ဂျပန် အစဉ်အလာ ရွှေ့ဆိုင်ရန် သမားတော် အမြင်များ (Alden, Merz, & Akashi, 2012)။ နောက်ဆုံးအခြေအနေများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း

အဖြစ် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ ထည့်သွင်းစဉ်းစား
တော်ပါတယ်။ ကောင်းပြီ အတူ အဆိုပါ

နာကျင်မှုဝေဒနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းအပေါ်
အလေးပေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အရင်းခံဆေးရုံသို့
ချဉ်းကပ်ခြင်း။

ဟိ ဆေးရုံ ရွေးချယ်မှု

အမျှ ငါတို့ ရှိသည် မြင်၊ အများဆုံး လူတွေ ပါ
ကြိုက်တယ်။ ရန် သေ မှာ အိမ် တို့တွင် မိသားစု နှင့်
သူငယ်ချင်း။ တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အတားအဆီး ရန်
ဤရွေးချယ်မှုသည် လူတစ်ဦးတွင် terminal
ရောဂါရှိသည့်အခါ ပံ့ပိုးမှုစနစ်များရရှိနိုင်မှုဖြစ်သည်။
လူအများစုကတော့ သူတို့မှာ ရွေးချယ်စရာမရှိလို့ ဆေးရုံ
ဒါမှမဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာကို သွားကြမယ်လို့
ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သို့သော် အခြားရွေးချယ်စရာတစ်ခု
ရှိသေးသည်။ **ဆေးရုံ** သည် တစ်ခု ချဉ်းကပ် ရန်
ကူညီပေးပါ။ သေခြင်း။ လူတွေ အလေးပေးသည်။
နာကျင်မှုစီမံခန့်ခွဲမှု၊ သို့မဟုတ် palliative ဂရုစိုက်၊ နှင့်
သေခြင်း။ အတူ ဂုဏ်သိက္ခာ (ဒူးခေါင်း၊ 2010; Winslow &
Meldrum၊ 2013)။ ဟိ အလေးထားတယ် ။ ဤ a ဆေးရုံ
သည် on အဆိုပါ သေခြင်း။ လူ၏ အရည်အသွေး ၏
ဘဝ။ ဤချဉ်းကပ်မှုသည် အသက်ရှည်ခြင်းနှင့်
သေခြင်း၏ရှည်ခြင်းအကြား အရေးကြီးသော
ခြားနားချက်၊ အမွမ်းပုံတွင်တွေ့ခဲ့သော ဂျင်းအတွက်
အရေးကြီးသော ခြားနားချက်ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံမှာ
စိုးရိမ်တာက လူကို အတတ်နိုင်ဆုံး အေးချမ်းပြီး
သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင်၊ မဟုတ်ဘူး ရန်
နှောင့်နှေးခြင်း။ တစ်ခု မလွဲမရှောင်သာ သေခြင်း။
သို့ပေမယ့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကို
ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် ရနိုင်သည်။ ၎င်းသည် နာကျင်မှုကို
ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ
ပြန်လည်ထူထောင်ရန် အဓိကရည်ရွယ်ပါသည်။
ဆေးရုံတွင် ပြုစုကုသရန် ချဉ်းကပ်နည်းကို **palliative**

ဟုခေါ်သည်။ ဂရုမစိုက် နှင့် သည် အာရှစိုက်
on ပေးသည်။ ကယ်ဆယ်ရေး ထံမှ နာကျင်မှု
နှင့် ရောဂါဖြစ်စဉ်အတွင်း
မည်သည့်အချက်တွင်မဆို
ရောဂါ၏အခြားလက္ခဏာများ (Reville,
2011)။

ဒေါက်တာ Cicely Saunders မှ 1967
ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်ခဲ့သော အင်္ဂလန်နိုင်ငံရှိ
စိန်ခရစ်စတိုဖာ၏ ဆေးရုံအနောက်တွင်
ပုံစံပြထားသည် ။ ကုသမှု သို့မဟုတ်
ကုသခြင်း မရှိကြောင်း လူ သို့မဟုတ်
ဆရာဝန်က ယုံကြည်ပြီးမှသာ
ဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုများကို
တောင်းဆိုပါသည်။ ဖြစ်နိုင်သည်၊
လုပ်နေပါတယ်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ အစီအစဉ်
သိသိသာသာ ကွဲပြားသည်။ ထံမှ ဆေးရုံ
သို့မဟုတ် အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ ကွဲပြားမှုများ
ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုကို အခြေခံသော
အခြေခံမှုများတွင် ထင်ရှားပါသည်။

■ ဖောက်သည်များနှင့် ၎င်းတို့၏
မိသားစုများကို ယူနစ်တစ်ခုအဖြစ်
ရှုမြင်သည်။ ဖောက်သည်များအား
နာကျင်မှုကင်းဝေးစေသင့်သည်၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ
ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု အနည်းဆုံးဖြစ်ရမည်။

■ ဖောက်သည်များအား
အရည်အချင်းများကို ထိန်းသိမ်းရန်
တွန်းအားပေးရမည်၊ ပဋိပက္ခ ပြတ်သားမှု
နှင့် ပြည့်စုံခြင်း။ ၏ လက်တွေ့ဆန်သော
ဆန္ဒများကို ပံ့ပိုးပေးရမည်။ နှင့်

■ ဟိုဟာ ရမယ်။ ဖြစ် အခမဲ့ ရန် အစ သို့မဟုတ် အဆိုး
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဖွဲ့ ချဉ်းကပ်နည်းနှင့်
ဝန်ထမ်းများကို အသုံးပြုသည်။ အဖွဲ့ဝင်များ ရမယ်။
ရှာသည်။ ရန် သက်သာသည်။ နာကျင်မှု နှင့်
ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ (ဒူး၊ 2010)။

ဆေးရုံတွင် အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိသည်-
အတွင်းလူနာနှင့် ပြင်ပလူနာ။ အတွင်းလူနာ ဆေးရုံများ
ပေးသည်။ အားလုံး ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက်
ဖောက်သည်များ;

ပြင်ပလူနာ ဆေးရုံများသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်တွင် ကျန်ရှိနေသည့် ဖောက်သည်များအား ဝန်ဆောင်မှု ပေးသည်။ ပြင်ပလူနာ ကွဲပြားမှု ၊ ဆေးရုံ သူနာပြု သည် ၎င်းတို့၏ အိမ်ရှိ ဖောက်သည် များထံ လည်ပတ် သောအခါ တွင် ဖောက်သည် များ သည် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာစွာဖြင့် ဝန်ဆောင်မှု ပေး နိုင် သောကြောင့် သည် ပို၍ လူကြိုက်များ လာ သည် ။ ဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ရရှိနိုင် ရန် လူတွေ မှာ အိမ် သည် a အလားအလာ လူများစွာအတွက်၊ အထူးသဖြင့် ဆုံးရှုံးခြင်းများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင် အိမ်အခြေစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ကူညီရာတွင်၊ သို့သော် အထူးလေ့ကျင့်ထားသည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက ပေးဆောင်သင့်သည် (Newman, Thompson, & Chandler, 2013)။

ဆေးရုံများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပုံစံကို မလိုက်နာပါ။ ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း ၌ a ဆေးရုံ သည် မဟုတ်ဘူး ဒါကြောင့် အများကြီး ရန် ဆက်ဆံပါ ။ ဖောက်သည် အဖြစ် အဲဒါ သည် ရုံ ရန် ဖြစ် အတူ အဆိုပါ ဖောက်သည် တစ် ဖောက်သည်၏ dig- nity သည် အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းထား; မကြာခဏ နောက်ထပ် အာရုံစိုက်မှု သည် ဆေးစစ်မှုထက် အသွင်အပြင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ပေးဆောင်ရသည်။ ဆေးရုံ ဝန်ထမ်း အဖွဲ့ဝင်များ ကိုလည်း ပေးသည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ ဖောက်သည်၏မိသားစုအား ထောက်ပံ့မှုပေးသည်။

ဆေးရုံနှင့် ဆေးရုံလူနာများသည် အရေးကြီးသောနည်းလမ်းများဖြင့် ကွဲပြားသည် (ဒူး၊ 2010)။ Hospice ဖောက်သည်များသည် မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း၊ စိုးရိမ်မှုနည်းပြီး စိတ်ဓာတ်ကျမှု နည်းပါးသည်။ အိမ်ထောင်ဖက်များသည် ဆေးရုံသို့ ဖောက်သည်များထံ

မကြာခဏလာရောက်လည်ပတ်ကြပြီး

၎င်းတို့၏စောင့်ရှောက်မှုတွင်

ပိုမိုပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ နှင့် ဆေးရုံ ဝန်ထမ်း အဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရိပ်မိ အဖြစ် ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။ သုတေသနပြုချက်သည် သိသာထင်ရှားသော တိုးတက်မှုများကို အမြဲမပြတ်ပြသနေသည် ။ ၌ ဖောက်သည်များ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပြီးနောက် ဆေးရုံ နေရာချထားခြင်း။ သို့မဟုတ် အစ palliative ဂရုစိုက်ပါ။ (ရော့ခ် & Cleary၊ 2013)။

ဆေးရုံဆေးခန်းသည် လူများစွာအတွက် အဖိုးတန်သော

အခြားရွေးချယ်စရာတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း

လူတိုင်းအတွက် မသင့်လျော်ပေ။ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ယုံကြည်မှု သူတို့ရဲ့ သမားတော် ပတ်သက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ရွေးချယ်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ရွေးချယ်ပါ။ ဆေးရုံ ထက် အဲဒါတွေ ဘယ်သူလုပ် တာလဲ။ မဟုတ်ဘူး ယုံကြည်မှု သူတို့ရဲ့ သမားတော်၊ အထူးသဖြင့် တို့တွင် အာဖရိကန်အမေရိကန်များ (Ludke & Smucker, 2007)။

ဆေးရုံကိုရွေးချယ်သောလူအများစုသည် ကင်ဆာ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သို့မဟုတ်

အာရုံကြောဆိုင်ရာအခြေအနေများဖြစ်သော dementia၊ သုံးပုံနှစ်ပုံ ကျော် အသက် ၆၅; နှင့် အများဆုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ၌ အဆိုပါ နောက်ဆုံး ခြောက် လ ဘဝ၏ (Hospice Foundation of

America! 2013a)။

ဝန်ထမ်း၊ မိသားစုနှင့် ဖောက်သည်များက ဖော်ပြသော လိုအပ်ချက်များ ကွဲပြားသည်။ (ဟိတ် et အယ်လ်။ ၂၀၀၇)။ ဝန်ထမ်း နှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ တတ်သည်။ အလေးပေး နာကျင်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ကြရင်တော့ အများကြီး ဖောက်သည်များသည် ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ်ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို ပိုမိုအာရုံစိုက်လိုကြသည်။ ဤခြားနားချက်ကို ဆိုလိုသည်မှာ ဝန်ထမ်းများနှင့် မိသားစုဝင်များသည် ဖောက်သည်များအား လိုအပ်သည်များဟု ယူဆရမည့်အစား ၎င်းတို့လိုအပ်သည်များကို မကြာခဏ မေးမြန်းရန် လိုအပ်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

လူများသည် ဆေးရုံဆေးခန်းရွေးချယ်မှုကို စူးစမ်းရန် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ကြသနည်း။ မိသားစုများ လိုပါတယ်။ ရန် စဉ်းစားပါ။ အများအပြား အရာများ

(Hospice Foundation of America! 2013b; Karp & Wood! 2012; Kneel 2010)။

- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ လူ လုံးဝ အသိပေးသည်။ အကြောင်း အဆိုပါ သဘာဝ နှင့် ခန့်မှန်းချက် ၏ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ အခြေအနေ? အပြည့် knowl- အစွန်းနှင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်အတူဆက် သွယ်နိုင်မှုစွမ်းရည် ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မရှိမဖြစ် ရန် နားလည်မှု ဆေးရုံက ဘာကမ်းလှမ်းလဲ။
- တိုးတက်မှု အတွက် ဤအချက်တွင် မည်သည့်ရွေးချယ်စရာများ ရှိနိုင်သနည်း။ ၏ အဆိုပါ လူ၏ ရောဂါလား? ရရှိနိုင်သော ကုသမှုရွေးချယ်စရာများ အားလုံးကို သိရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ စူးစမ်းရှာဖွေကုသမှု ရွေးချယ်စရာများ ကိုလည်း လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပညာရှင်များ ရန် ဖြစ် သတိထားပါ။ ၏ အဆိုပါ နောက်ဆုံးပေါ် ချဉ်းကပ်မှုများ နှင့် သူတို့ကို ထုတ်ဖော်ဖို့ ဆန္ဒရှိပါ။
- လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ။ ဂျင်းလို သက်ကြီးရွယ်အိုအချို့ကို မှတ်မိသည်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ဘဝရဲ့ အဆုံးမှာ အကြီးအကျယ် ခံစားခဲ့ရသူတွေအကြောင်း ပုံပြင်တွေ ကြားဖူးတယ်။ ယင်းက မိမိသေဆုံးမှုအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အလားတူပင်၊ မှီခိုမှုဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ဤ a လူ၏ ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်နေပါတယ်။ ဤစိုးရိမ်မှုများကို ရှာဖွေပြီး ဆွေးနွေးခြင်းသည် ရွေးချယ်စရာများကို ရှင်းလင်းစေသည်။

- ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ လုပ်ပါ။ လူတွေ ဌ် အဆိုပါ လူ၏ လူမှုရေး ကွန်ရက် ဆက်သွယ်မှု အတူ တစ်ခုစီ တခြား ပြောနေတာ အကြောင်း မိသားစုများစွာတွင် သေဆုံးခြင်း သည် တားမြစ်ချက်ဖြစ်သည်။ အခြားနိုင်ငံများတွင် အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်မှုမှာ ခက်ခဲသည် သို့မဟုတ် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ပင် ဌ် မိသားစုများ အတူ ကောင်းတယ် ဆက်သွယ်မှု၊

ချစ်လှစွာသောဆွေမျိုးတစ်ဦး၏သေဆုံးမှုသည်ခက်ခဲသည် ။ ရလဒ်အနေဖြင့် သေဆုံးသွားသူသည် ၎င်း၏ဆန္ဒကိုဖော်ပြရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ စူးစမ်းလေ့လာရန် ဆုံးဖြတ်သည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ ရွေးချယ်မှု သည် အကောင်းဆုံး လုပ်ထားတယ်။ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးသည်။

- ဖြစ်ကြပါသည်။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရရှိနိုင် ရန် ပါဝင်ပါ။ terminal care တွင် တက်ကြွစွာလုပ်ဆောင်နေ ပါသလား။ Hospice သည် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ ဖြည့်ဆည်းပေးသော စောင့်ရှောက်မှုများစွာကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် မိသားစုဝင်များအပေါ်တွင် မှီခိုနေရပါသည်။ အခန်း 11 တွင် အဓိကပြုစုစောင့်ရှောက်သူဖြစ်ရခြင်းသည် အလွန်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ခဲ့ရသည်။ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်လို စေတနာရှိခြင်း။ ရန် လက်ခံ ဒီ တာဝန် သည် မရှိမဖြစ် ဆေးရုံတွင်အလုပ်လုပ်ရန်ရွေးချယ်မှုများအတွက်။

- ဖြစ်ပါ တယ်။ a အရည်အသွေးမြင့်မားသော ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ် ရနိုင်သလား ဆေးရုံအစီအစဉ်များသည် တစ်ပုံစံတည်း ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိပါ။ မည်သည့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမဆိုကဲ့သို့ပင်၊ လူနာများနှင့် မိသားစုဝင်များသည်

ဒေသတွင်းဆေးရုံများ၏ အရည်အသွေးကို စူးစမ်းလေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်များ မိ လုပ်နေပါတယ်။ a ရွေးချယ်မှု။ ဟိ

Hospice Foundation of America သည် ဆေးရုံဆေးခန်းကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက် အထူးကောင်းမွန်သော ပစ္စည်းများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ဖြစ်ပါ တယ်။ ဆေးရုံ ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် အာမခံ? ဆေးရုံ ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကိစ္စအများစုတွင် Medicare အောက်တွင် ပြန်လည်ပေးချေနိုင်သော်လည်း အပိုကုန်ကျစရိတ်များသည် အခြားသော အာမခံပုံစံများအောက်တွင် အကျုံးဝင်နိုင် သို့မဟုတ် မပေးနိုင်ပါ။

Hospice သည် ဖျားနာနေသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် အရေးကြီးသော ဘဝအဆုံးရွေးချယ်ခွင့်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ထိုမှတစ်ပါး၊ အဆိုပါ ပံ့ပိုးပေးသည်။ နောက်ဆက်တွဲ ဝန်ဆောင်မှုများ သူတို့ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သော မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများက မကြာခဏ အသုံးပြုကြသည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ၊ ဆေးရုံရွေးချယ်မှု၏အောင်မြင်မှုသည် ရိုးရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပေါ် အရေးကြီးသော လွှမ်းမိုးမှုများရှိခဲ့သည်။ အဘို့ဥပမာ၊ အဆိုပါ အမေရိကန် အကယ်ဒမီ ၏ နာကျင်မှု ဆေးတက္ကသိုလ် (၂၀၀၉)၊ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ တစ်ခု တရားဝင် ရာထူး စာရွက် ဘာပဲလုပ်လုပ် အသုံးပြု ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နှင့် အပြုအမူ စွက်ဖက်မှုများ ရန် နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း။

ဘဝအဆုံးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ဆေးရုံရွေးချယ်ခွင့်၏ အရေးကြီးသော်လည်း၊ ဖျားနာသူများသည် terminal ဖျားနာ၏အဖြစ်မှန်ကိုရင်ဆိုင်ရန်

မိသားစုတို့ဆိုင်ရာအတားအဆီးများကို ရင်ဆိုင်ရပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်လုပ်ငန်းစဉ်တွင်ပါဝင်ကာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ဝင်ရောက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည် (Karp & Wood, 2012; Knee, 2010) & 1;2010; Mel- hado ဘဝကုန်ဆုံးချိန်နီးလာသည်နှင့်အမျှ သတိထားရမည့် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ သေလွန်သူသည် ကုသမှုနှင့် နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းအတွက် ခေတ်မီသောချဉ်းကပ်နည်းများကို ပေးပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မိရိုးဖလာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ဆေးရုံဆေးခန်းကို ရွေးချယ်မှုမဖြစ်စေဘဲ သေဆုံးသွားသူ၏ဆန္ဒကို ဂုဏ်ပြုသင့်ပြီး မိသားစုဝင်များလည်း ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။

လုပ်နေပါတယ်။ မင်းရဲ့ ဘဝ၏အဆုံး ရည်ရွယ်ချက်များ လူသိများသည်။

အမျှ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြထားသည်။ euthanasia တိုးသည် ရှုပ်ထွေးသော ဥပဒေ၊ နိုင်ငံရေး၊ နှင့် ကျင့်ဝတ် ကိစ္စများ။ ၌ အများဆုံး တရားစီရင်ပိုင်ခွင့်၊ euthanasia သည် တရားဝင် သာ ဘယ်တော့လဲ a လူ ရှိသည်။ လုပ်ထားတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သူ၏ဆန္ဒကို သိရှိခဲ့သည် ။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ လူတော်တော်များများက ဒီအဆင့်ကို မအောင်မြင်ကြတာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် ခက်တယ်။ ရန် တွေးပါ။ အကြောင်း အဲဒီလို အခြေအနေများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အတွက် ရနိုင်သော ရွေးချယ်ခွင့်များကို မသိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မရှိရင် ရှင်းပါတယ်။ လမ်းညွှန်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်နိုင်စရာ မရပါ။ ရန် ယူ a လူနာ အကြိုက်များ ထဲသို့ အကောင်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို သိအောင်လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းနှစ်ခုရှိပါတယ်။ **အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း** ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးသည် မိမိ သို့မဟုတ် သူမကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖော်ပြသည်။ ဆန္ဒများ အကြောင်း ဘဝ ထောက်ခံမှု နှင့် တခြား ကုသမှုများ။ ဖြစ် ကျန်းမာရေး **ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ**

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ဦးကို ခန့်အပ်သည်။
ရန် လုပ်ရပ် အဖြစ် သို့ သို့မဟုတ် သူမ၏ အေးဂျင့် အတွက်
ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ

(ကြည့် ပုံ ၁၃.၃)။ တစ် အဓိက ရည်ရွယ်ချက် ၏ နှစ်ခုလုံး
သည် ရန် လုပ်ပါ။ ဆန္ဒများ လူသိများသည်။ အကြောင်း
အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ ဘဝ ထောက်ခံမှု
ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ချက်များ ၌ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်
အဆိုပါ လူ သည် သတိလစ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် လွဲမှားစွာ
မပါမဖြစ် ၏ ဖော်ပြခြင်း။ သူတို့ကို တစ်လျှောက် အတူ
အခြားဆက်စပ် ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စများ အဲဒီလို အဖြစ်
အင်္ဂါ အစားထိုးကုသမှုနှင့်

အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရွေးချယ်မှုများ
(Baumann et al., 2011; Castillo et al., 2011)။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်

တာရှည်ခံရှေ့နေပါဝါတစ်ခုသည်

နောက်ထပ်အားသာချက်တစ်ခုရှိသည်- ၎င်းသည်
တစ်ဦးချင်းစီကို အမည်ပေးသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ရှိသည်။ အဆိုပါ တရားဝင် အာဏာပိုင် ရန်
စကားပြောပါ။ အတွက် လိုအပ်ရင်လူ။

နှစ်ခုလုံးအတွက် အတော်အတန် အထောက်အပံ့များ
ရှိနေသော်လည်း ပြဿနာများစွာလည်း ရှိနေသည်
(Castillo၊ Williams၊ Hooper၊ Sabatino၊ Weithorn၊ &
Sudore၊ 2011; Moorman & Inoue၊ 2013)။ တိတ်

ကွဲပြားသည်။ ၌ သူတို့ရဲ့ ဥပဒေများ
ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း ။

လူအတော်များများသည် ၎င်းတို့၏

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်များအကြောင်း
၎င်းတို့၏ ဆွေမျိုးများနှင့် သမားတော်များအား

အသိပေးရန် ပျက်ကွက်ကြသည်။ သူများတွေ

ပြောမပြတ်တတ်အောင် နာမည်ခံပြီး ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ
ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်း သည်

သိမ်းဆည်းထားသည်။ သိသာသည်၊ ဒီ ပြောရအောင်

ဆွေမျိုးများ မှာ a လေးနက်သည်။ အားနည်းချက်ရှိရင်

ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပတ်သက် အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ အသက်ကယ်ထောက်ပံ့မှု စနစ်တွေ လုပ်ထားဖို့ လိုတယ်။

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆန္ဒ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအတွက် ခိုင်ခံ့သော ရှေ့နေပါဝါ ဂရုစိုက်ပါ။ နိုင်သည် ဖြစ် အဆိုပါ အခြေခံ အတွက် a “လုပ် မဟုတ်ဘူးလား။ Resuscitate” ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမိန့်။ Do

Not Resuscitate (DNR) အမိန့် ဆိုသည်မှာ

နှလုံးနှင့်အသက်ရှူရပ်သွားပါက

နှလုံးနှင့်အသက်ရှူခြင်း (CPR) ကို မ စတင်နိုင်ပါ။ ။ အဆိုပါ ပုံမှန် သင်တန်း ၏ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ a ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ချက်ချင်းကြိုးစားပါ။ ရန် ပြန်လည်ရယူပါ။ ပုံမှန် နှလုံးခုန် နှင့် အသက်ရှူ။ အတူ DNR အမိန့်တစ်ခု၊ ဤကုသမှုကို မပြီးပါ။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုသကဲ့သို့ နှင့် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၊ အဲဒါ သည် သင့်လျော်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများအားလုံးကို DNR အမိန့်သည် အသက်ဝင်ကြောင်း အသိပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သည်းခံပါ။ Self-Determination နှင့် အရည်အချင်း အကဲဖြတ်ခြင်း။

သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် အဓိကအချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ သိပြီးသား၊ စိုးရိမ်စရာ သင်၏ စွမ်းရည် ရန် အဲဒါတွေကို လုပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ အတွက်

သင်ကိုယ်တိုင် ဟိ သည်းခံပါ။ 1990 ခုနှစ်တွင် အတည်ပြုပြဌာန်းခဲ့သော Self-Determination Act သည် လူနာများထံ သတင်းအချက်အလက်ပေးရန်အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အဆောက်အဦအများစုတွင် ၎င်းတို့တွင် ရပိုင်ခွင့်များစွာရှိသည်ဟူသည့် စာဖြင့်ရေးသားဖော်ပြရန် လိုအပ်ပါသည်။

■ လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး

ဂရုစိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ ■

ဆေးကုသမှုကို လက်ခံပါ သို့မဟုတ်

ငြင်းဆိုပါ။

■ လုပ်ပါ။ တစ်ခု ကြိုတင် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ညွှန်ကြားချက်။

လူနာများအား ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်ရှိမရှိ မေးမြန်းရမည်၊ နှင့်၊ အကယ်၍ ဒါကြောင့်၊ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါ ၌ အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်း။ ဝန်ထမ်း

3. General statement of authority granted.

Except as indicated in section 4 below, I hereby grant to my health care agent named above full power and authority to make health care decisions on my behalf, including, but not limited to, the following:

- A. To request, review, and receive any information, verbal or written, regarding my physical or mental health, including, but not limited to, medical and hospital records, and to consent to the disclosure of this information;
- B. To employ or discharge my health care providers;
- C. To consent to and authorize my admission to and discharge from a hospital, nursing or convalescent home, or other institution;
- D. To give consent for, to withdraw consent for, or to withhold consent for, X ray, anesthesia, medication, surgery, and all other diagnostic and treatment procedures ordered by or under the authorization of a licensed physician, dentist, or podiatrist. This authorization specifically includes the power to consent to measures for relief of pain.
- E. To authorize the withholding or withdrawal of life-sustaining procedures when and if my physician determines that I am terminally ill, permanently in a coma, suffer severe dementia, or am in a persistent vegetative state. Lifesustaining procedures are those forms of medical care that only serve to artificially prolong the dying process and may include mechanical ventilation, dialysis, antibiotics, artificial nutrition and hydration, and other forms of medical treatment which sustain, restore or supplant vital bodily functions. Life-sustaining procedures do not include care necessary to provide comfort or alleviate pain.

I DESIRE THAT MY LIFE NOT BE PROLONGED BY LIFE-SUSTAINING PROCEDURES IF I AM TERMINALLY ILL, PERMANENTLY IN A COMA, SUFFER SEVERE DEMENTIA, OR AM IN A PERSISTENT VEGETATIVE STATE.

- F. To exercise any right I may have to make a disposition of any part or all of my body for medical purposes, to donate my organs, to authorize an autopsy, and to direct the disposition of my remains.
- G. To take any lawful actions that may be necessary to carry out these decisions, including the granting of releases of liability to medical providers.

4. Special provisions and limitations.

(Notice: The above grant of power is intended to be as broad as possible so that your health care agent will have authority to make any decisions you could make to obtain or terminate any type of health care. If you wish to limit the scope of your health care agent's powers, you may do so in this section.)

In exercising the authority to make health care decisions on my behalf, the authority of my health care agent is subject to the following special provisions and limitations *(Here you may include any specific limitations you deem appropriate such as: your own definition of when life-sustaining treatment should be withheld or discontinued, or instructions to refuse any specific types of treatment that are inconsistent with your religious beliefs, or unacceptable to you for any other reason.):*

5. Guardianship provision.

If it becomes necessary for a court to appoint a guardian of my person, I nominate my health care agent acting under this document to be the guardian of my person, to serve without bond or security.

6. Reliance of third parties on health care agent.

- A. No person who relies in good faith upon the authority of or any representations by my health care agent shall be liable to me, my estate, my heirs, successors, assigns, or personal representatives, for actions or omissions by my health care agent.

ပုံ ၁၃.၃

ဥပမာ ၏ ၁ တူညီသော ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ စာရွက်စာတမ်း အတွက် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ။

အရင်းအမြစ်- မြောက်ဦး ကာရှီလိုင်နား ပြည်နယ် တက္ကသိုလ်၊ A&T ပြည်နယ် တက္ကသိုလ် သမဝါယမ တိုးပွားမှု။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနတွင်
ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များအကြောင်း
လေ့ကျင့်မှုခံယူရမည်ဖြစ်ပြီး ဝင်ခွင့် သို့မဟုတ်
ကုသခြင်းမပြုနိုင်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ အခြေခံ on
ရှိမရှိ၊ အဲဒါတွေ ညွှန်ကြားချက်တွေ ရှိတယ်။
ဒါပေမယ့် ဒီတရားဝင်ကတော့ ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှုတွေအတွက် လိုအပ်ပါတယ် ရှိသည်။

ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤ အကျိုးသက်ရောက်မှု အတွက်
ဆယ်စုနှစ်များ၊ ၎င်း၏ တိုးချဲ့မှု တစ်ဦးချင်းထံသို့
သမားတော်များ အဲဒါ ပါ ရှိသည် ပါဝင်ပါသည်။
အဆိုပါကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ လူနာများနှင့်
ဆွေးနွေးမှုအတွက်
ငွေကြေးပြန်အမ်းပေးခြင်းသည်
ဆန့်ကျင်မှုများကြောင့် တတ်နိုင်သော

စောင့်ရှောက်မှုအက်ဥပဒေ 2010 တွင် မပါဝင်ပါ။
ဖန်တီးပါ။ အဆိုပါ ညီမျှသည်။ ၏ “သေခြင်း။
■ အကန့်များ” (သစ်တော်သီး၊

2011)။ အမျှ a ရလဒ်၊ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ရန်
အားပေးပါ။ လူတွေ တွေးပါ။ အကြောင်း ဘာလဲ
ကြင်နာပါ။ ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့်
ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ သူတို့ ဆန္ဒ မီ အဲဒီလို
အခြေအနေများ ပေါ်လာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဓိကကတော့
ဆုံးရှုံးတယ်။

ဘဝအဆုံးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ
ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ အဓိကစိုးရိမ်မှုတစ်ခုမှာ
လူသည် သိမြင်မှု သို့မဟုတ် တရားဝင်နိုင်မှု ရှိ၊ ရန်
လုပ်ပါ။ သူတို့ကို (မိုး၊ Sabatino & ဘရန်ဒယ်၊ 2013)။
ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏
ဆုံးဖြတ်ချက်- အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် များချ
နိုင်မှုစွမ်းရည် ၊ လက်တွေ့ဆုံးဖြတ်မှုတစ်ခု၊ နှင့် a
အရည်အချင်း ဆုံးဖြတ်ချက်၊ လုပ်ထားတယ်။ တရားဝင်
အားဖြင့် အဆိုပါ တရားရုံး (Wettstein၊ 2013)။ အတူ
စွမ်းရည် ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ အဆိုပါ

ဆုံးဖြတ်ချက်ချ နိုင်ပါမလား အကြောင်း အတိအကျ အလုပ်များ၊ နှင့် အဆိုပါ အရည်အချင်းများ လိုအပ်သော အကြောင်းအရာများ ရန် တိုင်းတာခြင်း။ အတူ အရည်အချင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း သည် ဖြစ်ခြင်း။ စီရင်ခဲ့သည်။ ဖြစ်ဖြစ်၊ အတူ သီးခြားလုပ်ငန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ယေဘုယျအားဖြင့် လေးစားမှုရှိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တရားရုံးက ပုဂ္ဂလိကဓနဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

13.4 ချိန်မှာ ဒီအမှုဥပဒေဟာ အကန့်အသတ် ရှိမရှိနဲ့ လုပ်သားပြီး a လူ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ချို့တဲ့ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ၎င်းတို့ကိုဖြစ်စေရန် အငှားကိုယ်ဝန်ကို သတ်မှတ်နိုင်သည်။ on သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စား ဒီ အခြေအနေ သည် ပြေတယ်။ သို့သော် မိသားစုများက ဤအရာများကို မဆွေးနွေးရန် သဘောထားပေးလေ့ရှိသည်။ ကိစ္စတွေ၊ တစ်ဦးချင်း၏ တွန့်ဆုတ်ခြင်း။ ရန် မျက်နှာ အဆိုပါ အလားအလာ လိုတယ်၊ နှင့် အဆိုပါ နိုင်ငံရေးလုပ်ခြင်း ၏ အဆိုပါ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနယ်ပယ်တွင် စကားဝိုင်း။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ အဆိုပါ အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အရည်အချင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့သည် ဥပဒေရေးရာပြဿနာများကို သတိပြုသင့်သည် (Moye et al., 2013; Wettstein, 2013)။

သုတေသန ညွှန်ပြသည်။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ နှင့် တခြား ပြင်းထန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများသည် လူနာများ အမှန်တကယ်လိုချင်သည့်အရာနှင့် ပတ်သက်၍ မကြာခဏ မှားယွင်းကြသည် (Moorman & Inoue, 2013)။ ဤအချက်သည် အဆုံးအဖြတ် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်ကို

အလေးပေးဖော်ပြပါသည်။ ဘဝ ကိစ္စများ ရှေ့သို့ ၏ အချိန် နှင့် သေချာပါစေ။ အဆိုပါ သင့်လျော်သော ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၌ နေရာ နှင့် သော့ ပုဂ္ဂိုလ်များ သူတို့ကို သတိပြုမိကြသည်။

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

What steps are necessary to ensure that your advance directives about health care are followed?

ရှင်သန်ခြင်း။ ဟိ ဆုံးရှုံးမှု- ဟိ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ အတွေ့အကြုံ အဆိုပါ ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်? ■ ဘာလဲ ခံစားချက်များ လုပ်ပါ။
- ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လူတွေ ရှိသည်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ နိုင်ငံခြားနိုင်ငံများ အတူ ဝမ်းနည်းခြင်း?
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား ပုံမှန် ရှုပ်ထွေးသည် ။ သို့မဟုတ် တာရှည် ဝမ်းနည်းခြင်း ဖရှိဖရဲလား?
- အဘယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများသည် အရေးကြီးသနည်း ။

အိမ်ထောင်သက် ၆၇ နှစ်ကြာပြီးနောက် Bertha သည် မကြာသေးမီက သူမ၏ခင်ပွန်းကို ဆုံးရှုံးခဲ့သည်။ မှာ ၉၀၊ ဘာသာ သိတယ်။ မဟုတ်ပါ သူမ မဟုတ်ပါ။ သူမ၏ hus- တီးဝိုင်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ များပါတယ်။ ရန် အသက်ရှင် အများကြီး ကြာကြာ၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ သေခြင်း။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a

ရှောခ် ရှံ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဘာသာ
ထင်သည်။ အကြောင်း သူ့ကို အများကြီး ၏
အဆိုပါ အချိန် နှင့် မကြာခဏ တွေ့တယ်။
သူ့ကိုယ်တိုင် လုပ်နေပါတယ်။
ဆုံးဖြတ်ချက်များ on အဆိုပါ ၏ အခြေခံ
"ဘာလဲ ယော ပါ ရှိသည် ပြီးပြီ" ဌ အဆိုပါ
အတူတူပါပဲ။ အခြေအနေ။

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည်
တစ်သက်တာတွင် ဆုံးရှုံးမှုများစွာကို
ခံစားနေကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်
ကျွန်ုပ်တို့နှင့် နီးစပ်သူတစ်ဦးကို
သေခြင်းတရားဖြင့် ဆုံးရှုံးရသည့် အခါတိုင်း
တခြား ခွဲခွာခြင်း၊ ကြိုက်တယ်။ ဘာသာ ငါတို့
အတွေ့အကြုံ ဝမ်းနည်းခြင်း ၊ ဝမ်းနည်းခြင်း ၊
ကျန်ရစ်သူ သည် နိုင်ငံတော် သို့မဟုတ်
အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့်
ဆုံးရှုံးမှု မှတဆင့် သေခြင်း **ပရိဒေဝ** သည်
ဝမ်းနည်းခြင်း ၊ ထိခိုက်၊ ဒေါသ၊ အပြစ်ရှိတယ်၊
ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ နှင့် တခြား ခံစားချက် ပေါ်လာ
ပြီးနောက် ဆင်းရဲဒုက္ခ ၊ ဆုံးရှုံးမှု **ဝမ်းနည်းစရာ**
နည်းလမ်းတွေကို စိတ်ပူတယ် ။ ငါတို့ အမြန်
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်း မင်း နိုင်သည်
ပြောပြပါ။ လူတွေ ဌ အချို့သော
ယဉ်ကျေးမှုများသည် အဝတ်အစားကြောင့်
ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး ဝမ်းနည်းပူဆွေးကြသည်။
သူတို့ ဝတ်ဆင်။ ဝမ်းနည်းစရာ သည်
အလွန် ယဉ်ကျေးမှု လွှမ်းမိုးမှု။
အချို့အတွက်၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည်
အနက်ရောင်ဝတ်ဆင်ခြင်း၊
အသုဘအခမ်းအနားများတက်ရောက်ခြင်းနှင့်
ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းတရားဝင်ကာလကို

စောင့်ကြည့်ခြင်းတို့တွင် ပါဝင်နိုင်သည်။
အခြားသူများအတွက်မူ အရက်သောက်ခြင်း၊
ဝတ်ခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ အဖြူ၊ နှင့် လက်ထပ်ခြင်း။
အဆိုပါ ကွယ်လွန် အိမ်ထောင်ဖက် ပေါက်ဖော်။
ဝမ်းနည်းခြင်းသည် ဆုံးရှုံးခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ
ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး
ဝမ်းနည်းခြင်းမှာ ထိုခံစားချက်များ၏ ယဉ်ကျေးမှုအရ
လက်ခံထားသော အပြုအမူဆိုင်ရာ
သရုပ်သဏ္ဌာန်ဖြစ်သည်။ သော်လည်း ဝမ်းနည်းစရာ
ထုံးတမ်းများ မေ ဖြစ် မျှမျှတတ စံ အထဲမှာ ယဉ်ကျေးမှု၊
ဘယ်လိုလဲ လူတွေ ဝမ်းနည်းသည်။ ကွဲပြားသည်။ အဖြစ်
ငါတို့ ကြည့်ပါ။ နောက်တစ်ခု။ ကြနုပျိုတို့ လုပ်နိုင်သမျှ
ကိုလည်း ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ Bertha ၏ တုံ့ပြန်မှုများ
ဖြစ်ကြပါသည်။ မျှမျှတတ ပုံမှန် လူအများစု ၏

ဟိ ပရိဒေဝ လုပ်ငန်းစဉ်

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ ဝမ်းနည်းလား ဘာလဲ လုပ်ပါ။
သူတို့ အတွေ့အကြုံ? ဖြစ်နိုင်တယ်။ သင် ပြီးပြီ။ ရှိသည် a
ကောင်းတယ် စိတ်ကူး အကြောင်း အဆိုပါ အဖြေများ
သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံမှ ဤမေးခွန်းများအတွက်။
ဒါဆိုလျှင် သင်ပြီးပြီ။ သိသည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏
ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ သည် a ရှုပ်ထွေးပြီး
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတစ်ခု။ သေရန်နည်းလမ်းမရှိသကဲ့သို့
ဝမ်းနည်းကြေကွဲရန် နည်းလမ်းလည်းမရှိပေ။
အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ၏
တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှု၊ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ ဒါတွေ
ဤကဏ္ဍတွင် ပုံစံများ။

ဟိ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ် သည်
မကြာခဏ ဖော်ပြခဲ့သည်။ အဖြစ်
အကြောင်းအရာများစွာကို ထင်ဟပ်စေသော
ကိစ္စရပ်များကို လူတို့ရင်ဆိုင်ကြသည်။

ဓလေ့ထုံးတမ်းများ
 (Norton & Gino၊
 သတင်းစာ) မှတစ်ဆင့် ဖော်ပြနိုင်သည်။ ။
 ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏
 သေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးခြင်း။ လုပ်တာ
 မဟုတ်ဘူး သပ်သပ်ရပ်ရပ်
 ဖြတ်သန်းသွားသည့် အဆင့်များကို
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပိုင်းခြားထားသည်။ ။
 ဆင့်ကဲ၊ သို့ပေမယ့် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။
 သေချာပါတယ်။ ကိစ္စများ လူတွေ ရှိရမယ်။
 မျက်နှာ အလားတူ ရန် အဲဒါတွေ
 ရင်ဆိုင်တယ်။ အားဖြင့် သေခြင်း။ လူတွေ။
 ဟိုတစ်ယောက်ယောက် အနီးကပ် ရန် ငါတို့
 သေတယ်၊ ငါတို့ ရမယ်။ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းပါ။
 ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှု၊
 အပြုအမူပုံစံသစ်များ ထူထောင်ကာ
 ဆက်ဆံရေးများကို ပြန်လည်သတ်မှတ်ပါ။
 အတူ မိသားစု နှင့် သူငယ်ချင်း။ တကယ်ပါပဲ၊
 Attig (၁၉၉၆) တစ်ခု ၏ အဆိုပါ
 အကောင်းဆုံး ဖော်ပြချက် ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း
 ဘယ်တော့လဲ သူ ရေးတယ်။ ဝမ်းနည်းခြင်း
 သည် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် အားဖြင့် ဘယ်ဟာ
 ငါတို့ပြန်လည်လေ့လာပါ။ အဆိုပါကမ္ဘာ။



Noboru Hashimoto / Corbis

Customs regarding how bereaved persons should behave or dress vary around the world.

မတူပါ။ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ ကျော် ဘယ်ဟာ ငါတို့ ရှိသည် မဟုတ်ဘူး ထိန်းချုပ်မှု၊ ဝမ်းနည်းခြင်း သည် လုပ်ငန်းစဉ် အဲဒါ ပါဝင်တယ်။ ရွေးချယ်မှုများ ၌ အမှန်တရားနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို ရင်ဆိုင်ခြင်းမှ ဘာသာရေးကို အသုံးပြုခြင်းအထိ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ရန် သက်တောင့်သက်သာ တစ်ဦး၏ နာကျင်မှု (အိုင်ဗန်ကိုဗစ် & ထပ်ဖြစ်၊ 2008; နော်တန် & Ginoi ၌ စာနယ်ဇင်း)။ ထံမှ ဒီ အမြင်၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် လူတစ်ဦးသည် အရာများစွာကို ပြုလုပ်ရသည့်အခါ တက်ကြွသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု (Worden, 1991)။

- အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ အဖြစ်မှန် ၏ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ကျွန်တော်တို့ ရမယ်။ over- လာ အဆိုပါ သွေးဆောင်မှု ရန် ငြင်း အဆိုပါ အဖြစ်မှန် ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှု; ငါတို့ ရမယ်။ အပြည့်အဝ နှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဲဒါ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏ ကဏ္ဍတိုင်းအပေါ်

သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို နားလည်ပါ။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကမောက်ကမတွေကို ဖြတ်ကျော်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။ ။ ကျွန်တော်တို့ ရမယ်။ ဆုံးရှုံးပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရသည့် စိတ်ခံစားမှုများကို အပြည့်အဝ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပြီး ၎င်းတို့ကို ရှောင်ရန် သို့မဟုတ် ဖိနှိပ်ခြင်းမပြုရပါ။
- သေဆုံးသူ မရှိတော့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ညှိပါ။ ။ ကျွန်တော်တို့ ရမယ်။ သတ်မှတ်သည်။ အသစ် ပုံစံများ ၏ နေထိုင်သည်။ ကွယ်လွန်သူမရှိသည့်အချက်ကို သင့်လျော်သလို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ချိန်ညှိပေးသည်။
- ဖြေလျှော့ပါ။ အဆက်အသွယ်များ ရန် အဆိုပါ ကွယ်လွန် ကျွန်တော်တို့ ရမယ်။ အခမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေလွန်သူ၏နှောင်ကြိုးမှနေ၍ ပြန်လည်အသက်သွင်းနိုင်ရန်၊ အတူ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုရေး ကွန်ရက်။ ဒီ ဆိုလိုသည်။ နှုတ်ခွန်းဆက်ရန် ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည်

တက်ကြွသောရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဟူသော အယူအဆသည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိရန် အလေးပေးဖော်ပြသည်။ ကမ္ဘာ ၏ အရာတွေ၊ နေရာများ၊ နှင့် အဖြစ်အပျက်များ အဖြစ် ကောင်းပြီ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အဖြစ် ဝိညာဉ်ရေးရာ နေရာ ၌ အဆိုပါ ကမ္ဘာ; အဆိုပါ လူအချင်းချင်း မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ သေလွန်သူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုကမ္ဘာ အချို့ အမှုတွဲများ၊ ဘုရားသခင်၊ နှင့် ရှုထောင့် ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွင်းစိတ် ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွေ့အကြုံများ (Ivancovich & Wong, 2008; Papa & လစ်ဇ်၊ 2011)။ ဘာသာ၊ အဆိုပါ မိန်းမ ၌ အဆိုပါ vignette၊ ဤလုပ်ငန်းစဉ်၏အလယ်တွင်ရှိသည်။ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ကိစ္စပင် ရန် အတူလုပ်ပါ။ သေဆုံးသူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများ ပေးနိုင်သည်။ ဖြစ် အပိုင်း ၏ ဒီ တက်ကြွသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ် (Attig၊ ၁၉၉၆)။

ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကို သုံးသပ်ရာတွင် အမှားများစွာကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ပထမ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည် တစ်ဦးချင်းအတွေ့အကြုံ (Mallon, 2008; Papa & Litz, 2011)။ လူတစ်ဦးအတွက် ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်မည်မဟုတ်ပေ။ ဖြစ် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက် တခြား ဒုတိယ၊ ငါတို့ ရမယ်။ အမျိုးမျိုးသောပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သည့်အချိန်ပမာဏကို လျော့မတွက်ပါနှင့်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အကဲခတ်နေသူအတွက် ပေါ်လာ နိုင်သည်။ a အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ သည် “ပြန် ရန် ပုံမှန်” ပြီးနောက် a အနည်းငယ် ရက်သတ္တပတ်။ တကယ်တော့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ဖြေရှင်းဖို့ အချိန်ပိုကြာပါတယ်။ ကိစ္စများ ရင်ဆိုင်တယ်။ ကာလအတွင်း ဆုံးရှုံးခြင်း သုတေသီများနှင့်

ကုထုံးပညာရှင်များက လူတစ်ဦးသည် အနည်းဆုံး တစ်နှစ် လိုအပ်သည်ဟု သဘောတူသည် ။ နောက်လိုက် အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ရန် အစ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ နှင့် နှစ်ခု နှစ်တွေက အဆန်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

နောက်ဆုံး၊ "ပြန်လည်ထူထောင်ရေး" မေ ဖြစ် a လှည့်စားခြင်း။ သက်တမ်း။ အဲဒါ ဖြစ်နိုင်သည်။ နောက်ထပ် တိကျသည်။ ရန် ပြော ငါတို့ လေ့လာပါ။ ရန် အသက်ရှင် အတူ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုံးရှုံးမှုသည် ၎င်းမှပြန်လည်ရယူမည့်အစား (Attig, 1996)။ ထိခိုက်မှု ၏ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ a ချစ်တယ်။ တစ်ခု ကြာရှည်ခံသည်။ a ရှည် အချိန်၊ ကျန်တစ်ဘဝလုံးအတွက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ သို့တိုင်၊ လူအများစုသည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း ၎င်းတို့၏ဘဝများကို ဆက်လက်ဖြတ်သန်းရန် အမှတ်အသားပြုကြသည် (Bonanno, 2009; Bonnano, Westphal, & Mancini, 2011)။

ဝမ်းနည်းခြင်း၏ ဤရှုထောင့်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းက ကျန်ရစ်သူအတွက် ဘာပြောရမည်ကို သိရန် ပိုလွယ်ကူစေသည်။ အနက် အဆိုပါ အများဆုံး အသုံးဝင်သည်။ အရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရန် ရှိုးရှင်းစွာ ထားပါတော့ အဆိုပါ per- သား သိသည်။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ တောင်းပန်ပါတယ်။ အတွက် သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဆုံးရှုံးမှု၊ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အဲဒီမှာ ထောက်ခံတယ်၊ မင်းပြောတာကို ဆိုလိုတယ်။

အန္တရာယ် အကြောင်းရင်းများ ၌ ပရိဒေဝ။ ကျန်ရစ်သူ သည် a ဘဝ လူအများစုသည် အကြိမ်များစွာ တွေ့ကြုံရပြီး နောက်ဆုံးတွင် လူအများစုသည် ၎င်းကို ကိုင်တွယ်နိုင်သည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ထားသည်ထက်

ပိုကောင်းလေ့ရှိသည် (ဘိုနန်နို၊ ၂၀၀၉; ဘိုနန်နို et အယ်လ်။ 2011)။ သို့သော် ကျန်ရစ်သူအား ပိုမိုခက်ခဲစေသည့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းအချို့ရှိပါသည်။ ပိုအရေးကြီးတာတွေကတော့ မုဒ်ပါ။ ၏ သေခြင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်များ (ဥပမာ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှု ၊ အသက်၊ ကျား၊ ဝင်ငွေ၊ နှင့် လူအချင်းချင်း စကားစပ်

(လူမှုရေး အထောက်အပံ့၊ ဆွေမျိုးများ ဆက်ဆံရေး၊ Kersting၊ Brähler၊ Glaesmer၊ & Wagner၊ 2011; Thieleman & Cacciatores၊ စာနယ်ဇင်း) ။

အများစု လူတွေ ယုံကြည် အဆိုပါ အခြေအနေများ သို့မဟုတ် မုဒ် သေခြင်းတရားသည် ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကို သက်ရောက်သည်။ မော်တော်ယာဉ်တိုက်မှုတစ်ခုတွင် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသေဆုံးခဲ့သည်။ ကာလအတန်ကြာ ဝေဒနာခံစားခဲ့ရပြီးနောက် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသေဆုံးသွားသော မိသားစုဝင်တစ်ဦးနှင့် ဆက်ဆံရမည့် အခြေအနေမှာ ကွဲပြားသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ သေခြင်းတရားကို မျှော်ကိုး၍ ယုံကြည်ခြင်း ၊ လူတွေ သွားမှတဆင့်။ ကာလ ၏ မျှော်မှန်းထားသော ဝမ်းနည်းမှု မီ အဆိုပါ သေခြင်း။ အဲဒါ လူတော်လူကောင်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ရန် ကြားခံ ထိခိုက်မှု ၏ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လုပ်တာ လာ နှင့် ရန် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေခြင်း (Haley၊ 2013; လမ်းသွယ်၊ ၂၀၀၇)။ သို့သော်၊ ဒီအတွက် သုတေသန အထောက်အထားတွေ ရောထွေးနေတယ် ။ ကင်ဆာ သို့မဟုတ် အခြားရောဂါကြောင့် ချစ်ရသူကို ဆုံးရှုံးရမည်ဟု မျှော်မှန်းခြင်းသည် မိသားစုတွင် နားလည်မှုအတွက် မူဘောင်တစ်ခု ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ အဖွဲ့ဝင်များ တုံ့ပြန်မှုများ (ကွမ်းများ၊ 2010)။ မဟုတ်ဘူးလား။ အားလုံး မိသားစုဝင်များ အမှန်တကယ် တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရပါသည်။ သို့သော်၊ လုပ်သူများသည် သေလုမြောပါးဖြစ်သော သားတော်နှင့် ကင်းကွာလေ့ရှိသည် (Haley၊ 2013; Lane၊ 2007)။

ကွယ်လွန်သူ၏ တွယ်တာမှု အင်အားသည် မမျှော်လင့်ထားသော သေဆုံးခြင်းမှ ဆန့်ကျင်ကာ ရုတ်တရက် ရုတ်တရက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင်

ကွဲပြားစေသည်။ တွယ်တာမှုသီအိုရီ- သီအိုရီသည် မတူညီသောတုံ့ပြန်မှုများကို နားလည်ရန်အတွက် မူဘောင်တစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးသည် (Stroebe & Archer၊ 2013; Stroebe၊ Schut၊ & Boerner၊ 2010)။ ကွယ်လွန်သူသည် ကျန်ရစ်သူအား ခိုင်ခံ့သော တွယ်တာမှု ရှိခဲ့ကာ ရုတ်တရက် ဆုံးပါးသွားသောအခါတွင် ပို၍ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု ခံစားရသည် (Wayment & Vierthaler၊ ၂၀၀၂)။ သို့သော်၊ အဲဒီလို လုံခြုံသောပူးတွဲမှု စတိုင်များ တတ်သည်။ ရန် ရလဒ် ဌ နည်းသော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ မဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာများ အတွက် အပြစ်နည်းသောကြောင့် ဆုံးရှုံးပြီးနောက် (ဘာကြောင့်လဲ။) ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုနည်းတယ်။ ၏ သူတို့ အရာများ မဟုတ်ဘူး ပံ့ပိုးပေးသည် (ပိုမိုများပြားနိုင်သောကြောင့်) စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအချက်များ လေ့လာမှုအနည်းငယ်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး၊ နှင့် အနည်းငယ် ကြည် ကောက်ချက် နိုင်သည် ဖြစ် ဆွဲသည်။ ရန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်များနှင့် ပတ်သက်၍ တသမတ်တည်း တွေ့ရှိချက် မရှိပါ။ အဲဒါ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကူညီကြပါ ကြားခံ လူတွေ ထံမှ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ လွတ်မြောက်ခြင်း ၏ သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ သူတို့ကို (ဟေလီ၊ 2013; Stroebe & ချာ၊ 2013; Stroebe et အယ်လ်။ 2010)။ ဟိုမှာ သည် အချို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘုရားကျောင်းတက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုရန် အထောက်အထား ကူညီသည်။ လူတွေ သဘောတူညီချက် အတူ ဆုံးရှုံးခြင်း နှင့် ဝမ်းနည်းမှုလွန်ကာလတစ်လျှောက် နောက်ဆက်တွဲ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးမှု (Bratkovich၊ 2010; Gordon၊ 2013)။ သို့သော် တသမတ်တည်း တွေ့ရှိချက်များ ရှိပါသည်။ ပတ်သက် ကျား၊ ယောက်ျား ရှိသည် ပိုမြင့်တယ်။ စိတ်ကျရောဂါနှင့် ရှုပ်ထွေးသော ဝမ်းနည်းမှုဆွေးမှုနှုန်း မြင့်မားသော အမျိုးသမီးများထက် ကျန်ရစ်သူသေဆုံးမှုနှုန်း (ဆွေးနွေးခဲ့သည်၊ နောက်ပိုင်း ဌ ဒီ အပိုင်း) ထက် ယောက်ျား၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ အကြောင်းပြချက်များ

အတွက် ဒါတွေ ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။
မသဲကွဲ (Kersting et အယ်လ်။ 2011)။
သုတေသန ကိုလည်း တသမတ်တည်း ရှိး
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ခံစားနေရသည်။ အနည်းဆုံး ကျန်းမာရေး
အကျိုးဆက်များ နောက်လိုက်
လွတ်မြောက်ခြင်း၊
သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်
သက်ရောက်မှုအပြင်းထန်ဆုံးဖြစ်ကောင်းဖြစ်
နိုင်သည် ၊ ဒါပေမယ့် ခိုင်မာတယ်။ လူမှုရေး
ထောက်ခံမှု ကွန်ရက်များ လျော့ပါ။
ဤအကျိုးသက်ရောက်မှုများသည်
မတူညီသောဒီဂရီအထိဖြစ်သည် (Papa &
Litz, 2011)။

လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့နှင့်
ဆွေမျိုးပေါက်ဖော်မှု နည်းပါးခြင်း တို့ကြောင့်
လူအချင်းချင်းဖြစ်နိုင်ခြေ
အကြောင်းရင်းနှစ်ခုကို ဆန်းစစ်ခဲ့သည်။
လေ့လာမှုများက လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ထက်
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဆုံးရှုံးခြင်း၏
အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို
ကြားခံကူညီပေးနိုင်သည်ဟု
လေ့လာမှုများက ဖော်ပြသည်။ လူကြီးများ
(ဟေလီ၊ 2013; ဖေဖေ & လစ်စ်၊ 2011)။ ဒီ
မေ ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် နောက်ထပ်
ထောက်ခံမှု စတင်သည်။ ရန် လာ အွန်လိုင်းမှ
လူမှုရေး ကွန်ရက်များ၊ a အလယ်အလတ်
သုံးတယ်။ နောက်ထပ် တွင်ကျယ်စွာ
လူငယ်နှင့်

သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူများ (Massimi
2013)။

ပုံမှန် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုများ

ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေချိန်မှာ ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်တွေက
ပြင်းထန်တယ်။ အဲဒါက ထိန်းရခက်စေရုံသာမက
လူတစ်ယောက်က သူ့ကို ဒါမှမဟုတ်
သူ့ကိုယ်ပိုင်တုံ့ပြန်မှုတွေကို မေးခွန်းထုတ်စေနိုင်ပါတယ်။
ပါဝင်သည့် ခံစားချက် များတွင် အများအားဖြင့်
ဝမ်းနည်းမှု၊ ငြင်းဆိုမှု၊ ဒေါသ၊ အထီးကျန်မှုနှင့်
အပြစ်များပါဝင်သည်။

စာရေးဆရာ အတော်များများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
တစ်ဖက်ကို ရည်ညွှန်းကြပါတယ်။ လာ နေသည်။ ရန်
အသုံးအနှုန်းများ အတူ ဆုံးရှုံးခြင်း အဖြစ် **ဝမ်းနည်းခြင်း**
အလုပ် . ဟိ ဆုံးရှုံးမှု သည် မရေရာသော နှင့် ချို့တဲ့
ပိတ်ခြင်း။ (ဥပမာ၊ စောင့်ဆိုင်းနေသည် ။ လေ့လာပါ။
အဆိုပါ ကံကြမ္မာ ၏ a ပျောက်ဆုံး ချစ်တယ်။ တစ်ခု)
သို့မဟုတ် သေချာပါတယ်။ (ဥပမာ- လူသေအလောင်းကို
စစ်ဆေးခြင်း) အာကာသ နှင့် အချိန် ရန် ဝမ်းနည်းသည်။
(ဘန်၊ 2011; Rosenblatt၊ 2013)။ ကိုယ်တွေ့
အတွေ့အကြုံမရှိသည့်တိုင် အသေခံ၏။ အနီးကပ်
မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ၊ လူတွေ အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ
လိုပါတယ်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအား
၎င်းတို့၏ခံစားချက်များစွာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်
အချိန်ပေးပါ။ သို့သော်လည်း
အမေရိကန်လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် ကာလရှည်ကြာစွာ
မထောက်ခံပေ ။ ၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ နှင့် ဖိအားများ
ကျန်ရစ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်များ လာ ရန် “ပိတ်” အဖြစ် မြန်မြန်
အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါ သည် ဘယ်လိုမှမဟုတ်ဘူး။
လူတွေ တကယ် ခံစားပါ။ သို့မဟုတ် လိုချင်တယ်။ ရန်
သဘောတူညီချက် အတူ သူတို့ရဲ့ဝမ်းနည်းခြင်း

Muller and Thompson (2003) သည် လူတို့၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု အတွေ့အကြုံကို အသေးစိတ် အင်တာဗျူး လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် စစ်ဆေးခဲ့ပြီး တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ငါး အပြင်အဆင်။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ စိုးရိမ်မှုများ ဘာလဲ လူတွေ လုပ်ပါ။ ကိုင်တွယ်ရန် အတူ သူတို့ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှု ဌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ဘာလဲ ကူညီသည်။ သူတို့ကို။ ထိခိုက်မှု ဆိုသည်မှာ ၎င်းတို့၏ ချစ်ရသူ သေဆုံးသွားခြင်းအပေါ် လူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ရည်ညွှန်းသည်။ ချစ်ရသူ၏ အမှတ်တရများအတွက် စိတ်ခံစားမှုကို အစပျိုးပေးသည့် အချို့သော အကြောင်းအရာများကဲ့သို့သော အကြောင်းအရာများ။ ပြောင်းလဲပါ။ ပါဝင်တယ်။ အဆိုပါ နည်းလမ်းများ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ အသက်တွေ ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် ရလဒ်တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ တိုးတက်မှု (ဥပမာ၊ “ငါ မဟုတ်ဘူး နာကျင်စရာတစ်ခုခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မယ်လို့ ထင်ပေမယ့် ငါလုပ်ခဲ့တယ်”)

ဘုံအတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဇာတ်ကြောင်းသည် ပုံပြင်များနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ ပြောပြပါ။ အကြောင်း သူတို့ရဲ့ ကွယ်လွန် ချစ်တယ်။ တစ်ခု၊ တခါတရံ ပါဝင်သည်။ အသေးစိတ် အကြောင်း အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ အဆိုပါ

သေခြင်း။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဆက်ဆံရေးက ကွယ်လွန်သူ ဘယ်သူလဲဆိုတာ ရောင်ပြန်ဟပ်ပါတယ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နှင့် အဆိုပါ သဘာဝ ၏ အဆိုပါ အဆက်အသွယ်များ အကြား အဲဒါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ။ စုပေါင်းအားဖြင့်၊ ဤအကြောင်းအရာများသည် ဝမ်းနည်းခြင်း၏အတွေ့အကြုံသည် ရှုပ်ထွေးသည်ဟု ညွှန်ပြပြီး အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏ခံစားချက်များနှင့် ကွယ်လွန်သူ၏အမှတ်တရများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ပါဝင်သည်။

ဘယ်လိုလဲ လူတွေ ရှိ၊ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်များ ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း လူမျိုးစုအလိုက် ကွဲပြားသည် (Papa & Litz, 2011)။ လက်တင်ဒီအမေရိကန်အမျိုးသားများသည် ဥရောပအမေရိကန်အမျိုးသားများထက် ၎င်းတို့၏ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ပိုမိုပြသကြသည် (Sera, 2001)။ ထိုကဲ့သို့ ကွဲပြားမှုများကို ယဉ်ကျေးမှုများတွင်လည်း တွေ့နိုင်သည်။ မိသားစုများ တောင်အာဖရိက၊ KwaZulu-Natal တွင် ပိတ်သိမ်းရန် ပြင်းပြသောဆန္ဒရှိပြီး

“အထီးကျန်ခြင်း၏ဝမ်းနည်းခြင်းအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ ” (Brysiewicz, 2008) ယဉ်ကျေးမှုများစွာတွင် ကျန်ရစ်သူသည် လူတစ်ဦးနှင့် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ သေဆုံးခဲ့သူ၊ သို့သော် ဤအရာဖြစ်ပျက်ပုံ၊ “သရဲတစ္ဆေများ” မှ အိပ်မက်ထဲတွင် ပေါ်လာခြင်းအထိ ဆုတောင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် ဆက်စပ်မှုအထိ ကျယ်ပြန့်စွာ ကွဲပြားသည် (Rosenblatt, 2001)။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝမ်းနည်းမှုတွေအပြင် တုံ့ပြန်မှုတွေလည်း ရှိပါသေးတယ် ။ ကိုလည်း ဇီဝကမ္မ မထင်ပါနဲ့။ (McKissock & McKissock 2012)။ ရူပ ကျန်းမာရေး မေ ကျဆင်းခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း မေ

ရလဒ်အနေနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုမှု တိုးလာနိုင်သည်။ အချို့ ကိစ္စ များတွင် အဲဒါ သည် လိုအပ်သော ရန် ဆက်ဆံပါ။ ပြင်းထန်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ လွတ်မြောက်ပြီးနောက် ၊ ငါတို့ စဉ်းစားပါ။ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း တုံ့ပြန်မှုတွေ နည်းနည်းကြာတယ်။ မုဆိုးမများသည် အိပ်ရေးပျက်မှုများအပြင် အာရုံကြောဆိုင်ရာနှင့် သွေးလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာပြဿနာများ (Kowalski & Bondmas, 2008)။ ယေဘုယျအားဖြင့် မုဆိုးမိများသည် ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များတွင် ကြီးကြီးမားမားအနှောက်အယှက်ဖြစ်မှုများကို အစီရင်ခံသည် (Naefi Wardi Mahrer-Imhofi & Grandel 2013)။

ချစ်ရသူသေဆုံးပြီးနောက်တွင်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအဓိပ္ပါယ်ရှိသောနေ့စွဲများသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးသောခံစားချက်ကို ပြန်လည်ဖော်ပြနိုင်ပေမည်။ ကျေးဇူးတော်နေ့ သို့မဟုတ် ကွယ်လွန်သူနှင့်အတူ ကုန်ဆုံးခဲ့သော အားလပ်ရက်များ ကဲ့သို့သော အားလပ်ရက်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ် ခက်တယ်။ ကြိမ်။ ဟိ အမှန်တကယ် နှစ်ပတ်လည်နေ့ သေခြင်းတရားသည် အထူးသဖြင့် ဒုက္ခဖြစ်နိုင်သည်။ **နှစ်ပတ်လည် တုံ့ပြန်မှု** ဟူသော ဝေါဟာရ သည် ဤရက်စွဲတွင် ဝမ်းနည်းမှု ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်သော အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုများကို ရည်ညွှန်းသည် ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံနှင့် သုတေသနများက ထပ်တလဲလဲ ဝမ်းနည်းမှု

ခံစားချက်များ သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်လည် တုံ့ပြန်မှု၏ အခြားဥပမာများသည် သာမန်ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုတွင် အဖြစ်များပါသည် (Holland & Neimeyer, 2010)။ ထိုခံစားချက်များသည် ထိုင်းလူမျိုးများကို သတိရခြင်းကဲ့သို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတစ်လျှောက် ကြီးမားသော ကပ်ဆိုးများကို အောက်မေ့ခြင်းများနှင့်လည်း တွဲလျက်၊ အဆိုပါ သားကောင်များ ၏ a အဓိက ရေလွှမ်းမိုး (Assanangkornchai et al., 2007)။

အများစု သုတေသန on ဘယ်လိုလဲ လူတွေ တုံ့ပြန်သည်။ ရန် အဆိုပါ သေခြင်း။ ချစ်ရသူ၏ အပိုင်းပိုင်း။ ဤအလုပ်သည် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို ပြသသည်။ ရန် အထွတ်အထိပ် အတွင်း အဆိုပါ ပထမ ခြောက် လ လိုက်နာပါ ။

ချစ်ရသူသေဆုံးခြင်း (Maciejewski, Zhang, Block, & Prigerson, 2007)။ သို့သော်၊ အချို့ အလုပ် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီးနောက် လူတွေ ဘယ်လို ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုတွဲ ဆက်ဖြစ်မလဲ ဆိုတာ ဆန်းစစ်ဖို့ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု တချို့က မုဆိုးမ ရှိုး မဟုတ်ဘူး လက္ခဏာ ၏ လျော့နည်းစေခြင်း ။ ဝမ်းနည်းခြင်း ပြီးနောက် ငါး နှစ်များ (Kowalski & Bondmasi, 2008)။ Rosenblatt (၁၉၉၆)၊ အစီရင်ခံပါတယ်။ လူတွေ ဆဲ ခံစားခဲ့ရသည်။ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ သေဆုံးမှုများ ၏ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ၅၀ နှစ်များ ပြီးနောက် အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်။ ချစ်ခင်ရသူတွေ ဆုံးရှုံးမှုအပေါ် ခံစားချက်တွေ နက်ရှိုင်းစွာ ငိုကြွေးနေသေးသလို ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေလည်း လုံးဝ ပျောက်ကွယ်မသွားပါဘူး။ ဘယ်တော့လဲ ဆွေးနွေးခြင်း။ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု သို့ပေမယ့် အဆိုပါ အရှည် ၏ ကုန်လွန်ခဲ့သောအချိန်။ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ လူတွေက ဆက်လျှောက်တယ်။ သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ အတွင်း a အတော်လေး တိုတို ကာလ ၏ အချိန်နှင့် သဘောတူညီချက် အတူ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်များ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ကောင်းပြီ (Bonanno, 2009; Bonanno et al., 2011)။

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ အတူ ပရိဒေဝ

အခုချိန်ထိတော့ လူတွေက ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးရတဲ့အခါ ပြတဲ့ အပြုအမူတွေလို့ ကျွန်တော်တို့ သုံးသပ်ထားပါတယ်။ ဒါတွေလည်း ကျနော်တို့ မြင်ဖူးတယ်။ အပြုအမူများ ပြောင်းလဲမှု ကျော် အချိန်။ ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ဒီ အဖြစ်အပျက်လား? ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့

မည်သို့ရှင်းပြနိုင်သနည်း။

မြောက်မြားစွာ သီအိုရီများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပြုသည်။ ရန် ယေဘုယျဘဝဖြစ်ရပ်သီအိုရီများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ တွယ်တာမှု၊ နှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်သီအိုရီများ (Stroebe & Archer, 2013; Stroebe et al., 2010) ကဲ့သို့သော ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်ကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ပါ။ ဝမ်းနည်းခြင်းအတွက် ဤချဉ်းကပ်နည်းအားလုံးသည် ၎င်းတို့အနက်မှ မပေးစွမ်းနိုင်သော ရလဒ်များဖြစ်သည့် ယေဘုယျသီအိုရီများအပေါ် အခြေခံထားသည်။ တစ်ခု လုံလောက်ပါတယ်။ ရှင်းလင်းချက် ၏ အဆိုပါ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်အတွက် သီးသန့်ပေါင်းစပ်နည်းလမ်းနှစ်ခုကို အဆိုပြုထားသည်- အစိတ်အပိုင်းလေးခုပုံစံနှင့် ကျန်ရစ်သူအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခုပုံစံ။

ဟိ အစိတ်အပိုင်းလေးခု မော်ဒယ်။ အစိတ်အပိုင်း လေးခု ပုံစံ
ပရိုဒေဝတရား လေးပါးကို အခြေခံ၍ နားလည်မှု အဆိုတင်သွင်းသည် ။ (၁) ဆုံးရှုံးမှုအခြေအနေ ၊ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ အန္တရာယ်အချက်များ အဲဒီလို အဖြစ် ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ သေခြင်း။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မျှော်လင့်၊ (၂) နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်းမှ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော ပုဂ္ဂလိကဓာတ်အဓိပ္ပာယ်ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း ၊ ရန် အဓိက မေးခွန်းများ အကြောင်း အဆိုပါ အဓိပ္ပာယ် ၏ ၁၀၊ (၃) ပြောင်းလဲခြင်း။ ကိုယ်စားပြုမှုများ ၏ အဆိုပါ ဆုံးရှုံး ဆက်ဆံရေး အချိန် နှင့် အမျှ နှင့် (၄) ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အသုံးပြုသည့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများအားလုံးကို အကျုံးဝင်သော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ထိန်းညှိခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ အတူ

ဝမ်းနည်းခြင်း (ဘိုနန်နို et အယ်လ်။ 2011; ဘိုနန်နို ၂၀၀၉)။ အစိတ်အပိုင်းလေးခုပုံစံသည် စိတ်ခံစားမှုသီအိုရီအပေါ် ကြီးကြီးမားမားမှီခိုထားပြီး၊ စိတ်ဖိစီးမှု၏အရောင်းအဝယ်ပုံစံနှင့် များစွာတူညီပြီး လက်တွေ့ကျသောပုံစံပိုမိုရှိသည်။ အရ သိရသည်။ ရန် အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်းလေးခု မော်ဒယ်၊ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ ဝမ်းနည်းခြင်း

သည် a ရှုပ်ထွေးသည်။ လုပ်ငန်းစဉ် သာ နားလည်သည်။ အဖြစ် a အချိန်နှင့်အမျှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရှုပ်ထွေးသောရလဒ်။

ဤပေါင်းစပ်ချဉ်းကပ်မှု၏ အရေးကြီးသောသက်ရောက်မှုများစွာရှိပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးတစ်ခုမှာ ကူညီခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ a ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးခြင်း။ လူ့ ပါဝင်တယ်။ ကူညီသည်။ သူတို့ကို ဆုံးရှုံးမှုမှ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပါ (Bratkovich, 2010; Wong, 2008)။ ဒုတိယ၊ ဒီ မော်ဒယ် ဖော်ညွှန်းသည်။ အားပေးစကား လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို ဖော်ပြဖို့ အမှန်တကယ် အထောက်အကူ မဖြစ်ပါဘူး။ အခြားရှေးချယ်စရာတစ်ခု အမြင်၊ ခေါ်ဝေါ်။ အဆိုပါ

ဝမ်းနည်းခြင်း အလုပ် အဖြစ် စားဝတ်နေရေး အယူအဆ

၊ မဟုတ်ဘူး သာ ငြင်းပယ်သည်။ အဆိုပါ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ငန်း စဉ် အတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထံမှ ဆုံးရှုံးမှု ဒါပေမယ့် အမြင်များ နေရာအနှံ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုကို အမှန်တကယ်တိုးပွားစေမည့်

စားဝတ်နေရေးပုံစံတစ်ခုအနေဖြင့် ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုလုပ်ဆောင်ခြင်း (Bonanno, Papa, & O'Neill, 2001)။

အစွဲအလမ်းကြီးတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပေမယ့် ၊ သူတို့ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ စားမြုံ့ပြန် အကြောင်း အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရှုံးကိုရင်ဆိုင်ရခြင်း၊ မုဒိန်းကျင့်ခြင်းကို အမှန်တကယ် ရှောင်လွှဲခြင်းပုံစံအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းမှာ လူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ခံစားချက်အစစ်အမှန်ကို မဖြေရှင်းဘဲ

ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်

(Robinaugh & McNally, 2013; Stroebe et al., 2007)။

အလားအလာရှိသော

လေ့လာမှုတစ်ခုက

ဥပမာအားဖြင့် ယခင်က စိတ်ဓာတ်မကျသော ကျန်ရစ်သူ တစ်ဦးချင်းစီကို ပြသသည်။ သူတို့အိမ်ထောင်ဖက် ကွယ်လွန်သွားသော်လည်း ပထမနှစ်နှင့် တစ်နှစ်ခွဲအတွင်း ကျန်ရစ်သူ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ နာတာရှည် ဝမ်းနည်းခြင်းပုံစံ) သည် ခြောက်လအတွင်း ၎င်းတို့၏ လတ်တလော ဆုံးရှုံးခြင်းအကြောင်းကို မကြာခဏ မကြာခဏ တွေးတောပြီး ပြောဆိုလေ့ရှိကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။ ဆုံးရှုံးခြင်း (ဘိုနန်နို၊ Wortman၊ & နီစ၊ ၂၀၀၄)။ ထို့ကြောင့် အချို့သော ကျန်ရစ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အသေးအမွှားကိစ္စများတွင် ပါဝင်ကြသည်။ mal ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ကြရင်တော့ အခြားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဓာတ်ခံ

ဆီသို့ နောက်ထပ် နေရာအနှံ့ ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ထို့ပြင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု အနည်းငယ်မျှသာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသော ရလဒ်ကို ပြသကြလိမ့်မည်။ သို့သော် ပို၍ကျယ်ပြန့်သော ပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်ကို လိုလားသူများမှာ မုသာဝါဒ စိုးထိတ်မှုဆီသို့ ဦးတည်နေတတ်သည်။ နှင့်၊ တဆက်တည်း၊ ရန် a နောက်ထပ် တာရှည် ဝမ်းနည်းခြင်းသင်တန်း (Bonanno, 2009; Bonanno et al., 2011)။

အစောပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဝမ်းနည်းခြင်းအလုပ်သည် ခွဲထွက်ခြင်းဆိုင်ရာ ယူဆချက်အဖြစ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ရှောင်ရှားခြင်းအား လွတ်လပ်မှုအဖြစ် ရှုမြင်သည် ။ ဒါပေမယ့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ ပုံစံ ၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ ဆုံးရှုံးမှု (Stroebe et al., 2007)။ သမားရိုးကျအမြင်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ညီမျှသည်။ အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အတူ ဝမ်းနည်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပရိဒေဝပြုခြင်းမူဘောင်ကဲ့သို့ ဝမ်းနည်းခြင်းအလုပ်သည်

ခံနိုင်ရည်ရှိသောလူတစ်ဦးချင်းစီ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို လျော့ချနိုင်သည်ဟု ယူဆသည်။ ၏ a ဆုံးရှုံးမှု မှတဆင့် အတော်လေး အလိုအလျောက် လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အာရုံပြောင်း သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း။ အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုဆီသို့ အပြုသဘော စိတ်ခံစားမှု အတွေ့အကြုံများ (ဘိုနန်နို၊ ၂၀၀၉; Bonanno et al., 2011)။ ပရိဒေဝဒုက္ခသည် စားဝတ်နေရေး မူဘောင်အဖြစ် လုပ်ဆောင်သည်။ ငြင်းခုံသည်။ အဆိုပါ တမင် ရှောင်ရှားခြင်း။ သို့မဟုတ် ဖိနှိပ်မှု ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း ကိုယ်စားပြုသည်။ a နည်းသော ထိရောက်သည်။ ပုံစံ ၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု အတွေ့အကြုံကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့်အစား ပိုမိုဆိုးရွားစေသော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း (Bonanno, 2009; Bonanno et al., 2011)။

ဟို ပရိသတ်အကြိုက် on သုတေသန ထူးခြားချက် စူးစမ်းသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း အိမ်ထောင်ဖက်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုနှစ်ခုဖြစ်သော အမေရိကန်နှင့် တရုတ်နိုင်ငံတို့တွင် ကလေးတစ်ဦးဆုံးရှုံးခြင်းဆိုင်ရာ အလုပ်။ ၎င်းကို သင်ဖတ်စဉ်တွင် လူတို့အား ၎င်းတို့၏ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်းသည် ကောင်းသောအကြံဉာဏ်ဟုတ်မဟုတ် မေးခွန်းကို အထူးအာရုံစိုက်ပါ။

ဘယ်လိုလဲ ရှောင်ပါ။ WE သိလား?

လေ့လာမှုမှာ ပါဝင်သူတွေ ဘယ်သူတွေလဲ။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အသက် ၆၆ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံရှိ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ ဖြစ်ဖြစ်၊

အတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဒေတာစုဆောင်းခြင်း မစတင်မီ
လေးလခန့်အလိုတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ မေတ္တာရပ်ခံခြင်း။
အမေရိကန်နှင့် တရုတ်နိုင်ငံတို့မှ စာတွေ့။ သင်တန်းသား ခဲ့ကြသည် ထံမှ

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ နှင့် ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ရည်မှန်းချက် ၏ ဖြစ်ဖြစ်၊
အဆိုပါ မြို့တော် ဒေသများ ၏ ဝါရှင်တန်၊ DC၊ သို့မဟုတ်

အဆိုပါ လေ့လာ? ဘိုနန်နီ နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (၂၀၀၅)၊ မှတ်ချက်ချသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း နန်ကျင်း၊ Jiangsu ပြည်နယ် ၌
တရုတ်။

ချစ်ရသူ ဆုံးရှုံးပြီးနောက် လေ့လာမှု၏ ဒီဇိုင်းမှာ အဘယ်နည်း။ နှစ်စုံ ငြင်းတယ်။

သို့သော်၊ သုတေသန အထောက်အထား ဆက်စပ် ရန် posi- အစီအမံများကို ၄ လခန့်တွင် စုဆောင်းခဲ့ပြီး ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို
ဖြေရှင်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ အလွန်နည်းပါးပါသည်။ အရှင်၊ နှင့် ၁၈ လ ပြီးနောက် အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု

ရှိမရှိ၊ မဖြေရှင်းနိုင် ဝမ်းနည်းခြင်း သည် “ဆိုးတယ်” ကျန်နေပါသည်။ တစ်ခု Were ကို ဖွင့်ပါ။ ဟိုမှာ ကျင့်ဝတ် စိုးရိမ်မှုများ
၌ အဆိုပါ လေ့လာ? ကိစ္စ ရှိလို့ ။ ဒီလိုပဲ၊ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ အထောက်အထား သည် ကိုလည်း ချို့တဲ့ ပါဝင်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဆန္ဒအရ၊ ဟိုမှာ ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ဘူး ကျင့်ဝတ်

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါစုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ တိုင်းတာ အဆိုပါအကြောင်းအရာ ၏အချင်းချင်း စိုးရိမ်မှုများ။

အီးအက်စ်တီ? အမေရိကန်နဲ့ တရုတ်တို့ ပူးပေါင်းတွေ့ဆုံမှု ရလဒ်က ဘယ်လိုလဲ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးသော

သုတေသီများနှင့်အတူ တသမတ်တည်း 13-tog grief processing scale ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည် အလုပ် အဖြစ် စားမြို့ပြန်ခြင်း။

အမြင်၊ ရမှတ်များ on အဆိုပါ နှစ်ခု ဝမ်းနည်းခြင်း နှင့် a ၇-ပစ္စည်း ဝမ်းနည်းခြင်း ရှောင်ရှားခြင်း။ စကေး၊ အတူ နှစ်ခုလုံး

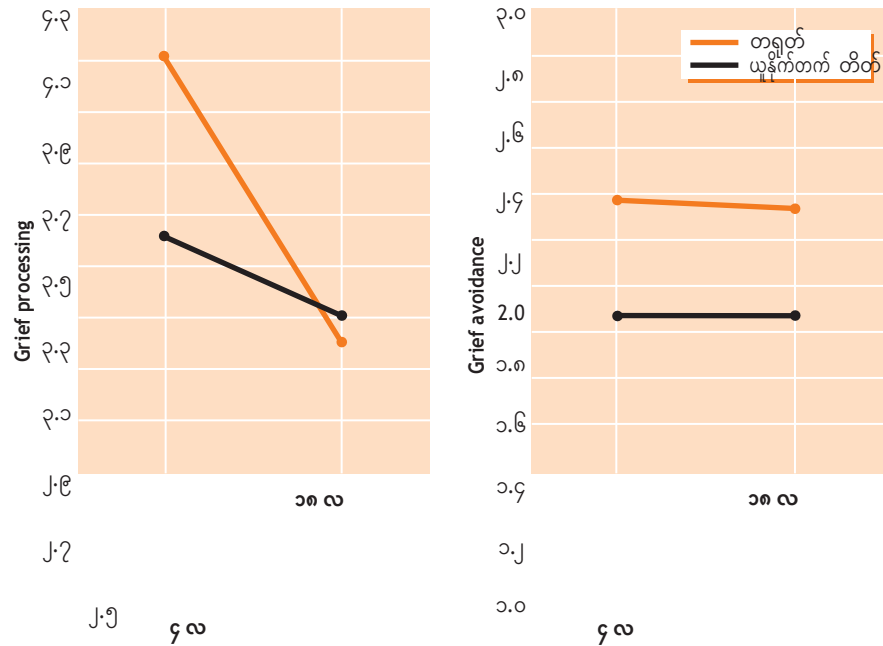
အင်္ဂလိပ်စာ နှင့် အတိုင်းအတာများ ခဲ့ကြသည် ဆက်စပ်မှုမရှိ။ ခြုံ၊ အမျိုးသမီးများ Mandarin Chinese Version များကို

နှစ်သက်သည် ။ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တင်ပြခြင်း။ အ မပြု ၊ သ ဘ ၊ မပြု ၊ ထ က်

ဝ မ် ၊ န ည် ၊ ပူ ဆေ ၊ ခြ င် ၊ နှ င် ၊ ပူ ဆေ ၊ သ ဘ က လက္ခဏာများကို ပြသရန် နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ကျန်းမာရေး ခဲ့ကြသည် ကိုလည်း စုဆောင်းခဲ့သည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ လျော့နည်းသွားသည်။ ကျော် အချိန်။ အမျှ

သင် နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ ၌



ပုံ ၁၃.၄
ပရိဒေဝ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ နှင့် တမင် ဝမ်းနည်းခြင်း ရှောင်ရှားခြင်း။ ဖြတ်ပြီး အချိန် ၅
တရုတ် နှင့် ယူနိုက်တက် တိတ်။

အရင်းအမြစ်- ထံမှ ဘိုနန်နီ et အယ်လ်။ (၂၀၀၅)၊ p ၉။

ပုံ 13.4 တွင် တရုတ်ပါဝင်သူများသည် တိုင်းတာမှုပထမအကြိမ်တွင် US ပါဝင်သူများထက် ဝမ်းနည်းမှုလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ကို အစီရင်ခံတင်ပြသော်လည်း ဝမ်းနည်းမှုလုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် ဒုတိယတိုင်းတာခြင်းဖြင့် ကွဲပြားမှုများ ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။

စုံစမ်းစစ်ဆေးသူတွေက ဘယ်လိုကောက်ချက်ချခဲ့သလဲ။ ပေါင်းစည်းခြင်းကိုအခြေခံသည်။ ရလဒ်များ ထံမှ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် နှင့် တရုတ်၊

သုတေသီများက ဒေတာသည် ပူဆွေးသောကလပ်အား rumination view အဖြစ် ပုံပေးသည်ဟု ကောက်ချက်ချခဲ့သည်။ ရလဒ်များက အယူအဆကို အလွန်အကျွံ ထောက်ခံသည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း မေ အမှန်တကယ် တိုးမြှင့်လာသည် ကျန်ရစ်သူ၏စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် မသက်မသာခံစားချက်များသည် အကူအညီဖြစ်မည့်အစား၊ ဒီတွေ့ရှိချက်တွေက လူတွေကို သူတို့ရဲ့အလုပ်ကနေတဆင့် တွန်းအားပေးသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ နဲ့ ကွဲလွဲနေပါတယ်။ ဝမ်းနည်းခြင်း နှင့် လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ပါလိမ့်မယ်။ အမြဲတမ်း ဖြစ် အထောက်အကူ

ဟိ နှစ်ထပ် လုပ်ငန်းစဉ် မော်ဒယ်။ ဟိ dual လုပ်ငန်းစဉ်
ကျန်ရစ်သူအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း၏ မော်ဒယ် (DPM)

သည့် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ရှိပြီးသား
အယူအဆများကို ပေါင်းစပ်ပေးသည် (Stroebe &

ချာ၊ 2013; Stroebe et အယ်လ်။ 2010)။ အမျှ ပြသထားသည်။ ဦး ပုံ ၁၃.၅၊ အဆိုပါ DPM သည် ကျယ်ပြန့်သော stressors အမျိုးအစားနှစ်မျိုးကို သတ်မှတ်သည်။ ဆုံးရှုံးမှုကို ဦးတည်သော စိတ်အားများ စိုးရိမ်စရာ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ကိုယ်တိုင်၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ ဝမ်းနည်းခြင်း အလုပ်လုပ်ပါ ။ လိုအပ်ချက်များ ရန် ဖြစ် ပြီးပြီ။ *Restoration-oriented stressors* တွေက အဲဒါတွေပါ။ အဲဒါ ပါဝင်တယ်။ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရန် အဆိုပါ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ အသစ် ဘဝ ထိုင် ခွင့်၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆောက်အဦ အသစ် ဆက်ဆံရေး နှင့် လှုပ်ရှားမှုအသစ်များရှာဖွေခြင်း။ DPM သည် ဤဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အဆိုပြုသည်။ သည် a သွက်လက်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်၊ အဖြစ် ညွှန်ပြသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ လိုင်းများချိတ်ဆက်ခြင်း။ သူတို့ကို ဦး အဆိုပါ ပုံ ဒီ သည် a DPM ၏ထူးခြားချက်။ ကျန်ရစ်သူလူများသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် ကြိုးစားမှုအများစုကြားတွင် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် လည်ပတ်နေပုံကို ပြသသည်။ ရန် ရွှေ့ on အတူ ဘဝ။ မှာ ကြိမ် အဆိုပါ အလေးပေး ဝမ်းနည်းခြင်းရှိလိမ့်မည်။ တခြားအချိန်တွေမှာ ရှေ့ကို ဆက်လျှောက်ပါ။

DPM သည် ကျန်ရစ်သူလူများအား သူတို့ကိုယ်သူတို့ အစီရင်ခံသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ဖမ်းဆုပ်မိသည်- တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းတို့သည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဖြင့် ကျော်ဖြတ်လုနီးပါးဖြစ်ပြီး အခြားအချိန်များတွင်လည်း ၎င်းတို့သည် အသက်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြသည်။ ကောင်းပြီ ဟိ DPM ကိုလည်း ကူညီသည်။ ငါတို့ နားလည် ဘယ်လိုလဲ၊ အချိန်နှင့်အမျှ၊ လူတွေ လာ ရန် a လက်ကျန် အကြား အဆိုပါ ရေရှည်သက်ရောက်မှု ၏ ဆုံးရှုံးခြင်း နှင့် အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် အသက်ရှင် ဘဝ။ အောက်တန်းကျသည်။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေ ကိုင်တွယ် ဝမ်းနည်းခြင်း လိုအပ်သည်။ နားလည်မှု ၏ အဆိုပါ အမျိုးမျိုး စကားစပ် အဲဒါ လူတွေ အသက်ရှင် နှင့် အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ (Sandler, Wolchik, & Ayers, 2008)။

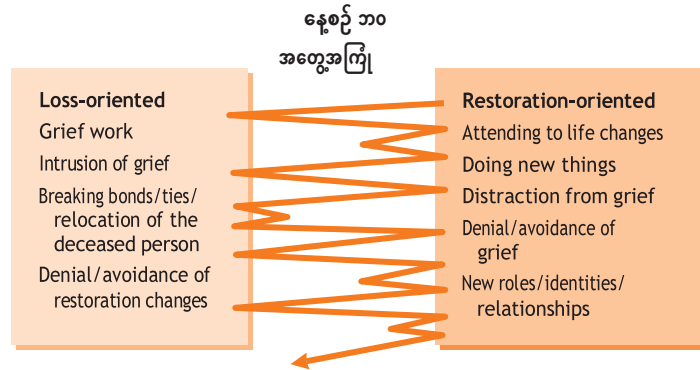
ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့မဟုတ် တာရှည် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲခြင်း ။

လူတိုင်းသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ကောင်းစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းမရှိပေ။ ဘဝတစ်ခုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါ။ တခါတရံမှာ နာကျင်ခံစားရတာ၊ အထီးကျန်မှု၊ နှင့် အပြစ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့် သူတို့သည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏ အသက်တာ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုဖြစ်လာသည်။ တစ်ခု အတိုင်းအတာ ဟိုမှာ သည် ဘယ်တော့မှ တစ်ခုခု ပိတ်ခြင်း။ နှင့် အဆိုပါ ဝမ်းနည်းခြင်း

ပုံ ၁၃.၅

ဟိ dual လုပ်ငန်းစဉ် မော်ဒယ် ၏
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ လွတ်မြောက်ခြင်း
နှင့်အတူ ရှိ အဆိုပါ ဆက်စပ်မှု
ဆက်ဆံခြင်းအကြား အတူ အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှုများ
၏ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ကိုယ်တိုင် (အရှုံးကို
ဦးတည်သည်) နှင့် ဘဝတစ်ခု
(ပြန်လည်ထူထောင်ရေး- ဦးတည်ချက်) နှင့်
ဆက်လျှောက်ပါ ။

အရင်းအမြစ်- အမ် Stroebe & Schut (၂၀၀၁)။



တစ်ဦး၏စွမ်းရည်ကို အကန့်အသတ်မရှိ
ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နေပါသည်။ လုပ်ဆောင်ရန်။
ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ တစ်ဦးချင်းစီဟာ ရှုပ်ထွေးတဲ့
သို့မဟုတ် ကြာရှည်တဲ့ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုရောဂါ ရှိခြင်း
လို့ ရှုမြင်ခံရပါတယ် ။ သည် ခွဲခြားထားသည်။ ထံမှ
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ နှင့် ပုံမှန် ဝမ်းနည်းခြင်း။
အသုံးအနှုန်းများ ၏ ခွဲခွာခြင်း ဒုက္ခ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာရ
ဆင်းရဲဒုက္ခ (Stroebe & Schut & van den Bout 2012)။
ခွဲခွာရခြင်း ၏ လက္ခဏာများမှာ သေဆုံးသွားသူအား
အာရုံစူးစိုက်မှု ပါဝင်သည်။ ရန် အဆိုပါ အမှတ် အဲဒါ
နှောင့်ယှက်သည်။ အတူ နေ့တိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း၊
စိတ်ရှုပ်စရာ အမှတ်တရများ ၏ အဆိုပါ ကွယ်လွန်၊
ကွယ်လွန်သူအား တောင့်တ၍ ရှာဖွေခြင်း၊
ဆုံးရှုံးခြင်းနောက်တွင် အထီးကျန်နေခြင်း။ **စိတ်ဒဏ်ရာ**
လက္ခဏာများ ဒုက္ခ ခံစားချက်ပါဝင်သည် မယုံကြည်မှု
အကြောင်း အဆိုပါ သေခြင်း၊ မယုံကြည်မှု၊ ဒေါသ၊
နှင့်ပက်လက် ထံမှ အခြားသူများ အဖြစ် a ရလဒ် ၏

အဆိုပါ သေခြင်း၊ ခံစားခြင်း။ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြား အားဖြင့် အဆိုပါ
သေခြင်း၊ နှင့် အဆိုပါ အတွေ့အကြုံ ၏ ကွယ်လွန်သူ၏
ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ရှိမှု။

ရှုပ်ထွေးသောဝမ်းနည်းခြင်းများသည်
သီးခြားလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ထံမှ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ (စထရိုဘီ
et အယ်လ်။ 2012)။ ရှုပ်ထွေးပေလီသော ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို
တွေ့ကြုံနေရသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သီးခြားစီမုတ်မှုနှင့်အတူ
ခွဲခွာခြင်းဒုက္ခဆင်းရဲခြင်း (ဥပမာ- တမ်းတခြင်း၊ တောင့်တခြင်း၊
သို့မဟုတ် တောင့်တခြင်းကဲ့သို့)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ်
အပြုအမူ အညွှန်းများ (အဲလို ရှောင်ကြဉ်သကဲ့သို့ သတိပေးချက်များ
၏ အဆိုပါ ကွယ်လွန်၊ လျော့သွားတယ်။ သဘော မိမိကိုယ်ကို၊
အခက်အခဲ ဌ လက်ခံခြင်း။ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု၊ ခံစားချက် ခါး သို့မဟုတ်
စိတ်ဆိုးသည်) အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် တိုးလာသည်။ ရောဂါ။
တိုးလာသည်။ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း
နှင့် မိသားစုနှင့် အခြားလူမှုရေး ဆက်ဆံရေးများတွင်
အခက်အခဲများ။ ရှုပ်ထွေးသော သို့မဟုတ် ကြာရှည်သော
ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုရောဂါနှင့် စိုးရိမ်သောကရောဂါများကြားတွင်

အလားတူ ကွဲပြားမှုများကို ပြုလုပ်ထားသည်။

I လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဘက်ပေါင်းစုံက ၏ ပရိုဒေါ

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ a ချစ်တယ်။ တစ်ခု သည် ဘယ်တော့မှ လွယ်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကဲ့သို့ ဆုံးရှုံးမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းသည် ဆုံးရှုံးခြင်း၏သဘောသဘာဝနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်အရွယ်နှင့် သေခြင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံတို့အပေါ်အနည်းငယ်မူတည်ပါသည်။

အထူး စိန်ခေါ်မှုများ ဌ လူငယ် အရွယ်ရောက်ပြီး။

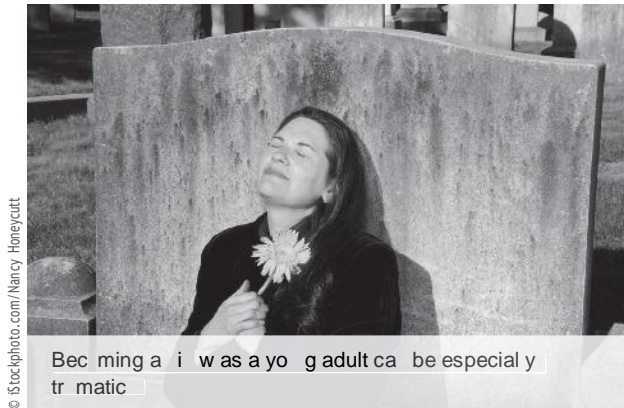
ငယ်ရွယ်သူများမှာ မိသားစုကို လိုက်စားရန် စတင်လာသော ကြောင့်၊ ily၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပန်းတိုင်များ သူတို့ ရှိသည် သတ်မှတ်၊ သူတို့ သေခြင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ ပိုမိုပြင်းထန်လာတတ်သည်။ သေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ခံစားရသည်ကို မေးမြန်းသောအခါ လူငယ်လူရွယ်များသည် ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် ဤအချက်တွင် သေဆုံးသူများသည် ၎င်းတို့၏အနာဂတ်မှ လှည့်စားခံရမည်ကို ခိုင်မာသောသဘောဖြင့် တင်ပြကြသည် (Attig, 1996)။ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း သည် အတော်လေး ဘုံ (Mashi Fullerton & Ursano၊ သတင်းစာတိုက်)

Wrenn (၁၉၉၉)၊ ပြောပြတယ်။ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်တယ်။ ကျန်ရစ်သူ ကောလိပ် ကျောင်းသား၊ သည် သင်ယူမှု "ဘယ်လိုလဲ ရန် တုံ့ပြန် လူတို့အား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လျစ်လျူရှု သူတို့ရဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြောပြပါ။ သူတို့ကို သူတို့ လိုအပ်တယ် ။ ရယူ on အတူ ဘဝ နှင့် အဲဒါ မဟုတ်ဘူး ကောင်းတယ် အတွက် သူတို့ကို ရန် ဆက်လက်၍

ဝမ်းနည်းပူဆွေးကြလော့”(၁၃၄)။ကောလိပ်ကျောင်းသား များသည် ၎င်းတို့၏ ဆန္ဒထုတ်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း ကြိုက်တယ်။ တခြား ကျန်ရစ်သူ လူတွေ လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ပေးတယ်။ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ရန် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် သည် အရေးကြီးတယ်။ (Fajgenbaum၊ Chesson၊ & Lanzl၊ 2012; အစေခံ-Seib & Taub၊ 2010)။

ငယ်ရွယ်စဉ် အရွယ်တွင် လက်တွဲဖော် ဆုံးရှုံးခြင်းကို တွေ့ကြုံရသည်မှာ

ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်သာမက၊ ကိုယ်တိုင် ဒါပေမယ့်
 ကိုလည်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီလို
 ဆုံးရှုံးမှု သည် မျှော်လင့်မထားသော။ Trish
 အဖြစ် တင်းမာမှု၊ a အသက် ၃၂ နှစ် မုဆိုးမ
 ဘယ်သူလဲ။ ခင်ပွန်း World Trade Center
 တိုက်ခိုက်မှုတွင် သေဆုံးခဲ့ရသည်ဟု
 ဖော်ပြထားသည်- “ ကျွန်မ ရုတ်တရက်
 အတွေး၊ ‘ငါ a မုဆိုးမ။ ပြီးတော့ ငါ ဟုဆိုသည်။
 ရန် ကိုယ်တိုင်၊ ‘ မုဆိုးမ? အဲဒါ တစ်ခု
 အသက်ကြီးသည်။ မိန်းမ၊ ဘယ်သူလဲ။
 ဝတ်ဆင်ထားသည်။ ခွံ အနက်ရောင်။ အဲဒါ
 သေချာတယ်။ မဟုတ်ဘူး a အသက် ၃၂ နှစ်
 ကြိုက်တယ်။ ငါ” (လီဘာ၊ ၂၀၀၁)။
 မုဆိုးမတွေနဲ့ မုဆိုးဖို့တွေအတွက်
 အခက်ခဲဆုံး ကဏ္ဍတွေထဲက တစ်ခုကတော့
 သူတို့ကိုယ်တိုင်ရော သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေရဲ့
 ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့နဲ့
 အထောက်အပံ့တွေ ပေးဆောင်ရမှာ
 ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေ
 လိုပါတယ်။ နှင့် အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ်
 အလွန်အမင်း ခက်ခဲသည်။ “တိုင်း အချိန် ငါ
 ကြည့် မှာ ငါ့ ကလေးတွေ၊ ငါ သတိရမိသည်။
 Mark” ဟုဆိုသည်။ စတက်စီ၊ a အသက် ၃၅
 နှစ် မုဆိုးမ ဘယ်သူလဲ။ ခင်ပွန်းသည် က
 အရိုးကင်ဆာနဲ့ သေဆုံးသွားတယ်။
 “လူတွေက မကြားချင်ဘူး ။ သင် ပြော သင်
 မလုပ်နဲ့ ခံစားပါ။ ကြိုက်တယ်။ ရွှေလျား on
 ပင် ဒီလိုလုပ်ဖို့ သူတို့ဆီက ဖိအားတွေ
 အများကြီးရှိ ပေမယ့် ။”



Stacey သည် a ကောင်းတယ် ဥပမာ ၏ ဘာလဲ သုတေသန ရှိများ: လူငယ် လူကြီး မုဆိုးမ အစီရင်ခံစာ သူတို့ရဲ့ အဆင့် ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်တာ ပုံမှန်အားဖြင့် ငါးနှစ်မှ ဆယ်နှစ်အထိ သိသိသာသာ လျော့မသွားပါ။ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု၊ နှင့် သူတို့ ထိန်းသိမ်းပါ။ ခိုင်မာတယ်။ ပူးတွဲပါဖိုင်များ သူတို့ရဲ့ ကွယ်လွန် ခင်ပွန်းများ အတွက် မှာ အနည်းဆုံး အဲဒါ ရှည် (Derman, 2000)။ ငယ်ရွယ်သော ကနေဒါမုဆိုးမများသည်လည်း ပြင်းထန်သောခံစားချက်များကို တင်ပြကြသည်။ နှင့် a ဆန္ဒ ရန် နေပါ။ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ မှတဆင့် အမှတ်တရများ (Lowe & McClement 2010–2011)။

မရဏ ၏ တစ်မ ကလေး။ ဟိ သေခြင်း။ ၏ တစ်ဦး၏ ကလေး၊ မိဘများစုအတွက်၊ စိတ်ကူးမယဉ်နိုင်သော ပူဆွေးမှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးသည် (Stroebe & Finkenauer၊ Wijngaards-de မေဂျ၊ Schut၊ ဗင် တွင်း Bout၊ & Stroebe 2013)။ သားသမီးများသည် မိဘများရှေ့တွင် မသေသင့်သောကြောင့် ဇာတိပကတိအစီအစဉ်ကို ဖောက်ဖျက်ပြီး မိဘများကို ၎င်းတို့၏ အူတိုင်ကို လှုပ်ယမ်းစေသကဲ့သို့၊ (ရှာဘင် & မယ်လ်ကင်ဆင်၊ ၂၀၀၁)။ ဝမ်းနည်းစရာ သည် အမြဲတမ်းပြင်းထန်သော အချို့ မိဘများ ဘယ်တော့မှ

ပြန်ကောင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်သင့်မြတ် သူတို့သည် မိမိတို့၏ ရင်သွေးကို အသေခံကာ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ ဆက်ဆံရေး အတူ တစ်ခုစီ တခြား (Rosenbaum၊ စမစ်၊ Zollfrank 2011)။ ဟိ ပြင်းထန်မှု ၏ ခံစားချက်များ သည် ပေးဆပ်ခြင်း မမွေးဖွားမီ အစပြုကာ တစ်သက်တာ တည်တံ့သော ခိုင်မာသော မိဘ-ကလေးနှောင်ကြီးဆီသို့ (Maple, Edwards, Plummer, & Minichiello, 2010; Rosenbaum et al., 2011)။

လူငယ် မိဘများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိ a ကလေး မမျှော်လင့်ဘဲ အစီရင်ခံစာ မြင့်မားသော ပူပင်သောက၊ a နောက်ထပ် အနုတ်လက္ခဏာ အမြင် ၏ အဆိုပါ ဆိုးရွားသော အတွေ့အကြုံကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကမ္ဘာနှင့် များစွာသော အပြစ်များ (Seyda & Fitzsimons, 2010)။ ကလေးတစ်ဦး၏ အလွန်အကျွံ ဆုံးရှုံးမှုများမှာ မီးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း သို့မဟုတ် မွေးကင်းစကလေး သေဆုံးခြင်း (Earle, Komaromy, & Layne, 2012; Rosenbaum, Smith, & Zollfrank 2011) တို့ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် မိခင်များအတွက် မွေးကင်းစကလေးတွင် တွယ်တာတွယ်တာမှု စတင်သောကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုသည် နက်နဲစွာ နာကျင်စေသည်။ အဘို့ ဒီ အကြောင်းပြချက်၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာ သည် အလွန်အမင်း အရေးကြီးတယ်။ ရန်

အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ သေခြင်း။ နှင့် validate မိဘတွေရဲ့ ခံစားချက်များ ဝမ်းနည်းခြင်း (Kobler, Limbo, & Kavanaugh, 2007)။

သို့သော် ဤကဲ့သို့သောဆုံးရှုံးမှုမျိုးကြုံတွေ့နေရသော မိဘများသည် အမြန်ပြန်ကောင်းလာရန် မျှော်လင့်ပါသည်။ မိဘများ၏ အသက်ရှင်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံသည် မတူညီသော ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြသည် (Seyda & Fitzsimons, 2010)။ ဒါတွေ မိဘများ စကားပြော အကြောင်း a ဘဝပြောင်းလဲခြင်း။ ပွဲ နှင့် အစီရင်ခံစာ a နက်နဲသည်။ သဘော ၏ ဆုံးရှုံးမှု နှင့် ထိခိုက်၊ အထူးသဖြင့် သူများတွေ လာတဲ့အခါ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး နားလည် သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်များ။ အဆိုးဆုံး ၏ အားလုံး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ရှိလျှင် မျှော်လင့်ချက်များ အတွက် အမြန် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ မိဘများသည် ခံစားချက်မဲ့သော မှတ်ချက်များ ပေးနိုင်သည်။ မိခင်တစ်ဦးမှ မှတ်ချက်ချသည့်အတိုင်း၊ မိဘများသည် ဆုံးရှုံးမှုကို တစ်စုံတစ်ဦးမှ အသိအမှတ်ပြုရန် ဆန္ဒရှိကြသည် (Okonski, 1996)။

သက်လတ်ပိုင်းမိဘတစ်ဦးအတွက် ငယ်ရွယ်သောအရွယ်ရောက်ပြီး ကလေးငယ်တစ်ဦး ဆုံးရှုံးခြင်းသည် ကွဲပြားစွာကြုံတွေ့ရသော်လည်း အညီအမျှ ဆိုးရွားလှသည် (Maple, Edwards, Minichiello, & Plummer, 2013; ရှနီကီဒါ၊ 2013)။ မိဘများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဆုံးရှုံး သားတို့ ၌ စစ်ပွဲများ (Rubin, Malkinson, & Witztum, 2012) နှင့် Traff- fic မတော်တဆမှု (ရှလက်မ်၊ ၁၉၉၉)၊ ဆဲ အစီရင်ခံစာ ခိုင်မာတယ်။ ပူပင်သောကခံစားမှုများ၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ပြဿနာများနှင့် အခက်အခဲများ ကွယ်လွန်ပြီးနောက် ၁၃ နှစ်တာကာလပတ်လုံး ကျန်ရစ်သူ ညီအစ်ကို မောင်နှမများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့သည်။

မရဏ ၏ တစ်မျိုး မိဘ။ အများစု မိဘများ သေ ပြီးနောက်

သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြီးထွားလာသည်။ ဒါပေမယ့် အခါတိုင်း မိဘ သေခြင်းတရားသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ လူကြီးမိဘကို ဆုံးရှုံးခြင်းသည် ထုံးတမ်းစဉ်လာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျမ်းပိုဒ် အဖြစ် တစ်ခု သည် အသွင်ပြောင်း ထံမှ ဖြစ်ခြင်း။ a "သား" ဒါမှမဟုတ် "သမီး" ရန် ဖြစ်ခြင်း။ "မရှိဘဲ မိဘများ" (အေဘမ်၊ 2013; Edwards၊ ၂၀၀၆)။ ငါတို့၊ အဆိုပါ ကလေးတွေ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယခု နောက်တစ်ခု ၌ လိုင်း။ မိဘတစ်ဦးဆုံးရှုံးခြင်းသည် ထင်ရှားသောအချက်ဖြစ်သည်။ လူငယ်လူရွယ်များအတွက် အမျိုးသမီးများ □ □ ရန် မိခင်ဖြစ်ခြင်း၊ ရှုံးသည်။ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်တွင် ၎င်းတို့၏မိခင်သည် ခံစားချက်များစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အဖြစ် နက်နဲသည်။ ဆုံးရှုံးမှု မှာ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် မျှဝေပါ။ သူတို့ရဲ့ မိခင်နှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိ၍ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သေရမည်ကို ကြောက်ကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ (ပြင်သစ်လူမျိုး၊ ၂၀၀၅)။ လူလတ်ပိုင်း အမျိုးသမီး ရှုံး a မိဘ အစီရင်ခံစာ ခံစားချက် a ရှုပ်ထွေးသည်။ သတ်မှတ် ၏ စိတ်ခံစားမှုများ (Westbrook, 2002) - ၎င်းတို့တွင် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများရှိသည်။ ၏ နှစ်ခုလုံး ဆုံးရှုံးမှု နှင့် လွတ်လပ်မှု၊ သူတို့ သတိရပါ။ အပြုသဘောနှင့် အဆိုးမြင်ခြင်း နှစ်မျိုးလုံး သူတို့ရဲ့ မိဘ၊ သူတို့ အတွေ့အကြုံ ဆိုင်း ၌ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သဘော ၏ မိမိကိုယ်ကို အသက်ကြီးတဲ့မိဘကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ ခံစားချက်တွေက စွန့်လွှတ်လိုက်ရတဲ့ ခံစားချက်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး ကြားခံဆုံးရှုံးခြင်း သေခြင်း၊ ပိုကောင်းပါတယ်။ လက်ခံမှု ၏ တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင် နောက်ဆုံး သေခြင်း၊ နှင့် a သဘော ၏ ကယ်ဆယ်ရေး အဆိုပါ မိဘရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ သည် ကျော် (Abrams, 2013;

Igarashi et al., 2013)။ ဒါတောင် မိဘ ဖြစ်ရင် ကွယ်လွန် ထံမှ a
 အကြောင်းတရား၊ အဲဒီလို အဖြစ် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊
 ပါဝင်တယ် ။ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆိုပါ မိဘ-ကလေး
 ဆက်ဆံရေး တစ် လျှောက် နည်းလမ်း၊ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်
 သေခြင်း၊ နိုင်သည် ခံစားပါ။ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ ဒုတိယ အချိန်

အဆိုပါ မိဘ ကွယ်လွန် (ရှေ့၊ ၂၀၀၇)။ ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ လူကြီး အခု ကလေး ကြိုးစားတယ်။ ရန် သီးခြား ထံမှ အဆိုပါ ကွယ်လွန် မိဘရဲ့ မျှော်လင့် ခြင်း သို့မဟုတ် အမှတ်ရစရာများတွင် နှစ်သိမ့်မှုတွေပါက ဆုံးရှုံးမှု၏သက်ရောက်မှုသည် ကြီးမားသည်။

နိဂုံး

သေခြင်းတရားသည် ကလေးများ၏ ကစားခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကဲ့သို့ သာယာဖွယ်အကြောင်းအရာမဟုတ်ပါ။

ကောလိပ်တက်ဖို့ဆိုတာ ကျွမ်းကျင်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ လူများစွာအတွက် ဘာကိုကိုယ်စားပြုသလဲ။ သည် အဆိုပါ အဆုံး ၏ သူတို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု၊ နှင့် အဲဒါ သည် a ကြောက်စရာအလားအလာ။ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငါတို့ အားလုံး မျှဝေပါ။ ဤ ဒီ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ မှာ အချို့သောအဆင့်တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသူများ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအတွက် အထောက်အပံ့နှင့် နှစ်သိမ့်မှုပေးရန် အဆင်သင့်ရှိသည်။

မရဏ သည် အဆိုပါ နောက်ဆုံး ဘဝဖြစ်စဉ် အင်အား ငါတို့ ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ ဇီဝစွမ်းအားများ၏ အဆုံးစွန်သောအောင်ပွဲသည် အသက်၏အရှည်ကို ကန့်သတ်ထားသည်။ သို့သော် တူညီသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စွမ်းအားများသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဩဇာညောင်းသော ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦး၏ သေခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် ကူညီပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝခရီးအဆုံးသို့ ရောက်သည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေခြင်းတရားကို နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။ အပြန်အလှန် ၏

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်အားများ—ထိုကဲ့သို့သော အဖြစ် သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နားလည်မှု—နှင့် အဆိုပါ လူမှုယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤ a အထူးသဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းများ။

သေခြင်းတရားကို လေ့လာခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းမှာ ထင်ရှားသည်။ ကောင်းမွန်သင့်လျော်သော ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဤ အဆိုပါ ဇီဝရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး မူဘောင်။ အများစု ထင်ရှားသည်။ အဲဒါ ဇီဝဗေဒ တပ်ဖွဲ့များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မရှိမဖြစ် ရန် သေခြင်းတရားကို နားလည်ခြင်း။ ဟိ အဓိပ္ပါယ် ၏ သေခြင်း။ သည် အခြေခံ on ရှိမရှိ၊ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာအချို့ ရှိနေပါသည်။ ဤတူညီသော အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များသည် လိုအပ်သော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းများစွာကို ဖန်တီးပေးသည်။ ဖြစ် ဘာရှိလဲ။ အတူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးအရ။ ဘဝ ဖြစ်စဉ် တပ်ဖွဲ့များ ကိုလည်း ကစားပါ။ a သော့ အခန်းကဏ္ဍ။ ကျွန်တော်တို့ ရှိသည် မြင် လူ၏အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ သေခြင်းသဘောတရားသည် ဘဝချုပ်ငြိမ်းခြင်းထက် အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးရှိသည် ။

ဘယ်လိုလဲ a လူ၏ နားလည်မှု ၏
သေခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည်။ လည်း
ဖြစ်ပါတယ် ။ အဆိုပါ ရလဒ် ၏
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တပ်ဖွဲ့များ အမျှ အဆိုပါ
စွမ်းရည် တွေးခေါ်ဆင်ခြင်ခြင်း သည်
အခြေခံကျသော ပြောင်းလဲမှုကို
ကြုံတွေ့နေရသော အမြင်ဖြစ်သည်။ ၏
သေခြင်း။ အပြောင်းအလဲများ ထံမှ a
အများအားဖြင့် မှော် ချဉ်းကပ်ပါ။ တစ်ခု
အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် အဘိညာဉ် နှင့်
အသွင်ပြောင်းခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ခဲ့ရသည့်အတိုင်း
မိမိတို့ကိုယ်တိုင်

မသေမချင်းရင်ဆိုင်ရသူများသည်
အချို့သောခံစားချက်များကို
ခံစားနေကြရသည်။

အတွေ့အကြုံတွေ့ရလာတယ်။ မှတဆင့်
အဆိုပါ သေဆုံးမှုများ ၏ သူငယ်ချင်း နှင့်
ဆွေမျိုးသားချင်း၊ လူတစ်ဦး၏
ချမ်းသာမှုအဆင့်သည် သူ သို့မဟုတ်
သူမကိုယ်တိုင် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
တိုးမြှင့်လာသည်။ အဲလို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
အတွေ့အကြုံ မေ ကိုလည်း လူမှု ယဉ်ကျေးမှု
အရ သတ်မှတ်ထားသော
ခလေ့ထုံးတမ်းများကို မျှဝေခြင်းဖြင့်
ဖြစ်ပေါ်လာပါသည် ။ တပ်ဖွဲ့မ□□□ လူတွေ

စောင့်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ အခြားသူများ
သဘောတူညီချက် အတူ သေခြင်း နှင့် ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ
ယဉ်ကျေးမှု အစုံ အဆိုပါ လေသံ နှင့် ညွှန်းသည်။
အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအတွက် အပြုအမူ။
အင်အားစုများ၏ ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်မှုသည် ပါဝင်
လာသော ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို
မည်သို့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။ အဆိုပါ
ဆုံးရှုံးမှု ၏ တစ်စုံတစ်ယောက် အနီးကပ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊
ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ရင်ဆိုင်ရခြင်းသည်
ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသော ပံ့ပိုးမှုစနစ်၏
အရည်အသွေးအပါအဝင် အရာများစွာပေါ်တွင်
မူတည်ပါသည်။

အရှင်၊ ရုံ အဖြစ် အဆိုပါ အစ ၏ ဘဝ ကိုယ်စားပြုသည်။ a
ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုယဉ်ကျေးမှုနှင့်
ဘဝသံသရာ အကြောင်းရင်းများ၏
ရှုပ်ထွေးသောအပြန်အလှန်အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု
များသည် သေဆုံးခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ဘာလဲ လူတွေ
ယုံကြည် အကြောင်း ဘာလဲ အောက်ပါအတိုင်း
ပြီးနောက် သေခြင်း။ လည်းဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခု
အပြန်အလှန် ၏ ဒါတွေ အချက်များ။ ဒီတော့၊ အဖြစ်
ငါတို့ ယူလာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏လေ့လာမှု ၏ လူသား
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရန် a အနီးကပ်၊ ငါတို့ အဆုံး
ကျွန်ုပ်တို့စတင်ခဲ့သည့်နေရာ- ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင်
ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံခံစားရသောအရာများကို
တစ်ခုတည်းသောရှုထောင့်မှ နားမလည်နိုင်ပါ။

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

How is grief a product of the biopsychosocial model?
How would you use the biopsychosocial model to
create a support group for bereaved people?

လူမှုရေး မူဝါဒ သက်ရောက်မှုများ

တခြားသူတွေ၊ အပါအဝင် သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
ပရော်ဖက်ရှင်နယ်၊ သတိထားပါ။ အဲဒါတွေ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊
အများဆုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝဲ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။
သူတို့ကို ခွဲ

အမျှ သင်ဟာ စာသားကနေ လွဲချော်နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဆိုပါ အလယ် ၏ a ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကျပ်အတည်း။ ရန် လုပ်ပါ။ ကိစ္စ ပိုဆိုးတာက သေခြင်းတရားနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဟာ အလွန်အမင်း ဝိုင်းရံလာနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် မည်သည့်အစီအစဉ်ကိုမျှ မသိသေးပါက၊ အငြင်းပွားဖွယ်မရှိပေ။ သို့ပေမယ့် အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ အသက်ရှင်သန်မှု နည်းပညာ- ခွဲ a အခြေအနေ ရန် လုပ်ပါ။ သူတို့ကို (ဥပမာ၊ သည် သတိလစ်ခြင်း)၊ Step nologies (အသက်ကယ်ထောက်ကူစက်များကဲ့သို့) တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်၊ မေ ဖြစ် ယူထားသည်။ အဲဒါ ပါ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကြိုဆိုပါတယ်။ တရားရုံးများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီကို အာမခံပေးပြီး သတ်မှတ်ထားသော အခြားအရာများ ၊ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

သော့ချက် နှစ်ရပ်ကို ကိုးကားထားသော အခန်းရှိ ဆွေးနွေးမှုများ၏ အတိုင်းအတာနှင့် အမျိုးအစားများအကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်သည်။ ခံယူ၊ အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှု တွဲထားသည်။ ရန် ဒါတွေ အဖြစ်အပျက်များ နှင့် အဖြစ်အပျက်များ အဲဒါ ယူဆောင်လာသည်။ ဘဝ၏အဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များ ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်များ သည် မြင့်မားသော။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အများဆုံး လူတွေ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဖြုန်း အချိန် လူထုဟောပြောချက်ရဲ့ ရှေ့ဆုံးက။ ပထမအချက်မှာ Terri ၏ တွေးခေါ်မှု ဖြစ်သည်။ အကြောင်း ဘာလဲ သူတို့ အမှန်တကယ် လိုချင်တယ်။ နှင့် ထို့နောက် လုပ်နေပါတယ်။ Schiavo အမှုတွဲ ခွဲ ၂၀၀၅ အဲဒါ ထမြောက်သည်။ အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် ၏ ဘယ်တော့လဲ

ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုကို အဆုံးသတ်ရန် ခွင့်ပြုထားပြီး မည်သူက
ထို ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်နိုင်မည်နည်း။ ဘယ်တော့လဲ
အဆိုပါ လူနာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး ကြိုတင်
ညွှန်ကြားချက်၊ နှင့် အဆိုပါ ဒုတိယ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ
စကားရည်လုပွဲ ၌ ၂၀၀၉ ၌ အဆိုပါ Affordable Care Act ကို
ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်၏ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှု အလယ် အဲဒါ
ထမြောက်သည်။ အဆိုပါ ရောင်စုံ ၏ “သေခြင်း။
အကွက်များ။”

ဟိ အူတိုင် လူမှုရေး မူဝါဒ ထုတ်ပြန်သည်
ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ငါတို့ သည် အဆိုပါ
အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိသည် အဆိုပါ မှန်တယ်
ရန် လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ အကြောင်း
ဂရုမစိုက်၊ ပင် ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ ဆုံးဖြတ်ချက် သည်
ဆန့်ကျင်သည်။ ရန် ဆေးဘက် ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်၊ ဘယ်လိုလဲ
ရန် သိသည်။ ရှိမရှိ၊ အဲဒါ ဆုံးဖြတ်ချက် သည်
လွတ်လပ်စွာလုပ်တယ်။ အားဖြင့် a နိုင်စွမ်း၊ အရည်အချင်း
လူတစ်ဦး၊ ရှိမရှိ၊ ဆရာဝန်များ ကြေငြာချက်များ ၏ ဦးနှောက်
သေခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ တိကျသော၊ နှင့် အတိုင်းအတာ a
အစိုးရ ရှိသည်။ တစ်ခု အကျိုးစီးပွား ၌ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ အထူး
သဖြင့် အကယ်၍ အများသူငှာ ရန်ပုံငွေများ ဖြစ်ကြပါသည်။
သုံးတယ်။ ၌ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ခြင်း။ ပေးသည် သို့မဟုတ်
ဆင်ခြင်သည်။ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေး ရှုပ်ထွေးသည်။
ကိစ္စများ အဲဒါ ချဲ့ထွင်ပါ ။ ထဲသို့ လူတွေရဲ့ သီးသန့် ယုံကြည်ချက်
အဆောက်အအုံများ၊ အထူးသဖြင့် ဘာသာရေး/ဝိညာဉ်ရေးရာ
ယုံကြည်ချက် ၌ ကိစ္စ ၏ ဘဝ နှင့် သေခြင်း။

ဆေးပညာအရ အဆိုပါ ကိစ္စများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်ထွေး၊
ရယ်။ ရန် maxi- mize အဆိုပါ အောင်မြင်မှု ၏ အင်္ဂါ
အစားထိုးခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ အင်္ဂါများ အဆင်သင့်မဖြစ်မီအထိ
အသက်အထောက် အကူပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရန် ဖြစ်
ယူထားသည်။ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ ကျင့်ဝတ်? ပြောတာပဲ။
အဲဒါ ချိုးဖောက်

ဘာသာရေး ယုံကြည်ချက်? ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ
အလားအလာ အင်္ဂါ လက်ခံသူရှိသည်။ ဘာမဆို ရန် ပြော
အကြောင်း အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်?

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ လက်ရှိအခြေအနေမှာ
သမားတော်များသည် ၎င်းတို့၏ လူနာများနှင့်
ဘဝဆုံးခန်းပြဿနာများကို ဆွေးနွေးရန် အချိန်ယူခြင်းအတွက်
အချို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာမခံအစီအစဉ်များ (ဥပမာ၊
Medicare) အောက်တွင် သမားတော်များအား
ပြန်လည်လျော်ကြေးပေးခြင်း မရှိပါ။ ဒီ ဆိုလိုသည်။ ဒါတွေ
ဝေဖန် ဆုံးဖြတ်ချက်များ နှင့် ဆွေးနွေးပွဲများ သည် မကြာခဏ
မပြီးပြတ်ဘဲ ရှိနေတတ်သည်။ အကျိုးဆက်များသည်
ပြင်းထန်သည်—တစ်ဦးချင်းနှင့် မိသားစုများသည်
ရွေးချယ်စရာအမျိုးမျိုးကို တွေးတောဆင်ခြင်ရန်
အချိန်မရှိသည့်အခါ ၎င်းတို့ကို အကျပ်အတည်းဖြစ်စေရန်
အခြေအနေတွင် ထားရှိသည်။

ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ နောက်ထပ် ဖွင့်သည်။
ဆွေးနွေးခြင်း။ အကြောင်း ဘဝအဆုံးသတ်ရေး ကိစ္စများ
လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ကျင်းပသည်။ နှင့် မူဝါဒများ နောက်ထပ်
ရောင်ပြန် ၏ အဖြစ်မှန် ၏ အဆိုပါ ရှုပ်ထွေးမှု ၏ အဆိုပါ
ကိစ္စများ လိုပါတယ်။ ရန် ဖန်တီး ပါ ။ အတူ အဆိုပါ
အိုမင်းခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ကလေး စန်း မျိုးဆက်၊ နောက်ထပ်
မိသားစုများ ထက် အမြဲတမ်း ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ရင်ဆိုင်တယ်။
အတူ အဆိုပါ inevi- ဇယား- ရှိခြင်း။ ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ရှိမရှိ၊
သူတို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့၊ သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသော မိသားစုဝင် တစ်
ဦးသည် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် မလိုအပ်ဘဲ
သူ့အသက် တာ တာရှည်နေပါသည်။

- မရဏ သည် a ခက်တယ်။ အယူအဆ ရန် သတ်မှတ်သည်။ အတိအကျ ကွဲပြားသည်။ ယဉ်ကျေးမှုများ ရှိသည် မတူဘူး။ အဓိပ္ပါယ်များ အတွက် သေခြင်း။

အားဖြင့် ရပ်ခြင်း။ အာဟာရ။ အဲဒါ သည် မရှိမဖြစ် လူတွေ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါ သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆန္ဒဖြင့် ၎င်းတို့၏ဆန္ဒကို သိစေပါ။

ဘာလဲ ကိစ္စများ ဝန်းရံ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ အသက်ရှင်သန်မှု ဂရုစိုက်လား?

- ဟိ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှင့် ငွေကြေး ကုန်ကျစရိတ် ၏ ရှည်သည်။ လူနာသည် အခြားရွေးချယ်ခွင့်ကို ဦးစားပေးမည်ဆိုပါက ဘဝသည် သိသာထင်ရှားပါသည်။

အနက် အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ်များ ၌ အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှု ဖြစ်ကြပါသည်။ ပုံတွေ၊ စာရင်းဇယားများ၊ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ ပြည်နယ် ၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဥပမာ၊ ဆန်းကြယ်၊ နယ်နိမိတ်၊ အခြေခံ အတွက် ပူပင်သောက၊ နှင့် ဆုငွေ သို့မဟုတ် ပြစ်ဒဏ်။

ဘာလဲ တရားဝင် နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက် ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ ရန် သေခြင်းတရားသည် မည်သည့်အချိန်၌ ဖြစ်ပွားသည်ကို ဆုံးဖြတ်သနည်း ။

- အဘို့ အများကြီး ရာစုနှစ်များ၊ a ဆေးခန်း အဓိပ္ပါယ် ၏ သေခြင်းကို အသုံးပြုခဲ့သည်- နှလုံးခုန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်း မရှိခြင်း။ လောလောဆယ်တွင် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးသေဆုံးခြင်းသည် အသုံးအများဆုံး အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်သည်။ တော်တော်ကို အခြေခံထားတယ် ။ အတိအကျ သတ်မှတ်ချက်များ၊ အပါအဝင် ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု နှင့် တိကျသော လှုံ့ဆော်မှုများအတွက် တုံ့ပြန်မှုများ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကျင့်ဝတ် အကျပ်ရိုက်မှုများ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ euthanasia

- နှစ်ယောက် အမျိုးအစားများ ၏ euthanasia ဖြစ်ကြပါသည်။ ခွဲခြားထားသည်။ Active euthanasia တွင် အသက်ကယ်ထောက်ပံ့မှုစနစ်အား ပိတ်ခြင်းကဲ့သို့သော လူတစ်ဦး၏ဘဝကို တမင်အဆုံးသတ်ခြင်း ပါဝင်သည်။ သမားတော်အကူအညီဖြင့် သတ်သေခြင်းသည် အငြင်းပွားဖွယ်ရာပြဿနာဖြစ်ပြီး တက်ကြွသော

euthanasia ပုံစံဖြစ်သည်။ Passive euthanasia သည် ချုပ်နှောင်ထားခြင်း ဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ဘဝကို အဆုံးသတ်သည်။ အချို့ အမျိုးအစား ၏ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကုသမှု (ဥပမာ၊

13.2 စဉ်းစားနေသည်။ အကြောင်း သေခြင်း- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘက်ပေါင်းစုံက

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ခံစားချက်များ အကြောင်း သေခြင်း။ ပြောင်းလဲမှု ကျော် အရွယ်ရောက်ခြင်း?

- လူရွယ်များသည် သေခြင်းတရားဖြင့် လှည့်စားခံရသည်ဟု ခံစားရကြောင်း လူငယ်များ တိုင်ကြားကြသည်။ ငယ်ရွယ်သူများ သေခြင်းတရားကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူ မည်ကဲ့သို့ ရှုမြင်သည်ကို နားလည်ရန် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်သည် အရေးကြီးပါသည်။
- သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ၎င်းတို့၏ သေဆုံးမှုနှုန်းကို စတင် ရင်ဆိုင်လာကာ ၎င်းတို့၏ အချိန်ကာလနှင့် သေဆုံးသည့်တိုင်အောင် အချိန်ကာလ၏ ခံစားချက်ကို အပြောင်းအလဲ ခံယူကြသည်။
- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

နောက်ထပ် လက်ခံခြင်း။ ၏ သေခြင်း။ လူတွေဟာ

သူတို့ရဲ့သေခြင်းတရားကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ။

- Kübler-Ross ၏ ချဉ်းကပ် ပါဝင်သည်။ ငါး အဆင့်များ- ငြင်းဆိုခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ အလျော့အတင်းလုပ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်း။ လူများသည် တစ်ကြိမ်လျှင် အဆင့်တစ်ခုထက်ပို၍ ရှိနေနိုင်သည်။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး သေချာပေါက် သွား မှတဆင့် သူတို့ကို ဌ် အမိန့်။
- တစ် သမ္ပဒါ သီအိုရီ ၏ သေခြင်း။ အလေးပေးသည်။ အဆိုပါ အလုပ်များ a သေခြင်း။ လူ ရမယ်။ မျက်နှာ။ လေး အတိုင်းအတာများ ၏ မေမေ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်- ခန္ဓာကိုယ် လိုအပ်ချက်တွေ၊ psycho- ယုတ္တိ လုံခြုံရေး၊ လူအချင်းချင်း ပူးတွဲချက်များ၊ နှင့်

ဝိညာဉ်စွမ်းအင်နှင့် မျှော်လင့်ချက်။ ဆက်စပ်သီအိုရီတစ်ခု ပါဝင်သည်။ ကွဲပြားမှုများ ဌ အကြောင်းပြချက်များ လူတွေ သေ လူများသေသောအရပ်တို့ ၊

■ ဘာလဲ သည် သေခြင်း။ ပူပင်သောက၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ ရှိုး အဲဒါ?

လူအများစုသည် သေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိကြောင်း၊ သတ်မှတ်ရန်နှင့် တိုင်းတာရန်ခက်ခဲသော်လည်း၊ တစ်ဦးချင်း ကွာခြားချက်မှာ ကျား၊ မ၊ ဘာသာရေး၊ အသက်၊ လူမျိုး၊ နှင့် အလုပ်အကိုင်တို့ ပါဝင်သည်။ သေခြင်းတရားသည် အကျိုးကျေးဇူးအချို့ရှိနိုင်သည်။

ဟိ အဓိက နည်းလမ်းများ သေခြင်း။ ပူပင်သောက သည် ပြသထားသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားဖြင့် သေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (ဥပမာ- အသုဘအခမ်းအနားသို့ သွားရန် ငြင်းဆိုခြင်း) နှင့် တမင်တကာ ခက်ခဲသော အဲဒါ (ဥပမာ၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ဌ အန္တရာယ်ကြီးသော အားကစား)။

■ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်

နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်- ဘဝကို အပြည့်ဝဆုံးနေထိုင်ရေး၊ ကိုယ်ပိုင်သုံးသပ်ချက်နှင့် ပညာရေး။ သေခြင်းတရားသည်

အလွန်ထိရောက်ကြောင်း ပြသခဲ့သည် ။

13.3 ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စတွေ

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ သဘောတူညီချက် အတူ ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စများ နှင့် နောက်ဆုံးအခြေအနေတစ်ခုကို ဖန်တီး မလား။

■ ဘဝ၏နောက်ဆုံးကဏ္ဍများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏သေပြီးနောက် စိတ်နေစိတ်ထား၊ အောက်မေ့ဖွယ်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများကို ခွဲဝေပေးခြင်းတို့သည် ဘဝ၏အဆုံးသတ်ဆိုင်ရာ အရေးကြီးသောကိစ္စရပ်များဖြစ်သည်။ လူတွေ လိုချင်တာ နဲ့ မပြီးချင်ဘူးဆိုတာကို ရွေးချယ်မှုတွေ လုပ်တာဟာ

နောက်ဆုံး မြင်ကွင်းတစ်ခု ဖြစ်လာစေတယ်။

ဘာလဲ သည် ဆေးရုံလား?

■ ဟိ ပန်းတိုင် ၏ a ဆေးရုံ သည် ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ အဆိုပါ အရည်အသွေး ဖျားနာနေသော လူနာများ၏ နာကျင်မှုကို တစ်သက်လုံး စီမံခန့်ခွဲပါ ။ Hospice ဖောက်သည်များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကင်ဆာ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် သို့မဟုတ် တိုးတက်သော အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါရှိကြသည်။ မိသားစုဝင်များသည် ဆေးရုံဆေးခန်းရှိ ဖောက်သည်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ပါဝင်နေတတ်သည်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ တစ်ခု လုပ်ပါ။ တစ်ဦး၏ ဘဝ၏အဆုံး ဆန္ဒမ ဆုံးဖြတ်ချက်များ သိလား?

■ ဘဝ၏အဆုံးအဖြတ်များကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုမှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါမှတစ်ဆင့် အများစုသိရှိကြပြီး၊ သို့မဟုတ် a လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူးလား။ အသက်ပြန်သွင်းပါ။ အမိန့်။ အဲဒါ သည် အရေးကြီးသောမိသားစု နှင့် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတိထားပါ။ အဲဒီထဲက ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ ဟိ သည်းခံပါ။ Self-Determination ဥပဒေ လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦများ ရန် အကြောင်းကြား လူနာများ အဲဒီထဲက အခွင့်အရေး

13.4 ရှင်သန်ခြင်း။ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု- ဟိ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ အတွေ့အကြုံ အဆိုပါ ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်?

■ ဝမ်းနည်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဆုံးရှုံးမှုကို ရင်ဆိုင်ရန် တက်ကြွသောလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လေး ရှုထောင့် ၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ ရမယ်။ ဖြစ် ရင်ဆိုင်ခဲ့သည်

ဆုံးရှုံးခြင်း၏အဖြစ်မှန်၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမတည်ငြိမ်မှုများ၊
ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်၊ အတူ အဆိုပါ
ကွယ်လွန် ဘယ်တော့လဲ သေခြင်း။ သည်
မျှော်လင့်ထားသော၊
အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည်
ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားသော
ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ဖြတ်သန်းကြသည်။
မမျှော်လင့်ထားသော သေဆုံးမှုသည်
များသောအားဖြင့် လူတို့ ကိုင်တွယ်ရန်
ပိုခက်ခဲသည်။

ဘာလဲ ခံစားချက်များ လုပ်ပါ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လူတွေ ရှိသည်?

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ ဝမ်းနည်းခြင်း၊
ခေါ်တယ်။ ဝမ်းနည်းခြင်း အလုပ် ၊
များသောအားဖြင့် မှာ ယူတယ်။ အနည်းဆုံး
တစ်ခု ရန် နှစ်ခု နှစ်များ။ ပရိဒေဝ သည်
အညီအမျှ ပြင်းထန်သော နှစ်ခုလုံး
မျှော်လင့်ထားသည်။ နှင့် မထင်မှတ်ဘဲ
သေခြင်း၊ ဒါပေမယ့်
လူနာတကယ်မသေခင်မှာ
စတင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှိသည်။ a ဂိတ်
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ ပုံမှန် ဝမ်းနည်းခြင်း
တုံ့ပြန်မှုများတွင် ဝမ်းနည်းမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊
ငြင်းဆိုမှု၊ မယုံကြည်မှု၊ အပြစ်ရှိကြောင်းနှင့်
နှစ်ပတ်လည်တုံ့ပြန်မှုများ ပါဝင်သည်။

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ ဝမ်းနည်းခြင်း?

- ဤ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ
ပုံမှန် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်
တွေမှာ အခက်ခဲဆုံးအချိန်တွေရှိတယ်။
ညံ့ဖျင်းသော အရာရှိများ ဖြစ်တတ်သည်။ ရန်
ရှိသည် နိမ့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု မိ
ရှုံးသည်။ a ချစ်ရသူ ။

ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား ပုံမှန်
ရှုပ်ထွေးသော သို့မဟုတ် ကြာရှည်သော
ဝမ်းနည်းခြင်းလား?

- ဟိ အစိတ်အပိုင်းလေးခု မော်ဒယ် အဆိုပြုသည်။ အဆိုပါ
ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ငန်း စဉ် သည် ဖော်ပြခဲ့သည်။ အားဖြင့်
စကားစပ် ၏ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု၊ စဉ် ဆက်မပြတ် ၏
အစီအရင် အဓိပ္ပါယ် ဆက်စပ် အတူ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးခြင်း၊
အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဆုံးရှုံးသွားသော
ဆက်ဆံရေး၏ ကိုယ်စားပြုပုံများ ပြောင်းလဲခြင်း၊ နှင့်
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှု ထိန်းညှိခြင်းဆိုင်ရာ
အခန်းကဏ္ဍ လုပ်ငန်းစဉ်များ။
- ကျန်ရစ်သူအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း၏
လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခုပုံစံသည် ဆုံးရှုံးမှုကို ဦးတည်ပြီး
ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ ဦးတည်ချက်အပေါ်
အာရုံစိုက်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများ။
- နှစ်ရှည်လများ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည် ခွဲခွာခြင်း၏
လက္ခဏာများ ပါဝင်သည် ။ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာရ ဒုက္ခ။
အလွန်အကျွံ အပြစ် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်းသည်
စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း၏ အဖြစ်များသော
လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း

ဘာလဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှုထောင့် ဖြစ်ကြပါသည်။

အရေးကြီးတယ်။ နားလည်မှု ဝမ်းနည်းခြင်း?

- လူငယ် နှင့် လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ များသောအားဖြင့်
ရှိသည် ပြင်းထန်သော ခံစားချက်များ အကြောင်း
သေခြင်း။ သမုဒယ သီအိုရီ ထောက်ပံ့ပေးသည်။
အသုံးဝင်သည်။ မူဘောင် အတွက် နားလည်မှု ဒါတွေ
ခံစားချက်များ ။
- အလယ်အလတ်ဘဝ သည် a အချိန် ဘယ်တော့လဲ လူတွေ
များသောအားဖြင့် သဘောတူညီချက် အတူ သေခြင်းတရား
၏ သူတို့ရဲ့ မိဘများ နှင့် ရင်ဆိုင်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
သေဆုံးမှု။
- ကလေးတစ်ဦးသေဆုံးမှုသည် အထူးကြပ်မတ်ရန်
ခက်ခဲသည်။ အတူ။

- မိဘသေဆုံးခြင်းသည် အရွယ်ရောက်သူများစွာကို ဆုံးရှုံးစေပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ အရာတွေ၊ နှင့် အဆိုပါခံစားချက်များ တွဲပြီး ရှုပ်ထွေးတတ်ပါတယ်။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

13.1 အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် နှင့် ကျင့်ဝတ် ကိစ္စတွေ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြသည် ဥပဒေသုံးခု စံနှုန်း သေခြင်း?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သတ်မှတ်ချက် လိုအပ်သော အတွက် ဦးနှောက် သေခြင်း?
- ဘာလဲ သည် ဇီဝကျင့်ဝတ်၊ နှင့် ဘာလဲ အမျိုးအစားများ ၏ ကိစ္စများ လုပ်တာ သဘောတူညီချက် အတူ?
- Euthanasia အမျိုးအစားတွေက ဘာတွေလဲ။ ဘယ်လို ကွာခြားကြလဲ
- ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ငွေကြေးကုန်ကျစရိတ် မည်သို့ရှိသနည်း။ ကုသမှု ထိခိုက်သည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ

13.2 စဉ်းစားနေသည်။ အကြောင်း သေခြင်း- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘက်ပေါင်းစုံက

- အလယ်အလတ်ဘဝတွင် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပြဿနာများသည် သေခြင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များကို မည်သို့ လွှမ်းမိုးနိုင်သနည်း။
- ဖော်ပြပါ။ Kübler-Ross ၏ အယူအဆများ ၏ သေခြင်း။ ဘယ်လိုလဲ လူတွေဟာ မတူညီတဲ့ ခံစားချက်တွေကနေတဆင့် တိုးတက်နေသလား။
- ဘာလဲ သည် လိုအပ်သော အတွက် ဖန်တီးခြင်း။ a သမ္မတ သီအိုရီ သေနေတာလား?
- သေခြင်းစိုးရိမ်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။ ဘယ်အချက်တွေက သေခြင်းတရားကို လွှမ်းမိုးနိုင်သလဲ။ အကြမ်းဖက် နှိမ်နင်းရေးနဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်သလဲ။ သီအိုရီ?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ သရုပ်ပြ သေခြင်း။ ပူပင်သောက?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ လေ့လာပါ။ ရန် သဘောတူညီချက် အတူ သေခြင်း။ ပူပင်သောက?

13.3 ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စတွေ

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စများ?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူတွေ ဖန်တီးပါ။ a နောက်ဆုံး ဇာတ်လမ်း?
- ဆေးရုံဆိုတာ ဘာလဲ။ ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုနှင့် မည်သို့ကွာခြားသနည်း။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက နည်းလမ်းများ အဲဒါ လူတွေ အကြောင်းကြား အခြား သူတို့၏ဘဝအဆုံးသတ်ဆုံးဖြတ်ချက်များ?

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- ဘာလဲ အကျိုးသက်ရောက်မှု လုပ်ပါ။ သင် တွေးပါ။ ဖြစ်ခြင်း။ မှာ မတူဘူး။ အဆင့် များ သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှိသည်။ on လူတွေရဲ့စဉ်းစား နေသည်။ သေခြင်း?
- သေခြင်းအဆင့်နှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကြားတွင် အဘယ်အရာများ တူညီနေသနည်း။ ၎င်းတို့သည် ဆင်တူသည်ဟု အဘယ်ကြောင့် ထင်သနည်း။
- ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် ငါတို့ အသုံးပြု အဆိုပါ လေ့လာပါ။ ၏ သေခြင်း၊ သေခြင်း၊ ကျန်ရစ်သူ၊ နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း ရန် ပေးသည်။ ထိုးထွင်းဉာဏ် ထဲသို့ အဆိုပါ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယုတ္တိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

တက်ကြွသော euthanasia ဟိ တမင် ဇာတ်သိမ်း ၏

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဘဝ။

နှစ်ပတ်လည်နေ့ တုံ့ပြန်မှု အပြောင်းအလဲများ ၌ အပြုအမူ ဆက်စပ်

ခံစားချက်များ ဆီသို့ ၏ ဝမ်းနည်းမှု on အဆိုပါ နှစ်ပတ်လည်နေ့ ရက်စွဲ

13.4 အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ- ဟိ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်

- ဘာလဲ သည် ဆိုလိုသည်။ အားဖြင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း ?
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အန္တရာယ် ဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အရာတွေလား။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပုံမှန် ဝမ်းနည်းခြင်း တုံ့ပြန်မှုများ နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း အလုပ်လား? ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုက အချိန်နဲ့အမျှ ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားသလဲ။
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ လေး အစိတ်အပိုင်း မော်ဒယ် ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း? ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၏

၏ a ဆုံးရှုံးမှု

မျှော်မှန်းချက် ဝမ်းနည်းခြင်း ပရိဒေဝ အတွေ့အကြုံရှိ

ကာလအတွင်း အဆိုပါ မျှော်မှန်းထားသည့် သေဆုံးမှု မပေါ်ပေါက်မီ ကာလသည် ဆုံးရှုံးမှု၏ သက်ရောက်မှုကို ကြားခံရန်နှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် လွယ်ကူချောမွေ့စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးမည့် ကာလဖြစ်သည်။

ဆုံးရှုံးခြင်း ဟိ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ဆုံးရှုံးမှု သေခြင်း။

ဇီဝကျင့်ဝတ် လေ့လာပါ။ ၏ အဆိုပါ ကြားခံ အကြား လူ့တန်ဖိုး များ နှင့် နည်းပညာ တိုးတက်မှု ၌ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘဝသိပ္ပံ။

ဆေးခန်း သေခြင်း။ မရှိခြင်း။ ၏ နှလုံးခုန် နှင့် အသက်ရှူ။

ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့မဟုတ် တာရှည် ဝမ်းနည်းခြင်း ဖရိုဖရဲ စကားရပ် စိတ်ကျရောဂါနှင့် သာမန်နှင့် ကွဲပြားသော ဝမ်းနည်းပူဆွေး မှု ဝမ်းနည်းခြင်း ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏ ခွဲခွာခြင်း ဒုက္ခ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ

ဒုက္ခ။

သေခြင်း။ ပူပင်သောက လူတွေရဲ့ပူပင်သောက သို့မဟုတ် ပင် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ သေခြင်း။

နှင့် သေခြင်း။

လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခုပုံစံကား အဘယ်နည်း။

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ပူဆွေးသောက-အလုပ်- အဖြစ်-စားဖွယ် အယူအဆ? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့မဟုတ် တာရှည် ဝမ်းနည်းခြင်း တုံ့ပြန်မှုများ
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ လူကြီးများ ၏ မတူဘူး။ အသက်အရွယ် သဘောတူညီချက် အတူ ဆုံးရှုံးမှုအမျိုးအစားများ ?

လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူးလား။ အသက်ပြန်သွင်းပါ။ (DNR) အမိန့် တစ်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမိန့် ဆိုလိုသည်မှာ ၊ cardiopulmonary
ကယ်တင်ခြင်း (CPR) သည် နှလုံးနှင့် အသက်ရှူရပ်သွားပါက
မစတင်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခု (DPM) လွတ်မြောက်ခြင်း နှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း
မြင်ကွင်း အဲဒါ ပေါင်းစပ်ထားသည်။ အရှုံးကို ဦးတည်သည်။ stressors
များ နှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဦးတည်သော stressors များ။

ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စများ ကိစ္စတွေ သက်ဆိုင်သော ရန် အဆိုပါ စီမံခန့်
ခွဲမှု ၏ အဆိုပါ နောက်ဆုံး အဆင့် ၏ ဘဝ၊ သေပြီးနောက် သွေး သူတို့ရဲ့
ခန္ဓာကိုယ်၊ အမှတ်တရ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် ဖြန့်ဖြူးခြင်း။ ပိုင်ဆိုင်မှု
။

euthanasia ဟိ အလေ့အကျင့် ၏ ဇာတ်သိမ်း ဘဝ အတွက်
အကြောင်းပြချက်များ ကရုဏာ ။

နောက်ဆုံး ဇာတ်လမ်း လုပ်နေပါတယ်။ တစ်ဦး၏ ရွေးချယ်မှုများ
လူသိများသည်။ အကြောင်း သူတို့ဘဝတွေကို ဘယ်လိုမှ
မကုန်ဆုံးစေချင်ဘူး။

အစိတ်အပိုင်းလေးခု မော်ဒယ် ပရိဒေဝပြုသော ဉာဏ်စံပြ ဝမ်းနည်းခြင်း သည် အခြေခံ on (၁) အဆိုပါ စကားစပ် ၏ ဆုံးရှုံးမှု; (၂) ဆက်ရန် ၏ အစီအရင် အဓိပ္ပါယ် ဆက်စပ် အတူ ဆုံးရှုံးမှု; (၃) ပြောင်းလဲခြင်း။ ကိုယ်စားပြုမှုများ ၏ အဆိုပါ ဆက်ဆံရေး ပျက်သွားတယ်။ ကျော် အချိန်; နှင့် (၄) အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍ ၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ နှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း လုပ်ငန်းစဉ်များ။

ဝမ်းနည်းခြင်း ဟိ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ထိခိုက်၊ ဒေါသ၊ အပြစ်ရှိတယ်၊ ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ နှင့် အခြား ခံစားချက်များ အဲဒါ ပေါ်လာ ပြီးနောက် ဆင်းရဲဒုက္ခ a ဆုံးရှုံးမှု

ဝမ်းနည်းခြင်း အလုပ် ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွတ် ၏ လာမည်။ ရန် ဝေါဟာရများ နှင့် ဆုံးရှုံးခြင်း

ဝမ်းနည်းခြင်း အလုပ် အဖြစ် စားမြုံ့ပြန်ခြင်း။ အယူအဆ တစ်ခု ချဉ်းကပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး သာ ငြင်းပယ်သည်။ အဆိုပါ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် အတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထံမှ ဆုံးရှုံးမှု ဒါပေမယ့် အမြင်များ နေရာအနှံ့ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဖြစ် a ပုံစံ ၏ စားမြုံ့ပြန်ခြင်း။ အဲဒါ မေ အမှန်တကယ် တိုး ဒုက္ခ။

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ A စာရွက်စာတမ်း ၌ ဘယ်ဟာ တစ်ဦးချင်း ခန့်အပ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ရန် လုပ်ရပ် အဖြစ် သူ့သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် သူမ၏ ကိုယ်စားလှယ်။

ဆေးရုံ တစ်ခု ချဉ်းကပ် ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ သေခြင်း။ လူတွေ နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း (သို့) ကုသခြင်း (palliative care) နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ သေဆုံးခြင်းကို အလေးပေး သည်။

နေထိုင်သည်။ ပါလီမန်မယ်။ တစ် စာရွက်စာတမ်း ၌ ဘယ်ဟာ a လူ ဘဝထောက်ပံ့မှုနှင့် အခြားကုသမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်း၏ဆန္ဒကို ဖော်ပြသည် ။

ဝမ်းနည်းစရာ ဟိ နည်းလမ်းများ ၌ ဘယ်ဟာ ငါတို့အမြန်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဝမ်းနည်းခြင်း

palliative ဂရုစိုက်ပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သည် အာရုံစိုက် on ပေးသည်။ သက်သာရာရ၏။ နာကျင်မှု နှင့် တခြား ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ ရောဂါ မှာ တစ်ခုခု ရောဂါဖြစ်စဉ်အတွင်း အမှတ် ။

passive euthanasia ခွင့်ပြုခြင်း။ a လူ ရန် သေ အားဖြင့် with- ကိုင်ဆောင်ထားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောကုသမှု။

မြဲသော အသီးအရွက်အခြေအနေ

လူတစ်ယောက်ရဲ့အခြေအနေ၊ cortical
လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ရပ်စဲသည်။ နေ့စဉ်
ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှု ဆက်သည်။

သမားတော်အကူအညီ သေကြောင်းကြံ

လုပ်ငန်းစဉ် ဌ ဘယ်ဟာ သမားတော်များက
ပေးသည်။ သေခြင်း။ လူနာများ အတူ a
အသက်အန္တရာယ် ဆေးထိုး ၏ လူနာကိုယ်တိုင်
စီမံပေးသော ဆေး ။

ခွဲခွာခြင်း ဒုက္ခ စကားရပ် ၏ ရှုပ်ထွေးသည်။
သို့မဟုတ် လိုလားသော ဝမ်းနည်းခြင်း ဖရှိဖရဲ
အဲဒါ ပါဝင်သည်။ နှစ်မွန်း နှင့် အတူ ကွယ်လွန်
ရန် အဆိုပါ အမှတ် အဲဒါ နှောင့်ယှက်သည်။

အတူ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှု၊
ကွယ်လွန်သူ၏အမှတ်တရများကို
စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း၊
တောင့်တခြင်း။ နှင့် ရှာဖွေနေ အတွက် အဆိုပါ
ကွယ်လွန် နှင့် ဆုံးရှုံးပြီးနောက် အထီးကျန်။

ချောက် စီမံခန့်ခွဲမှု သီအိုရီ လိပ်စာများ အဆိုပါ
ထုတ်ပြန်သည် ၏ လူတွေ ဘာကြောင့်လဲ။
ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ဌ သေချာပါတယ်။
အပြုအမူများ ရန် အောင်မြင်ရန် အထူး
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည်နယ်များ အခြေခံ on
သူတို့ရဲ့နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း
သေဆုံးမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမြစ်တွယ်နေသော
စိုးရိမ်မှုများ။

Thanatology The လေ့လာပါ။ ၏ သေခြင်း၊
သေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကျန်ရစ်သူ ၊ နှင့်
လူမှုရေး သဘောထားများ ဆီသို့ ဒါတွေ
ကိစ္စများ။

စိတ်ဒဏ်ရာဒုက္ခ စကားရပ် ၏
ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့မဟုတ် မယုံကြည်မှု
ခံစားရခြင်း ပါဝင် သော ရှည်လျားသော

ဝမ်းနည်းခြင်းရောဂါ အဆိုပါ သေခြင်း၊ မယုံကြည်မှု၊ ဒေါသ၊
နှင့် ပက်ကနဲ အခြားသူများ အဖြစ် a ရလဒ် ၏ အဆိုပါ
သေခြင်း၊ ခံစားချက် တုန်လှုပ် သွားတယ်။ အဆိုပါ သေခြင်း၊
နှင့် အဆိုပါ အတွေ့အကြုံ ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွယ်လွန်သူ၏
ရှေ့မှောက်တွင် ။

ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး သေခြင်း။ မရဏ အဲဒါ သည်
ကြေငြာခဲ့သည်။ သာ ဘယ်အချိန်မှာ ကွယ်လွန် တွေ့ဆုံသည်။ ရှစ်
သတ်မှတ်ချက် တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ဌ ၁၉၈၁။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ်
www.cengagebrain.com မှာ ။

CHAPTER 14

အောင်မြင်ပါစေ။ အိုမင်းခြင်း။

14.1 ဒီမိုကရေစီ ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ AND လူမှုရေး မူဝါဒ

လူဦးရေစာရင်း ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ- ၂၀၃၀ • လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare •
လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ- ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အကြောင်း လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare

14.2 ကျန်းမာရေး စာစောင်များ AND အရည်အသွေး ၏ မသိဘူးနော်။

ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း နှင့် အရည်အသွေး ၏ ၁၀ • A မူဘောင် အတွက်
စောင့်ရှောက်ခြင်း နှင့် မြှင့်တင်ပေးခြင်း ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။ • ကျန်းမာရေး
ပရိုမိုးရှင်း နှင့် ရောဂါ ကာကွယ်ရေး
• နေထိုင်မှုပုံစံ အကြောင်းရင်းများ

14.3 အောင်မြင်ပါစေ။ အိုမင်းခြင်း။

ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုရှာဖွေခြင်း- အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။ •
အောင်မြင်ရန် ချဉ်းကပ်မှုများ ရော • ဝေဖန်ချက် ၏ အောင်မြင်တယ်။ ရော မူဘောင် •
ဇာတ်လမ်းတို

အနှစ်ချုပ် • သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ • ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အယူအဆများ ခွဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး • သော့ စည်းမျဉ်း
• အရင်းအမြစ်များ

ကြိုဆိုပါတယ်။ T0 သင်၏ အနာဂတ်။ IN ဒီနည်း

EPIIOgUE၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူညီပါ။ အမြင်

အိုမင်းခြင်း အပေါ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအကြောင်းနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ယခုကျွန်ုပ်တို့သိထားသည်များကို အခြေခံ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏အခြေအနေကို ကြည့်ပါသည်။ ကိုယ်ပိုင်အနာဂတ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက ထိန်းထားဖို့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားတယ်။ အဆိုပါ လူမှုရေး အစီအစဉ်များ ငါတို့ရှိသည် လာ ရန် အားကိုး on. ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည် မိမိတို့ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရန် အဘယ်အရာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သုံးသပ်ပါသည်။ ဤ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ကျန်းမာရေး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤ အမိန့် ရန် နှောင့်နှေးခြင်း သို့မဟုတ် အိုမင်းခြင်း၏ အပျက်သဘောဆောင်သော ရှုထောင့်အချို့ကိုပင် တားဆီးနိုင်သည်။ ရင်သွေးလေး စန်းပွင့်လာပုံကို ကြည့်ရအောင်။

ers ပါလိမ့်မယ်။ ပြောင်းလဲမှု အရာအားလုံး ထံမှ ဘယ်လိုလဲ အသက်ကြီးသည်။ အစိုးရအပေါ် ကြီးမားသောဖိအားပေးမှုကို လူကြီးများက ရှုမြင်ကြသည်။ အရင်းအမြစ်များ။ ကျွန်တော်တို့ ကိုလည်း ကြည့် ပတ်ပတ်လည် ထောင့် နှင့် ရှေ့သို့ a အနည်းငယ် ဆယ်စုနှစ်များ ရန် စမ်းကြည့်သည်။ အသက်နှောင်းပိုင်းသို့ ရောက်ရှိသောအခါတွင် လက်ရှိ လူငယ်များအတွက် သိမ်းဆည်းထားနိုင်သော အရာများ။

ယနေ့နှင့် အနာဂတ်ကာလ၌ အိုမင်းခြင်းသည် အဘယ်နည်း အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပင် a အနည်းငယ် နှစ်များ လွန်ခဲ့သော နည်းပညာပိုင်း တိုးတက်မှုများသည် သာမန်အဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ယနေ့ခေတ် သိပ္ပံစိတ်ကူးယဉ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏

နှစ်စဉ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုအား အဝေးမှနေ၍ တစ်စုံ တစ်ဦး မှ ဦးဆောင်သော အတန်းများတွင် သို့မဟုတ် အစည်းအဝေးများ ပြုလုပ်ရနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသော holographic ဆွဲငင်ခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ ၎င်းတို့သည် အခြားတစ်နေရာ၌ ရှိနေကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သူငယ်ချင်းများစွာကို Skype သို့မဟုတ် FaceTime ဖြင့်သာ တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။ ဆေးပေးမယ်။ လုပ်ပါ။ တိုးတက်မှု အဲဒီလို အဖြစ် ပူဇော်သက္ကာ မျိုးရိုး စိတ်ကျရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့ကို ကုသပေးသော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုများ၊ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏ အများကြီး ကြာကြာ ပျမ်းမျှ ၁၀ spans အဲဒါ a အနာဂတ် အတူ အများကြီး နောက်ထပ် ထောက်ခံမှု အဆောက်အဦများ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် စနစ်များ။ အနည်းဆုံးပြောရလျှင် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည်။

သို့သော် ယခုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နေသည့်အရာနှင့် မသိသည့်အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျေနပ်နေရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်လျှောက်လုံး ဒီ စာအုပ် ငါတို့ လုပ်ထားတယ်။ ဤအနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ခန့်မှန်းချက်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ မည်သို့ဖြစ်နိုင်သည်ကို ခန့်မှန်းကြသည်။ ဤခန့်မှန်းချက်အချို့သည် ဝမ်းသာစရာမဟုတ်ပေ။ လူများစွာသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပိုလိုအပ်လာမည်ဖြစ်သည်။ အလှူခံဖို့ တတ်နိုင်ပါ့မလ။

ယုံမှားသံသယရှိစရာတွေ များတယ်။ အခြားသွင်ပြင်လက္ခဏာများ အနာဂတ်သည် ပို၍ အပြုသဘောဆောင်နိုင်သည်၊ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူအများအပြားသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအထိ ရှင်သန်နေထိုင်လာသည်နှင့်အမျှ ဟန်ချက်ညီစေရန် အသက်ကြီးသော အလုပ်သမားများ၏ အစုအဝေးကြီးတစ်ခု ရှိလိမ့်မည်။

အလုပ်သမားအင်အား။ ဤကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ယခုသိထားသောအရာနှင့် အဘယ်အရာကိုအခြေခံ၍ လာမည့်ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ဘဝမည်သို့ဖြစ်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏အကောင်းဆုံးခန့်မှန်းချက်ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆက်သွားပါက

ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။



John C.avanaugh

We cannot always predict the path our lives will take.

ဤ epilogue ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ gerontolo-gists ရင်ဆိုင်နေရသောအရေးကြီးသောပြဿနာများစွာကိုစုစည်းရန်ဖြစ်သည်။ အဖြစ် ငါတို့ ရွှေ့မှတဆင့် အဆိုပါ ၂၁ရက် ရာစု နှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုအတွက် အကောင်းဆုံးအဆင့်ကို မည်သို့သတ်မှတ်နိုင်သည်ကို သရုပ်ဖော်ရန်။ ဤစစ်တမ်းသည် ပြီးပြည့်စုံမည်မဟုတ်ပါ။ ယင်းအစား၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အချက်နှစ်ချက်ကို အာရုံစိုက်သည်- အမှတ်အသားပြုထားသည်။ အထူးစိုးရိမ်ရမည့်နေရာများနှင့် အဓိကနေရာများအတွက် တိုးတက်မှု မေ ရှိသည် a သဘင် ထိခိုက်မှု on ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

14.1

လူဦးရေစာရင်း ခေတ်ရေစီးကြောင်း

လူမှုရေး မူဝါဒ

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သော့ လူဦးရေစာရင်း
အပြောင်းအလဲများ ပါလိမ့်မယ်။
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ 2030 မှာ ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ
စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ လူမှုရေး
လုံခြုံရေး နှင့် Medicare?

*Nancy I အသက် 35 နှစ်အရွယ် ဝန်ထမ်းအသစ် I ing
နှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးခိုင်မာမှုမှတစ်ဆင့်လှန်လှော့ခဲ့သည်
။ ကုမ္ပဏီ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်။ ဘယ်တော့လဲ
အဲဒါ လာခဲ့တယ်။ ရန် အငြိမ်းစားယူမည့် အစီအစဉ် ကို
သူမက မှတ်ချက်ပေးသည်။ လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်*

" ကျွန်တော်က ပိုဂရုစိုက်မယ်ထင်တယ်။ လူမှုရေးလို့ မထင်ဘူး ။ လုံခြုံရေး နှင့် Medicare ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဟိုမှာ အတွက် ငါ့ကို အချိန်ကျလာ တဲ့အခါ။"

နန်စီ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ ယူနိုက်တက် မှာ လူငယ်တော်တော်များများ တိတ် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ယုံကြည် လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ Medicare သို့မဟုတ် အခြားသော အစိုးရအစီအစဉ်များ ရှိပါမည်။ သူတို့အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသော အရွယ်ရောက်သောအခါ၊ လူဦးရေစာရင်းနှင့် ဘဏ္ဍာရေးလမ်းကြောင်းများသည် ဤအဆိုးမြင်အမြင်ကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြုမည့်အတိုင်း လူမှုဖူလုံရေး တွင် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့်တွဲလျက် ကလေး-စန်းပွင့် မျိုးဆက်၊ နှင့် Medicare၊ ပေးပါ။ လူငယ် လူကြီးများ ကောင်းတယ် စိုးရိမ်စရာ အကြောင်းများ ။

■ လူဦးရေစာရင်း ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ- ၂၀၃၀

၌ အခန်း ၁၊ ငါတို့ မှတ်ချက်ချသည်။ အများအပြား ခေတ်ရေစီးကြောင်း ၌ အဆိုပါ လာမည့်ရာစုအတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ကျန်ကမ္ဘာလူဦးရေ။ ဤလမ်းကြောင်းများသည် ပြောင်းလဲဖွယ်မရှိပေ။ ၌ အဆိုပါ အနီးစပ်ဆုံး အနာဂတ် အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေ၏ အနေအထားသည် ဖြစ်နိုင်ချေ ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဝေဖန် ကိစ္စများ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ပေါ်ထွက်လာ ကျော် အဆိုပါ နောက်အနည်းငယ် ဆယ်စုနှစ်များ စောင့်ရှောက်ပါ။ ၌ စိတ် အဆိုပါ ကလေး boomers သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝသို့ရောက်ရန် အကြီးမားဆုံးမျိုးဆက်ကို ကိုယ်စားပြုသည် ။ သူတို့နောက်မှာ Generation X က ပိုသေးငယ်ပါတယ်။

Gen-X ထက် ကြီးသော်လည်း Millennials များ သည် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဆဲ ခံစားပါ။ အဆိုပါ ရိုင်းတယ်။ ၏ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ အိုမင်းခြင်း။ boomers။ အထူးသဖြင့် အရေးပါသော နယ်ပယ်တစ်ခုသည် မျိုးဆက်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပဋိပက္ခများအတွက် အလားအလာကို အလေးထားပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အရင်းအမြစ်များနှင့် အခန်းကဏ္ဍများသည် ဘယ်သောအခါမှ မရှိပါ။ ပိုင်းခြားထားသည်။ အညီအမျှ တို့တွင် မတူဘူး။ အသက် အဖွဲ့များ၊ ပဋိပက္ခဖြစ်ရန် အလားအလာ အမြဲရှိနေပါသည်။ လူသိများသော မျိုးဆက်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပဋိပက္ခမှာ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ၎င်းတို့၏ကြားတွင် ဖြစ်သည်။ မိဘများ နည်းသော ကောင်းပြီ လူသိများသည်။ သည် အဆိုပါ အလားအလာ အတွက် လူငယ်/လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကြား ပဋိပက္ခ။ ဤပဋိပက္ခအမျိုးအစားသည် ရှေးယခင်ကတည်းက လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆိုးရွားသောပြဿနာများ၏ရင်းမြစ်မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အချိုးအစားအနည်းငယ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ လူဦးရေ၊ မိသားစု အဆက်အသွယ်များ အကြား လူကြီး ကလေးတွေ ၎င်းတို့၏ မိဘများသည် ပဋိပက္ခကို ဆန့်ကျင်ကာ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပြီး သက်လတ်ပိုင်းများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အစီအစဉ်များမှ

ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရုပ်သိမ်းရန် ချီတံချတုံ ဖြစ်နေကြသည်။ ပဋိပက္ခကို အကာအကွယ်ပေးသည့် အစွမ်းထက်သော အင်အားစုများ ရှိနေသော်လည်း အခြေအနေမှာ ပြောင်းလဲနေသည်။ Medicare နှင့် လူမှုဖူလုံရေး တိုးတက်မှုနှုန်းနှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်စားပြုသည့် အချိုးအစားအပေါ် အငြင်းပွားမှု အဆိုပါ ဖက်ဒရယ် ဘတ်ဂျက် ပါ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မတွေ့စုံစရာ အစောပိုင်းနှစ်အနည်းငယ်မျှသာ။

ရန် ကြည့်ပါ။ နောက်ထပ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဘယ်လိုလဲ ဒါတွေ ပြောင်းလဲခြင်း။ ဒီမို- ဂရပ်ဖစ် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် တစ်ခု ကြီးမားသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု on လူ့အဖွဲ့အစည်း မှာ

ကြီးမားသော နှင့် on အဆိုပါ အစီအစဉ်များ အဲဒါ ပစ်မှတ် အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၊ ကလေး boomers များ၏ နောက်ဆုံးအသက် 65 နှစ်သို့ရောက်ရှိသောအခါ 2030 ခုနှစ်ဆီသို့ ရှေ့တိုးဆောင်ရွက်ကြပါစို့။ ယခုမှ 2030 ခုနှစ်ကြားတွင်၊ အောက်ပါပြောင်းလဲမှုများသည် သတ်မှတ်ခံရလိမ့်မည်-

ဟိ အချိုးအစား ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်တွေမှာ နှစ်ဆနီးပါးရှိမယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ယခင်မျိုးဆက်များထက် ပညာတတ်များ၊ နိုင်ငံရေးအရ ဆန်းပြားပြီး စည်းစနစ်ကျလာမည်ဖြစ်သည်။

လွန်စွာရှုပ်ထွေးသော ဘဝတွင် ရင်းနှီးကြလိမ့်မည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း ဘယ်မှာလဲ။ တစ်ခု ရမယ်။ လေ့လာပါ။ ရန် သဘောတူညီချက် ဗျူရိုကရေစီများနှင့်အတူ (သည်းခံမှုနည်းသော) နှင့် ၎င်းတို့သည် အင်တာနက်နှင့် နည်းပညာကို ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုသူများ ဖြစ်လိမ့်မည်။

- အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ ပါလိမ့်မယ်။ မျှော်လင့် ရန် စောင့်ရှောက် သူတို့ရဲ့ ချမ်းသာသည်။ လူနေမှုပုံစံ၊ လူမှုဖူလုံရေးအကျိုးခံစားခွင့်များ၊ Medicare/ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အကျိုးခံစားခွင့်၊ နှင့် တခြား အကျိုးကျေးဇူးများ များပြားသည်။ သူတို့ရဲ့ အရွယ်ရောက်လာတဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး။ သက်တောင့်သက်သာ အနားယူနိုင်ပါစေ ။ ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အဖြစ် a မှန်တယ်၊ မဟုတ်ဘူး a အခွင့်ထူး။ သို့သော်၊ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် ထိုမျှော်လင့်ချက်များကို

ပံ့ပိုးရန် လိုအပ်သော ငွေကြေးစုဆောင်းမှု ရှိမည်မဟုတ်ပါ။

- မှီခိုမှုအချိုးသည် ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။
မှီခိုမှုအချိုးသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ တွင် အသက် 15 နှစ်အောက်နှင့် အသက် 64 နှစ်အထက် လူအရေအတွက်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။ မှီခိုမှုအချိုးသည် အခြားသူများအတွက် ငွေကြေးပံ့ပိုးမှုပေးရန် လိုအပ်သော ဆွေမျိုးအရေအတွက်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေပါသည်။ အရေအတွက်နည်းလေ အလုပ်သမားတွေ များလာလေပါပဲ။ ရန် ပေးဆောင် အခွန် ရန် ပေးသည်။ အဆိုပါ ဝင်ငွေ အတွက် လူမှုရေး ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များ။

အမျှ ပြသထားသည်။ ၌ ပုံ ၁၄.၁၊ အဆိုပါ မှီခိုမှု အချိုး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် နိုင်ငံတွေ သည် အကြောင်း ရန် ပြောင်း သိသိသာသာ ယှဉ်တွဲ ရန် ဘာလဲ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်။ နေ့စဉ် အဆိုပါ ကလေး boomers ကြီးပြင်းလာ၍ အလုပ်လုပ်ကြသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွက်၊ ၎င်းသည် လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုတွင် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။

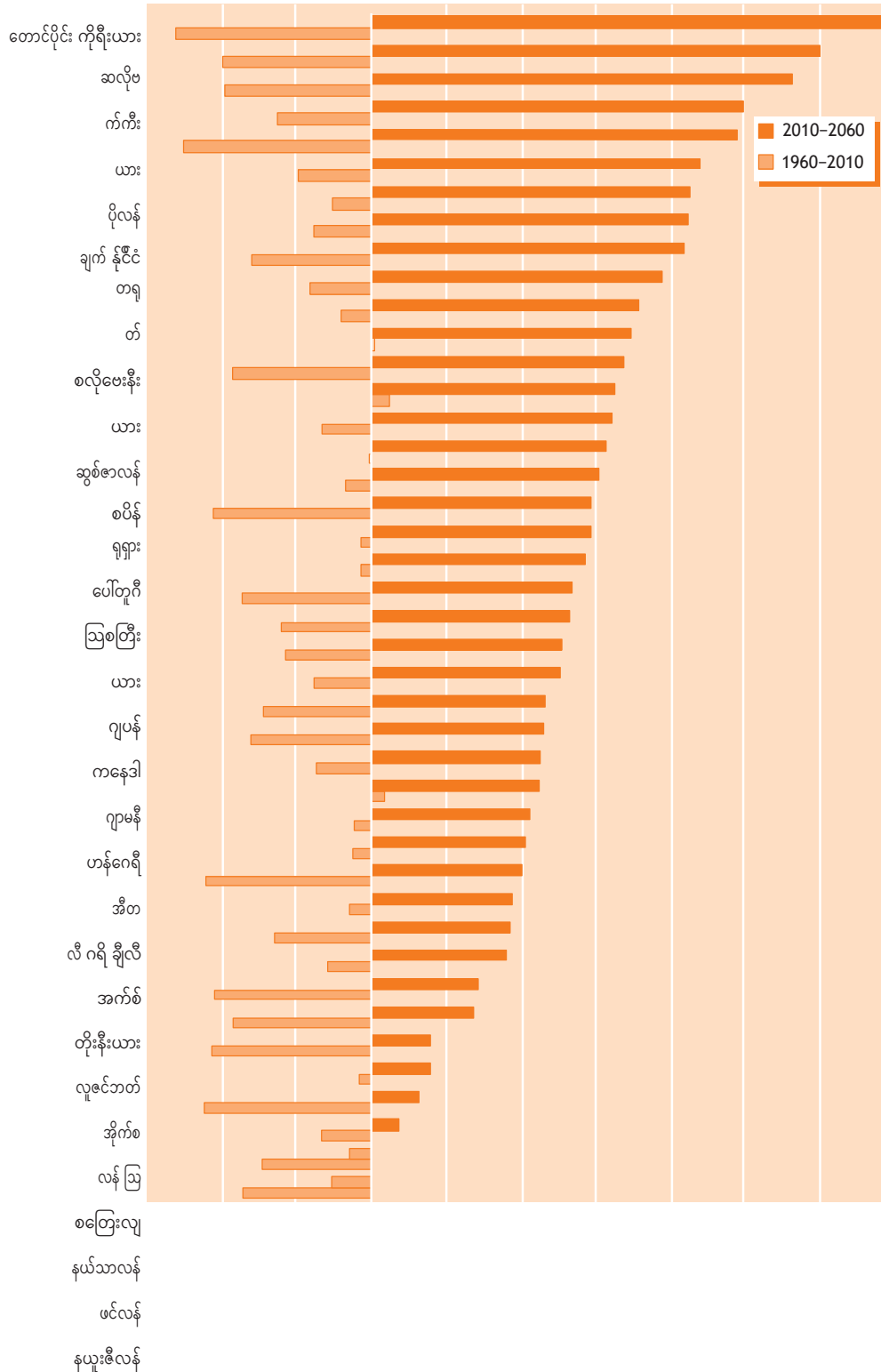
အဘို့ ဥပမာ၊ အဆိုပါ အချိုး ၏ အလုပ်သမားများ ရန် အငြိမ်းစားယူသူများသည် ၎င်း၏ လက်ရှိအဆင့် အကြမ်းဖျင်း 3:1 မှ 2:1 သို့ ကျဆင်းပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူမှုဖူလုံရေးကဲ့သို့သော ပရိုဂရမ်များတွင် အကျိုးခံစားခွင့်အဆင့်ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်များသည် ယခုအခါ အလုပ်သမားများထက် သိသိသာသာ မြင့်မားသော အခွန်အခများကို ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒါက Social Security ကြောင့်ပါ။ သည် a သင်သွားလို စနစ် ဒါကြောင့် အဆိုပါ ပိုက်ဆံ ယနေ့ခေတ် အလုပ်သမားများထံမှ စုဆောင်းထားသော လက်ရှိ အငြိမ်းစားများကို လစာပေးရန် အသုံးပြုသည်။ လူကြိုက်များသောယုံကြည်ချက်နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်၊ လူမှုဖူလုံရေးသည် ငွေစုခြင်းမဟုတ်ပါ။ အစီအစဉ်။ ရှိမရှိ၊

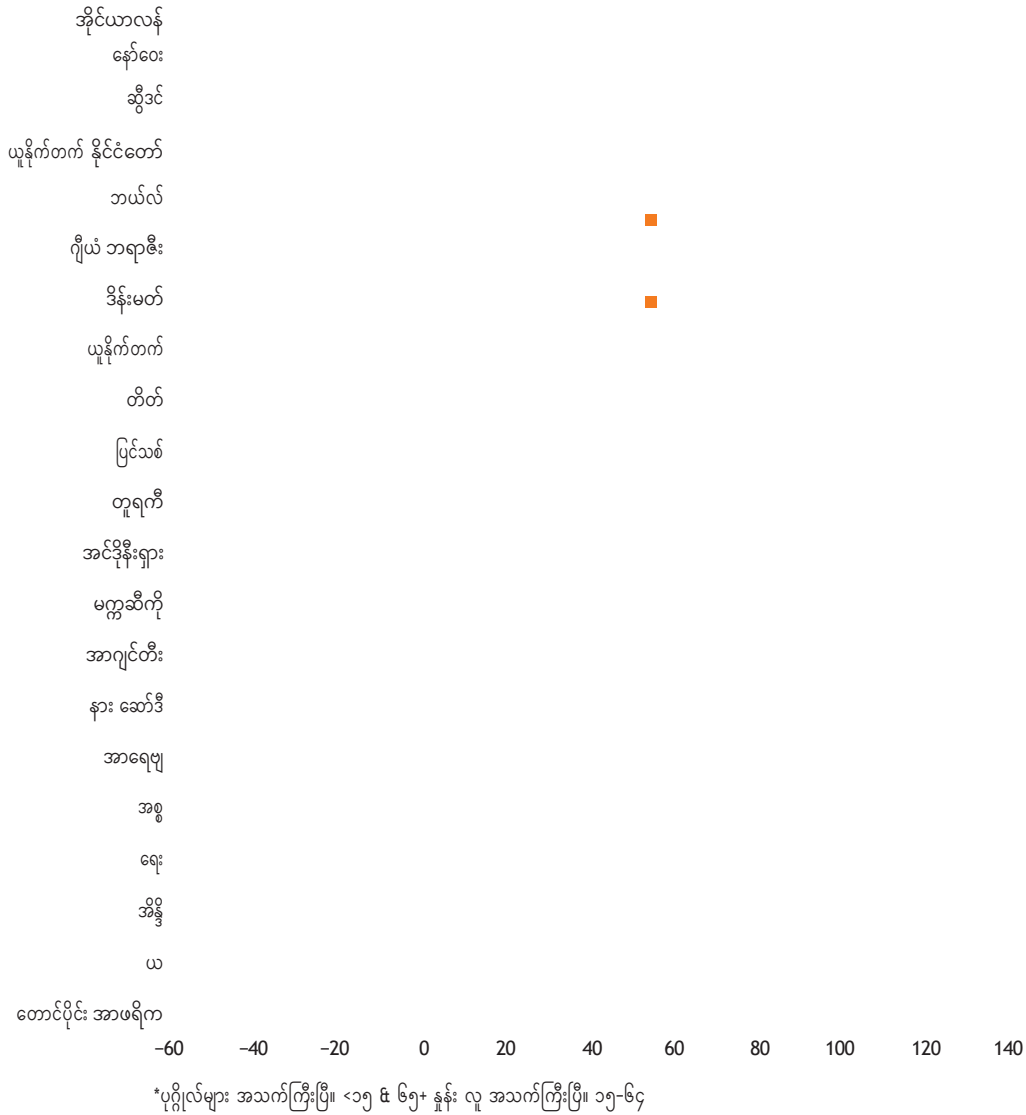
မူဝါဒချမှတ်သူများ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ



လူဦးရေစာရင်း ချောက်ကမ်းပါး

ပြောင်းလဲပါး နှင့် စုစုပေါင်း မှီခိုမှု အချိုး *၊ ၁၉၆၀-၂၀၁၀ နှင့် ၂၀၁၀-၂၀၆၀၊ အသီးသီး (၌ %)





ပုံ ၁၄.၁

ခန့်မှန်းထားသည်။ ပြောင်းလဲမှု မှီခိုမှု အချိုး ၁၉၆၀-၂၀၆၀။

အရင်းအမြစ် ယူနိုက်တက် လူမျိုး လူဦးရေ တိုင်း၊ ကမ္ဘာ့ လူဦးရေ အလားအလာ- ဟိ 2010 ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း။

နိုင်ငံသားများ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သော အပြောင်းအလဲများ ရန် အမြင် အဖြစ် ရပိုင်ခွင့်များ ကျန်နေပါသည်။ ရန် ဖြစ် မြင်သည်။ လူမှုဖူလုံရေး နှင့် Medicare နှစ်ခုလုံးကို နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အနီးကပ် လေ့လာကြည့်ပါ။

- ဟိ တိုးမြှင့်လာသည် ၌ ကွာရှင်းခြင်း။ အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ကျော် လွန်ခဲ့သည့်ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်က ခံစားချက်ကို နိမ့်ကျစေနိုင်သည်။ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ မိဘများ သို့မဟုတ် ပတ်သက်မှုမရှိသော အဆင့်ဆင့်သောမိဘများထံတွင် တာဝန်ရှိသည်။ ၌ သူတို့ရဲ့ ကြီးပြင်းလာသည်။ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အဆိုပါ လူကြီး ကလေးက တခြားမိဘကို မလေးစားသလို ခံစားရတယ်။ ဒါကို လျှော့သင့်သလား သဘော ၏ ကျွန်တော့် ရလဒ် အဲဒါ သည် များပါတယ်။ အသက်ပိုနည်းတယ်။ လူကြီးများ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရရှိနိုင် သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်၊ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် သိသာထင်ရှားစွာ ကြီးမားသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထားရှိပါ။

- ဟိ မြန်သည်။ တိုးမြှင့်လာသည် ၌ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ တိုင်းရင်းသား လူနည်းစု သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဥရောပအမေရိကန်သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရရှိခြင်းကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်များကို ပြန်လည်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်

တွန်းအားပေးသည့်အပြင် အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုကြွယ်ဝပြီး ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ နားလည်သဘောပေါက်စေမည်ဖြစ်သည်။

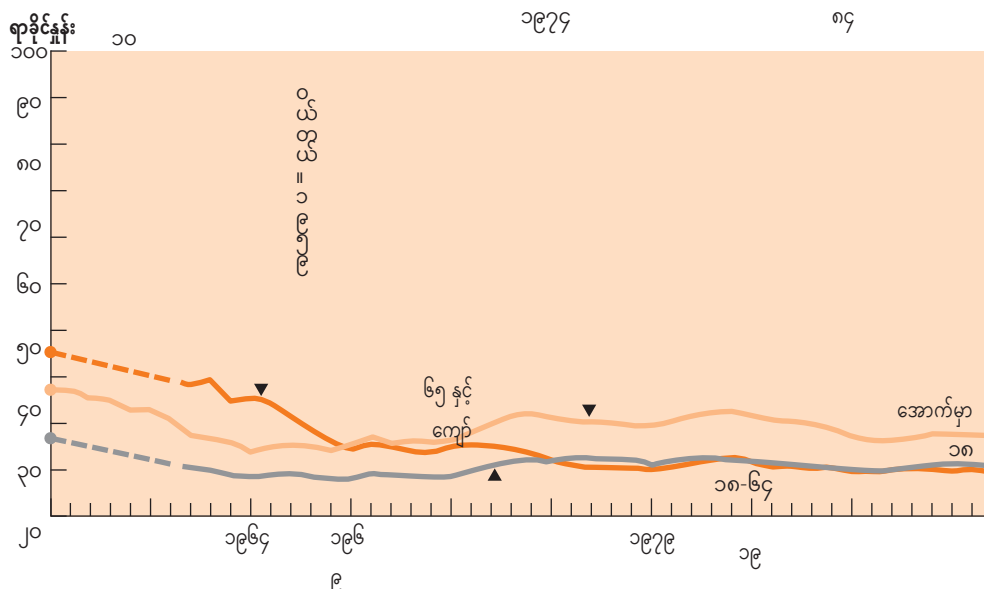
မရှိ တစ်ခု သိတယ်။ အတွက် သေချာပါတယ်။ ဘာလဲ လူ့အဖွဲ့အစည်း ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် 2030 ခုနှစ်ကဲ့သို့ပင်။ သို့သော်၊ ဒီမိုကရေစီလမ်းကြောင်းများတွင် ကျွန်ုပ်တို့မှတ်သားထားသော အပြောင်းအလဲများသည် ယခုလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။ နှစ်ယောက် ဒေသများ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အဆိုပါ အများဆုံး စိန်ခေါ်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare ရအောင် ယူ a ကြည့် မှာ ဒါတွေ ရန် သူတို့ဘာကြောင့်ဒုက္ခကြုံရလဲ နားလည်ပါ။

လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare

သံသယမရှိဘဲ 20 နှင့် 21 ရာစုအစ မြင်သည်။ a သဘင်တိုးတက်မှု ၌ အဆိုပါ စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ နေ့စဉ်ဘဝ။ သက်ကြီးရွယ်အိုအရေအတွက် တိုးလာခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အမြတ်များ အတွက် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရေး ပါဝါ၊ ဒွန်တွဲ အတူ တိုးလာသည်။ နံပါတ်များ လူမှုရေး အစီအစဉ်များ ဖြေရှင်းခြင်း။ ကိစ္စများ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများပါဝင်ပြီး သာမန်သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် မကြုံစဖူးသော အကျိုးအမြတ်များကို ဖန်တီးပေးပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ၎င်းတို့ကို ရှုမြင်ပုံပြောင်းစေသည် (Giele, 2013)။

အမျှ သင် နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ ၌ ပုံ ၁၄.၂၊ အဆိုပါ စီးပွားရေး သက်ကြီးရွယ်အိုအများစု၏ သုခချမ်းသာသည် ဘယ်သောအခါမှ ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်မဟုတ်ပေ။ ထက်အဲဒါ သည် လောလောဆယ်။ ၌ ၁၉၅၉၊ 35% ၏ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် 2010 ခုနှစ်တွင် 9% သာရှိ၍ ပြည်ထောင်စုဆင်းရဲမွဲတေမှုမျဉ်းအောက် (AgingStats.gov, 2012a)။

ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှုန်း ကျဆင်းသွားမလားဆိုတာ စက်လက်စောင့်ကြည့်ရဦးမှာပါ။ ကလေး boomers များရှုပ်ထွေး အရာများ (အမျိုးသား အကယ်ဒမီ ၏ လူမှုရေး အာမခံ၊ 2012)။ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အဆိုပါ ပထမ မျိုးဆက် ကတည်းက စတင်ခြင်း ၏ လူမှုရေး လုံခြုံရေး ၌ အဆိုပါ 1930 ခုနှစ်များအလယ်ပိုင်း ရန် မျက်နှာ ရှည်လျားသည်။ ပျမ်းမျှ ဘဝ ထွာ မပါဘဲ အဆိုပါ အဖြစ်မှန် ၏ ကော်ပိုရိတ်- ပေးအပ်သော ပင်စင်လစာများ၊ လူမှုဖူလုံရေး ပေးချေမှုများ၊ နည်းနည်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စုဆောင်းငွေ on ပျမ်းမျှ၊ နှင့် မြင့်မားသောခန့်မှန်းချက် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ကုန်ကျစရိတ် ကာလအတွင်း သူတို့ရဲ့ နောက်ကျ ဘဝ။ ငွေကြေးအရင်းအနှီးရှိသူများသည် ကောင်းစွာ ချမ်းသာနိုင်သည်။ အခြားသူများသည် လူမှုထောက်ပံ့ရေးပရိုဂရမ်များ၏ ကုန်ကျစရိတ်များ ပိုမိုမြင့်မားလာမည်ဖြစ်သည်။ အတင်းအကျပ် ခက်တယ်။ လူမှုရေး မူဝါဒ ဆုံးဖြတ်ချက်များ အကြောင်း



၁၉၉၄

၁၉၉၉

၂၀၀၄

ပုံ	၀	င	၀
၁	၁	စာ	၀
၄	၀	ရ	၇
၂	အ	င်း	။
ဆ	သ	ဗျ	
င်း	က်	ရီ	
စု	အု	လူ	
မ္မ	င	ဦး	
တေ	စ	ရေ	
မ	အ	မြ	
န	သို့	ကို	
န်း	က်	င်း	
ထား	ပြ	စ်	
များ	ဉ်	စ	
ဗျ	န	ဉ်	
ယ	မ်	လူ	
နံ	များ	အ	
က်	။	ဖွဲ့	
ဂ	အ	စ	
က်	ရ	ညှိ	
၁	င်း	င်း	
၉	အ	စီး	
၅	မြ	ပွား	
၉	စ်	ရေ	
-	-	စာ	
၂	အ	တ်	
	မေ	၊	
	ရီ	၁	
	က	၉	
	န်	၆	
	သ	၀	
	န်း	-	
	ခေါ	၂	

၁၈-၆၄ နှင့် ၆၅ နှင့်အထက် အသက်အုပ်စုများအတွက် ၁၉၆၀-၁၉၆၅ မှဒေတာကိုမရနိုင်ပါ။
ရည်ညွှန်းလူဦးရေ ဤအချက်အလက်များသည် အရပ်သားအစိုးရမဟုတ်သော လူဦးရေကို ရည်ညွှန်းသည်။

၂၀၀၆

အခြေခံဘဏ္ဍာရေးအထောက်အပံ့
ဘယ်လောက်လိုအပ်ပြီး တတ်နိုင်လဲ။

ဟိ နိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်း။ အစပိုင်း ၌ အဆိုပါ ၁၉၇၀ နှစ်များ၊ လူကြီးများ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ဖြစ် ပုံဖော်ထားသည်။ အဖြစ် ခုတုံးလုပ်၊ ၌ အစိုးရအရင်းအမြစ်များနှင့်ပတ်သက်သော နိုင်ငံရေးဆွေးနွေးပွဲများ။ အကြောင်းရင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ လူမှုဖူလုံရေးမှ ပေးဆောင်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ တိုးမြှင့်ခြင်းကဲ့သို့ ၎င်းတို့အတွက် အကျိုးခံစားခွင့်များပေါ်တွင် သုံးစွဲသည့် ပြည်ထောင်စု ဒေါ်လာ ပမာဏနှင့် အချိုးအစားမှာ ကြီးမားစွာ တိုးတက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၁၉၇၀ ခုနှစ်များ (သရဖူ၊ ၂၀၀၁)။ မှာ အဲဒါ အချိန် ၌ သမိုင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ခံကြသည် ကိုလည်း ပုံဖော်ထားသည်။ အဖြစ် အလွန် နိုင်ငံရေးအရ တက်ကြွသော၊ ဘဏ္ဍာရေးအရ ရှေးရိုးစွဲ၊ နှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် (နတ်သမီး၊ ၁၉၈၈; Gibbs၊ 1988;



Smith၊ 1992)။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲ စောစော ၁၉၉၀ ခုနှစ်များ အာရုံစိုက် အာရုံစူးစိုက်မှု on အဆိုပါ လိမ်ခြင်း။ ကုန်ကျစရိတ် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် အသက်ကြီးသည်။

လူကြီးများ အဲဒါ ခံကြသည် ခန့်မှန်းထားသည်။ ရန် ဒေါလီ ခံ ဖက်ဒရယ် ဘတ်ဂျက် အကယ်၍ ဝဲ အထိန်းအကွပ်မဲ့ (ဘင်စတော့၊ ၁၉၉၉)။ ဤအကြောင်းအရာသည် ဆယ်စုနှစ်များစွာ ပဲ့တင်ထပ်နေလိမ့်မည်။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၌ ဒီ စကားစပ် အဆိုပါ အမေရိကန် ကွန် စတင်ခဲ့သည်။ mak- ing ခိုင်မာသော အပြောင်းအလဲများ ၌ အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများ အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများအပေါ်အဆိုပါ ခိုင်ခိုင်လုံလုံ ၏ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် တရားမျှတမှု စတင်သည်။ ၁၉၈၃၊ ကွန် ရှိသည်။ လုပ်ထားတယ်။ အများအပြား အပြောင်းအလဲများ ၌ လူမှုဖူလုံရေး၊ Medicare၊ အဆိုပါ အသက်ကြီးတယ်။ အမေရိကန်တွေ အက်၊ နှင့် အခြားသော အစီအစဉ်များနှင့် မူဝါဒများ။ ဤပြောင်းလဲမှုအချို့သည် ချမ်းသာသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို လျော့ပါးစေကာ အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို ပြောင်းလဲစေသည်။ စည်းကမ်း (ဥပမာ၊ အသက် မှာ ဘယ်ဟာ တစ်ခု သည် အကျိုးဝင်သည်။ အတွက် အကျိုးကျေးဇူး အပြည့်အစုံ) ကြရင်တော့ အခြားသူများ ပေးထားသည်။ ပစ်မှတ်ထား အကျိုးကျေးဇူးများ နွမ်းပါးသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက် ၊ ၎င်းတို့အားလုံးသည် အသက်ကြီးမှု အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ (ဘင်စတော့၊ ၁၉၉၉; Polivka၊ 2010)။ ဟိ အိုမင်းခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ကလေး boomers လက်ဆောင်များ ခက်ခဲပြီး ဈေးကြီးသော ပြဿနာများ (စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ဘတ်ဂျက်ရုံး၊ ၂၀၁၃)။ ၂၀၁၄ ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် သမ္မတ အိုဘားမားက အဆိုပြုခဲ့သည်။ ဖက်ဒရယ် အသုံးစရိတ် on လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare တစ်ယောက်တည်း မှာ ကျော် \$1.38 ထရီလီယံ၊ ရုံ ကျော် a တတိယ

စုစုပေါင်းဘတ်ဂျက်၏ ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် အမှန်တကယ်အသုံးစရိတ်၊ တစ်နှစ် ၂၀၁၁၊ သူတို့ စာရင်းသွင်းသည်။ အတွက် ၃၆% ၏ အားလုံး ဖက်ဒရယ်အသုံးစရိတ်။ ဆင်ခြင်ခြင်း။ ကလေး boomers ရှိသည် သာ ဤအကျိုးခံစားခွင့်များကို စတင်စုဆောင်းပြီး ရွေးကောက်ခံအရာရှိများ၏ အရေးတကြီး ခံစားမှုကို ခံစားရပါသလား။

အကယ်လို့ အသုံးစရိတ် ပုံစံများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အပြောင်းအလဲ၊ အားဖြင့် ၂၀၃၀ (ကလေးငယ်အများစု အသက်ကြီးလာသောအခါ) လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare တစ်ခုတည်းအတွက် အသုံးစရိတ်များသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ ပြည်တွင်းအသားတင်ထုတ်ကုန် (GDP) တစ်ခုလုံး၏ 12% ခန့်ကို သုံးစွဲရန် ခန့်မှန်းထားသည်။ ဘတ်ဂျက် ရုံး၊ 2012a)။ မရှိရင် အဆိုပါ အစီအစဉ်များတွင် အဓိက ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများသည် ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးလာမည်၊ အားဖြင့် ၂၀၅၀။ အဲလို တိုးတက်မှု ပါလိမ့်မယ်။ အင်အား အလွန်အမင်း သူတို့အတွက် ပေးချေပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရွေးချယ်ရခက်ပါတယ်။

ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ အဆိုပါ နိုင်ငံရေး နှင့် လူမှုရေး ကိစ္စများ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်ရှုပ်ထွေးသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေး လျော့ပါးရေးအတွက် ပထမဆုံး ကလေး

boomers များ၏ အရည်အချင်းပြည့်မီမှုဖြင့် တွန်းအားပေးပါသည်။ လုံခြုံရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ဌ ၂၀၀၈ နှင့် သူတို့ရဲ့ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ Medicare အတွက် ဌ ၂၀၁၁၊ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ဆယ်စုနှစ် ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ယခင်လုပ်ဆောင်မှုမရှိခြင်း၏ သက်ရောက်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရန် အရေးတကြီး တိုးလာဖွယ်ရှိသည်။ အဆိုပါ ကိစ္စများ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး လွယ်ပါတယ်။ ဖြေရှင်းချက်များ၊ နှင့် ပြဿနာ၏ ကဏ္ဍအားလုံးကို ဆွေးနွေးရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ရအောင် ကြည့် နောက်ထပ် နီးနီးကပ်ကပ် မှာ လူမှုရေး လုံခြုံရေးနှင့် Medicare

လူမှုရေး လုံခြုံရေး။ လူမှုရေး လုံခြုံရေး ရှိခဲ့ပါတယ်။ ၎င်း၏ အစများ 1935 ခုနှစ်တွင် အဖြစ် တစ်ခု အစပျိုးမှု အားဖြင့် သမ္မတ ဖရန်ကလင် ရုစဗဲ့ "ဘောင် သို့ a ဥပဒေ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးပါ။ အချို့ တိုင်းတာ ၏ ကာကွယ်မှု ရန် အဆိုပါ ပျမ်းမျှ နိုင်ငံသား နှင့် ရန် သူ့ မိသားစု ဆန့်ကျင်ဘက် ဆုံးရှုံးမှု ၏ a အလုပ် နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဆင်းရဲမွဲတေမှု အဟောင်း အသက်။” ထို့ကြောင့် လူမှုဖူလုံရေးသည် မူလက စုဆောင်းငွေနှင့် အခြားဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများအတွက် ဖြည့်စွက်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

နှစ်ယောက် သော့ အရာများ ရှိသည် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ကတည်းက ထို့နောက် ပထမ၊ အသက် ၆၅ နှစ်ရောက်သူတွေရဲ့ အချိုးက သိသိသာသာ တိုးလာပါတယ်။ 1940 ခုနှစ်တွင် အမျိုးသားများ၏ 54% နှင့် 61% အမျိုးသမီးများ ရောက်တယ်။ အသက် ၆၅။ ဒီနေ့၊ အဲဒါ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ရန် 75% ခန့် ၏ ယောက်ျား နှင့် ၈၅% ၏ အမျိုးသမီးများ။ ကတည်းက ၁၉၄၀၊ ယောက်ျား စုဆောင်းသည်။ ငွေပေးချေမှုများ အကြောင်း

၃ နှစ်များ ကြာကြာ၊ နှင့် အမျိုးသမီးများ ၅
နှစ်လောက် စုဆောင်းထားတော့။

လမ်းကြောင်းနှစ်ခုစလုံးသည်
ပရိုဂရမ်၏ကုန်ကျစရိတ်ကို တိုးစေသည်။

ဒုတိယ၊ ပြန်လည်ပြင်ဆင်မှုများ ရန်
အဆိုပါ မူရင်း ဥပဒေ ရှိသည်
လူမှုဆက်ဆံရေး ပြောင်းသွားတယ်။
လုံခြုံရေး ဒါကြောင့် အဲဒါ ယခု
ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ မူလတန်း
အရင်းအမြစ် ငွေကြေး ထောက်ခံမှု
ပြီးနောက် အငြိမ်းစား အတွက် အများဆုံး
အမေရိကန် နိုင်ငံသားများနှင့်
လူအများအတွက် တစ်ခုတည်းသော
အရင်းအမြစ် (Polivka, 2010)။ 1970
ခုနှစ်များမှစ၍ အလုပ်ရှင်က ကမကထပြု၍
သတ်မှတ်ထားသော ပံ့ပိုးကူညီမှု
အစီအစဉ်များတွင် အလုပ်သမားများ
ပိုမိုပါဝင်လာခဲ့သည်။ ၄၀၁(ဋ)၊ ၄၀၃(ခ)၊ ၄၅၇
အစီအစဉ်များ၊ နှင့် အပြန်အလှန်
ရန်ပုံငွေများ၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ

© Bikeriderlondon/Shutterstock.com

တစ်ဦးချင်းအငြိမ်းစားယူသည့်အကောင့်များ (IRAs) အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော်လည်း အကျိုးအမြတ်နည်းပါးသော ရိုးရာဘောပင်- sion အစီအစဉ်များ (Polivka, 2010)။ ဤအစီအစဉ်များတွင် အဓိကကွာခြားချက်မှာ ပံ့ပိုးကူညီမှုအစီအစဉ်များ အများအပြားကို အားကိုးသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ on ဝန်ထမ်း ပါဝင်မှု (ဆိုလိုသည်မှာ၊ အလုပ်သမားများ သိမ်းဆည်း အငြိမ်းစားယူရန်ငွေ) ရိုးရာပင်စင်ပရိုဂရမ်များသည် ၎င်းတို့ပေးထားသည့်အတိုင်း ဝန်ထမ်းများပါဝင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ a လစဉ် ဝင်ငွေ အတွက် ဘဝ ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ လုံးဝ အားဖြင့် ကုမ္ပဏီ ။

မျက်နှာတွင် ဤအငြိမ်းစားယူခြင်း အမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။ အစီအစဉ်များ၊ အထူးသဖြင့် စုဆောင်းငွေ ရွေးချယ်စရာများ၊ မေ လူမှုဖူလုံရေးအား ဖြည့်စွက်ဘဏ္ဍာရေးအရင်းအမြစ်အဖြစ် အနာဂတ်အငြိမ်းစားယူသူများအား ပိုမိုသုံးစွဲခွင့်ပြုပါရန် ရည်ရွယ်ထားသောကြောင့် အငြိမ်းစားဘဏ္ဍာရေးစီမံကိန်းတာဝန်ကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်း ရန် အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း (ဟင်နရစ်ဆင်၊ ၂၀၀၇)။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ လူမှုရေး ကို အားကိုးတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အို အရေအတွက် တိုးလာနိုင်တယ်။ လုံခြုံရေး အဖြစ် သူတို့ရဲ့ မူလတန်း ဝင်ငွေ အရင်းအမြစ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စုဆောင်းမှု မရှိခြင်း ကြောင့် (Polivka, 2010)။

လူမှုဖူလုံရေး ရင်ဆိုင်နေရသော အဓိကစိန်ခေါ်မှုမှာ ကလေးပေါက်ဖွားသူများ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့် နောက်လိုက်လာသော

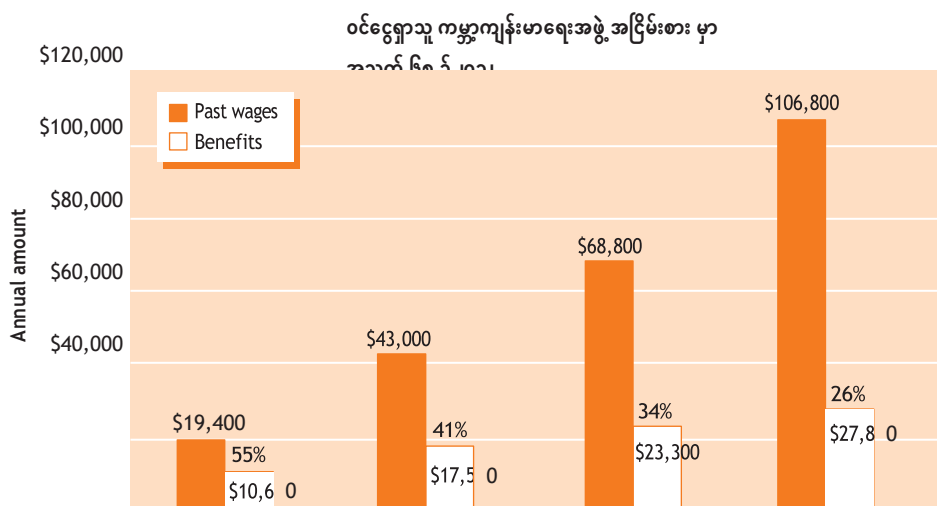
သေးငယ်သောမျိုးဆက်များဖြစ်သည် (National Academy of Social Insurance, 2012)။ အဲဒါကြောင့်

ကွမ်းတောင်မှာတွေ့တဲ့ အမျိုးသမီး နန်စီနဲ့ တခြားလူငယ်တွေက စိုးရိမ်နေကြတယ်။ လူမှုဖူလုံရေးသည် လုပ်ခလစာအခွန်များဖြင့် ထောက်ပံ့ထားသောကြောင့် အလုပ်သမားတစ်ဦးစီ ပေးဆောင်ရမည့် ငွေပမာဏမှာ မူတည်ပါသည်။ ရန် a ကြီးမားသော အတိုင်းအတာ on အဆိုပါ အချိုး ၏ အဆိုပါ နံပါတ် လူမှုဖူလုံရေးအခွန် ပေးဆောင်သည့် လူအရေအတွက် စုဆောင်းခြင်း။ အကျိုးကျေးဇူးများ။ အားဖြင့် ၂၀၃၀၊ ဒီ အချိုး ပါလိမ့်မယ်။ နီးပါးကျဆင်း ခဲ့ တစ်ဝက်; အဲဒါ က၊ အားဖြင့် အဆိုပါ အချိန် ကလေး boomers ရှိသည်

ကုမ္ပဏီ အငြိမ်းစား၊ ဟိုမှာ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် နီးပါး နှစ်ကြိမ် အဖြစ် အများကြီး လူမှုဖူလုံရေးတွင် ပေးဆောင်သည့် အလုပ်သမားတစ်ဦးလျှင် ကောက်ခံနေပါသည်။ စနစ် အဖြစ် ဟိုမှာ သည် ဒီနေ့ (လူမှုရေး လုံခြုံရေး စီမံခန့်ခွဲရေး- tration၊ 2012b)။

ဤပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် 1970 ခုနှစ်အစောပိုင်းကတည်းက အမျိုးမျိုးသောအစီအစဉ်များကို အဆိုပြုခဲ့ကြပြီး၊ ၎င်းသည် သမ္မတရွေးကောက်ပွဲမဲဆွယ်ပွဲအများအပြားတွင် အဓိကအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည် (ဥပမာ- ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ နှင့် 2012)။ ဟိ ၂၀၁၂ ရွေးကောက်ပွဲ မဲဆွယ်စည်းရုံးရေး Romney/Ryan လက်မှတ်မှ ပထမဆုံးကမ်းလှမ်းသော အဆိုပြုချက်များမှတစ်ဆင့် လူမှုဖူလုံရေးနှင့် Medicare ကုန်ကျစရိတ်များကို အာရုံစိုက်ခဲ့သည်။ ထို့အပြင်၊ အထူးသဖြင့် 2013 ခုနှစ်တွင် စတင်အသက်ဝင်ခဲ့သော သိမ်းယူမှုဖြတ်တောက်မှုများကြောင့် မဖြစ်မနေ လျော့ချမှုများကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် 2012 နှင့် 2013 တွင် ဖက်ဒရယ်ဘတ်ဂျက်ဆိုင်ရာ ငြင်းခုံမှုအများအပြားကို အာရုံစိုက်ခဲ့သည်။ လူမှုဖူလုံရေး ဖွဲ့စည်းပုံကို သမ္မတ အိုဘားမားက

ဖြေရှင်းခဲ့သည်။ ၌ ၂၀၁၄ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် ဘတ်ဂျက် အဆိုပြုချက် အားဖြင့် နှစ်စဉ် လူနေမှုစရိတ် တိုးလာမှု အရင်းခံ တွက်ချက်မှုကို အကြံပြုခြင်း၊ ဖြစ် ပြန်လုပ် ရန် ပေးသည်။ အောက်ပိုင်း တိုးလာသည်။ (Mont- gomery, 2013)။ အဆိုပြုထားပေမယ့် လျော့မယ်လိုသာ ပြောတယ်။ တိုးလာသည်။ အားဖြင့် 0.3% နှုန်း တစ်နှစ်၊ အဆိုပါ တိုးပွားလာသည်။ စုဆောင်းငွေသည် များပြားလိမ့်မည်—ခန့်မှန်းထားသည့် ၇၅ နှစ်တာလိုငွေပြမှု၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိသည်။ ထိုသို့သော ဆွေးနွေးမှုများနှင့် အဆိုပြုချက်များကို ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆိုပါ ကလေး boomers အားလုံး လက်လှမ်းမီ အများဆုံး ငွေစုပရိုဂရမ်များအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု အမြင့်ဆုံးအကျိုးသက်ရောက်မှု။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ၏ တစ်ဦး၏ လုပ်အားခ ဖြစ်ကြပါသည်။ အမှန်တကယ် ပေးထားသည်။ လူမှုရေး အားဖြင့် လုံခြုံရေး မူတည်တယ်။ on ဘယ်လိုလဲ အများကြီး သင် လုပ်ထားတယ်။ on ပျမ်းမျှ အသက် ကာလအတွင်း သင်၏ အလုပ်အကိုင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း။ ပုံ ၁၄.၃ ရှိ။



ပုံ ၁၄.၃
လူမှုဖူလုံရေး ခံစားခွင့်များ နှိုင်းယှဉ်
ပျမ်းမျှ နှစ်စဉ် လုပ်အားခ။

အရင်းအမြစ်- လူမှုရေး လုံခြုံရေး စီမံခန့်ခွဲရေး အဆို။ (၂၀၁၂)။ 2012 နှစ်ပတ်လည် သတင်းပို့တယ်။ ၏ အဆိုပါ ဘုတ် ၏ ဘုရားဂေါပက ၏ အဆိုပါ ဖက်ဒရယ် အသက်ကြီးပြီး နှင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ အာမခံ နှင့် ဖက်ဒရယ် မသန်စွမ်း အာမခံ ယုံကြည်မှု ရန်ပုံငွေများ။

၂၄
၂၅
၂၆
၂၇
၂၈

၂၄။ ထိုမှ <http://www.ssa.gov/oact/tr/2012/index.html>။ စာနံ V.C7

\$20,000

\$0

နိုင်သည်။

အလတ်စား

အမြင့် ဆုံး

အခွန်ကောက်ခံနိုင်သော ဝင်ငွေများ အဆင့်

ဒီ ဆက်စပ်မှု အတွက် a အလုပ်သမား အနားယူခြင်း။ ဌ ၂၀၁၂ မှာ အသက် ၆၅ ဘယ်သူတွေ ရရှိခဲ့လဲ။ အမျိုးမျိုး လုပ်အားခ on ပျမ်းမျှ နေ့စဉ် အလုပ်ခန့်သည်။ အမျှ အရင်က ရှိမရှိပေါ် မူတည်ပြီး ဒီအကွာအဝေးက နည်းနည်း ကွာပါတယ် ။ လုပ်အားခ ခွဲကြသည် နိမ့် သို့မဟုတ် အဆိုပါ အများဆုံး အခွန်ဆောင်သည်။

လူများစွာကို ရှုပ်ထွေးစေသောအချက်တစ်ခုမှာ ရရှိသည့်အကျိုးကျေးဇူးများသည် သင့် အလုပ်ရှင် အတွက် သင်အမှန်တကယ်ပံ့ပိုးပေးသောအရာကို ရောင်ပြန်ဟပ်သည့် “အကောင့်” မှ လာမည်မဟုတ်ပေ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူမှုရေး လုံခြုံရေး သည် a ဝင်ငွေ- ဝင်/ငွေ-ထွက် မော်ဒယ်၊ လူတွေ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး တည်ဆောက် တက် လူမှုဖူလုံရေး “စုဆောင်းငွေ” ဟင်းဟင်း၊ အဆိုပါ ပိုက်ဆံ သူတို့ ပေးဆောင် ဌ အခွန်တွေ ကုန်သွားတယ်။ ထွက် အဖြစ် ငွေပေးချေမှုများ ရန် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ စုဆောင်းခြင်း။ အကျိုးကျေးဇူးများ။ ဒါကြောင့် အနာဂတ်မှာ လက်ရှိ အလုပ်သမားတွေ ရရှိတဲ့ ပေးဆောင်ရမယ့် လစာတွေဟာ အဲဒီကာလမှာ အလုပ်သမားတွေ ပေးဆောင်တဲ့ အခွန်တွေကနေ အမှန်တကယ် ဖြစ်လာမှာပါ။ အဲဒါကြောင့် ငွေလက်ခံသူ/လက်ခံသူ အချိုး ကိစ္စများ- လူမှုရေး လုံခြုံရေး အခွန် နှုန်းထားတွေ ရှိရမယ်။ မလွဲမရှောင်သာ သွား တက် သို့မဟုတ် အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိခဲ့သည်။ ရမယ်။ လက်ခံသူအရေအတွက် တိုးလာစေရန် ထောက်ပံ့ရန် ပေးချေသနည်းပါးပါက ဆင်းသွားပါ။

ကျော် အများဆုံး ၏ အဆိုပါ ဘဝ ၏ လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ ဝင်ငွေများသည် ပေးချေမှုထက် ပိုများသည်။ ဒါပေမယ့် အခုအတိုင်းပဲ ပြောင်းသွားပြီ

ငွေပေးချေမှုများ ကျော်လွန် ဝင်ငွေများ အမျှ a ရလဒ်၊ အဆိုပါ Social Security Trust Fund တွင် သိမ်းဆည်းထားသော ဝင်ငွေများမှ အတိုးနှုန်းမှာ ကွာခြားချက်ကို ဖန်တီးရန်အတွက် ယခုသုံးစွဲနေပြီး ကွာဟချက်ကို 2021 ခုနှစ်အထိ ပိတ်ထားမည်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေတွင် အပြောင်းအလဲမရှိ၊

အလယ်အလတ်ကုန်ကျမှုအခြေအနေပေါ်ပေါက်ပါက၊ 2021

ခုနှစ်တွင် Trust Fund ကိုယ်တိုင် ဖျက်သိမ်းရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ရွေးနှုတ်အားဖြင့် ငွေတိုက်စာချုပ်များ။ အဆိုပါ ငွေချေးစာချုပ်များကို ပြန်လည်ထုတ်ယူရန် ငွေများရရှိရန် ပြည်ထောင်စုအစိုးရသည် အခွန်တိုးမြှင့်ခြင်း၊

အသုံးစရိတ်လျှော့ချရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

အခြားအစိုးရအစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ငွေချေးခြင်း (ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတော်ကြွေးမြီများ တိုးလာစေသည်)။ 2033 တွင်၊

အားလုံး Trust Fund ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများ မရှိတော့ပါ။

လူမှုဖူလုံရေးအခွန်များမှ ရရှိသောဝင်ငွေသည် ကတိပြုထားသည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ

အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။

ရှိကြားအံ့ သိခြင်း။ အဆိုပါ ဘဏ္ဍာရေး ဖြစ်ရပ်မှန်များ အတွက် ဆယ်စုနှစ်များ၊

ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က သေချာအောင် လိုအပ်တဲ့

လုပ်ဆောင်ချက်တွေ မလုပ်သေးပါဘူး။ အဆိုပါ ရေရှည် ငွေကြေး

တည်ငြိမ်မှု ၏ လူမှုရေး လုံခြုံရေး (လူမှုဖူလုံရေးစီမံခန့်ခွဲမှု၊

2012a)။

Medicare ကျော် ၅၂ သန်း အမေရိကန် နိုင်ငံသားများ

၎င်းတို့၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအာမခံအတွက် Medicare (CMS.gov, 2012a) ပေါ်တွင်မူတည်သည်။ ရန် ဖြစ် အရည်အချင်းပြည့်မီသော၊

a လူ ရမယ်။ ဆုံ တစ်ခု ၏ နောက်လိုက် သတ်မှတ်ချက်များ- ဖြစ်

ကျော် အသက် ၆၅၊ ဖြစ် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ်

အမြဲတမ်းကျောက်ကပ်ပျက်ကွက်ခြင်း ရှိသည်။ Medicare တွင်

အပိုင်းသုံးပိုင်းပါဝင်သည် (CMS.gov, 2012b)- အပိုင်း AI

အတွင်းလူနာဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုများ၊
ကျွမ်းကျင်သူနာပြုအကူပစ္စည်းများ၊ အိမ် ကျန်းမာရေး
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် ဆေးရုံ စောင့်ရှောက်မှု၊ အပိုင်း ခ၊

သမားတော်ဝန်ဆောင်မှုကုန်ကျစရိတ်များ၊
ပြင်ပလူနာဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုများ၊
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများနှင့်
ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများနှင့်
အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ၊ နှင့် အပိုင်း D သည်
ဆေးညွှန်းဆေးဝါးများအတွက် အကျုံးဝင်မှုအချို့ကို
ပေးဆောင်သည်။
ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်အများစုနှင့်ပတ်သက်
သော အသုံးစရိတ်များကို အမေရိကန်အစိုးရမှ
ထောက်ပံ့ပေးထားသည့်
အခြားသောအဓိကကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်
Medicaid မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့ပြီး
ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများကို ရည်ရွယ်ပါသည်။
တွဲဖက်ပေးချေမှုများနှင့်
အခြားကျသင့်ငွေများနှင့်ဆက်စပ်သော
အိတ်ကပ်ပြင်ပကုန်ကျစရိတ်များကို ရံဖန်ရံခါ
အာမခံမူဝါဒများဖြင့် ပေးဆောင်လေ့ရှိပြီး၊
တစ်ခါတစ်ရံတွင် “Medigap” မူဝါဒများဟု
ရည်ညွှန်းသည် (Medicare.gov, 2013)။

ကြိုက်တယ်။ လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ Medicare သည်
ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။ အားဖြင့် a pay- roll အခွန်
ဒါပေမယ့် မကြိုက် လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ ဘယ်မှာလဲ။
အဆိုပါ အခွန်ကိုအခြေခံသည့် ဝင်ငွေတွင်
အကျုံးဝင်သောအခွန်ပါရှိသည်။ Medicare သည်
ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ on အားလုံး ၏ တစ်ဦး၏ ဝင်ငွေများ။
တိုင်၊ ရန်ပုံငွေ ပြဿနာများ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ Medicare
ဖြစ်ကြပါသည်။ အငြင်းအခုံ လူမှုဖူလုံရေး
ရင်ဆိုင်နေရသူတွေထက် ပိုဆိုးပြီး ကလေး-စန်းပွင့်တဲ့
မျိုးဆက်ရဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို အခြေခံပါတယ်။

ထို့အပြင် Medicare ကုန်ကျစရိတ် ရှိသည်
တိုးလာသည်။ သိသိသာသာ
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပို မြန်သည်။
ကုန်ကျစရိတ် တိုးလာသည်။ ဤ ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်ပါ။ အသုံးစရိတ်များမည်။
တိုးမြှင့်လာသည် လျင်မြန်စွာ အဖြစ် အဆိုပါ
ကလေး boomers တိုးမြှင့်လာသည်
အကျုံးဝင်သူများ၏ အဆင့်များ။

ရင်သွေးငယ်များ

ထွန်းကားလာမှုနှင့်အတူ လျင်မြန်စွာ
တိုးတက်လာမှုများကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်ကို
ထိန်းချုပ်ရန် အဓိက စိုးရိမ်စရာအဖြစ်
ရှိနေသေးသည်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၁၂ ခုနှစ်
သမ္မတရွေးကောက်ပွဲများတွင်
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏
အဓိကစီးပွားရေးပြဿနာတစ်ခုအဖြစ်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်များ
လျင်မြန်စွာမြင့်တက်လာခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍
အချေအတင်ဆွေးနွေးမှုများ
အများအပြားပါဝင်ခဲ့သည်။
သေချာတာကတော့ ဝိုင်းပြီး ငြင်းကြတာပေါ့။
သည်းခံပါ။ အကာအကွယ် နှင့်
တတ်နိုင်ပါတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ မတွေ့သေး ၏
2010 တွင် ပြဿနာများကို
ပိုမိုသိရှိနားလည်လာသည်။

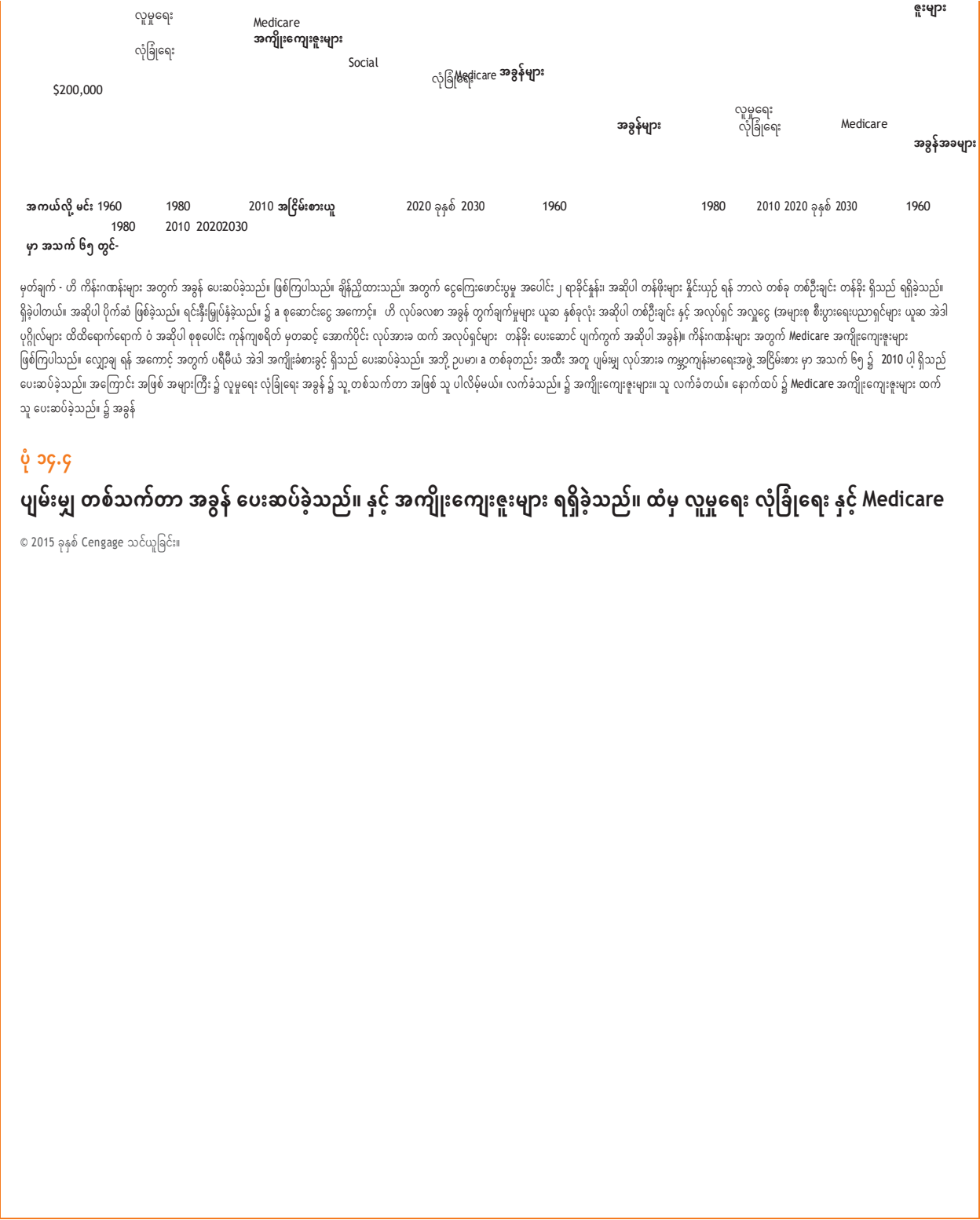
မတူပါ။ လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ သို့သော်၊
Medicare ရှိသည်။ ချထားခဲ့သည် ။ ရန်
သိသိသာသာ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ဤ
အသုံးစရိတ်များ၊ ပုံမှန်အားဖြင့် လျော့ချ
ဆုကြေးငွေများ ရန် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

ပံ့ပိုးပေးသူများ ပရောဂျက် Medicare ကုန်ကျစရိတ်
ကျော် အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ၇၅ နှစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။
2010 ခုနှစ်တွင် လူနာကာကွယ်ရေးနှင့် တတ်နိုင်သော
စောင့်ရှောက်မှုအက်ဥပဒေ (Social Security
Administration, 2012a) မပြဌာန်းမီ ၎င်းတို့ထက်
များစွာနိမ့်ကျသည်။

ခေါ်ဆောင်သွားသည်။ အတူတကွ၊ အဆိုပါ
စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း
သက်ဆိုင်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ
ငွေကြေး လုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာရေး
ပထမတလျှောက်လုံး နိုင်ငံရေးပြဿနာများ
ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေဦးမည်ဖြစ်သည်။ အနည်းငယ်
ဆယ်စုနှစ်များ ၏ အဆိုပါ ၂၁ရက် ရာစု။ ဟိုမှာ
ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး လွယ်ကူသောအဖြေများ၊
ဒါပေမယ့် ဖွင့်သည်။ ဆွေးနွေးခြင်း။ ၏ အဆိုပါ အမျိုးမျိုး
ဆင်ခြေပေးမည်။ ဖြစ် မရှိမဖြစ် အတွက် ဖန်တီးခြင်း။
အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းချက်။ အများသူငှာ
အထင်အမြင်လွှဲပြောင်းမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည့် ခက်ခဲသော
ရွေးချယ်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဤ
နောက်ထပ် အသေးစိတ် ဤ အဆိုပါ လက်ရှိ
အငြင်းပွားဖွယ်ရာများ အသွင်အပြင်။

လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ-

လုပ်ပါ။ နှင့် ဘာကြောင့်လဲ။ အဆိုပါ လက်ရှိ အကျိုး ဖွဲ့စည်းပုံ သည် ကလေး boomers များအတွက် မတည်တံ့နိုင် (Calmes, 2013)။



ပုံ ၁၄.၄

ပျမ်းမျှ တစ်သက်တာ အခွန် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ နှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိခဲ့သည်။ ထံမှ လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare

© 2015 ခုနှစ် Cengage သင်ယူခြင်း။

about what they paid in taxes in Social Security benefits, and much more from Medicare. What's especially obvious is everyone receives far more in Medicare benefits than they paid.

The challenge is the costs of Medicare must be controlled given the imminent arrival of most of the baby boomers. But explaining to those who are already receiving or are about to receive the benefit

is a daunting task. That's why most proposals target individuals who are about 10 years away from receiving Medicare benefits.

The political debates around Social Security and Medicare will not end soon. What is clear, though, is the current financial model is unsustainable in the long run, and action, especially with respect to Medicare, is needed now.

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

How are demographics affecting social policy in the United States?

14.2 ကျန်းမာရေး ကိစ္စတွေနှင့် ဘဝအရည်အသွေး

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- လူနေမှုဘဝ မြှင့်တင်ရေးတွင် အဓိကပြဿနာများကား အဘယ်နည်း ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက နည်းဗျူဟာများ အတွက် ထိန်းသိမ်းခြင်း။ အရည်အချင်းကို မြှင့်တင်ပါလား ။
- ကျန်းမာရေး ဒီဇိုင်းရေးဆွဲရာတွင် အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များကား အဘယ်နည်း ပရိုမိုးရှင်း နှင့် ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကျောင်းအုပ် နေထိုင်မှုပုံစံ အချက်များ အရည်အချင်းကို လွှမ်းမိုးနိုင်သလား ။

ဂျက် ကြားတယ်။ အကြောင်း အားလုံး အဆိုပါ အရာများ ရရှိနိုင် ။ အဆိုပါ ဝဘ်နှင့် အဲဒါ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပျောက်ဆုံး ။ အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက်။ ဒီတော့ ပြီးနောက် သူ ဝယ်ယူ ခဲ့သည်။ သူ ပထမ အိမ် ကွန်ပျူတာ မှာ အသက် ၆၈၊ သူ

စတင်ခဲ့သည်။ ရေလှိုင်း စီးခြင်း။ သူ ဘယ်တော့မှ ရပ်သွားတယ်။ ကဲ မှာ အသက် ၇၃၊ သူက a ဝါရင့် တစ်ဦး နှင့် ကျယ်ပြန့်သည်။ ဇွတ် ဧာ မှတ်သားထားသည်။ ဆိုဒ်များ၊ အထူးသဖြင့် အဲဒါတွေ ဆက်စပ်မှု ရန် ကျန်းမာရေး ကိစ္စများ။ သူ ကိုလည်း ဆက်သွယ်သည်။ အားဖြင့် အီးမေး ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည် ။ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း သတင်းလွှာ သုံးပြီး သူ စကားလုံးပြင်ဆင်ခြင်း။ အစီအစဉ်။ သူ မကြာသေးမီက ဖန်တီးခဲ့သည်။ သူ့ Facebook page ဆိုတော့ သူ နိုင်သည် စောင့်ရှောက် တက် အတူ သူ မြေးများ။

Jack သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများစွာနှင့်တူသည်—ပညာတတ်ပြီး ပိုကောင်းသည်။ နောက်ထပ် နည်းပညာအရ ခေတ်မီသည်။ ထက် သူတို့ရဲ့ pre-decessors ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ကျန်ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လူဦးရေဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ စန်း မျိုးဆက် ပစ္စုပ္ပန် a စိန်ခေါ်မှု အတွက် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ နေထိုင်မှုဘဝတွေကို တိုးတက်စေတယ်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံများကို မြှင့်တင်ခြင်းသည် 21 ရာစု၏ ထိပ်တန်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဦးစားပေးများထဲမှ တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်သည် (Lunenfeld, 2008)။ လက်ကျန် ကျန်းမာသည်။ သည် အရေးကြီးတယ်။ အတွက် အရှိန်မြှင့်ခြင်း။

အဆိုပါ နှုန်း ၏ အိုမင်းခြင်း။ (အယ်ဝင် & Gilmer၊ 2013)။ ကျန်းမာစေခြင်း။ နေထိုင်မှုပုံစံများ သည် အရေးကြီးတယ်။ ဌ အားလုံး ဆက်တင်များ၊ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု အဆောက်အဦများ အပါအဝင် (Thompson & Oliver, 2008)။

ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း နှင့် အရည်အသွေး ၏ ၁၀

ပင် သို့သော်လည်း ပြောင်းလဲခြင်း။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ် အလေ့အထ အဲဒီလို အဖြစ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အစားအသောက် ချို့တဲ့ခြင်းသည် ခက်ခဲခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်းကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများသည် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် ခက်ခဲစေကာ terminal disease သည် လူတစ်ဦး၏ အလေ့အထကို ပြောင်းလဲခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သိမြင်ရန် ခက်ခဲစေသည် ၊ အမှန်မှာ ထိုကဲ့သို့သော ပြောင်းလဲမှုများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ရှိနေသေးသည်။ တိုးမြှင့်လာသည် အလုပ်လုပ်တဲ့ စွမ်းရည်။ လက်ရှိ မော်ဒယ်များ အပြုအမူဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများသည် ရှုပ်ထွေးပြီး အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာသာမက၊ ဒါပေမယ့် ကိုလည်း လှုံ့ဆော်မှု၊ သိမြင်မှု၊ နှင့် လူမှုရေး အစိတ်အပိုင်းများ (အယ်ဝင် & Gilmer၊ 2013)။ ဟိ နှစ်ခု အဲဒါ သုတေသနအများစု၏ အာရုံစိုက်မှုမှာ ရလဒ်အပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိသော အတိုင်းအတာတစ်ခုတွင်

ပန်းတိုင်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်များ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အလေးပေးသော မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှုစံပြပုံစံဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်း မော်ဒယ်၊ အဲဒါ အာရုံစိုက် on အဆိုပါ အပြောင်းအလဲအတွက် လူ၏ စေ့ဆော်မှု။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသော ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်မှု အစီအစဉ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသန မလုံလောက်ပါ (Aldwin & Gilmer, 2013)။ သို့သော် အချို့သော ခေတ်ရေစီးကြောင်းများမှာ ထင်ရှားသည်။ ပထမ၊ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံဖြစ်သော်လည်း၊ အသက်ကြီးသူများမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေပိုများသောကြောင့်၊ ၎င်းတို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များသည် ထိုကဲ့သို့သောပြဿနာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုနည်းသော အေရိုးဗစ်ချဉ်းကပ်မှုများကို ပိုမိုအာရုံစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဒုတိယအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်တွေက ထိရောက်တယ်။ ဌ လျော့ချခြင်း။ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ စိတ်ခံစားမှု စိတ်ဖိစီးမှု တတိယ၊ ကျန်းမာရေး စိစစ်ခြင်း။ အစီအစဉ်များ ထိထိရောက်ရောက် အရည်အသွေးကို ကန့်သတ်နိုင်သော ပြင်းထန်သော နာတာရှည်ရောဂါကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ ၏ ၁၀၊ နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် လိပ်မှုထားသည်။ မှတဆင့် အပြုအမူ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ချက်များ။ အသီးသီး ၏ ဒါတွေ ဒေသများ အတွင်း ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ (Westmaas၊ Gil-Rivas၊ & Silver, 2011) တွင် လူမျိုးစုကွဲပြားမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်အခါ ပရိုမိုးရှင်းသည် အအောင်မြင်ဆုံးဖြစ်သည်။

လူတွေရဲ့ ပြည်နယ် ၏ ကျန်းမာရေး လွှမ်းမိုးမှုများ သတိရဲ့

အရည်အသွေး ၏

ဘဝ ၊ အဲဒါ ကာ သူတို့ရဲ့ သုခ နှင့် ဘဝ
ကျေနပ်မှု အရည်အသွေး ၏ ဘဝ ပါဝင်သည်။
လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး နှင့် လူမှုရေး

ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ နေရာဒေသ၊ စိတ်ခံစားမှု၊ အသုံးဝင်မှု၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် အဓိပ္ပါယ်များ ကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ဆောက်မှုများ၊ ဌာန (အယ်ဝင် & Gilmer၊ 2013)။ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ သည် များသောအားဖြင့် ပိုင်းခြားထားသည်။ ထဲသို့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေး၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒိုမိန်းများ ၏ သုခ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကဲဖြတ်ခြင်း ။ ၏ ဒါတွေ အတိုင်းအတာများ သည် ဝေဖန် ရန် ဘယ်လိုနားလည်လဲ။ လူတွေ အမြင် သူတို့ရဲ့ အခြေအနေများ သို့ပေမယ့် တစ်ဝက် ၏ လူတွေ ဌာန စထရောဘရစ်ချ်၊ ဝေါဟာဂင်၊ နှင့် ကိုဟင်ရဲ့ (၂၀၀၂) လေ့လာမှု လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဆို သေချာပါတယ်။ ရည်မှန်းချက် သတ်မှတ်ချက် အတွက် အောင်မြင် သည်။ ဇရာ၊ သူတို့ မည်သို့ပင်ဆိုစေ သတ်မှတ်သည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အဖြစ် အောင်မြင်သည်။ နှင့် အဖြစ် ရှိခြင်း။ a ကောင်းတယ် အရည်အသွေး ၏ ဘဝ။

အတိုချုပ်ပြောရလျှင် ဘဝအရည်အသွေးသည် လူတစ်ဦး၏ အစီအစဉ်အကဲဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ်

၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝတန်ဖိုးကို အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည် (Aldwin & Gilmer, 2013)။ ဤပုဂ္ဂလိကဓာတ်တရားစီရင်ချက်သည် အခြားသူများ၏ အကဲဖြတ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီနိုင်သည် သို့မဟုတ် မကိုက်ညီနိုင်ပေ။ နှင့် ပင် သို့သော်လည်း မိမိကိုယ်ကို နှင့် အခြားခံစားမိသော နှောင်းပိုင်းဘဝတွင် ဘဝအရည်အသွေး ကျဆင်းသွားနိုင်သည်၊ ထိုသို့မထင်နိုင်ပေ။ အသက်ကြီးသူများအတွက် ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခု။ လမ်းလျှောက်ရန် ခက်ခဲသော အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အသက်ရှင်နေခြင်းကို ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားနိုင်သော်လည်း ကျန်မာရေးကောင်းမွန်သော အခြားသူတစ်ဦးသည်

အသုံးမဝင်ဟု ခံစားရပေမည်။ ဘဝအရည်အသွေးကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ အမြင်ကနေ လေ့လာတာ အကောင်းဆုံးပါ။

သို့သော် လူများပိုမိုအားနည်းလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုအဆင့် တိုးလာသောအခါ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ ရမယ်။ ဖြစ် စိုးရိမ်သည်။ အကြောင်း အဆိုပါ အပေးအယူလုပ်သည် တိုးချဲ့ခြင်းအကြား ဘဝ မှာ အားလုံး ကုန်ကျစရိတ် နှင့် အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ အဲဒါ ဘဝ၊ ဆွေးနွေးထား သည့်အတိုင်း ဌာန အခန်း ၁၃ (မိုက်ကယ်၊ နယူတန်၊ & Kirkwood, 2008)။ တစ် အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ဌာန အင်္ဂလန် ပြတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကောင်းတယ်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပြုလုပ်သည်။ a အဓိက ကွာခြားချက် ဌာန လူတွေရဲ့ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ နှင့် သူတို့ရဲ့ ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း။ (သံမဏိ၊ Melzer, & Richards (2013)။

ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ခြင်း အတွက် မူဘောင်တစ်ခု ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အို အများစုသည် ကွန်ပျူတာ မတတ်မြောက်ကြပေ။ အဖြစ် ဂျက်၊ အဆိုပါ လူ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ဌာန အဆိုပါ မွမ်းမံ တိုးလာသည်။ နံပါတ်များ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ကွန်ပျူတာတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ် a အဓိက ပိုင်ဆိုင်မှု။ အများကြီးပဲ။ ယူ အားသာချက် ၏ အဆိုပါ သီးသန့် ဆိုက်များ အပါအဝင် ဝတ်ပေါ်တွင် ရရှိနိုင်သော ကြီးထွားလာသော အရင်းအမြစ်များ

အထူးသဖြင့် ရန် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ အီးမေး
နှင့် လူမှုကွန်ရက် သည် အသက်အရွယ်မရွေးလူများကို
သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများနှင့်
အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန်နှင့် အောင်မြင်မှု
တိုးပွားလာစေသည်။ e-commerce သည်
အချိန်အကန့်အသတ်ရှိသောသူများအတွက်
ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။ သို့မဟုတ် ရွှေ့လျားမှု ရန် ဝယ်ယူမှု
ကုန်စည် နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ။ ကွန်ပျူတာများကို
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိရိယာများစွာတွင်
အသုံးပြုနေပြီဖြစ်သည်။ ရန် ဖြစ်လာ နေရာအနှံ့ ၌
အဆိုပါ အိမ် ပတ်ဝန်းကျင်



Older adults are increasingly using technology to stay in touch with family.

Phil Masturzo/MCT/Newscom

မဝေးတော့သောအနာဂတ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
(Lesnoff- Caravagliai 2010)။

ဟိ အသုံးပြု ၏ နည်းပညာ သည် တစ်ခု နည်းလမ်း
အဲဒါ နည်းပညာ တတ်နိုင်သည်။ ဖြစ် သုံးတယ်။ ရန်
မြှင့်တင်ရန် အဆိုပါ အရည်အချင်း ၏ အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ။ ဤကဏ္ဍတွင်၊ အမျိုးမျိုးသောအားဖြင့်
အရည်အချင်းကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် မြှင့်တင်နည်း၏
ယေဘုယျအကြောင်းအရာကို သုံးသပ်ပါသည်။ ၏
စွက်ဖက်မှုများ။ ဘယ်လိုလဲ ရန် ကြီးထွား အဟောင်း
အောင်မြင်စွာ သည် အကြောင်းအရာတစ်ခု ၏
တိုးလာသည်။ စိုးရိမ်စရာ ၌ အမြင် ၏ အဆိုပါ
အစောပိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားခဲ့သော လူဦးရေဆိုင်ရာ
အပြောင်းအလဲများ။

ဟိ သက်တမ်း အမြင် ငါတို့ စဉ်းစားသည်။ ၌ Chap-
1 သည် မည်ကဲ့သို့နားလည်ရန်
အကောင်းဆုံးအစမှတ်ဖြစ်သည်။ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ နှင့်
မြှင့်တင်ရန် လူတွေရဲ့ အရည်အချင်း ဒီထဲမှာ အမြင်၊
အဆိုပါ အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
အတူ အသက် ရလဒ် မျိုးစုံ ဇီဝဗေဒ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊
လူမှုယဉ်ကျေးမှု နှင့် ဘဝသံသရာ အင်အားစုများ။

နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝနှင့် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသောအလုပ်များ
(ကိုယ်ရေးကိုယ်တာငွေကြေးများကဲ့သို့)
ကိုကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာပါဝင်နိုင်စေပါသည်။ ရန် a လူ၏ ခြုံငုံ
သဘော ၏ အရည်အချင်း သော်လည်း အဆိုပါ လူ ရှိသည်။
dementia (မေယို၊ ၂၀၀၈)။ ဘယ်လိုလဲ နိုင်သည် ဤအသိသည်
အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်းအတွက်
အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသလား။

ဟိ ဖြေ မုသား ၌ လျှောက်ထားခြင်း။ သုံး သော
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် လိုက်လျောညီထွေရှိသော
ယန္တရားများ- ရွေးချယ်မှု၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်
လျော်ကြေးပေးခြင်း (SOC) (Baltes et al., 2006)။
ဤမူဘောင်သည် Bieman-Copland၊ Ryan နှင့် Cassano
(2002) ဟုခေါ်သော
"အရည်အချင်းမရှိသောလူမှုရေးကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း"
ကိုဖော်ပြသည်- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို
ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ သို့မဟုတ် မရည်ရွယ်ဘဲ ပျက်ကွက်ခြင်းမှာ
လူမှုရေးဆိုင်ရာ စံနမူနာပုံစံများကြောင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုများလုပ်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ
သို့မဟုတ် မရည်ရွယ်ဘဲ ပျက်ကွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့ရဲ့
အရည်အချင်းအမှန်အတိုင်း ပြုမူနေမယ့်အစား အဆင့်၊
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပြုမူပါ။ ၌ နည်းလမ်းများ သူတို့
ယုံကြည် typi- cal သို့မဟုတ် ဝိသေသ ၏ သူတို့ရဲ့ အသက်
အဖွဲ့ (လန်း၊ ၂၀၀၄)။

ဤဖြစ်စဉ်သည် ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့အစောပိုင်းက ယူဆခဲ့သော ဆက်သွယ်ရေးပုံစံများအတွက် အခြေခံဖြစ်သည်။

stereotypes များ၏ အားကောင်းသော အခန်းကဏ္ဍတွင် အဓိကပြဿနာမှာ အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်းမှ ပုံမှန် သို့မဟုတ် ပုံမှန်အိုမင်းခြင်းကို ခွဲခြားရန်ဖြစ်သည် (အယ်ဝင် & Gilmer၊ 2013; Guralnik၊ ၂၀၀၈)။ အောင်မြင်တယ် ။ အိုမင်းခြင်း။ ပါဝင်တယ်။ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ရောဂါ၊ ဖြစ်ခြင်း။ နှင့် စေ့စပ်သည်။ ဘဝ၊ နှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း။ မြင့်မားသော သိမြင်မှု နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု။ အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်းသည် ပုဂ္ဂလိကဓာတ်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် မိမိလိုချင်သော ပန်းတိုင်ကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ အတတ်နိုင်ဆုံး အမှီအခိုကင်းစွာ ပြီးမြောက်သောအခါတွင် ၎င်းကို ရောက်ရှိသည် ။

ဟိ သက်တမ်း အမြင် နိုင်သည် ဖြစ် သုံးတယ်။ ရန် အောင်မြင်သောအိုမင်းမှုအတွက်တရားဝင်ပုံစံကိုဖန်တီး ပါ။ Heckhausen, Wrosch, & Schulz (2010) သည် life-span သီအိုရီတစ်ခုကို တီထွင်ခဲ့သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေခံ on လှုံ့ဆော်မှု နှင့် ထိန်းချုပ်မှု ရှုပ်ထွေးမှု အဖြစ် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို အသိအမှတ်ပြုသည့် အခြေခံယူဆချက်များကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ် အဲဒါ ပါဝင်တယ်။ တိုးလာသည်။ အထူးပြု နှင့် သည် လွှမ်းမိုးထားသည်။ အားဖြင့် အချက်များ မသက်ဆိုင်ပါ။ ရန် အသက်။ ဟိ အခြေခံ ဥပစာ ၏ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ ပါဝင်ပါတယ်။ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ a အချိန်နှင့်အမျှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမြတ်နှင့် ဆုံးရှုံးမှုများကြား ချိန်ခွင်လျှာ နှင့် လျှော့ချခြင်း။ အဆိုပါ လွှမ်းမိုးမှု ၏ အချက်များ မသက်ဆိုင်ပါ။ အိုမင်းခြင်း။ ဌ

တို့တို့၊ ဒါတွေ ဥပစာ ပါဝင်တယ်။ ပေးရတာ။ အတွင်းရော ပြင်ပပါ အချက်တွေကိုပါ အာရုံစိုက်ပါ။ on အဆိုပါ လူ။ ဟိ ရှေးရှေး ပါဝင်ပါတယ်။ အားလုံး အဆိုပါ အဲဒါကို ပြောင်းတယ်။ ဖြစ်ပျက် ရန် a လူ။ ဟိ ယန္တရားများ ဌ အဆိုပါ မော်ဒယ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ ရွေးချယ်မှု၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်၊ နှင့် လျော်ကြေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းကို ပုံဖော်ပေးသော လုပ်ငန်းစဉ်များ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ရလဒ်များ ၏ အဆိုပါ မော်ဒယ် မှတ်သားပါ။ အဲဒါ မြှင့်တင်ထားသည်။ လိမ္မာပါးနပ်မှု၊ ဘဝအရည်အသွေးနှင့် အနာဂတ် လိုက်လျောညီထွေရှိမှုတို့သည် အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်း၏ ထင်ရှားသောလက္ခဏာများဖြစ်သည်။

အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ SOC မော်ဒယ်၊ မြှင့်တင်ထားသည်။ အားဖြင့် Heckhausen et အယ်လ် (၂၀၁၀) အယူအဆတွေ ၏ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် စေ့ဆော်မှု၊ အမျိုးမျိုး အမျိုးအစားများ ၏ စွက်ဖက်မှုများ နိုင်သည် ဖြစ် ဖန်တီးခဲ့သည်။ ရန် ကူညီကြပါ လူတွေက အသက်ကြီးလာပြီ။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ထိုကဲ့သို့သော ဆောင်ရွက်ချက်များအပေါ် အာရုံစိုက်သည်။ အဆိုပါ တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် on ရှုထောင့် ၏ အလုပ်များ နှင့် အဆိုပါ အရည်အချင်းကို အလေးထားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင် (အယ်ဝင် & Gilmer၊ 2013; Allaire & ဝီလီ၊ ၂၀၀၆; Bieman-Copland et al., 2002; Thornton၊ Paterson၊ & Yeung၊ 2013)။ လူကို အဓိကရည်ရွယ်သည့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို ဒီဇိုင်းဆွဲသည့်အခါ၊ ပစ်မှတ်လူ၏ ပန်းတိုင်များ (သုတေသီ၏ ပန်းတိုင်များထက်) ကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို သင်ကြားပေးခြင်း။ နည်းပညာကို ဘယ်လိုသုံးရမယ်ဆိုတာ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုမျိုးများကို လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်က ၎င်းတို့အား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြောင်း သေချာစေသည် (Lesnoff- Caravaglia, 2010)။

စွမ်းဆောင်ရည် on စမ်းသပ်မှုများ ၏ နေ့တိုင်း အရည်အချင်း ကြိုတင်အမိန့်စာများ ကြာကြာ သက်တမ်း ရလဒ်များ (အယ်လာရီ

& ဝီလီ၊ ၂၀၀၆)။

အရည်အချင်းကို ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ခြင်းသည် ပြဿနာများ၏ အစောပိုင်း ညွှန်ပြချက်တစ်ခုဖြစ်နိုင်ပြီး သင့်လျော်သော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုများကို အမြန်ဆုံးဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း နှင့် ရောဂါ ကာကွယ်ရေး

အောင်မြင်တဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ဘယ်လိုမြှင့်တင်ရမလဲဆိုတာကို အခုအချိန်မှာ သင်သိချင်နေလောက်ပါပြီ။ သင်ယူနိုင်သော အဆင့်များ သို့မဟုတ် မှော်ဆေးရည်များ မရှိသည်ကို သင်အံ့သြမိမည်မဟုတ်ပါ။ ရန် အာမခံချက် သင် ပါလိမ့်မယ်။ အသက် အကောင်းဆုံး ဒါပေမယ့် သုတေသန သမားရိုးကျနည်းလမ်းများအပြင် ခေတ်မီသော အာရုံကြောအားမြှင့်တင်ခြင်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဘဝအရည်အသွေးနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့်အချို့ရှိကြောင်း ပြသနေသည် (Aldwin & Gilmer, 2013; Guralnik, 2008; Reuter-Lorenz, 2013)။

ဇယား 14.1 တွင် သင်တွေ့မြင်ရသည့်အတိုင်း၊ နည်းလမ်းအများစုသည် မရှုပ်ထွေးပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့က ရလဒ်တွေကို ဖမ်းတယ်။ ကဏ္ဍ၏အစတွင် ကျွန်ုပ်တို့စစ်ဆေးခဲ့သော အရည်အချင်းကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် တိုးမြှင့်ခြင်းအတွက် စံနမူနာကို ကျင့်သုံးခြင်း။ အဓိကကျသော နည်းဗျူဟာများမှာ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးအလေ့အထများဖြစ်သည်။ အကျင့်ကောင်း ၏ အတွေး၊ အပါအဝင် တစ်ခု အကောင်းမြင်ပါ။ ရှေ့အလားအလာ အရာတို့ကို စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ လူမှုကွန်ရက်တစ်ခု၊ ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးအလေ့အထများ။

ဤရိုးရှင်းသော အဆင့်များသည် လက်တွေ့တွင်

ခက်ခဲပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ
 ၎င်းတို့သည် အခွင့်အလမ်းများကို
 မြှင့်တင်ပေးလိမ့်မည် ။ အိုမင်းခြင်း။
 အောင်မြင်စွာ။ ဆက်တင် တက် ဒီ
 အခွင့်သာသည်။ ရလဒ် သည်
 အရေးကြီးတယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
 ၏ အဆိုပါ လူဦးရေစာရင်း ဆိုင်း ၌ လူဦးရေ
 ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံအများစုရှိ
 သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
 ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်များသည်
 ၂၁ ရာစု၏ ပထမနှစ်ဝက်တွင်
 ကျွန်ုပ်တို့အစောပိုင်းကဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း
 မြင့်တက်လာဖွယ်ရှိသည်။ ဤတိုးမြှင့်မှုကို
 လျော့ချရန်မှာ အဓိကကျသည်။
 ဒီအချက်တွေကို လိုက်နာရင်
 ဒီလိုဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ရန် ထောက်ခံမှု ဒါတွေ
 အပြောင်းအလဲများ၊ အဆိုပါ အမေရိကန်
 ဌာန ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုများ
 သည် အမေရိကန်များအားလုံး၏
 ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်
 အမျိုးသားအဆင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို
 ညှိနှိုင်းပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်
 အလေးပေးဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။
 မွမ်းမံထားသည်။ တိုင်း ၁၀ နှစ်၊ အဆိုပါ
 လက်ရှိ ဗားရှင်း ၏

PREVENTIVE STRATEGIES FOR MAXIMIZING SUCCESSFUL AGING

Adopt a healthy lifestyle. Make it part of your daily routine.

Stay active cognitively. Keep an optimistic outlook and maintain your interest in things.

Maintain a social network and stay engaged with others.

Maintain good economic habits to avoid financial dependency.

ဒီအားထုတ်မှု၊ အဆိုပါ ကျန်းမာပါစေ။ လူတွေ 2020 ခုနှစ် အစပျိုးမှု၊ အစုံ ကျယ်ပြန့်သော ရည်မှန်းချက် သုံးခုအပေါ် အခြေခံ၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူဦးရေအတွက် ရည်ရွယ်သည်- တိုးမြှင့်လာသည် အဆိုပါ အရှည် ၏ ကျန်းမာသည်။ ၁၀၊ လျော့ချပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံသားများအကြား ကျန်းမာရေး ကွာဟချက်များနှင့် အားလုံးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရေး။

အစောပိုင်းက သိသိသာသာ အမြတ်တွေ ရခဲ့ပေမယ့် ဗားရှင်းများ ၏ အဆိုပါ အစပျိုးမှု၊ သူတို့ ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ဘူး univer- ဆား။ အများကြီးပဲ။ အဖွဲ့ဝင်များ ၏ တိုင်းရင်းသား လူနည်းစု အဖွဲ့များ နှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများသည် ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် သိသာထင်ရှားသောတိုးတက်မှုများကို မတွေ့ရသေးပါ။ ဒါကို စိတ်ထဲမှာ ထားပြီးတော့ ပြောင်းလာတာ a အာရုံစူးစိုက်မှု အဲဒါ ပါဝင်ပါသည်။ သာ ကာကွယ်ရေး ရန် တစ်ခု ၎င်းတွင် အကောင်းဆုံးသော ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များ ပါဝင်သည်။

ဟိ အမေရိကန် အစိုးရ ခွဲဝေပေးသည်။ ရန်ပုံငွေများ အုပ်ချုပ်မှုမှတစ်ဆင့် သက်ကြီးအမေရိကန်များအက်ဥပဒေဖြင့် သင့်လျော်သည်။ on ဇရာ (AoA) ရန် ပေးသည်။ အစီအစဉ်များ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤငွေများ ထောက်ခံမှု a ကျယ်ပြန့်သည်။ မျိုးစုံ ၏ အစီအစဉ်များ၊ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးမှုများ၊ အာဟာရစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်း၊ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု၊ နာတာရှည်မသန်စွမ်းမှုအခြေအနေများအတွက် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုအစီအစဉ်များ၊

အိမ်တွင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ထိန်းချုပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သော အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင်။

တစ်မျိုး ပန်းတိုင် ၏ ဒါတွေ ကုန်ကျစရိတ်နည်းသော အစီအစဉ်များ သည် ရန် လူများစွာတွင် ၎င်းတို့၏ နာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့်ပတ်သက် ၍ အသိပညာနည်းပါးမှုကို ဖြေရှင်းပါ။ AoA သည် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ၏ ထက်ဝက်၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ ထက်ဝက်ကျော်နှင့် ကိုလက်စထရော မြင့်မားသူများ၏ 70% ခန့် ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတိမထားမိ သူတို့ ရှိသည် လေးနက်သည်။ အခြေအနေများ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေးနှင့် ရောဂါ ကာကွယ်ရေး အစရှိသည့် အစီအစဉ်များ စပွန်ဆာ အားဖြင့် အဆိုပါ AoA နိုင် လျော့ချပါ။ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ကုသပေးခြင်း အဆိုပါ ရောဂါများ မှတစ်ဆင့် စောစောက ရောဂါအမည် နှင့်

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပညာပေး။
လူများကိုပါဝင်လာစေပြီး
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအမူအကျင့်တွင်
ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်မှာ ခက်ခဲနေသေးသည်။

ကိစ္စတွေ ဌ ကာကွယ်ရေး။ ဌ အခန်း ၄၊ ငါတို့မြင်သည်။ Verbrugge နှင့် Jette ရဲ့ (၁၉၉၄)။ သီအိုရီ မော်ဒယ် ကမ်းလှမ်းချက်များ a ကျယ်ကျယ် ပြန့် ပြန့် အကောင့် ၏ မသန်စွမ်းမှု ရလဒ် ထံမှ နာတာရှည် အခြေအနေများ နှင့် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အများကြီး လမ်းညွှန်မှု အတွက် သုတေသန။ နောက်တစ်မျိုး အကျိုး ၏ အဆိုပါ မော်ဒယ် သည် အဲဒါ ကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု နည်းလမ်းများ ရန် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ပါ။ ဒါကြောင့် မသန်စွမ်းမှု နိုင်သည် ဖြစ် တားဆီးခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် ၎င်း၏ တိုးတက်မှု နှေးသွားသည်။ ကာကွယ်ရေး ကြိုးစားအားထုတ်မှု နိုင်သည် ဖြစ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းမှ ပရိဘောဂများ အထိ နည်းလမ်းများစွာဖြင့်

အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရန် ယဉ်ကျေးမှု အဖြစ်အပျက်များ ဒါကြောင့် အခြားပညာရှိ အိမ်ပြန် လူတွေ နိုင်သည် ပျော်ပျော်ပါးပါး ဒါတွေ လှုပ်ရှားမှုများ။

အစဉ်အလာ၊ သုံး အမျိုးအစားများ ၏ ကာကွယ်ရေး ရှိသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်-

အဓိက၊ ဒုတိယ၊ နှင့် တတိယတန်း (ဟာဗာ၊ 2013)။ နောက်ထပ် မကြာသေးမီက၊ အယူအဆ ၏ quaternary ကာကွယ်ရေး ရှိသည်။ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ဖြစ် အသုံးပြုသည် (Scally, Imtiaz, Bethune, Young, Ward, Herzig et al., 2012)။ အကျဉ်းချုပ်ကို ဇယား 14.2 တွင် တင်ပြထားသည်။ **မူလတန်း ကာကွယ်ရေး သည် တစ်ခုခု ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ အဲဒါ တားဆီးသည် ။ ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြေအနေ ထံမှ ဖြစ်ပေါ် ဥပမာများ ၏ ပရိုမီးယား ကာကွယ်ရေး ပါဝင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။ ဆန့်ကျင်ဘက် ပိုလီယိုနှင့် တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော ရောဂါများ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို ထိန်းချုပ်ပါ။ အဖြစ် သွေးရည်ကြည် ကိုလက်စထရော အဆင့်များ နှင့် စီးကရက် ကျန်းမာသောလူများတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။**

အလယ်တန်း ကာကွယ်ရေး အခြေအနေ တစ်ခုပြီးနောက် အစောပိုင်းတွင် စတင်ဖွဲ့စည်းသည်။ ရှိသည်။ စတင်ခဲ့သည်။ (ဒါပေမယ့် မေ မဟုတ်ဘူး မရှိသေး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။) နှင့် သိသာထင်ရှားသော ချို့ယွင်းချက်များ မဖြစ်ပေါ်မီ ၊ ဥပမာများ ၏ အလယ်တန်း ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ ပါဝင်ပါတယ်။ ကင်ဆာ နှင့် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ စိစစ်ခြင်း။ နှင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်

စာပွဲ ၁၄.၂

အမျိုးအစားများ ၏ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။ စွက်ဖက်မှုများ

ရိုက်ပါ။ ၏ ကာကွယ်ရေး ဖော်ပြချက်

မူလတန်း တစ်ခုခု ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ အဲဒါ တားဆီးသည်။ a ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြေအနေ ထံမှ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။
အလယ်တန်း အစီအစဉ် စတင်ခဲ့သည်။ စောပြီး a အခြေအနေ ရှိတယ်။ စတင်ခဲ့သည်။ (ဒါပေမယ့် မေ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်) နှင့် မီ သိသိသာသာ ချွတ်ယွင်း ရှိသည်။ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။

ဥပမာများ

ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက် ရောဂါများ၊ ကျန်းမာသော အစားအစာ ကင်ဆာ စိစစ်ခြင်း၊ တခြား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ

တတိယတန်း	အားထုတ်မှု ရန် ရှောင်ပါ။ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ ရှုပ်ထွေးမှုများ သို့မဟုတ် အလယ်တန်း နာတာရှည် အခြေအနေများ၊ စီမံခန့်ခွဲ အဆိုပါ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော ဆက်စပ် အတူ အဆိုပါ မူလတန်း နာတာရှည် အခြေအနေ၊ နှင့် တည်တံ့ ဘဝ	ရွှေလျား a အိပ်ရာဝင် လူ ရန် ရှောင်ပါ။ အနာများ၊ ရယူခြင်း။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှု၊ ရယူခြင်း။ a လူနာ ထွက် ၏ အိပ်ရာ ရန် တိုးတက်
လေးပုံတစ်ပုံ	အားထုတ်ခြင်း။ အထူးသဖြင့် ရည်ရွယ်သည်။ မှာ တိုးတက်နေ အဆိုပါ အလုပ်လုပ်တဲ့ စွမ်းရည်များ ၏ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် နာတာရှည် အခြေအနေများ	ရွှေလျားမှ ပြီးနောက် ခွဲစိတ်မှု သိမြင်မှု စွက်ဖက်မှုများ အတွက် လူတွေ အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အစီအစဉ်များ ပြီးနောက် ခွဲစိတ်မှု

အခြားအခြေအနေများအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှု။ ဤအဆင့်များသည် အခြေအနေ၏ပြင်းထန်မှုကို လျော့ပါးစေပြီး လျော့ချနိုင်သည်။ သေဆုံးမှု ထံမှ အဲဒါ။ ဤ အသုံးအနှုန်းများ ၏ အဆိုပါ အဓိက လမ်းကြောင်း Verbrugge နှင့် Jette ရဲ့ (၁၉၉၄)၊ မော်ဒယ်၊ အလယ်တန်း ရောဂါဗေဒနှင့်ချို့ယွင်းမှုအကြားကြိုတင်ကာကွယ်မှုဖြစ် ပေါ်သည်။

တတိယအဆင့် ကာကွယ်ရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရှောင်ရှားရန် ကြိုးပမ်းမှုများ ပါဝင်သည်။ ၏ ရှုပ်ထွေးမှုများ သို့မဟုတ် အလယ်တန်း နာတာရှည် အခြေအနေများ ၊ စီမံခန့်ခွဲ အဆိုပါ နာကျင်မှု ဆက်စပ် အတူ အဆိုပါ ပင်မနာတာရှည်အခြေအနေ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုဖြင့်အသက်ရှင်ပါ ။ တချို့က နာတာရှည် အခြေအနေများ ရှိသည် a မြင့်မားသော အန္တရာယ် ဖန်တီးခြင်း။ အပိုဆောင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ အတွက် ဥပမာ၊ နာတာရှည်ရောဂါကြောင့် အိပ်ယာပေါ် မကြာခဏ အိပ်နေရတယ်။ ဆက်စပ် အတူ ရယူခြင်း။ နမိုးနီးယား။ တတိယတန်း ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် လူကိုထိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော ခြေလှမ်းများလုပ်ဆောင်ခြင်း ပါဝင်သည်။ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန်အတွက် အိပ်ရာပေါ်ထပါ။ မော်ဒယ်၏စည်းကမ်းချက်များအရ၊ အဆင့်တန်းဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုများသည် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာကန့်သတ်ချက်များနှင့် မသန်မစွမ်းမှုများကို လျော့ချရန် ရည်ရွယ်သည်။

တတိယတန်း ကာကွယ်ရေး ကြိုးစားအားထုတ်မှု လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး များသောအားဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှု လုပ်ငန်းဆောင်တာတွင်သာမက

အပိုဆေးဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများကို ရှောင်ရှားခြင်းနှင့် အသက်ရှင်သန်ခြင်းအပေါ် (Haber, 2013)။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် လေးပုံတစ်ပုံကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအယူအဆကို တီထွင်ခဲ့သည် (Scully et al 2012)။ **လေးပုံတစ်ပုံ ကာကွယ်ရေး** ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများသည် နာတာရှည်အခြေအနေရှိသူများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာစွမ်းရည်များ တိုးတက်စေရန်အတွက် အထူးရည်ရွယ်ပါသည် ။ Quaternary ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဗျူဟာများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင်များကို ရှောင်ရှားရန် ကူညီပေးသည်။ မလိုအပ်ပါ။ သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှုများ၊ အထူးသဖြင့် ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်မှုများ။ လေးပုံတစ်ပုံကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၏ဥပမာအချို့သည် လူများကိုကူညီရန်အတွက် သိမြင်မှုကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုများဖြစ်သည်။ အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ သတိရပါ။ အရာများ နှင့် လူတို့အား ၎င်းတို့၏ လွတ်လပ်မှုက □□ ထိန်းသိမ်းရန် ကူညီပေးသော လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံး ။

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ ယနေ့အထိ ကြိုးပမ်းမှု အများစု ရှိကြပါတယ်။ အာရုံစိုက် on မူလတန်း ကာကွယ်ရေး၊ တိုးလာသည်။ ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါများကို စောစီးစွာသိရှိနိုင်စေရန် စစ်ဆေးခြင်းမှတစ်ဆင့် ဆင့်ပွားကာကွယ်ခြင်းအား အလေးထားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ နှင့် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ (ကြည့် အခန်းများ ၂ နှင့် ၃)။ အနည်းငယ် စနစ်တကျ လေ့လာမှုများ ၏ အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် ရလဒ်များ အထက်တန်းအဆင့်နှင့် လေးပုံတစ်ပုံ တားဆီးကာကွယ်ရေး ကြိုးပမ်းမှုများကို သက်ကြီးရွယ်အိုပါဝင်သူများနှင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ သို့သော်၊ နံပါတ် ၏ အဲဒီလို အစီအစဉ်များ ဖြစ်ခြင်း။ ကျင်းပခဲ့သည်။ ဤ ပြည်တွင်းက အကြီးတန်း စင်တာများ၊ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

အဆောက်အဦများ၊ နှင့် တခြား ၎င်းတို့ထဲမှ အများစု၏ အာရုံစိုက်မှုဖြင့် ဆက်တင်များသည် တဖြည်းဖြည်း တိုးလာနေသည်။ အာဟာရ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် တခြား အပြုအမူဆိုင်ရာ အခြေခံဗျူဟာများ (Rippe 2013)။

လောင်းကြေးတွေက မြင့်တယ်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တတိယအဆင့်နှင့်
စတုတ္ထအဆင့် ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များသည်
လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန်
ရည်ရွယ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အရည်အချင်းများ နှင့်
လျော့ချခြင်း။ မသန်မစွမ်း၊ သူတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
ထိရောက်မှု၊ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာတယ်။
အခြားရွေးချယ်စရာများ အတွက် ဖြေရှင်းခြင်း။
လိုအပ်ချက်များ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ
နာတာရှည် အခြေအနေများ
လူနေမှုပုံစံသည့်အချက်များသည်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်အသိုင်းအ
ဝိုင်းတွင် ထင်ရှားစွာမျက်နှာသာရရှိနေကြသည့်
ဤအပြုအမူဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှုများအတွက်
အခြေခံများဖြစ်သည် (Rippe 2013)။ ပြီးပြည့်စုံသော
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွင်
ဤချဉ်းကပ်မှုများစွာကို လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။
အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ကို အခြေခံထားသည်။ သုတ၊
လုပ်နေပါတယ်။ သူတို့ကို အထောက်အထားအခြေခံ။
ရအောင် ယူ အနီးကပ်ကြည့်။

နေထိုင်မှုပုံစံ အကြောင်းရင်းများ

ကျန်းမာရေး မြင့်တင်ရေးနဲ့
ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမှာ အများစုက
အာရုံစိုက်ကြပါတယ်။ အစီအစဉ်များ သည် on
ယူငင်သုံးစွဲခြင်း။ a လက်တဆုပ်စာ ၏
ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် စားသောက်ခြင်းကဲ့သို့သော
ကြီးမားသော အကျိုးအမြတ်ရှိသော အပြုအမူများ
စနစ်တကျ။ ဤ အလှည့်၊ ဒါတွေ အစီအစဉ်များ ပညာပေး
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ကောင်းမွန်သော

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
အလေ့အကျင့်များအကြောင်းနှင့်
အခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အဲဒီလို
အဖြစ် သွေးတိုးရောဂါ၊ မြင့်မားသော
ကိုလက်စထရော အဆင့်၊ မြင့်သည် ။ သွေး
သကြား အဆင့်၊ ဘယ်ဟာ၊ အကယ်၍ ဝဲ
မကုသဘဲ၊ atherosclerosis၊ နှလုံးရောဂါ၊
လေဖြတ်ခြင်း၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်
အခြားပြင်းထန်သော အခြေအနေများကို
ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ။

လေ့ကျင့်ခန်း။

ရှေးဂရိလူမျိုးများကတည်းက
သမားတော်များနှင့် သုတေသီများသည်
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို သိသိသာသာ
နှေးကွေးစေကြောင်း သိရှိခဲ့ကြသည် ။
အိုမင်းခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်။ တကယ်ပါပဲ၊
အထောက်အထား အကြံပြုသည်။ a
အစီအစဉ် ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဌာနဆက်စပ်မှု
အတူ a ကျန်းမာသည်။ လူနေမှု ပုံစံ၊ နိုင်သည်
နှေးတယ်။ အဆိုပါ ဇီဝကမ္မ အိုမင်းခြင်း။
လုပ်ငန်းစဉ် (Aldwin & Gilmer၊ 2013)။
ဖြစ်ခြင်း။ အထိုင်များ သည် လုံးဝ
သင့်ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါတယ်
။

လူကြီးတွေကနေ အကျိုးပြုတယ်။
အေရိုဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း ၊ ၎င်းသည်
သွေးခုန်နှုန်းကိုထိန်းထားခြင်းဖြင့် နှလုံးကို
အလယ်အလတ်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည်။
အကြား 60% နှင့် 90% ၏ အဆိုပါ လူ၏
အများဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း ။ မင်း နိုင်သည်

တွက်ချက် သင်၏ အများဆုံး နှလုံး သင့်အသက် 220 မှ
နှုတ်ခြင်းဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်ပါ ။ ထို့ကြောင့် သင်သည်
အသက် 40 ဖြစ်ပါက သင့်ပတ်မှတ်အကွာအဝေးသည်
တစ်မိနစ်လျှင် 108-162 beats ဖြစ်လိမ့်မည်။ အေရိုဗစ်
လေ့ကျင့်ခန်း အတွက် လိုအပ်သော အနည်းဆုံးအချိန် ရန်
ဖြစ် ၏ အကျိုး မူတည်တယ်။ on ၎င်း၏ ပြင်းထန်မှု၊ မှာ
နိမ့်သော နှလုံး နှုန်းထားများ၊ အစည်းအဝေးများ မေ
လိုပါတယ်။ ရန် နောက်ဆုံး တစ်ခု နာရီ၊ နှလုံးခုန်နှုန်း
မြင့်မားသော်လည်း ၁၅ မိနစ် လုံလောက်သည်။
အေရိုဗစ်လေ့ကျင့်ခန်း၏ ဥပမာများတွင် ရွှေ့ပြေးခြင်း၊
ခြေလှမ်း အေရိုဗစ်၊ ရေကူးခြင်းနှင့် နိုင်ငံဖြတ်ကျော်
နှင်းလျှောစီးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

Aerobi-cally လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ
ဘာဖြစ်မလဲ။ (အပြင် ဖြစ်လာခြင်း။ ပင်ပန်းသည်။ နှင့်
ချွေးစေး) ဇီဝဗေဒအရ၊ လူကြီးများ ၏ အားလုံး
အသက်အရွယ် ရှိ တိုးတက် နှလုံးသွေးကြောလည်ပတ်မှု
နှင့် အများဆုံး အောက်ဆီဂျင် စားသုံးမှု၊



Richard Levine / Alamy

Exercise is a major way to help delay or prevent chronic disease and promote a healthy lifestyle.

အနိမ့်သွေးဖိအား၊ ခွန်အား၊ ခံနိုင်ရည်၊
ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်၊ နှင့် ညှိနှိုင်း (မေယု ဆေးခန်း၊
2011)။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ၊
အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူတွေဟာ
စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကို လျော့ကျစေတယ်။
ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့
ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို
ပိုကောင်းလာစေပါတယ်။

ဟိ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် အမြတ် အဆိုပါ
အကျိုးကျေးဇူးများ ၏ အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်းသည်
သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုကို
ထိန်းသိမ်းရန်၊ အစ မှာ အနည်းဆုံး ၌ အလယ် အသက်။
ဟိ အကျိုးကျေးဇူးများ လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံအမျိုးမျိုး၏
မြောက်မြားစွာပါဝင်ပြီး နှိမ့်ချခြင်း ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ
အန္တရာယ် ၏ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ၊ osteoporosis
(အကယ်၍ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်း သည် ကိုယ်အလေးချိန်
bearing)၊ နှင့် a အိမ်ရှင် ၏ အခြား အခြေအနေများ။ ဟိ
Mayo ဆေးခန်း ကြံ့ခိုင်ရေး စင်တာ တစ်ခု
ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အရမ်းကောင်းတဲ့ နေရာ ရန်
စတင်ပါ။ ၌ စီစဉ်ခြင်း။ တစ်ခု လေ့ကျင့်ခန်း ပရိုဂရမ်၊ သုံး
အမှတ်များ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သတိရမိသည်။ ပထမ၊

အတူစစ်ဆေးပါ။ a သမားတော် မီ အစ တစ်ခု
အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်။ ဒုတိယ၊
ထိန်းညှိမှုသည် အရေးကြီးကြောင်း သတိပြုပါ။
တတိယအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူ
ရည်ရွယ်ထားတာကြောင့် သင်လုပ်မယ်လို့
မဆိုလိုပါဘူး။ သင်၏ရည်ရွယ်ချက်ကို
အကောင်အထည်ဖော်ရန်
လိုအပ်သောခြေလှမ်းများကို
သင်လုပ်ဆောင်ရမည် (Schwarzer, 2008)။
အကယ်လို့ သင် လုပ်ပါ။ နှင့် တုတ် အတူ အဲဒါ၊ သင်
မေ ခံစားပါ။ တော်တော်ငယ်တယ် (Joyner &
Barnes, 2013)။
မရှိရင် မေးခွန်း၊ ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်း သည်
တစ်ခု ၏ အဆိုပါ
အရေးအကြီးဆုံး အမှုအကျင့် နှစ်ခုကို
လိုလားသည် ။ ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုပုံစံနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း
(ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းသည် အခြားနည်း)။ posi-
အမျိုးမျိုးအပြင်၊ ကျန်းမာရေးအပေါ်
သက်ရောက်မှုများ (ဥပမာ-
နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊
သွေးတိုးရောဂါ) ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသော
လေ့ကျင့်ခန်းများလည်း များပြားလှသည် ။
cortical atrophy နည်းပါးခြင်း၊
ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်
သိမြင်မှုစွမ်းရည် မြှင့်တင်ပေးခြင်း (Erickson,
Gildengers, & Butters, 2013) တို့နှင့်လည်း
ချိတ်ဆက်ထားသည်။ အတိအကျပြောရရင်
လေ့ကျင့်ခန်းက ဦးနှောက်ရဲ့ ရှေ့မျက်နှာစာနဲ့
hippocampal ဧရိယာတွေအပေါ်
အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ နှင့်

အဖြစ် ငါတို့ ရှိသည် မြင်၊ သည် နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်စပ်
အတူ

မှတ်ဉာဏ်နှင့် အခြားသော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
လုပ်ဆောင်ချက်များ။ လေ့ကျင့်ခန်းသည်
နှောင့်နှေးစေနိုင်သည်ဖြစ်စေ ဆက်စပ်ရောဂါများကို
ကာကွယ်နိုင်သည်ဖြစ်စေ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ
ကဲ့သို့သော ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံများကို
မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်

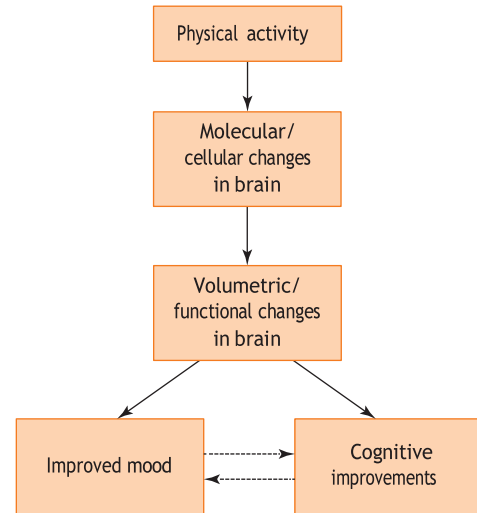
ယနေ့ခေတ်အထောက်အထားများအရ
လေ့ကျင့်ခန်းများသည် နောင်ဘဝတွင် ကျန်းမာပြီး
ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဦးနှောက်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်စေမည့်
နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် လေ့ကျင့်ခန်းကို မြှင့်တင်ရန်
အကြောင်းပြချက် ညွှန်ပြနေသည်။ ပုံ 14.5
တွင်ပြသထားသည့်အတိုင်း

လေ့ကျင့်ခန်း၏နောက်ထပ်အပြုသဘောဆောင်သောအ
ကျိုးကျေးဇူးအဖြစ်မြင်ရသောစိတ်ခံစားချက်တိုးတက်မှု
များနှင့်ဆက်စပ်နေပါသည်။

၌ အနှစ်ချုပ်၊ အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ရန်
အများဆုံးလုပ်ပါ။ အဆိုပါ လေးလေးနက်နက် အိုမင်း ရ
င့်ရော်မှုကို ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ပါ။ လမ်းညွှန်ချက်များအရ
အပတ်စဉ် မိနစ် 150 ခန့် အပြင်းစား အေရိုဗစ်
လေ့ကျင့်ခန်းကို အပိုထပ်ဆောင်း တစ်ကိုယ်လုံး
ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်မှုနှင့် ဟန်ချက်ညီအောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော
သက်ရောက်မှုများ ထုတ်ပေးရန် လုံလောက်သည် (Batti
TANJI, & Börjesson၊ 2013)။ ဘယ်တော့လဲ သင်
ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။ သင်၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်
တစ်နေ့တာအတွက် သင်ဘာစားလဲဆိုတာကို
နောက်မှာဆွေးနွေးပါ။

ပုံ ၁၄.၅

တစ် ဇယားကွက် ကိုယ်စားပြုမှု ၏ အဆိုပါ အထွေထွေ
လမ်းကြောင်း မည်သည့်အရာအား ဖြင့် သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ချက်
နှင့် စိတ်ခံစားချက် ဖြစ်ကြပါသည်။ တိုးတက် သည်။
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု၊ အဲဒါ နိုင် ဖြစ် ယူဆချက် ထို
တိုးတက်မှုများ ဌ သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ချက် ပြေလည်အောင်
တိုးတက်မှုများ ဌ စိတ်ခံစားချက် သို့မဟုတ် အဲဒါ တိုးတက်မှုများ
ဌ စိတ်ခံစားချက် ပြေလည်အောင် အချို့ ၏ အဆိုပါ တိုးတက်မှုများ
သိမြင်မှု ဌ လုပ်ဆောင်ချက်။ ဟိ အစက်များ လိုင်းများ ကိုယ်စားပြုသည်။ ဤ
ယူဆချက် လမ်းကြောင်းများ



အရင်းအမြစ်- Erickson, KI, Gildengers, AG, & Butters, MA (2013)။
အရွယ်ရောက်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုနှင့် ဦးနှောက်
ပလတ်စတစ်ဆာဂျီများ။ ဆွေးနွေးပွဲများ လက်တွေ့ အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ ၁၅၊ ၉၉-၁၀၈။
ဖွင့်သည်။ အရင်းအမြစ်၊ ပြန်လည်ရယူခဲ့သည်။ ထံမှ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3622473/>။ ပုံပြန်ယူထားသည်။ ထံမှ
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3622473/figure/DialoguesClinNeurosci-15-99-g001/>။

အာဟာရ။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ကြိမ် လုပ်ခဲ့တယ်။ သင်၏ မိဘများ ပြောပြပါ။ သင် စားပါ။ သင်၏ ဟင်းသီးဟင်းရွက်? သို့မဟုတ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့ ပြောပါတယ်၊ “မင်း မင်းဘာစားလဲ။” လူအများစုသည် ကြီးပြင်းလာစဉ်တွင် အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ မိဘများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ရှိသော်လည်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင်မူ သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ရှိကြသည်။ သဘောပေါက် အဲဒါတွေ ဖြူလေး ပဲ နှင့် တခြား ယုတ်မာသော သူတို့မိဘတွေ ကျွေးတဲ့ အစားအစာတွေက တကယ်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်။

ကျွမ်းကျင်သူများ သဘောတူသည်။ အာဟာရ တိုက်ရိုက် အကျိုးသက်ရောက်သည်။ တစ်ဦး၏ ယောက်ျား၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု (Hammar & Östgren 2013)။ အစားအသောက်သည် ကင်ဆာ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အာဟာရလိုအပ်ချက်များနှင့် စားသောက်မှုအလေ့အထများ ပြောင်းလဲလာသည်။ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ ၁၀ ထွာ ဤပြောင်းလဲမှုသည် အဓိကအားဖြင့် ဖြစ်သည်။ ကွဲပြားမှုများ ၌၊ သို့မဟုတ် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး စွမ်းအင် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် လိုအပ်ချက်များ **ဇီဝဖြစ်ပျက်ခြင်း ဟု ခေါ်သည်** ။ ခန္ဓာ ဇီဝဖြစ်ပျက် နှင့် အဆိုပါ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အစာချေဖျက်မှုလုပ်ငန်းစဉ် နှေးကွေးသွားသည် (Janssen, 2005)။

အမေရိကန် စိုက်ပျိုးရေးဌာနသည် လက်ရှိသုတေသနကို အခြေခံ၍

အစားအသောက်လမ်းညွှန်ချက်များကို ထုတ်ပြန်ထားသည်။ အမေရိကန်များအတွက် ၎င်း၏ အစားအသောက်လမ်းညွှန်ချက်များ 2010 (US စိုက်ပျိုးရေးဌာန၊ 2010) တွင် USDA မှ ကျွန်ုပ်တို့အား အကြံပြုထားသည်။ စားပါ။ a မျိုးစုံ ၏ အာဟာရသိပ်သည်းခြင်း။ အစားအစာများ နှင့် အဖျော် ယမကာ အဆိုပါ အခြေခံ အစားအသောက် အဖွဲ့များ။ ဟိ အထွေထွေ လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက်

သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပုံ 14.6
တွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်များသည် လူငယ်နှင့်
သက်လတ်ပိုင်းလူကြီးများအတွက်
ယေဘုယျလမ်းညွှန်ချက်များကို
အခြေခံထားသည်။

သင်တွေ့မြင်ရသည့်အတိုင်း USDA သည်
အာဟာရကို အာမခံသည့်ရှုထောင့်မှ
ချဉ်းကပ်သည်။ လူတွေ စားပါ။ a
ကျန်းမာသည်။ ပန်းကန် ၏ အစားအသောက်
မှာ တစ်ခုစီ ထမင်းစား၊ ပန်းကန်ပြား၏
အကြောင်းအရာများကို သင့်လျော်စွာ
မျှတစေပါသည်။ အများစု အရေးကြီးတယ်၊
ငါတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ရွေးချယ်ပါ။
အစားအစာများ အဲဒါ ကန့်သတ်ချက်
Saturated နှင့် trans fats ၊ ကိုလက်စထရော ၊
ထည့်ထားသော သကြားများ စားသုံးခြင်း ၊
ဆား၊ နှင့် အရက်။ နှင့် ငါတို့ လိုပါတယ်။ ရန်

စောင့်ရှောက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ tar- ကယ်လိုရီစားသုံးမှုကို
စိတ်ထဲထားပါ။

ဟိ သင်တန်း၊ အများဆုံး လူတွေ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး
စားပါ။ စုံလင်စွာ အားလုံး အချိန်။ ပရိုမီယံရေခဲမုန့်ကို
သုံးဆနှစ်ဆိမ့်စားရင်း အဆီမပါ အေးခဲထားတဲ့ ဒိန်ချဉ်ကို
တကယ်စားသင့်သလား။ သို့ဆိုလျှင် သင်သည်
အစားအသောက်နှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ
ရောဂါများကြား ဆက်စပ်မှု (အမှန်တကယ်)
နှလုံးသွေးထားသော လူများထဲတွင် ပါဝင်ပါသည်။
American Heart Association (2013) က
ပြည့်ဝဆီများသော အစားအစာများ (ကျွန်ုပ်တို့ချစ်သော
ရေခဲမုန့်ကဲ့သို့) ကို ရှင်းလင်းစေသည် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်
အစားထိုး အတူ အစားအစာများ နိမ့် ဌ အဆီ (ဥပမာ
အဆီမပါ အေးခဲထားသော ဒိန်ချဉ်)။
နှလုံးကျန်းမာစေသော
အစားအသောက်များစားခြင်းဆိုင်ရာ
နောက်ဆုံးထွက်အကြံဉာဏ်အတွက်
၎င်းတို့၏ဝတ်ဆိုင်ကို ကြည့်ရှုပါ။

ပုံ ၁၄.၆

ဓါတ်စာ

သက်ကြီးရွယ်အို များအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

မူပိုင်ခွင့် ၂၀၁၁ စုတ်တံ တက္ကသိုလ်။

အသို့အသေးစိတ် အကြောင်း

MyPlate အတွက်

သက်ကြီးရွယ်အိုများ <http://>

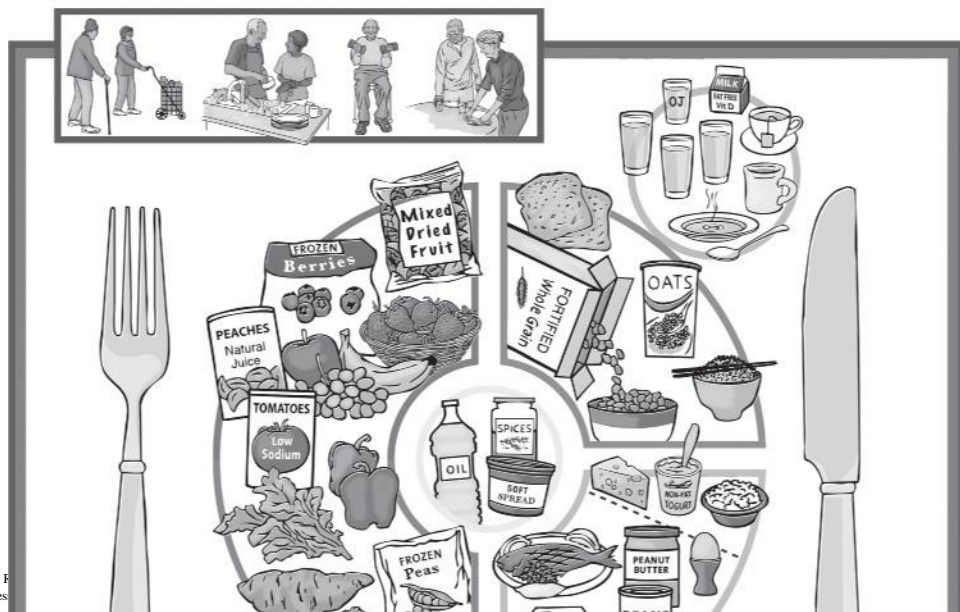
ကိုကြည့်ပါ

www.nutrition.tufts.edu/

စာရွက်စာတမ်းများ/MyPlateforOlder

r Adults.pdf

MyPlate for Older Adults



ဤအကြံပြုချက်များ၏ အဓိကပန်းတိုင်မှာ လျှော့ချရန် ဖြစ်သည်။ သင်၏ အဆင့် ၏ ကိုလက်စထရော ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မြင့်မားသော ကိုလက်စထရောသည် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ တစ်ခုရှိတယ်။ အရေးကြီးတယ်။ ကွာခြားချက် အကြား နှစ်ခု မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ

ကိုလက်စထရော၏သွေးစီးဆင်းမှုအပေါ်ရင်းတို့၏အ ကျိုးသက်ရောက်မှုအားဖြင့်သတ်မှတ်သည်။

Lipoproteins များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖက်တီး ဓာတုပစ္စည်းများ တွဲထားသည်။ ရန် ပရိုတိန်းများကို သွေးထဲတွင် သယ်ဆောင်သည်။ **Low-density lipoproteins (LDLs)** အကြောင်းရင်း ဖက်တီး သိုက် ရန် စုပြုံ ခွဲ သွေးလွှတ်ကြောများ သွေးစီးဆင်းမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပြီး **သိပ်သည်းဆမြင့်မားသည်။**

lipopro- တင်းများ (HDLs) ကူညီကြပါ စောင့်ရှောက် သွေးကြောများ ရှင်းပါတယ်။ နှင့် ချိုး LDLs များကျဆင်းခြင်း ။ ၎င်းသည် အလုံးစုံကိုလက်စထရောအရေအတွက် အများအပြားမဟုတ်သော်လည်း ကိုလက်စထရောစစ်ဆေးခြင်းတွင် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သော LDLs နှင့် HDL အချိုးဖြစ်သည်။ မြင့်မားသော LDL များသည် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအချက်ဖြစ်ပြီး HDL မြင့်မားမှုကို အကာအကွယ်ပေးသည့်အချက်အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ LDL ပမာဏကို လျှော့ချခြင်းသည် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရာတွင် ထိရောက်မှုရှိသည်။ ရောဂါ ခွဲ လူကြီးများ ၏ အားလုံး

အသက်အရွယ်; ခွဲ ကျန်းမာသောလူကြီးများ၊ a မြင့်မားသော အဆင့် ၏ LDL (ကျော် ၁၆၀ mg/dL) သည် ဆက်စပ် အတူ ပိုမြင့်တယ်။ အန္တရာယ် အတွက် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ (Mayo Clinic 2012c)။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် HDL ပမာဏမြင့်မားခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည်။ (ခွဲ) ကျန်းမာသည်။ လူကြီးများ၊ အဆင့်များ မှာ အနည်းဆုံး အထက် ၄၀ mg/dL အတွက် ယောက်ျား နှင့် 50 mg/dL အတွက် အမျိုးသမီးများ။ LDL အဆင့်များ နိုင်သည် နှိမ့်ချသည်။ နှင့် HDL အဆင့်များ နိုင်သည် ဖြစ် ထမြောက်သည်။ မှတဆင့် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအသောက်များ ကဲ့သို့သော အမျိုးမျိုးသော စွက်ဖက်မှုများ။ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အစားအသောက် နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ထိရောက်သည်။ ခွဲ နှိမ့်ချခြင်း။ ကိုလက်စထရော ၊ ကိုလက်စထရောကို ကုသရန်အတွက် ဆေးဝါးများစွာ ရှိပါသည်။ ပြဿနာများ။ ဟိ အများဆုံး နာမည်ကြီး ၏ ဒါတွေ ဆေးများသည် statins ဟုခေါ်သော ဆေးဝါးမိသားစုမှ (ဥပမာ- Lipitor၊ Crestor)။ ဒါတွေ ဆေးဝါးများ အောက်ပိုင်း LDL နှင့်

HDL ကို အတန်အသင့် တိုးစေသည်။ အလားအလာရှိသော ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ကြောင့် ဖြစ်သည်။ on အသည်း လုပ်ဆောင်မှု၊ လူနာများ ယူ ကိုလက်စထရောကိုလျှော့ချ ဆေးဝါးများ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ on a ပုံမှန်။

အစားအသောက် နှင့်ပတ်သက်သော ကြီးထွားလာသော ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည် ။ တစ်မျိုး ကောင်းတယ် နည်းလမ်း ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အခြေအနေ သည် ရန် com- pute သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် အစုလိုက်အပြုံလိုက် အညွှန်း **ခန္ဓာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် အညွှန်း (BMI) တစ်ခုပါ။ အချိုး ၏ ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်အလေးချိန် နှင့် အမြင့် နှင့် သည် ဆက်စပ် ရန် စုစုပေါင်း ခန္ဓာကိုယ်အဆီ ။ မင်း နိုင်သည် တွက်ချက် BMI အဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း-**

$$BMI = w/h^2$$

w = အလေးချိန် ကီလိုဂရမ် (သို့မဟုတ် ပေါင်အလေးချိန် 2.2 ဖြင့် ပိုင်းခြား) နှင့် h = အမြင့် မီတာ (သို့မဟုတ် လက်မ 39.37 ဖြင့် ပိုင်းခြားသည်။)

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ (၂၀၁၁)၊ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် အဖြစ် ရှိခြင်း။ a BMI ၏ 25 ထက်နည်းသည်။ သို့သော်၊

ဤတွက်ချက်မှုသည် ကြွက်သားရှိသူများတွင် ခန္ဓာကိုယ်အဆီပို၍ တွက်ဆနိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အဆီကိုလည်း လျှော့တွက်နိုင်သည်။ ။ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပေါ်လာသည်။ ၏ ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန် ဒါပေမယ့် ရှိသည် ကြွက်သားထူအနည်းငယ်။

BMI သည် ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ အန္တရာယ် ၏ လေးနက်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများနှင့် သေဆုံးမှု- BMI မြင့်လေလေ၊ ပိုမြင့် လေဖြစ်သည်။ အန္တရာယ် (စင်တာများ အတွက် ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ 2011)။ ပုံ ၁၄.၇ ရှိ အဆိုပါ တိုးလာသည်။ အန္တရာယ် အတွက် ရောဂါပေါင်းများစွာ နှင့် သေဆုံးမှု ဆက်စပ် အတူ တိုးလာသည်။ BMI။ အခြေခံ on ဒါတွေ ခန့်မှန်းချက်၊ သင် မေ လိုချင်တယ်။ ရန် အောက်ပိုင်း သင်၏ BMI သည် 25 အထက်ဆိုလျှင် သတိထားပါ။ သို့သော် သင့် BMI ကို အလွန်အကျွံ လျှော့ချခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပေ။ အလွန်နိမ့်သော BMI များ မေ ညွှန်ပြ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ ဘယ်ဟာ သည် ကိုလည်း တိုးမြင့်သေဆုံးမှုနှင့်ဆက်စပ်။

ရောဂါ အန္တရာယ် * ဆွေးမျိုး ရန် ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန် နှင့် ခါးလုံးပတ်

	BMI (ကီလိုဂရမ်/မီတာ ²)	အလွန် ခြင်း အတ န်း	အမျိုးသားများ 102 စင်တီမီတာ (40 လက်မ) သို့မဟုတ် အောက် အမျိုးသမီးများ ၈၈ စင်တီမီတာ (၃၅ ခွ) သို့မဟုတ် နည်းသော	ယောက်ျား > ၁၀၂ စင်တီမီတာ (၄၀ ခွ) အမျိုးသမီး > ၈၈ စင်တီမီတာ (၃၅ ခွ)
အလွန်ခြင်း။	<၁၈.၅		-	-
ပုံမှန်	၁၈.၅-၂၄.၉		-	-
အလွန်ခြင်း။	၂၅.၀-၂၉.၉		တိုးလာသည်။	မြင့်သည်။
အလွန်ခြင်း။	၃၀.၀-၃၄.၉	၄	မြင့်သည်။	မြင့်သည်။

အလွန်အမင်း	၃၅.၉-၃၉.၉	II	အရမ်း မြင့်မားသော	အရမ်း မြင့်မားသော
အလွန်ခြင်း။	၄၀.၀	III	အလွန်အလွန် မြင့်မားသော	အလွန်အလွန် မြင့်မားသော

ပုံ ၁၄.၇

အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း။ ၏ အလွန်ခြင်း။ နှင့် အလွန်ခြင်း။ အားဖြင့် BMI၊ ခါး လုံးပတ်၊ နှင့် တွဲဘက် ရောဂါ အန္တရာယ်များ။

အရင်းအမြစ်- စင်တာများ အတွက် ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် ကာကွယ်ရေး (၂၀၀၇ခု)။

ADULT DEVELOPMENT IN ACTION

How could the information about exercise and nutrition in this section be combined with the health information in Chapters 3 and 4 to create an education program for adults?

အဲဒါထက် ပိုရှိသလား။ မဖတ်ခင် ဘာလဲ သုတေသီများ ရှိသည် ရန် ပြော အကြောင်း အိုမင်းခြင်း။ အောင်မြင်မှု အပြည့်အဝ၊ ပြီးပါပြီ။ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၌ အဆိုပါ ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-
opment အင်္ဂါရပ်။

14.3 အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်း။

သင်ယူခြင်း။ ရည်မှန်းချက်များ

- ဘာလဲ သည် အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း? ဘာလဲ သီအိုရီ မော်ဒယ်များ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပြု?
- ဘာလဲ ဝေဖန်ချက် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထမြောက်သည်။ အကြောင်း အောင်မြင် သူ အိုမင်းခြင်း။ မူဘောင်?

မာရီ ချန် ရှိ ဂုဏ်ပြုသည်။ သူမ၏ 100 ရက် မွေးနေ့။

အတွင်းမှာ နေတာရှည် ပွဲတော်များ၊ အများကြီး လူတွေ မေးတယ်။ သူမ၏ သူ မပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယုံကြည်သည်။ သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ကောင်းတယ် ဘဝ နှင့် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ၌ a အသိ၊ အသက်ကြီးပြီ။ အောင်မြင်စွာ။ သူမ ဖြေတယ်။ လူတိုင်း အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း၊ သူတို့ကို ပြောပြတယ် ။ သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူမ၏ ကျန်းမာရေး၊ လုံလောက်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံ ရန် အသက်ရှင် on၊ နှင့် သူမ မိသားစု။ ဘာလဲ နောက်ထပ်နိုင် သူမ လိုချင်လား

မာရီ ပေးသည်။ တိုင်း လက္ခဏာ ၏ ရှိခြင်း။ အသက်ကြီးပြီ။ ကောင်းပြီ သူ မ 100 ပါ။ နှစ်များ အဟောင်း၊ အတူ a ချစ်သော မိသားစု၊ ကောင်းတယ် လုံလောက်ပါတယ်။ ရပ်ရွာတွင် နေထိုင်ရန် ကျန်းမာရေး နှင့် လုံလောက်သော ဝင်ငွေသည် သူမ၏ ငွေတောင်းခံလွှာများ ပေးဆောင်ရန်။ ဒါပေမယ့်

DISCOVERING DEVELOPMENT:

WHAT IS SUCCESSFUL AGING?

What does it mean to age successfully? Take some time to think about this question for yourself. Develop a thorough list of everything it would take for you to say you will have aged successfully when the time comes. Then ask this question to several people of different ages and backgrounds. Compare their answers. Do the criteria differ as a function of age or background characteristics? Discuss your findings with others in your class to see whether your results were typical.

ချဉ်းကပ်မှု ရန် အောင်မြင်တယ်။ ဇရာ

လူတိုင်းက သူရဲ့ နောက်နှစ်တွေ နဲ့ ပြည့်နေမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကောင်းတယ် ကျန်းမာရေး၊ ဆက်သည်။ မြင့်မားသော သိမြင်မှု နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်း၊ နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု အတူ ၁၀။ အမျှ အသိတရား အဖြစ် ဒီ အမြင် ဟန်၊ အဲဒါ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး သိသိသာသာ လွှမ်းမိုးမှု သုတေသန on အိုမင်းခြင်း။ သည်အထိ အဆိုပါ နာဂ် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ နှစ်ဆယ်ရာစု။ Rowe နှင့် Kahn (1998) က ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ဤအမြင်များသည် အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်းကို တည်ဆောက်သည့် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်ဟု သူတို့ယူဆကြသည်-

ဟိ မရှိခြင်း။ ၏ ရောဂါ နှင့် မသန်စွမ်းမှု ပြုလုပ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိန်းသိမ်းရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ၁၀နှင့် တက်ကြွစွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို (အာမခံချက်မပေးဘဲ) ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ယင်းသုံးမျိုးလုံး၏ ပေါင်းစပ်မှု— မသန်စွမ်းမှုနှင့် မသန်မစွမ်းမှုတို့ကို

ရှောင်ကြဉ်မှု၊ သိမြင်မှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုကို ထိန်းသိမ်းမှု၊ နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု၊ အတူ ၁၀— အဲဒါ ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ အယူအဆ အောင်မြင်သော ဇရာ၏ အပြည့်စုံဆုံး (၃၉)။

သုတေသနပါဝင်သူများက သဘောတူသည်။ လူတွေအကြောင်း အကျယ်တဝင့် လေ့လာတယ်။ ကိုယ်ပိုင် အဓိပ္ပါယ်များ ၏ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ ကနေဒါနိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ပါဝင်သူများ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် Rowe နှင့် Kahn ၏ အတိုင်းအတာသုံးရပ် (Tate, Lah, & Cuddy, 2003) တို့အကြား ကြီးမားသောသဘောတူညီချက်ကို ပြသခဲ့သည်။

အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်း၏ အပိုင်းသုံးပိုင်းအမြင်သည် gerontology နှင့် geriatrics တို့တွင် ဗဟိုသီအိုရီဆိုင်ရာ ပါရာဒိုင်းဖြစ်လာသည်။ သုတေသန၊ လက်တွေ့နှင့် အသုံးချနည်းများကို ပြန်လည်စဉ်းစားရန် မြောက်မြားစွာသော တောင်းဆိုမှုများကို ဤလုပ်ငန်းတွင် အခြေခံထားသော (ဥပမာ၊ Aldwin & Gilmer၊ 2013; ရွတ် & ပါလ်မာ၊ 2013; Reuter- Lorenzi 2013)။

Vaillant (2002) က အလားတူ အောင်မြင်မှုပုံစံကို အဆိုပြုခဲ့သည်။ အိုမင်းခြင်း။ အဲဒါ ရှိသည်။ ခြောက် သတ်မှတ်ချက် ပြေတယ်။ ထက် သုံး။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော စံသတ်မှတ်ချက် (၃)ခုကို အဆိုပြုသည်။

- မရှိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု မှာ အသက် ၇၅ အဖြစ် အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ အားဖြင့် သမားတော်
- ကောင်းတယ်။ အစီအရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ကျန်းမာရေး (ဆိုလိုသည်မှာ၊ မဟုတ်ဘူး
 နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင်
 ကိရိယာတန်ဆာပလာဆိုင်ရာ
 ပြဿနာများ၊

■ အရှည် ၏ မသန်စွမ်း ဘဝ

Vaillant ၏ အခြားသော စံသတ်မှတ်ချက်
 သုံးခုသည် လူမှုရေး ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုနှင့်
 အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုဆိုင်ရာ
 လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် သက်ဆိုင်သည်-

■ ကောင်းတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

- ရည်ရွယ်ချက် လူမှုရေး ထောက်ခံမှု
- နယ်ပယ် ရှစ်ခုတွင် မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ဘဝကျေနပ်မှု-အိမ်ထောင်ရေး၊ ဝင်ငွေထုတ်လုပ်ခြင်း၊ အလုပ်၊ ကလေးတွေ၊ မိတ်ဖွဲ့မှု နှင့် လူမှုရေးအဆက်အသွယ်များ၊ ဝါသနာများ၊ ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ဘာသာရေး၊ နှင့် အပန်းဖြေ/အားကစား

Vaillant ၏ မော်ဒယ်တွင် အရေးကြီးသည်မှာ အသက်ရှည်ခြင်းကို ခန့်မှန်းပေးရုံသာမက မဖြစ်သောအရာလည်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက ဘိုးဘွားစဉ်ဆက် ဘိုးဘေးတွေရှိခြင်းဟာ အသက် 60 အထိသာ အရေးကြီးပေမယ့် မကျော်လွန်ပါဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာရောဂါများ မိ အသက် ၅၀ ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ဘူး ခန့်မှန်းချက်။ သက်လတ်ပိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော ကြိုတင်ဟောကိန်းများဖြစ်သည့် ကလေးဘဝအကြောင်းအချက်များသည် နှောင်းပိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးကို မခန့်မှန်းနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် Vail-lant ၏သုတေသနပြုချက်အရ နှောင်းပိုင်းဘဝတွင်ထူးခြားသောသွင်ပြင်လက္ခဏာ များစွာရှိပြီး ဘဝ၏အစောပိုင်းအချိန်များတွင်ကျန်းမာရေးကိုကြိုတင် ခန့်မှန်းနိုင်သောပြောင်းလဲမှုများနှင့်မသက်ဆိုင်နိုင်ကြောင်းအလေးပေးဖော်ပြသည်။

အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်အမြင်သည် စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးတွင်

ကျွန်ုပ်တို့အကြိမ်ပေါင်းများစွာ

ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အရာဖြစ်သည်- ရွေးချယ်မှု၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် လျော်ကြေးပေးခြင်း (SOC) မော်ဒယ် (ဘောလ်တီ et အယ်လ်။ ၂၀၀၆)။ သတိရပါ။ ဤ ဒီ မော်ဒယ် ရွေးချယ်မှုကို ရည်ညွှန်းသည် ။ ရန် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နှင့် ရွေးချယ်ခြင်း။ ပန်းတိုင်၊ *optimiza- tion* ရန် အဆိုပါ လျှောက်လွှာ နှင့် သန့်စင်ခြင်း။ ၏ ဂိုး- ဆီလျော်သော အဓိပ္ပါယ် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ နှင့် *လျော်ကြေး* ရန် အစားထိုး အရင်က မရနိုင်တော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။

SOC မော်ဒယ်ကို တက်ကြွသော မဟာဗျူဟာများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၏ ဘဝ စီမံခန့်ခွဲမှု။ ထံမှ ဒီ အမြင်၊ ဒါဟာ သပ္ပာယ် (ဆိုလိုသည်မှာ၊ a လက္ခဏာ ၏ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း) ရန် သတ်မှတ် ရှင်းလင်းသောပန်းတိုင်များ၊ ရန် ဆည်းပူး နှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ ဆိုလိုသည်။ ထဲသို့ လိုက်ရှာသည်။ ဤပန်းတိုင်များ၊ ဆုတ်ယုတ်မှုများ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုများကြားတွင် ဆက်လက်ရှိနေပါ။ အဲဒီတော့ အမှတ်ရသွားတယ်။ ဒီမှာ၊ ဤ ဆန့်ကျင်ဘက် ရန် a ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ နည်းဗျူဟာ၊ အဲဒါ အလေးပေးမယ်။ a နောက်ထပ် passive ချဉ်းကပ်၊ သည် ယူ အပြုသဘောဆောင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်သည် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော အစားထိုးနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန် အပြုသဘောဆောင်သောလုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သ ည် (Freund & Baltes, 2002)။

ဝေဖန်ချက် ၏ အဆိုပါ အောင်မြင်တယ်။

ရော့ဘောင်

ယူခြင်း။ a ကျယ်ပြန့် အမြင် ရန် သတ်မှတ်ခြင်း။ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ သုတေသီများနှင့် ဆက်စပ်နေသည့်အရာကို တည်ထောင်ရန် ခွင့်ပြုသည်။ အဲဒါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီမှာ a အခြေခံ ပြဿနာ။ မတူပါ။ အဆိုပါ အမှုတွဲ ရောဂါများ၊ ဌ ဘယ်ဟာ တံဆိပ်များ ရှိသည် အတိအကျ အဓိပ္ပါယ်များ၊ သက်တမ်း “အောင်မြင်တယ်။ အိုမင်းခြင်း” မရှိခြင်း။ အဲဒါ အများဆုံး၊ စံသတ်မှတ်ချက်များကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲနေပါသည် ။ အောင်မြင်မှု အဲဒါ (ကော့စကို၊ စတီဖန်၊ & ဘရိန်း၊ 2013)။ သဘောတူညီမှု မရှိခြင်း သည် ရလဒ်ဟုတ်မဟုတ်ကို သိရန်ခက်ခဲစေသည်။ သည် တစ်ခုခု သီးခြား၊ သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းစွာ အဆိုပါ ရလဒ် ၏ အခြားအချက်များ၏ ဆက်စပ်မှုတစ်ခု။

လေ့လာချက်များအရ လူများသည် ပညာရေး၊ အိမ်မှုကိစ္စများ မြင့်မားလာသောအခါတွင် အောင်မြင်စွာ အိုမင်းရင့်ရော်မှု ပိုများကြောင်း လေ့လာမှုများက ဖော်ပြသည်။ ဝင်ငွေ၊ နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဝင်ငွေ၊ ကျွန်တော်တို့ မြင်သည်။ စောစောက ထိုဝင်ငွေ သည် ဆက်စပ် ရန် ကျန်းမာရေး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဝင်ရောက်ခွင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ရရှိစိတ်ပါ။ နှင့် ပိုကြီးတယ်။ ဗဟုသုတ ၏ ကျန်းမာသည်။ အပြုအမူများ နှင့် ၎င်းတို့ကို ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်မှု။ ထို့အပြင် အဆင်မပြေပါ။ အခြေအနေများ ဌ ကလေးဘဝ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ လေးလေးနက်နက် ၏ ဥရောပမှာ သုတေသနပြုချက်အရ လူတွေဟာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို အောင်အောင်မြင်မြင် (Brandt၊ Deindl & ဟန်၊ 2012)။ ဒီ သည် သတိထား သတင်းပေးသည်။ အဆိုပါ နံပါတ်များ ၏ ကလေးတွေ တစ်ကမ္ဘာလုံး အဲဒါ အသက်ရှင် ဌ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ ထိုအတွေ့အကြုံသည် ၎င်းတို့နောက်သို့ လိုက်နေပါသည်။

အဓိပ္ပါယ်မခွဲခြားဘဲ

အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်းအပေါ်

တိုးမြှင့်အာရုံစိုက်ခြင်းသည်

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဘဝအရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသောမေးခွန်းများ ပေါ်ပေါက်စေသည်။ သုတေသန- ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စအပေါ် ers တွေက သိပ်အာရုံမစိုက်ကြပါဘူး။ တစ်ခု နိုင်သည် အသက်ရှင်နေပါသည်။ တစ်ဦး၏ မျှော်လင့်ထားသည်။ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဲဒါကတော့ ၊ ဘယ်လိုလဲ ရှည် သင် တွေးပါ။ သင် ပါလိမ့်မယ်။ နေထိုင်၊ နှင့် အကယ်၍ ဒါကြောင့်၊ ဘာလဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေ ရှိနိုင်တယ်။ မင်းအသက် 75 နှစ်ကျော်မှ အသက်မရှင်နိုင်ဘူးလို့ မင်းထင်ရင်

မင်းမိသားစုမှာ ဘယ်သူမှမရှိလို့ ဒီယူဆချက်အပေါ်အခြေခံပြီး မင်းဘဝကို ပုံဖော်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပွဲ ကျင်းပ တဲ့အခါ ဘာလုပ်မလဲ။ သင်၏ ၇၆ မွေးနေ့? ဟိ မွေးနေ့ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ အစီအစဉ်ဆွဲထားပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ရှုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ မင်းအသက်ရှင်ဖို့ ပိုကံကောင်းတယ်လို့ ခံစားရလား။ ဒါမှမဟုတ်မဟုတ်ပါ?

အတန်း နှင့် Kahn ရဲ့ အမြင် ၏ အောင်မြင်သည်။ ဇရာ၊ အလားတူ မော်ဒယ်များနှင့်အတူ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် အမှန်တကယ် မဟုတ်နိုင်သော အဓိက ယူဆချက် အများအပြားကို ပြုလုပ်ပါ- (က) လူများတွင် အရင်းအမြစ်များ ရှိသည်။ ရန် အသက်ရှင် a ကျန်းမာသည်။ ဘဝ၊ (ခ) ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်၊ (ဂ) ဘေးကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ခြင်း၊ (ဃ) တစ်ဦးချင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ဘဝအတွေ့အကြုံများ ရှိခြင်း၊ (ဒီ လန်း၊ 2013; Holstein & Minkler၊ ၂၀၀၃)။ မဟုတ်ဘူးလား။



Ag ng well is subjective xperie ch person decides
ndivid ally

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဘဝအားလုံးသည် ဤယူဆချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည် (Liang & Luo, 2012)။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ မုဆိုးမဘဝနှင့် ကွဲပြားသော လူမှုရေး၊ မျှော်လင့်ချက်များ အခြေခံ on ကျား၊ လွမ်းမိုးမှု လူတစ်ယောက်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်ဦးချင်း ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်မည်မဟုတ် (Cruikshank, 2013)။

ဟိုမှာ သည် နောက်တစ်ယောက်၊ နောက်ထပ် လေးနက်သည်။ စိုးရိမ်စရာ အတူ Rowe နှင့် Kahn ၏မော်ဒယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အောင်မြင်သောအိုမင်းခြင်းကို ညီမျှခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဆိုလိုသည်။ ရှိသည် မဟုတ်ဘူး အသက်ကြီးပြီ။ အောင်မြင်စွာ (ဟော်စတိန်း & Minkler, 2003; လျံ & Luo, 2012)။ အားဖြင့် အကြံပြုခြင်း။ လူတွေ ဘယ်သူတွေလဲ။ မသန်စွမ်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ကန့်သတ်ချက်များ ဆိုလိုသည်။ ရှုံးနိမ့်မှု၊ သို့မဟုတ် at အကောင်းဆုံး "ပုံမှန်" ဇရာ၊ အဆိုပါ သတင်းစကား အဲဒါ သာ အဆိုပါ အံ့ သန် စွမ်းသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အောင်မြင်သည်။ သည် a အနုတ်လက္ခဏာ တစ်ခု။ အဲဒါ နိုင်သည် ကိုလည်း မ ရည်ရွယ်ဘဲ အားဖြည့် အဆိုပါ Antiaging ပုံသေပုံစံ အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလှအပ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် a ပုံသေပုံစံ အတွက် အဆိုပါ “တက်ကြွတယ်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး။” Holstein and Minkler (2003) မှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှေးခေတ်မေးခွန်းတစ်ခုသို့ ပြန်သွားသင့်သည်ဟု ထောက်ပြခဲ့သည်- ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက် ကောင်းမွန်သောဘဝက ဘာလဲ- နှင့် အသက် 60 နှစ်များနှောင်းပိုင်းတွင် သူမသည် နှောင်းပိုင်းကဗျာဆရာ May Sarton (1997) မှ ဤအကြောင်းကို

ရေးသားခဲ့သည်။ nence ၏ သေခြင်း “[P]ြုပြင်ခြင်း။ ရန် သေ ငါတို့ သွန်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့အရွက်၊ နောင်တ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ

မရှိမဖြစ် လူ မေ ဖြစ်

အသက်ရှင်လျက် နှင့် ကောင်းပြီ မှာ အဆိုပါ အဆုံး” (၂၃၀)။

Sarton ၏ အမြင် မေ သတိပေးသည်။ သင် ၏ နောက်တစ်ယောက်၊ ဆက်စပ်အမြင်။ Erikson (1982) က အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်းအကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ အဖြစ် အတ္တ သမာဓိ၊ a အမှတ် လုပ်ထားတယ်။ အားဖြင့် အချို့ သုတေသီများ အဖြစ် ကောင်းပြီ (ချန်း et အယ်လ်။ ၂၀၀၈)။ အောင်မြင်တယ်။ အိုမင်းခြင်း။ မေ ဖြစ်ပါစေ။ စွမ်းရည် ရန် ဆွဲပါ တစ်ဦး၏ ဘဝ အတူ ထံမှ အများကြီး ရှု ထောင့်တစ်ခုလုံးကို ပေါင်းစပ်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိရန်။ ထံမှ ဒီ အမြင်၊ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ သည် အကဲဖြတ်သည်။ နောက်ထပ် အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အားသာချက် အမှတ် ထက် ထံမှ တစ်ခုခု အခြား (ဘိုးလင်း၊ ၂၀၀၇)။ ဤ ဒီ အသိ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မေ ပြော သူတို့က အိုမင်းခြင်း။ အောင်မြင်စွာ နေစဉ် တခြားသူတွေ၊ အထူးသဖြင့် အဲဒါတွေ လက်ခံ သူ a ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မော်ဒယ်၊ ပုံ မဟုတ်ဘူး ပြော အဲဒါ အကြောင်း သူတို့ကို။ ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် ရန် ပြော ဘယ်ဟာ အမြင် သည် “မှန်တယ်”

ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိုပါ အလယ် မြေ သည် ရန် ရည်မှန်းချက် အတွက် သဟဇာတ ဖြစ်မှု (လျံ & Luo, ၂၀၁၂) အဲဒါ ရည်မှန်းချက်များ အတွက် လက်ကျန်၊ မဟုတ်ဘူး ညီညွတ်မှု ။ ဤ ဒီ အမြင်၊ “ကောင်းတယ်။ အိုမင်းခြင်း” သည် မြေပြင် ဌ ယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် ထင်ဟပ်သည်။ အဆိုပါ အဟီး ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု မှန်တယ် နည်းလမ်း အသက်အရွယ် အထိ ကောင်းပြီ နှင့် အဲဒါ ရုံ မေ လာ ဆင်း ရန် ဘာလဲ သင် စဉ်း စား ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အခြေအနေ။ အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပျော်တယ်။ အတူ အဆိုပါ သင်၏လမ်း ဘဝ က၊ ထို့နောက် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဲဒါ အားလုံး အဲဒါ လိုအပ်သော။

ဇာတ်လမ်းတို

ဤစာအုပ်တွင် ယနေ့ခေတ် လူကြီးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုတို့ကို လျှပ်တစ်ပြက် တွေ့မြင်ရပြီဖြစ်သည်။ မင်းအကြောင်း သိလာတယ် ။ သူတို့ရဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ ဒဏ္ဍာရီများ၊ နှင့် ဖြစ်ရပ်မှန်များ။ ဒါပေမယ့် နောက်ထပ်

ထက် ဘာမဆို တခြား၊ သင် ရှိသည် မြင်သည်။ ဘာလဲ ငါတို့ တကယ် ကျွန်ုပ်တို့၏ရှေ့ဆောင်လမ်းကို မီးတောက်နေသော ရှေ့ဆောင်များအကြောင်း သိပါ။

၌ a တိုတို အချိန်၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် သင်၏ အလှည့် ရန် ခဲ အဆိုပါ ခရီး။ သင်ပြုလုပ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အသက်ကြီးမည့်သူများအပေါ် ကြီးမားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလိမ့်မည်- သင့်မိဘများ၊ အဘိုးအဘွားများ၊ နှင့် အဆိုပါ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သင်ပေးတယ်။ သင် ဟိ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချရတာ လွယ်ကူမှာမဟုတ်ပေမယ့် သင့်မှာ အားသာချက်တစ်ခုရှိပါတယ် ။ ရှေ့ဆောင်များ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး မင်း ရှိသည် အဆိုပါ စုဆောင်းခဲ့သည်။ ကူညီရန် gerontologists အသိပညာ ။ ဆက်တိုက်ကြိုးစားအားထုတ်မှုဖြင့် သင်သည် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ရှေ့လာမည့်စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အဲဒီအခါမှာ သင်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဟောင်း၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် နိုင် ရန် ကြည့် ကျော on သင့်ဘဝ နှင့် ပြော၊ “ငါ နေထိုင်ခဲ့သည်။ အရှည်-နှင့် ငါ ချမ်းသာတယ်။”

အနှစ်ချုပ်

14.1 လူဦးရေစာရင်း ခေတ်ရေစီးကြောင်း နှင့် လူမှုရေး မူဝါဒ

ဘာလဲ သော့ လူဦးရေစာရင်း အပြောင်းအလဲများ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အားဖြင့် 2030?

- ယခုမှ 2030 ခုနှစ်အတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေ လျင်မြန်စွာ တိုးလာခြင်းသည် လူမှုမူဝါဒအရ လူဦးရေ၏ အသက်အရွယ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲခြင်း။ လူဦးရေစာရင်း ပါလိမ့်မယ်။ ထိခိုက်သည်။ တိုင်း ရှုထောင့် ဘဝ၏ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် နှင့် ၌

အများဆုံး တခြား နိုင်ငံတွေ အပါအဝင် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အားလုံး လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်များ။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare?

- ဝင်ငွေအားဖြည့်အဖြစ် ဖန်တီးထားသော်လည်း လူမှုရေး၊ လုံခြုံရေး ရှိသည်။ ဖြစ်လာ အဆိုပါ မူလတန်း အရင်းအမြစ် အငြိမ်းစား ဝင်ငွေ အတွက် အများဆုံး အမေရိကန် နိုင်ငံသားများ။ ဟိ အိုမင်းခြင်း ။ အဆိုပါ ကလေး စန်း မျိုးဆက် ပါလိမ့်မယ်။ နေရာ စဉ်းစားနိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှု on အဆိုပါ ဘဏ္ဍာငွေ ၏ အဆိုပါ စနစ်။
- Medicare သည် အဓိကကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ လူကြီးများ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ကျော် အသက် ၆၅။ ကုန်ကျစရိတ် ထိန်းသိမ်းမှု သည် a အဓိက စိုးရိမ်စရာ၊ ရလဒ် ၌ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် ပရိုဂရမ်ပြန်လည် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းကို အလေးပေးပါသည်။

မော်ဒယ်များ ၏ အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှု လောလောဆယ် သုတေသနကို မောင်းနှင်ပါ- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိရောက်မှု မော်ဒယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင် ထိန်းကျောင်းမှု မော်ဒယ်။

- အရည်အသွေး ၏ ၁၀၊ a လူ၏ သုခ နှင့် ၁၀ satis- အဖွဲ့ခွဲ သည် အကောင်းဆုံး လေ့လာခဲ့သည်။ ထံမှ အဆိုပါ အမြင် ၏ တစ် ဦးချင်း။

14.2 ကျန်းမာရေး ကိစ္စတွေ နှင့် အရည်အသွေး ၏ ၁၀

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သော့ ကိစ္စများ ၌ ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း ဘဝအရည်အသွေးနှင့်

- ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေးသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ ပိုအရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။ နှစ်ယောက်

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက နည်းဗျူဟာများ
အတွက် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ မြှင့်တင်ပေးခြင်း အရည်အချင်း

- ထိန်းသိမ်းခြင်း အတွက် အသုံးဝင်သော မူဘောင်တစ်ခု
အရည်အချင်း သည် အဆိုပါ ရွေးချယ်မှု၊
ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်၊ နှင့် လျော်ကြေးငွေ (SOC) ပုံစံ။
- ဟိ သက်တမ်း ချဉ်းကပ် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ a လမ်းညွှန်
အတွက် အရည်အချင်းမြှင့်တင်ရေး
ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း ။

ကျန်းမာရေး ဒီဇိုင်းရေးဆွဲရာတွင်
အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များကား
အဘယ်နည်း ပရိုမိုးရှင်း နှင့် ရောဂါ ကာကွယ်ရေး
အစီအစဉ်များ?

- ထိရောက်တယ်။ နည်းဗျူဟာများ အတွက် ကျန်းမာရေး
ပရိုမိုးရှင်း နှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတို့သည်
ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံကို ခံယူ နေထိုင်ခြင်း ၊
တက်ကြွသော သိမြင်မှု၊ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ a လူမှုရေး
ကွန်ရက် အလုပ်နှင့် စီးပွားရေးအလေ့အထကောင်းများကို
ထိန်းသိမ်းပါ။
- ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း အဆင့် လေးဆင့်မှာ အဓိက
(ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း) ရောဂါတစ်ခု သို့မဟုတ်
ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေ)။ အလယ်တန်း
(အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပွားပြီးနောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်
အခြေအနေကို မရောက်မီ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
အဲဒါ အကြောင်းတရားများ ချွတ်ယွင်းမှု၊ တတိယတန်□□
(ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ရှုပ်ထွေးမှုများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု) နှင့်
quaternary
(နာတာရှည်နေသူများတွင်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများတိုးတက်
စေခြင်း၊ အခြေအနေများ)။

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကျောင်းအုပ် နေထိုင်မှုပုံစံ
အချက်များ အဲဒါ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု အရည်အချင်း?

- ကောင်းသောလေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်
အာဟာရကောင်းများရရှိခြင်းသည် နှောင့်နှေးခြင်း
သို့မဟုတ် တားဆီးခြင်း အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

အများကြီး အနုတ်လက္ခဏာ ရှုထောင့် ၏ ဇီဝကမ္မ
ဇရာ၊ အထူးသဖြင့် နာတာရှည် ရောဂါများ။

- ဘာလဲ လူမှုရေး မူဝါဒ ထိခိုက်မှု ပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ ရှိသည်? ■ ဘာလဲ ဖိအားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ on လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare လား?

14.2 ကျန်းမာရေး ကိစ္စတွေ နှင့် အရည်အသွေး ၏ ဘဝ

- ဘာကြောင့်လဲ။ သည် ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း များပါတယ်။ ရန် ဖြစ်လာ တိုးများလာသည်။ အရေးကြီးလား?
- ဘဝ အရည်အသွေး ဟူသည် ဘာကိုဆိုလိုသနည်း ။
- ဘာလဲ သီအိုရီ မူဘောင် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အဆိုပါ အရည်အချင်းမြှင့်တင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေး ထိရောက်သည်။ နည်းဗျူဟာများ အတွက် ကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း ?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လေး အမျိုးအစားများ ၏ ကာကွယ်ရေး

14.3 အောင်မြင်တယ်။ ဇရာ

ဘာလဲ သည် အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း? ဘာလဲ သီအိုရီ မော်ဒယ်များ အဆိုပြုထားပါသလား။

- အောင်မြင်တယ်။ အိုမင်းခြင်း။ သည် a အများအားဖြင့် သုံးတယ်။ ဒါပေမယ့် မှားယွင်းသတ်မှတ်ထားသော မူဘောင်။ မော်ဒယ်များ ၏ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ အယူအဆ- Rowe နှင့် Kahn's၊ Vaillant's နှင့် ကွဲပြားမှု များ အဆိုပါ ရွေးချယ်မှု၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်၊ နှင့် လျော်ကြေးငွေ (SOC) မော်ဒယ်။

ဘာလဲ ဝေဖန်ချက် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထမြောက်သည်။ အကြောင်း အဆိုပါ အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်း။ မူဘောင်?

- ဟိ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ မူဘောင် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဝေဖန်ခံရသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၏ ၎င်း၏ အားကိုး on ကောင်းတယ် ကျန်းမာရေး၊ လုံလောက်ပါတယ်။
ဝင်ငွေ၊ နှင့် တခြား ပြောင်းလဲနိုင်သော အဲဒါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လွှမ်းမိုးမှု

နည်းဗျူဟာများ?

- ဘာကြောင့်လဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း နှင့် အာဟာရ အရေးကြီးတယ်။ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်လား။

14.3 အောင်မြင်တယ်။ ဇရာ

- ဘာလဲ သည် အောင်မြင်သည်။ ဇရာ၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ သည် အဲဒါ အကောင်းဆုံး လေ့လာ?
- Rowe နှင့် Kahn၊ Vaillant နှင့် SOC မော်ဒယ်များကြားတွင် တူညီမှုနှင့် ကွာခြားချက်များကား အဘယ်နည်း။
- ဘာလဲ ဝေဖန်ချက် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထမြောက်သည်။ ပတ်သက် အဆိုပါ အောင်မြင်သော အိုမင်းမှုဘောင်?

ပေါင်းစည်းခြင်း။ အယူအဆများ IN ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

- သင့်နိုင်ငံတော်အစိုးရထံ သက်ကြီးရွယ်အိုမူဝါဒဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် အတိုင်ပင်ခံအဖြစ် ခေါ်ဆောင်လာသည်ဆိုပါစို့။ အခြေခံ on အဆိုပါ လူဦးရေစာရင်း အချက်အလက် ၌ အခန်း ၁ နှင့် ဒီ အခန်း၊ ဘာလဲ အကြံပြုချက်များ ပါ မင်း လုပ်သလား
- ဤအခန်းနှင့် အခန်း 3၊ 4 နှင့် 10 တို့ရှိ အချက်အလက်များအပေါ်အခြေခံ၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် မည်သည့်လမ်းကြောင်းများ ထွက်ပေါ်လာမည်ဟု သင်ထင်သနည်း။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် တွေးပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ပါလိမ့်မယ်။ သတ်မှတ်သည်။ အနာဂတ်မှာ အိုမင်းရင့်ရော်မှုတ□□ အောင်မြင်လာမှာလား။

သော့ စည်းကမ်းချက်များ

ရလဒ်များ ဌ နောက်ကျ ဘဝ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် a လက်ကျန် ဌ လူတစ်ယောက်၏ ဘဝသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သောချဉ်းကပ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

သုံးသပ်ချက် မေးခွန်းများ

14.1 လူဦးရေစာရင်း ခေတ်ရေစီးကြောင်း နှင့် လူမှုရေး မူဝါဒ

- ဘာလဲ ပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါ လူဦးရေ ၏ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် 2030 မှာ ဘယ်လိုပုံစံလဲ။

အေရီးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်ခန်း အဲဒါ နေရာများ အလယ်အလတ် stress on အဆိုပါ နှလုံး အားဖြင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း။ a သွေးခုန်နှုန်း နှုန်း အကြား လူတစ်ယောက်ရဲ့ အမြင့်ဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း 60% နဲ့ 90% ပါ။

ခန္ဓာကိုယ် အစုလိုက်အပြုံလိုက် အညွှန်း (BMI) တစ် အချိုး

၏ ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်အလေးချိန် စုစုပေါင်းခန္ဓာကိုယ်အဆီနှင့်ဆက်စပ်သောအရပ်။

မိုခိုမှုအချိုး နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် အသက် 15 နှစ်အောက်နှင့် အသက် 64 နှစ်အထက် လူအရေအတွက် အချိုးသည် အသက် 15 နှစ်မှ 64 နှစ်ကြားရှိသူများဖြစ်သည်။

high-density lipoproteins (HDLs) ကူညီကြပါ

စောင့်ရှောက် သွေးကြောများရှင်းလင်းပြီး LDL များကိုချေဖျက်သည်။

အနိမ့်သိပ်သည်းဆ lipoproteins (LDLs) အကြောင်းရင်း

ဖက်တီး သွေးလွှတ်ကြောများတွင် စုပုံစေပြီး သွေးကို ဟန့်တားသည်။
စီးဆင်း။

ဇီဝဖြစ်ပျက် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး စွမ်းအင် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် လိုအပ်ချက်များ။

မူလတန်း ကာကွယ်ရေး တစ်ခုခု ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။
အဲဒါ တားဆီးသည်။ ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ။

အရည်အသွေး ၏ ၁၀ A လူ၏ သုခ နှင့် ဘဝကျေနပ်မှု။

quaternary ကာကွယ်ရေး အားထုတ်မှု အထူးသဖြင့် ရည်ရွယ်သည်။ တိုးတက်မှု မှာ အဆိုပါ အလုပ်လုပ်တဲ့ စွမ်းရည်များ ၏ လူတွေ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ။

အလယ်တန်း ကာကွယ်ရေး ဖွဲ့စည်းထားသည်။ စောစော

ပြီးနောက် a အခြေအနေ ရှိသည်။ စတင်ခဲ့သည်။ (ဒါပေမယ့် မေ မဟုတ်ဘူး မရှိသေး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရောဂါအမည်) နှင့် မီ သိသိသာသာ ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိသည် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

တတိယတန်း ကာကွယ်ရေး ပါဝင်တယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရန်

ရှောင်ပါ။ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- opment ၏ ရှုပ်ထွေးမှုများ သို့မဟုတ် အလယ်တန်း နာတာရှည် အခြေအနေများ၊

မူလနာတာရှည်အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်နေသော နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းဖြင့် အသက်ကို ထိန်းပါ။

အရင်းအမြစ်များ

သုံးစွဲခွင့် ဉာဏ်စမ်း၊ ဝေါဟာရများ၊ ကဒ်ပြားများ၊ နှင့် နောက်ထပ်
www.cengagebrain.com မှာ ။

REFERENCES

AARP။ (၁၉၉၉)။ *AARP/ခေတ်မီ*
ရင်ကျက်မှု လိင်စိတ်စစ်တမ်း။ မှ
ပြန်လည်ရယူသည်။

<http://assets.aarp.org/rgcenter/health/mmsurvey.pdf>။

AARP။ (၂၀၀၅)။ *လိင်စိတ်မှာ*

အလယ်အလတ်ဘဝနှင့် ကျော်လွန်
2004 သဘောထားများ၏မူမဲနှင့်

အပြုအမူ။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။

http://assets.aarp.org/rgcenter/general/2004_sexuality.pdf။

AARPi။ (၂၀၁၀)။ *လိင်အချစ်စာတ်လမ်း*။

ဆက်ဆံရေး သဘောထားများAARP

စစ်တမ်း၏အလယ်အလတ်ဘဝနှင့်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။

http://assets.aarp.org/rgcenter/general/sr_09.pdf။

Aaslandi အိုဂျီ၊ Rosta၊ & နီလန်နာ၊
အမ် (၂၀၁၀)။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်

ဆရာဝန်များအကြား အလုပ်အကိုင်

ကျေနပ်မှု

၌ နော်ဝေး။ *Scandinavian ဂျာနယ်*

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး၊ ၃၈၊ ၂၅၃-

၂၅၈။

doi:10.1177/1403494810364559။

ဘော့တ်၊ ဂျီ၊ ဂီလ်ဘတ်၊ K.၊ & Rosinski၊
P (၂၀၁၃)။ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ

အလုပ်လုပ် နည်းပြနှင့်

လမ်းညွှန်ခြင်း၌။ J တွင်၊ Passmore၊

DB Peterson၊ & T။

Freire (Eds.), *The Wiley-Blackwell*

လက်စွဲစာအုပ်၏နည်းပြနှင့်

လမ်းညွှန်ခြင်း။ (စ။ ၄၈၃-၅၀၀)။

Oxford, UK: Wiley- ဘလက်ဝဲလ်။

Aberson၊ CL၊ Shoemaker၊ C.၊ &

Tomolillo၊ C. (2004)။

သွယ်ဝိုက်သော ဘက်လိုက်မှုနှင့်

အဆက်အသွယ် အခန်းကဏ္ဍ

လူမျိုးပေါင်းစုံ ခင်မင်မှု။ *ဂျာနယ်၏*

လူမှုရေးစိတ်ပညာ၊ ၁၄၄၊ ၃၃၅-

၃၄၇။ doi-

10.3200/SOCP.144.3.335-347

အာဗြဟံ၊ A.၊ Beudti၊ C။ Otti၊ ဃ။ v.

M.၊ & von Cramon၊ DY (2012)။

တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် ဦးနှောက်-

ရှေ့တန်းတွေကြား ကွဲလွဲမှုတွေ၊

parietal-temporal နှင့် basal ganglia

အဖွဲ့များ။ *ဦးနှောက်သုတေသန*၊ ၁၄၈၊

၅၅-၇၀။

doi:10.1016/j.

bbr.2011.03.0

31။

Abrams၊ R

(၂၀၁၃)။

ဘယ်တော့လဲ

မိဘများသေ

သင်ယူခြင်း။

ရန်အသက်ရှင်

အတူ အဆိုပါ

ဆုံးရှုံးမှု၏

မိဘ(၃) ed.)

အသစ် York:

ဒါရီ။

မျိုးရိုး၊ ငှါ၊ (၂၀၁၀)။

ပျော်ရွှင်မှုဆို

တာရှေ့ကို

tag: ဟိုအနှစ်

အခြေခံမူများ

၏

အပြုသဘော

အောင်မြင်မှု

ကို

မီးတိုးပေး

သော

စိတ်ပညာ

အလုပ်တွင်

မီးဆောင်ရည်

။

နယူးယောက်:

ကြိုသလို

အိမ်။

မဒမ်၊ ဂ.၊

စမစ်၊

အမ်၊ ဂ.၊

ပသုသီ၊

M.၊ &

Vitolo၊

L.

(2002)။

လူမှုရေး

ဇာတ်လ

မ်းပြန်လ

ည်သိမ်း

ဆည်းခြ

င်းအပေါ်

ဆက်စပ်

သက်ရော

က်မှုများ

အသက်

ကြီးသည်

။ နှင့်

လယ်သည်

။

အမျိုးသ

မီးများ-

ပြောတာ

ဲ။

နားထော

င်သူသည်

ခြားနားချ

က်တစ်ခု

ကို

ပြုလုပ်ပါ

သလား။

ဂျာနယ်များ၏

Gerontology-

စိတ်ဓာတ်

သိပ္ပံပညာ၊

57B၊ P28-

P40။

doi:10.1093/

geronb/57.1။

P28

အဒမ်၊ R. ခ။ ဂျူနီယာ၊ နယ်လ်ဆင်၊ A.၊ ဆိုတို၊

A.၊ ဟဲ့၊ U.၊ & Kleck၊ R. င (၂၀၁၂)။

စိတ်ခံစားမှု ၌

အဆိုပါ

ကြားနေ

မျက်နှာတစ်

စက်-

impression

ဖွဲ့စည်းမှုအတွ

က် anism?

သိမှုနှင့်

စိတ်ခံစားမှု၊

၂၆၊ ၄၃၁-

၄၄၁။

doi:10.1080/0

2699931.2012

.666502

မဒမ်၊ R. ဂျီ၊ &

Ueno၊ K (၂၀၀၆)။

လူလတ်ပိုင်း

နှင့်

အသက်ကြီး

သည်။

လူကြီး

အမျိုးသား

များအတွက်

ခင်မင်မှု။ VH Bedford &

B တွင် Formaniak Turner

(Eds.), *အမျိုးသားများ*

ဆက်ဆံရေး တစ်အသစ်

ကြည့်ထဲမှ ၁၁၀

သင်တန်းအမြင် (စ။ ၁၀၃-

၁၂၄)။

အသစ် York: Springer

Adamy, J., & McGinty, T.

(2012)။ *ဟို နှိပ်စက်ခြင်း*။

ကုန်ကျစရိတ်၏ ဂရုစိုက်ပါ။

ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ

- http://online.wsj.com/article/SB10001424052702304441404577483050976၇၆၆၁၈၄.html။
- Adler၊ ဌ။ (၂၀၀၁)။ အမျိုးသမီးနှင့် ကျား၊ အခန်းကဏ္ဍများ။ ၌ ၄။ ၄။ Adler & U. P. Gielen (Eds.)၊ *ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများဖြင့် စိတ်ပညာ* (2nd ed., p. 103–114)။ Westport၊ CT- Praeger/Greenwood။
- ကလေးများအတွက် အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် မိသားစုများ။ (၂၀၁၀)။ *အုပ်ချုပ်ရေးအတွက် ကလေးများနှင့် မိသားစုများ ကျန်းမာပါစေ၊ riage အစပျိုးမှု၊ ၂၀၁၂၀၀၉။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.healthymarriage-info.org/resource-detail/index.aspx?rid=3298>။
- အုပ်ချုပ်ရေး on ဇရာ။ (၂၀၁၂)။ *လူကြီး နေ့ဂရုစိုက်ပါ။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.eldercare.gov/Eldercare.NET/Public/Resource/Factsheets/Adult_Day_Care.aspx။
- အုပ်ချုပ်ရေး on ဇရာ။ (၂၀၁၂)။ *အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများနှင့် HIV/AIDS*။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.aoa.gov/AoARoot/Press_Room/Products_Materials/fact/pdf/Seniors_and_HIV_AIDS.pdf။
- အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု။ (2012a)။ *မသန်စွမ်းနှင့် လူငယ်များမှ ကန့်သတ်ချက်များ*။ http://www.aoa.gov/AoARoot/Aging_Statistics/profile/2011/16.aspx။
- AgingStats.gov (2012a)။ *အသက်ကြီးတယ်။ အမေရိကန်တွေ 2012- သော အညွှန်းများ၏ သုခချမ်းသာ*။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://agingstats.gov/agingstatsdotnet/Main_Site/Data/2012_Documents/docs/EntireChartbook.pdf။
- AgingStats.gov (2012b)။
- အသက်ကြီးတယ်။ အမေရိကန်တွေ 2012- သော အညွှန်းများ၏ သုခချမ်းသာ*။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://agingstats.gov/agingstatsdotnet/Main_Site/Data/2012_Documents/docs/EntireChartbook.pdf။
- Agrawal၊ Y.၊ ပလပ်စ်၊ C. A.၊ & နီပါကို၊ ည။ K (၂၀၀၈)။ အဖြစ်များသည်။ ၏ အကြားအာရုံ သရုပ်ပြမှုဖြင့် ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကွာခြားချက်များ၊ US တို့တွင် ဂရပ်ဖစ်သွင်ပြင်လက္ခဏာများ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ- အမျိုးသားလွှတ်တော်မှ အချက်အလက် ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ စာမေးပွဲ စစ်တမ်း၊ 1999-2004။ *မော်ကွန်းတိုက် အတွင်းပိုင်းဆေးဝါး ၁၆၈၊ ၁၅၂၂-၁၅၃၀။* doi:10.1001/archinte.168.14.1522။
- အိုက်၊ တစ် ၄။ မျက်တောင်ခတ်၊ ပီ၊ & အာဒေလ်၊ အမ် (၂၀၁၀)။ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အိုမင်းခြင်း- ခရီးတစ်ခု နက်ရှိုင်းသော ဆက်သွယ်မှုမှတဆင့် အဓိပ္ပါယ်၊ အဆို၌ လူသားဆန်မှု ၌ ည။ ဂ ကာဗာနား & CK Cavanaugh (Eds.), *အိုမင်းခြင်း။ အမေရိကန် Vol. ၇။ လူမှုရေးပြဿနာများ* (စ။ ၂၂၂-၂၄၆)။ Santa Barbara, CA- Praeger အမြင်များ။
- Aisenbrey၊ ငျ။ အဲဗာဆန်၊ အမ်၊ & Growow၊ D. (2009)။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြစ်ဒဏ် ရှိပါသလား။ အတွက် မိခင်များ အချိန် ထွက်? တစ် နှိုင်းယှဉ် ၏ ဂျာမနီ၊ ဆွီဒင်၊ နှင့် အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ်။ *လူမှုရေးတစ်ဖွဲ့၊ ၈၈၊ ၅၇၃-၆၀၅။* doi-10.1353/sof.0.0252။
- Ajrouch၊ K (၂၀၀၈)။ နိုဒါန်း ရန် a အထူး ထုတ်ပြန်သည် ၏ *သုတေသန လူဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင်* အိုမင်းခြင်း။ မိသားစုများ ၌ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စကားစပ်။ *သုတေသန လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ၅၊ ၁-၅။*
- အာလ်၊ ငျ။ Pateli ဂျေ။ & Giordano၊ ည။ (၂၀၁၂)။ အလုပ်လုပ်တယ်။ ဆီသို့ a အသစ် စိတ်ရောဂါကုပညာ—အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ နည်းပညာ နှင့် DSM-5 ။ *အတွေးအခေါ် ကျင့်ဝတ်၊ ဆေးပညာနှင့် လူသားပညာ၊ 7(1) ။* <http://wwwမှကူးယူဖော်ပြပါသည်။biomedcentral.com/content/pdf/1747-5341-7-1.pdf>။
- Albert၊ M၊ DeKosky၊ S၊ T၊ Dickson၊ D.၊ Dubois၊ B.၊ Feldman၊ H.၊ ဖြေခွေး၊ N ဂ et အယ်လ်။ (၂၀၁၁)။ ဟိ diag- အပျော့စား မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၏ အသံထွက်ခြင်း အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကြောင့် မှတ်ချက်။ အကြံပြုချက်များ ထံမှ အဆိုပါ အမျိုးသား အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း— အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဆိုင်ရာဌာန ရောဂါရှာဖွေခြင်းဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့များ- tic လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ *အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် Dementia- ဂျာနယ် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း၊ ၇၊ ၂၇၀–၂၇၉။* doi:10.1016/jalz.2011.03.008။
- အယ်လ်ဒင်၊ ယ။ ၄။ Merz၊ အမ် Y.၊ & အာကာရီ၊ ည။ (၂၀၁၂)။ လူငယ် လူကြီး အကြိုက် သမားတော် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်အတွက် ဂျပန်နဲ့ ယူနိုက်တက်စတိုင် တိတ်။ *အာရှ-ပစိဖိတ်ဂျာနယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး၊ ၂၄၊ ၁၇၃–၁၈၄။* doi:10.1177/1010539510365098။
- အယ်လ်ဝင်၊ ဂ အမ်၊ & Gilmer၊ ယ။ F (၂၀၁၃)။ *ကျန်းမာရေး၊ နာမကျန်းမှုနှင့် အကောင်းဆုံး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု- ဇီဝဗေဒနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့် အကာအကွယ်များ* (၂ ed.) အသစ် York: Springer
- Aldwin၊ C.၊ & Igarashi၊ H. (2012)။ တစ်ခု ဂေဟစနစ် မော်ဒယ် ၏ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။၌ နောက်ကျ ၁၀။ *Gerontology ၏နှစ်ပတ်လည်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ ၃၊ ၁၁၅-၁၃၀။* doi-10.1891/0198-8794.32.115။
- Alegria၊ M.၊ Chatterji၊ P.၊ Wells၊ K.၊ Cao၊ ဇီး။ ချန်၊ C.-N.၊ Takeuchi၊ ယ.၊ ဂျက်ဆင်၊ ဂျေ။ & မန်၊ X.-L. (၂၀၀၈)။ စိတ်ကျရောဂါကုသမှုတွင် ကွာခြားမှု
- လူမျိုးရေးနဲ့ လူမျိုးစုတွေကြားမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ လူဦးရေ။ *စိတ်ရောဂါဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၅၉၊ ၁၂၆၄–၁၂၇၂။* doi:10.1176/appi.ps.59.11.1264။
- အလက်ဇန်းဒါး၊ ဆ အီး၊ ရိုလ်၊ ၄။ ဘောသမားများ၊ D.၊ Foster၊ TC၊ Bizon၊ JL၊ Geldmacher၊ DS et al။ (၂၀၁၂)။ သိမြင်မှုရော၏လက္ခဏာရပ် လူသားများ အတူ လင့်များ ရန် တိရစ္ဆာန် မော်ဒယ်များ။ *အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ နယ်နိမိတ်များ၊ ၄၂၊ ၁။* doi:10.3389/fnagi.2012.00021။
- ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3439638/>။
- အလက်ဇန်းဒါး၊ ဆ T. (၂၀၁၂)။ ဇီဝစွမ်းအင် အိုမင်းခြင်းသီအိုရီ။ K. Clark (Ed.) တွင်၊ *ဇီဝစွမ်းအင်* ။ <http://www.intechopen.com/books/bioenergetics/bioenergetics-theoryof-အိုမင်းခြင်း>။
- Alhija၊ FN-A.၊ & Fresko၊ B. (2010)။ လူမှုဆက်ဆံရေး ၏ အသစ် ဆရာမများ- ပြောတာပဲ။ induction ကိစ္စ? *သင့်ကြားရေးနှင့် ဆရာပညာရေး၊ ၂၆၊ ၁၅၉၂-၁၅၉၇။* doi:10.1016/j.tate.2010.06.010။
- အယ်လီ၊ ည။ ဂ (၂၀၁၂)။ နေ့တိုင်း သိမှု- အဆို။ SK Whitbourne & M တွင် J. Sliwinski (Eds.), *The Wiley- Blackwell ၏ လူကြီးလက်စွဲစာအုပ် ဦးခေါင်းနှင့် အိုမင်းခြင်း* (စ။ ၁၉၀-၂၀၇)။ Oxford၊ UK- Wiley-Blackwell။ doi:10.1002/9781118392966.ch10။

- အယ်လီ၊ ည။ ဂ.၊ & Marsiske၊ အမ် (၁၉၉၉)။
နေ့စဉ်သိမြင်မှု- အသက်အရွယ်နှင့်
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် ဆက်စပ်နေသည်။
စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း၊ ၁၄၊ ၆၂၇-၆၄၄။
doi:10.1037/0882-7974.14.4.627။
- အယ်လီ၊ ည။ ဂ.၊ & Marsiske၊ အမ် (၂၀၀၂)။
အင်း- နှင့် မသတ်မှတ် အတိုင်းအတာများ၏
နေ့တိုင်း သိမှု- ဆက်ဆံရေး ရန်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ' ဉာဏ်
စွမ်းရည် နှင့် အလုပ်လုပ်တဲ့ အခြေအနေ
စိတ်ပညာ နှင့် ဧရာ၊ 17၊ 101-115။
doi:10.1037/0882-7974.17.1.101။
- Allaire, JC, & Willis, SL (2006)။
နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင်
ကျွမ်းကျင်ရမည်။ သိမြင်မှုအန္တရာယ်ကို
ကြိုတင်ခန့်မှန်းသူအဖြစ် လည်းကောင်း၊
ရောဂါဖြစ်ခြင်း။ ဧရာ၊ အာရှကြောဆိုင်ရာ
စိတ်ပညာ၊ နှင့် သိမြင်မှု၊ ၁၃၊ ၂၀၇-၂၂၄။
doi:10.1080/13825580490904228။
- Allemand, M., Zimprich, D., & Hendriks, AAJ
(2008)။ အသက်အရွယ်ကွာခြားမှု
ရည်ညွှန်းချက်များ၌ ငါး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ဒိုမိန်းများ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ ဘဝ ထွာ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ၊ ၄၄၊ ၇၅၈-
၇၇၀။ doi:10.1037/0012-1649.44.3.758။
- Allen, JE (2011)။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ အုပ်ချုပ်ရေး(၆
ed.) အသစ် York: Springer
- အယ်လန်၊ R ငျ။ & ရုပ်တာ၊ ည။ ဌ။ (၂၀၀၂)။ ဟိ
ကုသမှုဆုံးဖြတ်ချက်တွင် proxy
များ၏အခန်းကဏ္ဍ၊ စီးရီးများ- အကဲဖြတ်ခြင်း။
အလုပ်လုပ်တဲ့ စွမ်းရည်
ဘဝအဆုံးသတ်ကုသမှုများကို
သဘောတူခွင့်ပြုရန်
မိသားစုအခြေအနေတစ်ခုအတွင်း။ အပြုအမူ
သိပ္ပံနှင့် ဥပဒေ၊ ၂၀၊ ၂၃၅-၂၅၂။
doi:10.1002/bsl.484။
- အယ်လန်၊ R ငျ။ ဒဲလိုင်၊ ငျ။ R. ချာပလင်၊
ဗလျူ။ အက်ဖ်၊ မာဆန်၊ ယံ။ ဂ.၊ ဘူဇာ၊
MS၊ Kijkstra၊ K.၊ & Burge၊ LD (၂၀၀၃)။
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း။
ဘိုးဘွားရိပ်သာများ- capac- ဆက်စပ်မှုများ၊
ကြိုတင်စာရင်းပေးပိုင်ခွင့်နှင့်
လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်၊ အကာအကွယ်များ ဟိ
Gerontologist၊ ၄၃၊ ၃၀၉-၃၁၇။
doi:10.1093/geront/43.3.309။
- လမ်းကြားများ၊ ည။ ဌ။ (၂၀၀၄)။ ဟိ အလားအလာ
ဆိုလိုရင်း- အဘိုးအဘွားများ၏ ရင်တွင်းစကား
ငယ်ငယ်က သိမြင်လာတဲ့ ဆက်ဆံရေး
လူကြီးများ- စူးစမ်းလေ့လာမှုတစ်ခု။
Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အပိုင်း ၁
သိပ္ပံပညာနှင့် အင်ဂျင်နီယာ၊ 65(3-B)၊ ၁၅၃၆။
- အယ်လ်မီဒါ၊ ဂျေ၊ မိုလာ၊ ခ အီး၊ ကာဝါချီ၊ I.၊ &
Subramaniam၊ ငျ။ v. (၂၀၀၉)။ လူမျိုးစု
သတ်သတ်မှတ်မှုအဖြစ် မွေးဖွားမှုအခြေအနေ
လူမှုပိုင်းကူညီမှု၏ ခံယူချက်- စမ်းသပ်ခြင်း။
မိသားစု အယူအဆ၊ လူမှုရေး သိပ္ပံနှင့် ဆေးဝါး၊

၆၈၊ ၁၈၅၂-၁၈၅၈။
doi:10.1016/j.socscimed
.2009.02.029။

Almendarez၊ BL (2008)။
မက္ကဆီကန် အမေရိကန်
သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
ဘိုးဘွားရိပ်သာ
အကူးအပြောင်း
Dissertation Abstracts
နိုင်ငံတကာ- အခန်းခ-
သိပ္ပံပညာ နှင့်
အင်ဂျင်နီယာဌာန၊ 68(7-
B)၊ 4384။

အယ်လ်မိုင်းမား အသင်းအဖွဲ့ (၂၀၀၄)။
သိမြင်နားလည်မှုအတွက်
သုတေသနပြုချက်
ချို့ယွင်း လူကြီးများ-
အကြံပြုချက်များ
အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာပြန်
လည်သုံးသပ်ရေးဘုတ်
အဖွဲ့များနှင့်
စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများ။
အယ်လ်မိုင်းမားရောဂါ
နှင့်ဆက်စပ်ရောဂါများ
၊ ၈၊ ၁၇၁-၁၇၅။
https:// မှ
ပြန်လည်ရယူသည်
www.alz.org/national/
documents/
/research_consent_for_irbs_article
_reprint.pdf

- ခရမ်းချဉ်သီး။ P R. & Cheadle၊ ည။ (၂၀၀၅)။ ဟိ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း- ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းနှင့် ကလေး သုခ ဖြတ်ပြီး သုံးမျိုးဆက်- ကိစ္စတွေ ဂျာနယ် ၏ အိမ်ထောင်ရေး & မိသားစု၊ ၆၇၊ ၁၉၁-၂၀၆။ doi:10.1111/j.0022-2445.2005.00014.x။ အမိဘဘဝ၊ ဂျေ။ & ဖော်လာ B ည။ (၂၀၁၂)။ ယန္တရားများ ၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ macular ယိုယွင်းခြင်း။ နှုတ် ၇၇၊ ၂၆-၃၉။ doi:10.1016/j.neuron။ 2012.08.018။ American Academy of Pain Medicine (၂၀၀၉)။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အနေအထား စာရွက်။ နာကျင်မှု ဆေးဝါး၊ ၁၀၊ ၉၇၂-၁၀၀၀။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1526-4637.2009.00696.x.pdf>။
- အမေရိကန် ဘားအသင်း/အမေရိကန် စိတ်ပညာအသင်း။ (၂၀၀၅)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်အတူ အကဲဖြတ်ခြင်း။ လျော့သွားတယ်။ စွမ်းရည်-တစ်လက်စွဲစာအုပ်အတွက် ရှေ့နေများ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.apa.org/pi/aging/resources/guides/diminished-capacity.pdf>။
- အမေရိကန် ဘားအသင်း/အမေရိကန် စိတ်ပညာအသင်း။ (၂၀၀၆)။ တရားစီရင်ရေး ဆုံးဖြတ်ချက် ၏ စွမ်းရည် ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၌ အုပ်ထိန်းမှု ရှေ့ဆက်-ပါဝင်မှုများ <http://www.apa.org/pi/aging/resources/guides/judges-diminished.pdf>။
- အမေရိကန် ဘားအသင်း/အမေရိကန် စိတ်ပညာအသင်း။ (၂၀၀၈)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်အတူ အကဲဖြတ်ခြင်း။ လျော့သွားတယ်။ စွမ်းရည်-တစ်လက်စွဲစာအုပ်အတွက် စိတ်ပညာရှင်များ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.apa.org/pi/aging/programs/assessment/capacity-စိတ်ပညာရှင်-handbook.pdf>။
- အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့အစည်း။ (2012a)။ ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cancer.org/cancer/prostatecancer/index>။
- အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့အစည်း။ (2012b)။ ကင်ဆာဖြစ်ရပ်မှန်များနှင့်ကိန်းဂဏန်းများ 2012။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cancer.org/acs/groups/content/@epidemiology/document/acspc-031941.pdf>။
- အမေရိကန် ကင်ဆာ လူ့အဖွဲ့အစည်း။ (2012c)။ ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cancer.org/healthy/findcancerearly/> ကင်ဆာ စိစစ်လမ်းညွှန်ချက်များ/အညွှန်း
- အမေရိကန် ဆီးချိုရောဂါ အသင်းအဖွဲ့။ (၂၀၁၂)။ ဆီးချိုရောဂါအခြေခံ။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://www.diabetes.org/diabetes> - အခြေခံများ/ American Geriatrics Society ကျင့်ဝတ် ကော်မတီ။ (၁၉၉၆)။ လုပ်နေပါတယ်။ ကုသမှု ဆုံးဖြတ်ချက်များ အတွက် မသန်စွမ်း လူကြီးတွေက ကြုံမပေးဘဲ ညွှန်ကြားချက်များ။ အမေရိကန်ဂျာနယ် Geriatrics Society၊ 44၊ 986-987။ American Geriatrics Society ကျင့်ဝတ် ကော်မတီ။ (၁၉၉၈)။ ရာထူးအခြေအနေ-မှတ်ချက်-အကြောင်းကြားတယ်။ သဘောတူညီချက် အတွက် သုတေသန dementia ရှိသော လူသားများအကြောင်း။ American Geriatrics ဂျာနယ် အသင်း၊ ၄၆၊ ၁၃၀၈-၁၃၁၀။
- အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့။ (၂၀၁၁)။ ဆိုဒီယမ် (ဆား) သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ် ကလိုရိုက် ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/ဆိုဒီယမ်-ဆားသို့မဟုတ်-ဆိုဒီယမ်-ကလိုရိုက်_UCM_303290_Article.jsp။
- အမေရိကန်နှလုံးအဖွဲ့အစည်း။ (၂၀၁၃)။ ဆိုသည့်။ အဆိုပါ အဆို။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/FatsAndOils_UCM_001084_SubHome_Page.jsp။
- အမေရိကန် အဆုတ် အသင်းအဖွဲ့။ (၂၀၁၂)။ နားလည်မှု COPD ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.lung.org/about-copd/understanding-copd.html>။
- အမေရိကန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့။ (၂၀၁၃)။ PCPI™ သမားတော်အဖွဲ့ အတွက်စွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်မှု။ <http://www.ama-assn.org/resources/doc/cqi/papi-overview-flyer.pdf>။
- အမေရိကန် စိတ်ရောဂါကုအဖွဲ့။ (၁၉၉၄)။ ရောဂါရှာဖွေရေးနှင့် စာရင်းအင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်လက်စွဲ(၄) ed [DSM-IV]။ ဝါရှင်တန်၊ DC- စာရေးသူ။
- အမေရိကန် စိတ်ရောဂါကုအဖွဲ့။ (၂၀၀၀)။ ရောဂါရှာဖွေရေးနှင့် စာရင်းအင်း manual-IV- TR ဝါရှင်တန်စီစီ- စာရေးသူ။
- အမိယာ N. & ကြော့၊ c (၂၀၁၂)။ ရူပလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သိမြင်မှု ရထား-ing တွင်အသုံးပြုသောလက်တွေ့ဝင်ရောက် စွက်ဖက်မှု နှေးကွေးခြင်း။ ယိုယွင်းခြင်း။ ဆက်စပ် အတူ အပျော့စား သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်းချက်-တစ် သုံးသပ်ချက် မကြာသေးမီကစာပေ။ အကြောင်းအရာများ သက်ကြီးရွယ်အို ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ၂၈၊ ၂၀၈-၂၁၆။ doi:10.1097/TGR.0b013e31825fc8d3။
- Anand, A., & MacLulich, AMJ (၂၀၁၃)။ မေ့နေလို့ ဆေးရုံတင်ထားရတယ်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ဆေးဝါး၊ ၄၁၊ ၃၉-၄၂။ doi:10.1016/j.mpm.2012.10.011။
- Andel, R., Crowe, M., Pedersen, N. ဌ။ Fratiglion၊ ဌ။ ဂျီဟန်ဆန်၊ ခ။ & ကတ်စ်၊ အမ် (၂၀၀၈)။ ရူပလေ့ကျင့်ခန်း မှာ midlife နှင့် dementia ဖြစ်နိုင်ခြေ ၃ နောက်ဆယ်စုနှစ်များ- လူဦးရေအခြေခံ ဆိုင်အမွှာများလေ့လာခြင်း။ ဂျာနယ်များ၏ Gerontology- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ၊ 63A၊ M62-M66။ doi:10.1093/gerona/63.1.62။
- Andersen, GJ (2012)။ စရာနှင့် အမြင်အာရုံ- လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ပြောင်းလဲမှုများ စွမ်းဆောင်ရည် ထံမှ optics ရန် percep- အဆို။ Wiley ကြားဖြတ် သုံးသပ်ချက်များ သိပ္ပံသိပ္ပံ၊ ၃၊ ၄၀၃-၄၁၀။ doi:10.1002/wcs.1167။
- အန်ဒါဆင်၊ ဌ။ ဌ။ Sebastian၊ ပီ။ Dworkis DA၊ Feldman, L., & Perlis, TT (၂၀၁၂)။ ကျန်းမာရေး အတိုင်းအတာ ခန့်မှန်းခြေ supercente အများအပြားကြားတွင် သက်တမ်း၊ narrians- နာမကျန်းမှု၏ နှိမ်ချမှု မှာ အဆိုပါ အနီးစပ်ဆုံး ကန့်သတ်ချက် ၏ ၁၀ ထွာ Gerontology ဂျာနယ်- ဇီဝဗေဒ သိပ္ပံပညာ၊ 67A၊ ၃၉၅-၄၀၅။ doi:10.1093/gerona/67A.2.323။
- သိပ်တော့၊ c R. အရီး၊ ဌ။ အမ်၊ တုတ်ကောက်၊ L., Malerba, C., Forgatch, MS, & DeGarmo၊ DS (2004)။ အဆင်သင့် ထပ်မံအခွင့်အရေးယူပါ- အကူးအပြောင်းများ ထဲသို့ ချိန်းတွေ့ တိုးတွင် ကွာရှင်းထားသည်။ မိဘများ ဂျာနယ် ၏ ကွာရှင်းခြင်း။ & နောက်အိမ်ထောင်ပြု၊ ၄၀၊ ၆၁-၇၅။ doi:10.1300/J087v40n03_04။
- သိပ်တော့၊ v. ဃ။ (၂၀၀၇)။ ဘာသာတရား မိဘအုပ်ထိန်းမှု လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပုံသဏ္ဌာန်ပြု၍ ကြီးကောင်ဝင်စ- ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်ပုံစံ။ Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အပိုင်း ၁ သိပ္ပံပညာနှင့် အင်ဂျင်နီယာဌာန၊ 67(9-B)၊ 5439။
- အန်ဒါ၊ ဌ။ (၂၀၁၂)။ အာရုံကြော ကမောက်ကမဖြစ်မှု အိုမင်းခြင်းနှင့်ရင်း၏ပြန်လည်ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့်အတူ။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ဂျပန် အကယ်ဒမီ စီးရီး B- ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဇီဝဗေဒ သိပ္ပံပညာ၊ ၈၈၊ ၂၆၆-၂၈၂။ doi:10.2183/pjab.88.266။
- Andreassi၊ ဌ။ K (၂၀၀၇)။ ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ per- သားသားမီးမီးနှင့် အလုပ်-မိသားစုတွင် ရင်ဆိုင်ခြေရှင်းခြင်း။ ပဋိပက္ခ-လမ်းညွှန်ချက်အသစ်။ ဒီပရ် Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အခန်း A လူသားပညာနှင့် လူမှုရေးသိပ္ပံ၊ 67(8-A)၊ ၃၀၇၃။
- Andrews-Hannal၊ ဌ။ R (၂၀၁၂)။ ဟိ ဦးနှောက်၏ ပုံသေကွန်ရက်နှင့် ၎င်း၏

- အော့၊ ဒဗလျူ။ ငှ။ ပလာမန်၊ အမ်၊ & အဲဒီ၊
U. (၂၀၁၀)။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ ကာကွယ်မှု-
တစ်သုံးသပ်ချက်
၏
ဝင်ရောက်စွက်ဖက်
ခြင်း။
အစီအစဉ်များ။
လူနာပညာပေးနှင့်
အကြံပေးခြင်း၊
၇၈၊ ၁၈၄-၁၉၀။
doi-10.1016/j။
pec.2009.04.008.
Bach, PB (2010)။
သွေးဆုံးခြင်း။
ဟော်မုန်း ကုထုံး
နှင့် ရင်သား
ကင်ဆာ
အပေးအယူ
မသေချာ။ JAMA၊
၃၀၄၊ ၁၇၁၉-၁၇၂၀။ doi:10.1001/
jama.2010.1528.
အိမ်နောက်ဖေး၊ ည။
(၂၀၀၆)။
အဘိုးအဘွားများ-
မိဘများ လူမှုရေး
ပြောင်းလဲမှုနှင့်
၎င်း၏ထိခိုက်မှု on
အဘိုးအဘွားများ
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအ
ဖွံ့ဖြိုးကြပါသည်။
ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။
သူတို့ရဲ့ မြေး . In:
လူမှုရေးပြောင်းလဲမှု
၂၁ ရာစု
ညီလာခံတွင်၊
ကားဆဲလ်ဒင်း QUT၊
ဘရစ္စဘိန်း၊
ဩစတြေးလျ။
http://eprints.qut မှ
ပြန်လည်ရယူသည်
။
.edu.au/6072/1/6072.pdf.
ဘက်ခမ်မန်း၊ ငှ။
နီဘာဂ်၊ ငှ။
Lindenberg၊
U.၊ လီ၊ SC.၊ &
ဖာဒီ၊ ငှ။ (၂၀၀၆)။
ဟိ
သက်ကြီးရွယ်အို
များအကြား
ဆက်စပ် triad၊
dopa- မိုင်းနှင့်
သိမြင်မှု-
လက်ရှိအခြေအနေ
အနာဂတ်အလားအ
လာ။
အာရုံကြောသိပ္ပံ နှင့်
အပြုအမူ

သုံးသပ်ချ
က်များ၊
၃၀၊ ၇၉၁-
၈၀၇။
doi:10.101
6/j.neubior
ev.2006.06
.005။
Baddeley၊
တစ်
(၂၀၁၂)။
အလုပ်
လုပ်တာ
ယ်။
မှတ်ည
ဏ်-
သီအိုရီ
များ၊
မော်ဒယ်
များ၊ နှင့်
အငြင်း
ပွားမှုများ
စိတ်ပ
ညာ
နှစ်ပတ်
လည်
သုံးသပ်
ချက်၊
၆၃
း၁
-
၂၉။
doi
-
10.
114
6/a
nnu
rev
-
psy
ch-
120
710
-
100
422
။
Baddeley၊
တစ်
(၂၀၁၃)။
အလုပ်
လုပ်တာ
ယ်။
မှတ်ည
ဏ် နှင့်
emotion
-
တစ်ဦး
အပေါ်
ယုံကြ
ည်ချက်

- သီအိုရီ ၏ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
သုံးသပ်ချက် ၏
အထွေထွေစိတ်ပညာ ၊ ၁၇ ၊ ၂၀-
၂၇။ doi-10.1037/a0030029။
- ဘိတ်၊ အမ် K (၂၀၁၂)။
တစ်ကိုယ်ရည်တိုးတက်မှုအတွက်
အဆိုးမြင်ဘဝအတွေ့အကြုံများအလယ်
ဟိအခန်းကဏ္ဍ ၏ဘာသာရေး
ရင်းဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ နည်းဗျူဟာများ
နှင့်အကဲဖြတ်မှုများ ဒီပနီ
တင်ပြခဲ့သည်။ Texas Tech
University သို့။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://repositories.tdl.org/tdl-ir/
/handle/2346/10475?show=full။
- Badham၊ ငျူ ဝီ၊ Estes၊ ဇီး။ & မြို့တော်ဝန်၊ င
တစ် (၂၀၁၂)။ ပေါင်းစပ်ပြီး
အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်သည်။
ဆက်ဆံရေးသည် အသက်အရွယ်ကို
ညီတူညီမျှ သက်သာရာရစေသည်။
ဆက်စပ်မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းချက်။
စိတ်ပညာ နှင့်အိမ်ခြေခြင်း၊ ၂၇၊ ၁၄၁-
၁၅။ doi-10.1037/a0023924။
- Back, J. (2005)။ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး မိသားစုအပေါ်
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း။ *Dissertation*
Abstracts နိုင်ငံတကာ အခန်းခ-
သိပ္ပံပညာ နှင့်အင်ဂျင်နီယာ၊ 65(B) ,
3769။
- Bagwell၊ ဂ ဌ။ ဘန်ဒါ၊ ငျူ အီး၊ Andreassai
ဂ ဌ။ Kinoshita၊ T. ဌ။ မွန်တာလီလို၊
ငျူ၊ A.၊ & မူလာ၊ ည။ ဆ (၂၀၀၅)။
ခင်မင်မှုအရည်အသွေးကို
ရိပ်မိပါသည်။
ဆက်ဆံရေးပြောင်းလဲမှုများကို
ကြိုတင်ခန့်မှန်းသည်။ အစောပိုင်းတွင်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု
အရွယ်ရောက်ခြင်း လူမှုရေးနှင့်ဥပဒေ
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆက်ဆံရေး၊ ၂၂၊ ၂၃၇-၂၅၄။
doi:10.1177/0265407505050945။
- Baillargeon၊ A.၊ Lassonde၊ အမ်၊ Leclerc၊
S., and Ellemberg, D. (2012)။
အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်
အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒ
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အားကစား concus-
ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ နှင့်
လူကြီးများ။ ဦးနှောက်အာရုံ၊ ၂၆၊
၂၁၁-၂၂၀။ doi:10.3109/02699052
.2012.654590.
- ဘာလစ်စထရီ၊ ဂ R. Candore၊ ဂျီ၊
အက်ကာဒီ၊ ဂျီ၊ ဘိုဗာ၊ အမ်၊ Buffai၊
ငျူ၊ ဘူလာတီ၊ အမ်၊ et အယ်လ်။
(၂၀၁၂)။ မျိုးရိုးဗီဇ ၏
အသက်ရှည်ခြင်း။ Sicilian
လေ့လာမှုများမှ အချက်အလက်
ရာကျော်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့် ဇရာ၊
၉။ http:// မှ ပြန်လည်ရယူသည်
- www.
biomedcent
ral.com/co
ntent
/pdf/1742-
4933-9-8.pdf.
- ဘောလုံး၊ K.၊
Berchi၊ DB၊
Helmert၊
KF၊
ယောဘ၊ ည။
ခ။ လက်ဗက်၊
အမ် ဃ။၊
Marsiske၊
အမ်၊ et
အယ်လ်။
(၂၀၀၂)။
သက်ရောက်
မှု ၏ သိမြင်မှု
သက်ကြီးရွ
ယ်အိုများနှင့်
လေ့ကျင့်ပေး
မှုများ
အရွယ်ရောက်
ကြီးသူများ-
ကျပန်းထိန်း
ချုပ်ထားသ
ည်။ အစမ်း
JAMA ၊ ၂၈၈ ၊
၂၂၇၁-၂၂၈၁။
doi:10.1001/j
ama.288.18.
2271။
- Baltes၊ ခ ခ။ &
ရှဒေါ့ဖ်၊ ဂ
ဒဗလျူ။
(၂၀၁၂)။
com- ဖြင့်
ရွေးချယ်
ထားသော
အကောင်း
ဆုံးဖြစ်အောင်
ပင်စင်။
အမ်ဝမ်
(Ed.), *The*
Oxford
အငြိမ်းစား
လက်စွဲစာအုပ်
တ် (စ။ ၈၈-
၁၀၁)။
နယူးယောက်-
monic
ကျွမ်းကျင်မှု
ဖြစ်ကြပါသည်
။
အကြမ်းပတမ်း
။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်
မှု စိတ်ပညာ၊
၂၈၊ ၁၂၁-၁၂၅။
- doi:10.1037/
၀၀၁၂-၁၆၄၉.၂၈.၁.၁၂၁။
Baltes၊ P ခ။ & Schaie၊ K
ဒဗလျူ။ (၁၉၇၄)။
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြ
င်းနှင့် IQ ၏ဒဏ္ဍာရီ
ဆည်းဆာနှစ်။ ယနေ့
စိတ်ပညာ၊ ၇၊ ၃၅-၄၀။
Baltes၊ P ခ။ & Staudinger၊
UM (၂၀၀၀)။ ပညာ-တစ်
လောကဓံ (လက်တွေ့)
စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းရန်
မြင့်မြတ်ခြင်းသို့
ရောက်သော သီလ။
- Baltes, PB
(1993)။
ဇရာ
စိတ်-
အလားအ
လာ နှင့်
ကန့်သတ်
ချက်များ။
ဟိ
Gerontol
ogist , 33
, 580-
594။
doi:10.10
93/geront
/33.5.580
။
- Baltes၊ P ခ။ &
Kliegel၊ R
(၁၉၉၂)။
နောက်ထပ်
သိမှုပလတ်စ
တစ်၏
ကန့်သတ်ချက်
များကို
စမ်းသပ်ခြင်း၊
အမျိုးအစား-
အပျက်သ
ဘော အသက်
ကွဲပြားမှုများ ၌
mne- monic
ကျွမ်းကျင်မှု
ဖြစ်ကြပါသည်
။
အကြမ်းပတမ်း
။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်
မှု စိတ်ပညာ၊
၂၈၊ ၁၂၁-၁၂၅။

- အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင်၊ ၅၅၊ ၁၂၂-၁၃၆။ doi:10.1037/0003-066X.55.1.122။
- Baltes P ခ။ Lindenberger U.၊ & Staudinger, UM (1998)။ သက်တမ်း သီအိုရီ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ။ RM Lerner (Ed.) ၏ လက်စွဲစာအုပ် ကလေးစိတ်ပညာ- Vol. 1. သီအိုရီ လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပုံစံများ(၅ ed.၊ ၈၈၊ ၁၀၂၉-၁၁၄၃)။ နယူးယောက်- Wiley။
- Baltes PB၊ Lindenberger U.၊ & Staudinger, UM (2006)။ သက်တမ်း ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သီအိုရီ၊ အမှိုက်စား RM Lerner & W. Damon တွင် (Eds.) လက်စွဲစာအုပ်၏ ကလေးစိတ်ပညာ- ထယ်၊ 1. လူသားများ၏ သီအိုရီ ဖော်ဒယ်များ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး(၆ ed.၊ ၈၈. ၅၆၉-၆၆၄)။ Hoboken, NJ: Wiley။
- Baltes PB၊ Staudinger U၊ M၊ & Lindenberger, U. (1999)။ သက်တမ်း စိတ်ပညာ- သီအိုရီနှင့် လျှောက်လွှာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး လည်ပတ်နိုင်စေရန်။ နှစ်စဉ် သုံးသပ်ချက် ၏စိတ်ပညာ၊ ၅၀၊ ၄၇၁-၅၇၇။ doi:10.1146/annurev.psych.50.1.471။
- Banerjee, AV, & Duflo, E. (2010)။ တစ်ဒေါ်လာအောက် အိုမင်းခြင်းနှင့် မရဏ နေ့၌ ယ။ တစ် ပညာရှိ (ed.)၊ သုတေသန အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်များ၊ (၈)၊ ၁၆၉-၂၀၃။ ချီကာဂို: တက္ကသိုလ် Chicago Press ၏
- Baracchini, C., Tonello, S., Farina၊ အက်ဖ်၊ Vior၊ အက်ဖ်၊ အက်ဇိုရီ၊ အမ်၊ မဲပြား၊ c et အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။ Jugular သွေးပြန်ကြောများ ယာယီကမ္ဘာသတိမေ့ခြင်းတွင်- အပြစ်မရှိ၊ ကြည့်ရှုသူများ။ လေဖြတ်ခြင်း၊ ၄၃၊ ၂၂၈၉-၂၂၉၂။ doi:10.1161 /STROKEAHA.112.654087။
- Bardach၊ SH၊ Gayer၊ CC၊ Clinkinbeard, T., Zanjani, F., & Watkins, JF (2010)။ မောလ်- စွမ်းရည် ၏ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင်နှင့် မျှော်လင့်- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ။ ပညာရေး Gerontology၊ ၂၈၊ ၄၀၇-၄၂၄။ doi:10.1080/03601270903212393။
- ဘားဂါ၊ ည။ A.၊ ချန်၊ အမ်၊ & တွင်းများ၊ L. (1996)။ အလိုအလျောက်လူမှုရေး အပြုအမူ စရိုက်၏ တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှု ဆောက်လုပ်ရေး နှင့် ပုံသေပုံစံ အသက်သွင်းခြင်း။ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်။ Personality ဂျာနယ် နှင့် လူမှုရေးစိတ်ပညာ၊ ၇၁၊ ၂၃၀-၂၄၄။ doi:10.1037/0022-3514.71.2.230။
- Barja, G. (2008)။ မျိုးဗီဇအစုအဝေး အယူအဆ ၏ အိုမင်းခြင်း။ နှင့် အသက်ရှည်ခြင်း။ Biogerontology၊ ၉၊ ၅၇-၆၆။ doi:10.1007/s10522-007-9115-5။
- ဘားနက်၊ တစ် c (၂၀၁၃)။ လမ်းကြောင်းများ ၏ လူကြီး ကလေးတွေကို အသက်ကြီးတဲ့အထိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ မိဘများ ဂျာနယ် ၏ အိမ်ထောင်ရေးနှင့်အဆိုပါ မိသားစု၊ ၇၅၊ ၁၇၈-၁၉၀။ doi:10.1111/ j.1741-3737.2012.01022.x။
- ဘာရက်၊ ခ၊ ဂျေ၊ & စိန်၊ ဝိယား၊ အမ် (၂၀၁၃)။ ရင်းနှီးဖော်ရွေမှုတွေ lesbian-, gay-, and က တင်ပြသည်။ bisexual-ဖော်ထုတ် ပုဂ္ဂိုလ်များ ကနေဒါတွင်နေထိုင်ခြင်း- ရှာဖွေရေး အုပ်စုတွင်း ကွဲပြားမှုများ။ Gay and Lesbian ဂျာနယ် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၂၅၊ ၁-၂၃။ Doi: 10.1080/10538720.2013.751887။
- ဗာတလ်၊ Y., Shrira, A., & Keinan၊ G. (2013)။ မိစီးမှုအပေါ်သက်ရောက်မှု သိမြင်မှုတည်ဆောက်ပုံ- သိမြင်မှုတစ်ခု လှုံ့ဆော်မှု မော်ဒယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် လူမှုရေးစိတ်ပညာသုံးသပ်ချက်၊ ၁၇၊ ၈၇-၉၉။ doi:10.1177/1088868312461309။
- Barzilai, N., Huffman, DM၊ Muzumdar၊ RH၊ & Bartke၊ A (၂၀၁၂)။ ဟိဝေဖန် အခန်းကဏ္ဍ ၏ ဇီဝဖြစ်စဉ် အိုမင်းခြင်းအတွက် လမ်းကြောင်းများ။ ဆီးချိုရောဂါဗီဇ၊ ၁၃၁၅-၁၃၂၂။ doi-10.2337/db11-1300။
- ဘာဆက်၊ ဂ.၊ ဘွတ်၊ ဒဗလျူ။ R. Voss၊ အမ် ဒဗလျူ။ & Kramer၊ တစ် F (၂၀၀၈)။ နိုင်ငံလား လေ့ကျင့်ရေး အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဗျူဟာဗီဒီယိုဂိမ်းတစ်ခုတွင် အသက်ကြီးလာ တဲ့အခါ သိမြင်မှု ကျဆင်းမှုကို လျော့ပါးစေတယ်။ လူကြီးလား? စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း၊ ၂၃၊ ၇၆၅-၇၇၇။ doi-10.1037/a0013494။
- ဘတ်တီး၊ အမ် အီး၊ တန်ဂျီ၊ ဂျေ၊ & Börjesson၊ အမ် (၂၀၁၃)။ လေ့ကျင့်ခန်း မှာ ၆၅ နှင့် ကျော်လွန် အားကစားဆေးပညာ၊ ၄၃၊ ၅၂၅-၅၃၀။ doi:10.1007/s40279-013-0033-1။
- ဘတ္တစ္စ၊ R N. Blancquaert၊ L၊ Laberge၊ A.-M.၊ ဗင်ချန်ဒယ်လ်၊ N. & Leduc၊ N (၂၀၁၂)။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် မျိုးဗီဇ- An လက်ရှိနှင့် ပေါ်ပေါက်လာမှုအပေါ် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် မော်ဒယ်များ။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမျိုးရိုးဗီဇ၊ ၁၅၊ ၃၄-၄၅။ doi-10.1159/000328846။
- ဘတ်တီ၊ ဆ၊ ယ.၊ ဝင်းနာစတက်၊ K အမ်၊ ဓမ္မစံ၊ GDI၊ Gunnell၊ D.၊ Deary၊ J၊ Tynelius၊ ဝီ၊ & Rasmussen၊ F (၂၀၀၉)။ အရွယ်ရောက်ပြီးစတွင် IQ နှင့် သေဆုံးမှု ၌ အလယ် အသက်- အမျိုးအစား လေ့လာပါ။ ၏ ၁ သန်း- ခြင်္သေ့ဒီ။ ကူးစက်ရောဂါဗေဒ၊ ၂၀၊ ၁၀၀-၁၀၉။ doi:10.10907/ EDE.0b013c31818ba076။
- Baumann, A., Claudot, F., Audibert၊ ဂျီ၊ Mertes၊ P.-M.၊ & Puybasset၊ အမ် (၂၀၁၁)။ ဟိ ကျင့်ဝတ် နှင့် တရားဝင် ရှုထောင့် ပြင်းထန်စွာ palliative sedation ၏ ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရလူနာ- ပြင်သစ်လူမျိုး အမြင်၊ ဒဿန၊ ကျင့်ဝတ်နှင့် လူသားပညာ၌ ဆေးဝါး၊ ၆။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://preview.pmh-med.com /content/pdf/1747-5341-6-4.pdf။
- Baumeister၊ RF (၂၀၁၀)။ ဟိ မိမိကိုယ်ကို ၌ R F Baumeister & c ည။ Finkel (Eds.) အဆင့်မြင့်သည်။ လူမှုရေးစိတ်ပညာ- ဟိပြည်နယ် သိပ္ပံပညာ (၈)၊ ၁၃၉-၁၇၅။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
- Beason-Held၊ LL၊ Thambisetty၊ အမ်၊ Deib, G., Sojkova, J., Landman, BA၊ Zonderman၊ AB et al။ (၂၀၁၂)။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာအခြေခံ အန္တရာယ် ခန့်မှန်းသည်။ နောက်ဆက်တွဲ အပြောင်းအလဲများ ၌ အနားယူ ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်ချက်။ လေဖြတ်ခြင်း၊ ၄၃၊ ၁၅၄၂-၁၅၄၇။ doi:10.1161/
- STROKEAHA.111.638437။
- Beaulieu၊ c (၂၀၁၂)။ တစ် လမ်းညွှန် အတွက် သူနာပြု အိမ် လူမှုရေး အလုပ်သမားများ (၂ ed.) အသစ် York: Springer
- ဘက်ခါ၊ တစ် T. (၁၉၉၈)။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း လက်တွေ့၊ စမ်းသပ်မှု၊ နှင့် သီအိုရီရှုထောင့်။ နယူးယောက်- Harper & Row
- ဘက်ခါ၊ တစ် T. အလွအယက်၊ ဂျေ၊ ရော၊ ခ။ & အမ်ဗရီ၊ ဆ (၁၉၇၉)။ သိပ္ပံကုသုံး စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ အသစ် York: Guilford
- ဘက်ခါ၊ ည။ ဂျီ၊ & Averill၊ P အမ် (၂၀၀၄)။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ။ ဌာ R ဆ၊ Heimberg၊ ဂ ဌာ၊ တာ့ခါ၊ & DS Mennin (Eds.), ယေဘုယျအားဖြင့် ပူပန်သောကမ္မမန်- တိုးတက်လာသည် ၌ သုတေသန အလေ့အကျင့်(၈)၊ ၄၀၉-၄၃၃။ အသစ် York: Guilford Press
- Beck, V. (2013)။ အလုပ်ရှင်များ၏အသုံးပြုမှု စီးပွားရေး ကျဆင်းမှုမှာ အသက်ကြီးတဲ့ အလုပ်သမားတွေ၊ ဝန်ထမ်းဆက်ဆံရေး၊ ၃၅၊ ၂၅၇-၂၇၁။ doi:10.1108/01425451311320468။
- Beckes, L., & Coan, JA (2013a)။ Voodoo နဲ့ me-you correla- ကိစ္စတွေ ၌ ဆက်ဆံရေး အာရုံကြောသိပ္ပံ။ လူမှုရေးနှင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဂျာနယ် ဆက်ဆံရေး၊ ၃၀၊ ၁၈၉-၁၉၇။ doi:10.1177/0265407512454768။
- Beckes၊ ဌာ၊ Coan၊ ည။ A.၊ & ဟက်ဆယ်မို၊ K. (၈၈၈)။ ရင်းနှီးမှုကို အားပေးအားမြှောက်ပြသည်။ အဆိုပါ မှန်ဝါးခြင်း။ ၏ မိမိကိုယ်ကို နှင့် တခြား ၌ ခြိမ်းခြောက်မှု၏အာရုံခံစားမှု၊ လူမှုရေး သိမြင်မှု နှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု အာရုံကြောသိပ္ပံ။
- Bedir, A., & Aksoy, S. (2011)။ ဦးနှောက် သေခြင်းတရားကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုခဲ့သည်- ၎င်းသည် 'ပြီးပြည့်စုံခြင်းမဟုတ်ပါ။' သေခြင်း'အရ ရန် အစွလမ် အရင်းအမြစ်များ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်ဂျာနယ်၊ ၃၇၊ 290-၂၉၄။ doi:10.1136/jme.2010.040238။
- Bengtsson, T., & Scott, K. (2011)။ လူဦးရေ အိုမင်းခြင်းနှင့် အနာဂတ် ၏ အဆိုပါ သက်သာချောင်ချိရေး ပြည်နယ်- ဟိ ဥပမာ ဆွီဒင်၏ လူဦးရေနှင့် သုံးသပ်ချက်၊ 37 (Supplement S1) ၊

- ၁၅၈-၁၇၀။ doi:10.1111/j.1728-4457.2011.00382.x။
- Benjamini AS (2001)။ နှစ်ထပ်ပေါ်
- ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ခြင်း၏ သက်ရောက်မှု
- အသိအမှတ်ပြုမှု။ *ဂျာနယ်၏သတ္တ စိတ်ပညာ-သင်ယူမှု၊ မှတ်ဉာဏ်*
- နှင့် သိမှတ်မှု၊ ၂၇၊ ၉၄၁-၉၄၇။*
- doi:10.1037/0278-7393.4.941။
- Benjamini AS (2010)။ ကိုယ်စားပြုမှု "Process" dissociation ၏ ရှင်းလင်းချက် အသိအမှတ်ပြုခြင်း-DRYAD အိုမင်းမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ သိအိုရီစီရင်ချက်- မှတ်ချက်များ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက်၊ 177 , ၁၀၅၅-၁၀၇၉။ doi-10.1037/a0020810။
- မိန့်တစ် ငှ။ Diaz၊ အမ်၊ Matzen၊ ဌ၊ အီး၊ & Johnson, B. (2012)။ စမ်းသပ်မှုများ DRYAD သိအိုရီသည် အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာအတွက် မှတ်ဉာဏ်ချိုယွင်းမှု-မဟုတ်ပါ။ ဆက်စပ်မှုအကြောင်း၊ အိုမင်းခြင်းအကြောင်းမဟုတ်ပါ။ စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း၊ ၂၇၊ ၄၁၈-၄၂၈။ doi-10.1037/a0024786။
- Benjamini MR၊ Hirschman၊ J.၊ Hirschtic, J., & Whitman, S. (၂၀၁၂)။ မတူကွဲပြားမှုများကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ လူမည်း၊ လူဖြူများကြားတွင် ကျန်းမာရေးကို အဆင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ မက္ကဆီကန်များနှင့် ဟုတိုရီကန်လူမျိုးများ။ တိုင်းရင်းသားနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ၁၇၊ ၄၆၃-၄၇၆။ doi:10.1080/13557858.2012.654769။
- Bennett, KM (2005)။ စိတ်ဓာတ် နောင်ဘဝ၌ သုခ-longitu- အိမ်ထောင်ရေးရဲ့သက်ရောက်မှု၊ မုဆိုး၊ ဦးခေါင်းနှင့် အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ အပြောင်းအလဲ။ *International Journal of Geriatric စိတ်ရောဂါကု၊ ၂၀၊ ၂၈၀-၂၈၄*။ doi-10.1002/ gps.1280။
- Bennett၊ K အမ် (၂၀၁၀)။ ဘယ်လိုလဲ ရန် အောင်မြင်ရန် အသက်ကြီးသောမုဆိုးဖိုအဖြစ် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ အချိုးအကွေ့များ သို့မဟုတ် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲခြင်းလား။ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ၃၀၊ ၃၆၉-၃၈၂။ doi:10.1017/S0144686X09990572။
- ဘင်ရီ၊ ဇ.၊ & Zeidner အမ် (၂၀၀၉)။ အသက်အန္တရာယ်နှင့် ခြိမ်းခြောက်မှု အပြုအမူများ- အင်ပါယာ၏ သုံးသပ်ချက်၊ cal တွေ့ရှိချက်နှင့် ရှင်းပြချက် မော်ဒယ်များ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် လူမှုရေး စိတ်ပညာ သုံးသပ်ချက်၊ ၁၃၊ ၁၀၉-၁၂၈။ doi:10.1177/1088868308330104။
- ဘွန်၊ ဂ တစ် (၂၀၀၈)။ နေ့တိုင်း ပြဿနာ ဆက်စပ်ဖြေရှင်းခြင်း။ SM Hofer မှာ & ဃ။ F အယ်လ်ဝင် (Eds.) လက်စွဲစာအုပ်၏ သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်း- *Interdisciplinary per-မြင်ကွင်းများ* (စစ၊ ၂၀၇-၂၂၃)။ ဂရင်းနစ် CT-ပညာရှိ။
- ဘွန်၊ CA၊ & Sternberg, R. ဂျေ (၁၉၉၂)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ များ၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အယူအဆ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၏ သက်တမ်းကို ဖြတ်ကျော်၍ စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း၊ ၇၊ ၂၂၁-၂၃၁။ doi:10.1037/0882-7974.7.2.221။
- ဘွန်၊ ဂ A.၊ ကြမ်းတမ်းသော၊ ဂျေ၊ Calderone၊ K ငှ။ ဆန်ဆန်၊ ဂ.၊ & Weir၊ ဂ (၁၉၉၈)။ ပုစ္ဆာ၏ အခန်းကဏ္ဍဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ အသက်အရွယ်နှင့် အကြောင်းအရာကို နားလည်သည်။ ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာ များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ တိုင်း နေ့ပြဿနာများ။ စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း၊ ၁၃၊ ၂၉-၄၄။ doi:10.1037/0882-7974.7.2.221။
- Bergdahl၊ E.၊ Benzein၊ အီး၊ တာနက်စတက်၊ B.-M., Elmberger, E., & Andershed၊ ခ (၌ စာနယ်ဇင်း)။ ပူးပေါင်းဖန်တီးခြင်း။ ဖြစ်နိုင်ခြေများ အတွက် လူနာများ ၌ palliative ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် လက်လှမ်းမီ အရေးကြီးသောပန်းတိုင် များ—များစွာသော ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုတစ်ခု ၏ အိမ်စောင့်ရှောက်မှု သနာပြု ကြုံတွေ့ရသည်။ သနာပြု စီစဉ်ရေး။ doi:10.1111 /nln.12022။
- Bergen RG၊ Lunkenbein၊ S.၊ Ströhle၊ A.၊ & ဟာဟန်၊ တစ် (၂၀၁၂)။ ဓာတ်တိုးဆန်ကျပ်ပစ္စည်းများ ၌ အစားအသောက် ဒဏ္ဍာရီမျှသာ သို့မဟုတ် မှော်ပညာ မီဒီ-ရပ်ရှင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါ။
- သုံးသပ်ချက်များ ၌ အစားအသောက် သိပ္ပံနှင့် အာဟာရ , 52 , 162-171။ doi:10.1080/10408398.2010.499481.၊ Bergman-Evans၊ ခ (၂၀၀၄)။ လွန်၏။ အခြေခံအချက် များ- ဒေသ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ အခြားရွေးချယ်စရာ မော်ဒယ် on အရည်အသွေး ၏ ဘဝ

- ကိစ္စများ။ *ဂျာနယ်၏ Gerontological သူနာပြု*။ ၃၀၊ ၂၇-၃၄။
- Bergsma A. & အာဒလ်၊ အမ် (၂၀၁၂)။ မိမိကိုယ်ကို ပညာနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို အစီရင်ခံသည်- တစ်ခု ပင်ကိုယ် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး။ *ဂျာနယ် ၏ ပျော်ရွှင်မှု လေ့လာမှုများ*၊ ၁၃၊ ၄၈၁-၄၉၉။ doi:10.1007/s10902-011-9275-5။
- Berk R တစ် (၂၀၁၀)။ ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ စာတုဗေဒ- mentor-mentee ပညာရပ်ဆိုင်ရာ rela- တွင် ကြိုးစားပါ ဆက်ဆံရေးများ ကြိုးစားပါ။ ဖြန့်ဝေလမ်းညွှန်ခြင်း။ *ဟီ International Journal of Mentoring နှင့် နည်းပြ*၊ ၈၊ ၈၅-၉၂။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.ronberk.com/articles/2010_mentor.pdf။
- ဘာလင်၊ ဌ၊ ဂျေ၊ Brady-Smith၊ ဂ၊ & Brooks- Gunn, J. (2002)။ အကြားလင့်များ ကလေးမွေးဖွားသည့်အရွယ်နှင့် လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၁၄ လအတွင်း မိခင်၏ အပြုအမူ၊ အဟောင်းတွေ နှင့် အဆိုပါ အစောကြီး ဦးခေါင်း စတင်ပါ။ သုတေသန နှင့် အကဲဖြတ်ရေးစီမံကိန်း။ *မွေးကင်းစကလေး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဂျာနယ်*၊ ၂၃၊ ၁၀၄-၁၂၉။ doi:10.1002/imhj.10007။
- ဘာလင်၊ N. ဂျင်နင်း၊ ခ၊ & ဝဲပလွေ၊ ငျ။ အမ် (၂၀၁၃)။ *Hastings စင်တာလမ်းညွှန်- ဘဝရပ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် လိုင်းများ ကုသခြင်းနှင့် ကုသခြင်း ပြီးဆုံးခါနီးတွင် ဘဝ (ပြင်ဆင်ပြီး 2nd ed)* နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Berns N (၂၀၁၁)။ *ပိတ်ခြင်း- ဟီအလျင်စလို ရန် အဆုံး ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု နှင့် ကုန်ကျစရိတ်*။ ဖီလာဒဲလဖီးယား၊ PA: Temple University Press
- ဘယ်ရီ၊ ည။ အမ် (၁၉၈၉)။ သိမြင်မှု ထိရောက်မှု သက်တမ်းတစ်လျှောက်- နိဒါန်း ရန် အဆိုပါ အထူး စီးရီး။ *ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ*၊ ၂၅၊ ၆၈၃-၆၈၆။
- ဘယ်ရီ၊ ည။ အမ်၊ အနောက်၊ R ဌ၊ & ကာဗာနာ၊ JC (2013)။ *အမြစ်များ ၏ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း Bandura ၏ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်တည်ဆောက်မှု*။ မထုတ်ဝေရသေးပါ။ စာမူ။
- Besedes T. ဟက်လက်၊ ဂ၊ Saranghi ငျ။ & Shor, M. (2012)။ အသက် ဆိုးကျိုးများ နှင့် အယူဝါဒ နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက် လုပ်ငန်းပါတယ်။ *စီးပွားရေးသုံးသပ်ချက် စာရင်းအင်းများ*၊ ၉၄၊ ၅၈၀-၅၉၅။ doi:10.1162/REST_a_00174။
- ဘီယာ၊ အမ် K.၊ အဲလ်ဗက်စ်၊ ဂျီ၊ ဟွမ်၊ K. S., Babakchianian, S., Bronnick K ငျ၊ Chou Y.-Y et အယ်လ် (၂၀၁၃)။ Cerebrospinal အရည် Aβ ပမာဏ cor- ဆက်စပ် အတူ ဖွဲ့စည်းပုံ ဦးနှောက် အပြောင်းအလဲများ ပါကင်ဆန်ရောဂါတွင်။ *လှုပ်ရှားမှု ပုံမမှန်မှုများ*၊ ၂၈၊ ၁၃၅-၁၃၁။ doi:10.1002/mds.25282။
- Bialystoki အီး၊ ခရိုက်၊ F ငျ။ အမ်၊ & လူ၊ ဆ (၂၀၁၂)။ Bilingualism- အကျိုးဆက်များ စိတ်နှင့်ဦးနှောက်အတွက်။ *ခေတ်ရေစီးကြောင်း သိမှုသိပ္ပံ*၊ ၁၆၊ ၂၄၀-၂၅၀။ doi:10.1016/j.tics.2012.03.001။
- Biblarzi T. ဂျေ၊ & Savcic (၂၀၁၀)။ ယောက်ျားလျှာ၊ လိင်တူချစ်သူ၊ bisexual နှင့် လိင်ပြောင်းမိသားစု- မသား။ *ဂျာနယ် ၏ အိမ်ထောင်ရေး နှင့် မိသားစု*၊ ၂၂၊ ၄၈၀-၄၉၇။ doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00714.x။
- Bidwell, M. (2012)။ *ဘာဖြစ်သွားတာလဲ။ ရေရှည်အလုပ်အကိုင်? အခန်းကဏ္ဍ လုပ်သားအင်အားနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် turbulence ကို ရှင်းပြတာမျိုး အလုပ်သမား စာတုဗေဒ*။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.uc3m.es/portal/page/portal/_inst_desarr_empres_carmen_vidal_ballester/investigacion/ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ /workshops_2012/madrid_work_and_organizations_symposium/Bidwell2012a.pdf။
- ဘီမန်-ခွန်၊ အက်စ်၊ ရိုင်ယန်၊ အီးဘီ၊ & Cassano, J. (2002)။ တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ရန် အဆိုပါ စိန်ခေါ်မှုများ ၏ နောက်ကျ ဘဝ။ ဌ၊ ည။ Pushkari WM Bukowski AE Schwartzman ည။ အမ် ပုံတူ၊ & ည။ R အဖြူရောင် (Eds.) *တိုးတက်စေခြင်း။ အရည်အချင်း သက်တမ်းတစ်လျှောက် (စ။ ၁၄၁-၁၅၇)။* အသစ် York: Springer
- ဘစ်ဘီ၊ ဂ (၂၀၀၈)။ နောင်ယုတ်သည်။ အားဖြင့် အတားအဆီးများ ဩစတြေးလျမူဝါဒကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးရှိတဲ့ လူတွေအတွက် နေရာ မသန်စွမ်းမှု။ *ဂျာနယ် ၏ ဉာဏ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု*၊ ၃၃၊ ၇၆-၈၆။ doi:10.1080/13668250701852433။
- Binstock R (၁၉၉၉)။ အများသူငှာ မူဝါဒ ကိစ္စများ။ ဌ၊ ည။ ဂ ကာဗာနာ၊ & ငျ။ K ဂုဏ်ဘုန်း (Eds.) *Gerontology- ကြားဖြတ် အမြင်များ (စ။ ၄၁၄-၄၄၇)။* အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Bird, DJ (2001)။ လွှမ်းမိုးမှုများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု သက်ရောက်မှု ကုထုံးပညာရှင်များ။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အခန်း။ သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာဌာန 1 62(1-B)*၊ 204။
- Birditt K ငျ၊ Tighe ငျ၊ A၊ Fingerman၊ K ငျ၊ & ဇရစ်၊ ငျ။ (၂၀၁၂)။ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ဆက်ဆံရေး အရည်အသွေး မျိုးဆက်သုံးဆက်။ *ဂျာနယ် Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊ ၆၇၊ ၆၂၇-၆၃၈။ doi:10.1093/geronb/gbs050။
- Birren ည။ အီး၊ & ကန်နင်ဟမ်၊ ဒဗလျူ။ (၁၉၈၅)။ သုတေသန on အဆိုပါ စိတ်ပညာ ၏ အိုမင်းခြင်း- သဘောတရားများ၊ သဘောတရားများနှင့် သီအိုရီများ။ ဌ၊ JE Birren & KW Schaie (Eds.)၊ *လက်စွဲစာအုပ် ၏ အဆိုပါ စိတ်ပညာ ၏ အိုမင်းခြင်း*။ (၂ ed.) စ။ ၃-၃၄။ အသစ် York: ဗန်တို Nostrand Reinhold
- Birren, JE, & Renner, VJ (1980)။ အယူအဆများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ ကျန်းမာရေး နှင့် အိုမင်းခြင်း။ ဌ၊ ည။ c Birren & RB Sloane (Eds.), *လက်စွဲစာအုပ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် အိုမင်းခြင်း*။ (စ။ ၃-၃၃)။ အင်္ဂလိပ် ချောက်ကမ်းပါး၊ NJ- အလုပ်သင် ခန်းမ။
- Bitnes, J., Martens, H., Ueland, Ø., & Martens, M. (2007)။ အလျားလိုက် အရသာခွဲခြားခြင်း၏လေ့လာမှု အာရုံခံအလွှာစာရင်းများ- အသက်အရွယ်၏သက်ရောက်မှုများ- ing, experience and exposure. *အစားအသောက် အရည်အသွေး နှင့် ဦးစားပေး*၊ ၁၈၊ ၂၃၀-၂၄၁။ doi:10.1016/j.foodqual.2005.11.003။
- Blancato R (၂၀၁၃)။ *အကြမ်းဖက်မှု ဆန့်ကျင်ဘက် အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် အဆိုပါ အသက်ကြီးပြီ။ တရားမျှတမှု ဥပဒေ*။ http://www.huffingtonpost.com/robert-b-blancato/elder-justice-act_b_2789814.html။
- Blanchard-Fields, F. (1996)။ အကြောင်းရင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူဘဝတစ်လျှောက် ဂုဏ်ပုဒ်များ span: လူမှုရေးလွှမ်းမိုးမှု အစီအစဉ်များ၊ ဘဝအခြေအနေနှင့် ဒီမိုနို တိကျမှု။ *အသုံးချ သိမြင်မှု စိတ်ပညာ*၊ ၁၀ (အထူးစာစောင်)၊ ၅၁၃-၅၁၄။ doi:10.1002/(SICI)1099-0720(199611)10:7<137::အကူအညီ- ACP431>3.0.CO;2-Z
- Blanchard-Fields F (၁၉၉၉)။ လူမှုရေး အစီအစဉ်- ရင့်ကျက်မှု နှင့် အကြောင်းရင်း ဂုဏ်ပုဒ်များ။ ဌ၊ T အမ် ဟဲ့ & F Blanchard-Fields (Eds.) *လူမှုအသိနှင့် အိုမင်းခြင်း*။ (စ။ ၂၁၉- ၂၃၆)။ San Diego- ပညာရေးဆိုင်ရာစာနယ်ဇင်း။
- Blanchard-Fields, F. (2009)။ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် နှင့် သပ္ပာယ် လူမှု-စိတ်ဓာတ်မှု ပြဿနာ- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် ဖြေရှင်းနိုင်သည့် အိုမင်းခြင်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာအာရုံကြောပညာ နှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ ၂၇၊ ၅၃၉-၅၅၀။ doi:10.3233/RNN-2009-0516။

- Blanchard-Fields F (၂၀၁၀)။ အာရုံကြောနှင့် ဇရာ။ JC မှာ Cavanaugh & CK Cavanaugh (Eds.), *Aging in America: Vol. ၁- စိတ်ဓာတ်ရှုထောင့်*။ (စ။ ၁-၂၅)။ ဆန်တာ။
- Barbara, CA: Praeger အမြင်များ။
- Blanchard-Fields, F., & Beatty, C. (၂၀၀၅)။ အသက်အရွယ် ကွာခြားမှုကို အပြစ်တင်သည်။ ရည်ညွှန်းချက်များ- ဆက်နွယ်မှုအခန်းကဏ္ဍ- သဘောရလဒ် မရေမရာနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သက်သေခံခြင်း။
- ဂျာနယ်များ: *Gerontology* ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ။ ၆၀၊ P19-P26။ doi:10.1093/geronb/60.1.P19။
- Blanchard-Fields, F., & Hertzog, C. (၂၀၀၀)။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ ဇယားကွက်- ity ၌ U. ဗွန်ဟက်ကာ၊ ၄။ ဒတ်ကီ၊ & ဆဲ Sedek (Eds.) လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ ဗျူဆက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်စားပြုမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ယုတ္တိနည်းဖြင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် (စ။ ၁၇၅-၁၉၈)။
- Dordrecht၊ ဟီ နယ်သာလန်- Kluwer Blanchard-Fields, F., & Horhota, M. (၂၀၀၆)။ ဇရာကို လေ့လာနည်း အကြောင်းကြား သုတေသန on လူမှုရေး သိမှု? လူမှုသိမြင်မှု၊ ၂၄၊ ၂၀၇-၂၁၇။
- Blanchard-Fields F.၊ Baldi RA၊ & Constantin, LP (2004)။ စွက်ဖက်ခြင်း။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သက်တမ်းတစ်လျှောက် ပဋိပက္ခ ဟု အခန်းကဏ္ဍ ၏ မိဘအုပ်ထိန်းခြင်း။ ဇာတ်ခုံ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အဆင့်များနှင့် အတွေ့အကြုံများ၏ အရည်အသွေး။
- မထုတ်ဝေရသေးသော စာမျှ၊ ကျောင်း ၏ စိတ်ပညာ၊ ကျော်ဂျီယာ စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ နည်းပညာ။
- Blanchard-Fields, F., Chen, Y., & ဟားဘတ်၊ စီအီး (၁၉၉၇)။ စွက်ဖက်ခြင်း။ ဘဝဇာတ်ခုံ၏ လုပ်ဆောင်ချက်အဖြစ် ပဋိပက္ခ၊ ကျား၊ နှင့် ကျား၊မ ဆိုင်ရာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ- မြို့ ဂုဏ်တော်များ။ လိင်ရာထူး၊ ၃၇၊ ၁၅၅-၁၇၄။
- doi:10.1023/A:1025691626240။
- Blanchard-Fields, F., Hertzog, C., & Horhota, M. (2012)။ ဖောက်ဖျက်ပါနော်။ ယုံကြည်ချက်? ပြီးတော့ သင် ရန် အပြစ်တင်! ယုံကြည်ချက် အကြောင်းရင်းအတွက် ရှင်းလင်းချက်အဖြစ် အကြောင်းအရာ ရည်ညွှန်းဘက်လိုက်မှုများ။ စိတ်ပညာနှင့် အသက်၊ ၂၇၊ ၃၂၄-၃၃၇။ doi:10.1037/a0024423။
- Blanchard-Fields, F., Horhota, M., & Mienaltowski, A. (2008)။ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့- စာသားနှင့်သိမြင်မှု။ SM Hofer မှာ & DF Alwin (Eds.), လက်စွဲစာအုပ် သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်း- Interdisciplinary per- မြင်ကွင်းများ (စစ။ ၆၁၄-၆၂၈)။ ဂရင်းနစ်၊ CT- ပညာရှိ။
- Blanchard-Fields, F., Mienaltowski, A., & Seay R (၂၀၀၇)။ အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌ နေ့တိုင်း ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ အကျိုးသက်ရောက်မှု-
- အကာအကွယ်- သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပို၍ရွေးချယ်သည်။ ထိရောက်သည်။ နည်းဗျူဟာများ အတွက် လူအချင်းချင်း ပြဿနာများ။ ဂျာနယ်များ ၏ Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ။ ၆၂၊ P61-P64။ doi:10.1093/geronb/62.1.P61။
- Blasko, I., Jellinger, K., Kemmler, G., ကရပ်ပလာ၊ ဒဗလျူ၊ Jungwirth၊ ၄။ Wichart၊ I., Tragl, K., & Fischer, P. (2008)။ မှတ်ဉာဏ်ကျန်းမာရေးမှ ကူးပြောင်းခြင်း။ အပျော့စား မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုဆီသို့ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ- အဟော အားဖြင့် ပလာစမာ amyloid beta 42၊ အလယ်အလတ် temporal lobe atrophy နှင့် homo- cysteine ။ အာရုံကြောဇီဝဗေဒ ၏ အိုမင်းခြင်း၊ ၂၉၊ ၁-၁၁။ doi:10.1016/j.neurobiolaging.2006.09.002။
- Blateisi CM (2012)။ အသက်အရွယ်အလိုက် အပြောင်းအလဲများ ၌ အပူချိန် စည်းမျဉ်း- အသေးစားသုံးသပ်ချက်။ Gerontology , 58 , ၂၈၉-၂၉၅။ doi-10.1159/000333148။
- Blatt-Eisengart၊ Li & Lachman၊ အမ် C (၂၀၀၄)။ ဂုဏ်ပုဒ်အမှတ်တရများ အရွယ်ရောက်ပြီးသော စွမ်းဆောင်ရည်- အသက် ကွဲပြားမှုများ နှင့် ဖျန်ဖြေပေးခြင်း ဆိုးကျိုးများ။ အိုမင်းခြင်း၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပညာနှင့် အသိဉာဏ်၊ ၁၁၊ ၆၈-၇၉။ doi:10.1076/anec.11.1.68.29364။
- ဘလာဇာ၊ ယ။ ဆဲ (၂၀၀၈)။ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင်ခံစားပါ။ အကြောင်း...? ကျန်းမာရေး ရလဒ်တွေ နောက်ကျတယ်။ ဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက် နှင့် သုခ။ Gerontologist ၊ ၄၈၊ ၄၁၅-၄၂၂။ doi:10.1093/geront/48.4.415။
- Bleichi၊ ၄။ Wiltfang၊ ဂျေ၊ & ကွန်ဟူဘာ၊ ၂။ (၂၀၀၃)။ Memantine ၌ အလယ်အလတ်- ပြင်းထန်သော အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ။ အသစ်အင်္ဂလန် ဂျာနယ်၏ ဆေးဝါး၊ ၄၉၉/၆၀၉-၆၁၀။ doi:10.1056/NEJM200308073490616။
- Blieszner R. & ရောဘတ်တို၊ K တစ် (၂၀၁၂)။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ နှင့် သူငယ်ချင်း ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း SK Whitbourne & MJ တွင် Sliwinski (Eds.), *The Wiley-Blackwell သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်စာအုပ်*။ (စ။ ၃၈၁-၃၉၈)။ Oxford, UK: Wiley- ဘလက်ဝပ်။
- ဘလမ်၊ အမ်၊ အမ်၊ ဘော့စမန်များ၊ ၂။ အီး၊ Cuijpers များ၊ ပီ၊ ဇရစ်၊ ၄။ ဇေ၊ & အိုး၊ တစ်၊ အမ် (၂၀၁၃)။ ထိရောက်မှု နှင့် ကုန်ကျစရိတ်- ထိရောက်မှု အင်တာနက် စွက်ဖက်မှုတစ်ခုအတွက် မိသားစုနှင့်အတူ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ dementia- စနစ်ကျတဲ့ပုံစံ ထိန်းချုပ်စမ်းသပ်မှု။ BMC စိတ်ရောဂါကု၊ ၁၃။ doi:10.1186/1471-244X-13- ၁၇။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထိမှ http://www.biomed central.com/1471-244X/13/17။
- Blossfeld, H.-P. (၂၀၀၉)။ ပညာရေး နှိုင်းယှဉ်မှုမျိုးစုံ၊ အကာအကွယ် အမြင်။ နှစ်ပတ်လည်သုံးသပ်ချက် လူမှုဗေဒ၊ ၃၅၊ ၅၁၃-၅၁၀။ doi:10.1146/annurev-soc-070308-115913။
- Blümel, JE, Chedraui, P., Baron, G., Belzaresi၊ အီး၊ Bencosme၊ A.၊ ခေါ်ဆိုခြင်း၊ တစ် et အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။ သွေးဆုံးခြင်း။ ရောဂါလက္ခဏာများ သွေးဆုံးခါနီးနှင့် ပေါ်လာသည်။ 5 နှစ်ထက်ကျော်လွန်ဆက်လက်တည်ရှိ နေသည့်- အသေးစိတ်တစ်ခု နိုင်ငံစုံလေ့လာဆန်းစစ်မှု။ ရာသီဥတု၊ ၁၅၊ ၅၄၂-၅၅၁။ doi:10.3109/13697137.2012.6538462။
- ဘိုကာဒီ၊ V.၊ & ဖျိုးပင်၊ U. (၂၀၁၂)။ Telomerase ဗီဇ ကုထုံး- တစ် ဝတ္ထု အိုမင်းခြင်းကို တိုက်ဖျက်ရန် ချဉ်းကပ်နည်း။ EMBO မော်လီကျူးဆေးပညာ၊ ၄၊ ၆၈၅-၆၈၇။ doi:10.1002/emmm.201200246။
- Böckerman၊ ၆။ Ilmakunasi P ဂျိုက်ဆာရီ၊ M., & Yuori, J. (2013)။ ဘယ်သူတွေရှိနေမလဲ။ အလုပ်မှာ ဆန္ဒမရှိတာလား? လေ့လာမှုတစ်ခု ကိုယ်စားလှယ် random ကိုအခြေခံသည်။ နမူနာ ၏ ဝန်ထမ်းများ စီးပွားရေးနှင့် စက်မှုဒီမိုကရေစီ၊ ၃၄၊ ၂၅-၄၃။ doi:10.1177/0143831X11429374။
- ဘော်ကန်၊ ဂ.၊ & ချိုတ်၊ K (၂၀၁၂)။ မိမိကိုယ်ကို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှု ၊ အရွယ်ရောက်ခြင်း ၌ ၄။ K ပုတ်ဘုန်း & MJ Sliwinski (Eds.), *The Wiley- ဘလက်ဝပ် လက်စွဲစာအုပ် ၏ အရွယ်ရောက်ခြင်းနှင့် အိုမင်းခြင်း*။ (စ။

- 355-380)။
အောက်စဖို့ဒ်၊
ယူကေ Wiley-
Blackwell
ဘိုနန်နိုဆ် တစ်
(၂၀၀၉)။ ဟိ
တခြားဖွတ် ၏
ဝမ်းနည်းမှု
ဘာလဲ အဆိုပါ
အသစ်သိပ္ပံပညာ
လွတ်မြောက်ခြင်းမှ
ကျွန်ုပ်တို့အား
ဘဝအကြောင်း
ပြောပြသည်။
ဆုံးရှုံးပြီးနောက်။
နယူးယောက်၊
NY: အခြေခံ
စာအုပ်များ။
ဘိုနန်နိုဆ် အ A.၊ ဖေဖေ၊
A.၊ & အိုနေးလ်၊ K
(၂၀၀၁)။
ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်
လူသားတို့၏
ခံနိုင်ရည်အား။
အသုံးချပါ။ နှင့်
ကြိုတင်ကာကွယ်မှု
စိတ်ပညာ၊ ၁၀၊
၁၉၃-၂၀၆။
doi:10.1016/S096
2-
၁၈၄၉(၀၁)၈၀၀၁၄-၇။
ဘိုနန်နိုဆ် အ A.၊ ဖေဖေ၊ A.၊ လလန်း၊
K.၊ ကျန်း၊ N. & Noll၊ ည။ ဆ (၂၀၀၅)။
ပရိသေ
လုပ်ဆောင်ခြင်း။
နှင့် တမင်
ဝမ်းနည်းခြင်း
ရှောင်ရှားခြင်း-
အလားအလာ
နှိုင်းယှဉ်ချက် သား
၏ ကျန်ရစ်သူ
အိမ်ထောင်ဘက်
များ နှင့် မိဘများ
၌ အဆိုပါ
ယူနိုက်တက် တိတ်
နှင့် အဆိုပါ
လူတွေရဲ့
တရုတ်သမ္မတနိုင်ငံ
။ *ဂျာနယ်*
အတိုင်ပင်ခံနှင့်
လက်တွေ့စိတ်ပ
ညာ၊ ၇၃၊ ၈၆-၉၈။
doi:10.1037/0022-
006X.73.1.86။
ဘွန်နန်နို၊ GAI
Westphal၊
အမ်၊ & မန်စီနို၊
တစ် ယ။
- (၂၀၁
၁)။
ခံနိုင်
ရည်ရှိ
ခြင်း။
ဆုံးရှုံး
မှုနှင့်
စိတ်ဒ
ဏ်ရာ
ဆီသို့
။
နှစ်စ
ဉ်
လက်
တွေ့
စိတ်
ပညာ
သုံး
သတ်
ချက်၊
၇၊
၅၁၁
-
၅၃၅။
doi-
10.11
46/an
nurev
-
clinp
sy-
0322
10-
1045
26
ဘိုနန်နို၊ GAI၊
Wortma
n၊ CB၊ &
Neese၊
RM
(2004)။
အလား
အလာ
ခံနိုင်ရည်
ရှိမှုပုံစံ
များနှင့်
မှားယွင်း
မှု
ကာလအ
တွင်း
မှဆိုးမာ
ဝ။
စိတ်ပ
ညာနှင့်
သက်ကြီး
ရွယ်အို၊
၁၉၊
၂၆၀-၂၇၁။ doi:10.1037/0882-
7974.19.2.260။
Boom, J.
(201
2) ။
- မော်
ဒယ်
အသ
စ်အ
တွက်
ပေါ
င်းစပ်
မဟာ
ဗျူ
ဟာ
ဖွံ့ဖြိုး
တိုး
တက်
ရေး၊
ing
အ
မျိုး
အ
စား
အလို
က်
ဒေ
တာ
ခွဲခြ
မ်းစိ
တ်
ဖြာ
အတူ

တိုးတက်မှု မော်ဒယ်လ်။ *ဂျာနယ် ဧာ*
လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ မှ
<http://adultdevelopment.org/Boom2012.pdf>.
 Booth, AL, & Carroll, N. (2008)။
 စီးပွားရေးအခြေအနေနှင့် enous/
 ဌာနေမဟုတ်သော
 ကျန်းမာရေးကွာဟချက်။
စီးပွားရေးအက္ခရာများ, 99, 604–
 606။
 doi:10.1016/j.econlet.2007.10.005။
 ဘော့စကို၊ A.၊ di မာဗီ၊ အမ် N. & မန်နူတီ၊
 တစ် (၂၀၁၃)။
 လောင်ကျွမ်းမှုအတွင်းပိုင်းအချက်များ
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုနဲ့
 အဆိုးမြင်စိတ် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း-
 ဖျန်ဖြေရေး
 အဖွဲ့အစည်းသတ်မှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ
 အခန်းကဏ္ဍ- အလုပ်မသေချာတဲ့
 အချိန်တွေမှာ
 ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဌ
 င။ Bährer-Kohler (ed.)။
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ အတွက်
ကျွမ်းကျင်သူများ (စ။ ၁၄၅-၁၅၈)။
 နယူးယောက်: Springer
 ဘော့စမာ၊ ဇ.၊ ဗင် Buxtell၊ အမ် P ဂျေ၊
 ရောက်နီများ၊
 R အဗလျူ။ ဇ အမ်၊ Houxi P ည။ ဇ.၊ &
 Jolles၊
 ည။ (၂၀၀၃)။ ပညာရေးနှင့်
 အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
 သိမြင်မှုကျဆင်းခြင်း- ပံ့ပိုးကူညီမှု
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလုပ်များ။ *ပညာရေး*
Gerontology၊ ၂၉၊ ၁၆၅-၁၇၃။ doi-
 10.1080/10715769800300191။
 Bosshard, G., & Materstvedt, LJ
 (၂၀၁၁)။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နှင့်
 လူမှုရေး ကိစ္စများ ဌ euthanasia နှင့်
 ကူညီပေးခဲ့သည်။ သေကြောင်းကြံ။
 R. Chadwick, H. Ten Have, &
 c အမ် Meslin (Eds.) *ဟီ SAGE*
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကျင့်ဝတ်
လမ်းညွှန်စာအုပ်
 (စစ။ ၂၀၂၁၈)။ တစ်ထောင် သပိတ်၊
 CA- ပညာရှိ စာစောင်များ။
 Botwinick, J. (1977)။ ဉာဏစွမ်းရည်
 အဆက်အသွယ်များ။ JE Birren &
 KW Schaie တွင် (Eds.)
လက်စွဲစာအုပ် ဧာ အဆိုပါ စိတ်ပညာ ဧာ
အိုမင်းခြင်း။ (စစ။ ၅၈၀-၆၀၅)။ အသစ်
 York: ဗန်တို Nostrand Reinhold
 ဘူဒင်၊ P ဌ။ & Grayson၊ တစ် အမ် (၂၀၁၀)။
ခံယူချက် ဧာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
နှောင့်ယှက်ခြင်း။ နှင့်
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချေမှုန်းရေး- တစ်
လေ့လာပါ။ ဧာ gen-
အမေရိကန်ရေတပ်အကြား

ကွဲပြားမှု
များ
အရာရှိများ
 Master's
 thesis
 ပြီးသွားပါပြီ
 ။ မှာ
 အဆိုပါ
 ရေတပ်
 ဘွဲ့လွန်
 ကျောင်း၊
 Monterey,
 CA မှ
 ပြန်လည်ရ
 ယူသည်။
http://edoc.s.nps.edu/npspubs/scholarly/theses/2010/Mar/10Mar_Bouldin.pdf
 ဘူဇာ၊ အမ် င။
 စခန်း၊ ဂ.၊ နှင်းဆီ၊
 R.
 အဖြူရောင်၊
 B., Malone,
 M., Carr, J.,
 & Rovine,
 M. (2003) ။
 နှိုင်းယှဉ်မှုတ
 စံချ
 မြင့်တင်ရန်
 လေ့ကျင့်
 ရေးဗျူဟာ
 များ
 အသုံးပြု ဧာ
 ပြင်ပ
 အကူအညီ
 များ အားဖြင့်
 ပုဂ္ဂိုလ်များ
 အတူ
 dementia။
ဂျာနယ် ဧာ
ဆက်သွယ်ရေး
ပုံမှန် ခွဲ၊
 ၃၆၁-၃၇၈။
 doi:10.1016
 /S0021-
 9924(03)0005
 1- ၀။
 ဘိုးလင်း၊ တစ်
 (၂၀၀၇)။ ဆန္ဒနဲ့
 အတွက်
 အသက်ကြီးသ
 ည်။ ၂၁ ရာစုရဲ့
 အသက်အရွယ်
 -
 အောင်မြင်မှုဆို
 တာ ဘာလဲ၊
 အိုမင်းရင့်ရော်
 ခြင်း
 နိုင်ငံတကာဂျာ

နယ်
သက်ကြီးရွယ်
အိုနှင့်
လူသားဖွံ့ဖြိုး
တိုးတက်မှု၊
 ၆၄၊ ၂၆၃-
 ၂၉၇။ doi-
 10.2190/L0K
 1-
 87W4-9R01-
 7127။
 လေးပစ်၊ ဆ ဌ။
 Silbert၊ ဌ။ ဂ.၊
 Howieson၊
 D.၊ Dodge၊
 HH၊ Traber၊
 MG၊ Frei၊
 B., et al.
 (၂၀၁၂)။
 အာဟာရဇီဝ-
 အမှတ်အသား
 ပုံစံများ၊
 သိမြင်မှုလုပ်
 ဆောင်ချက်၊
 နှင့်
 ဦးနှောက်အိုမ
 င်းခြင်းအတွ
 က် MRI
 တိုင်းတာခြင်း။
အာရုံကြောပ
ညာ၊ ၇၈၊
 ၂၄၁-၂၄၉။
 doi:10.1212
 /WNL.0b013e
 3182436598။
 Boyle၊ PJ၊
 Feng၊ Z.၊ &
 Raab၊ GM
 (၂၀၁၁)။
 မုဆိုးမ
 တိုးလာသ
 လား
 သေဆုံးမှုအ
 နွှယ်?
 ရွေးချယ်စမ်း
 သပ်ခြင်း-
 အဆို
 ဆိုးကျိုးများ
 အားဖြင့်
 နှိုင်းယှဉ်
 အကြောင်း
 တရားများ
 ဧာ
 အိမ်ထောင်ဖ
 က်သေဆုံးခြင်း
 ။
ကူးစက်ရောဂါ

၊ ၂၂၊ ၁-၅။ doi-
 10.1097/EDE.0b013e3181f
 cc0b။
 Boywitt၊ CD၊ Kuhlmann၊ BG၊
 & Meiser၊ T. (၂၀၁၂)။ တိ
 အခန်းကဏ္ဍ ဧာ အရင်းအမြစ်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏
 မှတ်ဉာဏ်တွင် မှတ်ဉာဏ်
 အတွေ့အကြုံ။ *စိတ်ပညာ နှင့်*
အိုမင်းခြင်း၊ ၂၇၊ ၄၈၄-၄၉၇။
 doi-10.1037/a0024729။
 Bozikas၊ V., Kioseoglou၊ V.,
 Palialia၊ အမ်၊ နီမာတူဒစ်၊
 I.၊ Iakovidis၊ အေ၊
 ကာရာဗတ်စ်၊ A.၊ & Kaprinis၊
 ဆ (၂၀၀၀)။

- ဆေးရုံဝန်ထမ်းများကြားတွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့သည်။
ရပ်ရွာအခြေပြု စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း။ *စိတ်ရောဂါ*၊ ၁၁၊ ၂၀၄-၂၁၁။ doi:
- Bradford, A., Kunik, ME, Schulz, P., Williams, SP, & Singh, H. (2009)။ လွဲချော်ပြီး ရောဂါရှာဖွေမှု နှောင့်နှေးခြင်း။
dementia ၌ မူလတန်း စောင့်ရှောက်မှု- အဖြစ်များသည်။
ပံ့ပိုးပေးသောအချက်များ။ *အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါနှင့်ဆက်စပ်*
ရောဂါများ 23 ၊ ၃၀၆-၃၁၄။ doi:10.1097
/WAD.0b013e3181a6b6eb။
- Brancucci, A. (2012)။ အာရုံကြောကော်- ပြောပြတယ်။ ၏
သိမြင်မှု စွမ်းရည်။ *ဂျာနယ် ၏ အာရုံကြောသိပ္ပံ သုတေသန*၊
၉၀၊ ၁၂၉၉-၃၊
၁၃၁၉။ doi:10.1002/jnr.23045။
- Brandenburg GL၊ Symes၊ L၊ Mastel- Smith, B., Hersch, G., &
Walsh, T. (၂၀၁၃)။ mak-အတွက် ဌာနဗျူဟာများ၊ ing a
ဘဝ ၌ a သူနာပြု အိမ်- တစ် အရည်အသွေး- လေ့လာမှု။
အဆင့်မြင့်ဂျာနယ် သူနာပြု၊ ၆၉၊ ၈၆၂-၈၇၄။ doi:10.1111/
j.1365-2648.2012.06075.x။
- Brandt, M., Deindl, C., & Hank, K. (၂၀၁၂)။ အောင်မြင်မှု၏
ဇစ်မြစ်ကို ခြေရာခံခြင်း၊ အသက်ကြီးခြင်း-
ငယ်စဉ်ကလေးဘဝ၏ အခန်းကဏ္ဍ အခြေအနေများနှင့်
လူမှုရေးမညီမျှမှုများ နောင်ဘဝ ကျန်းမာရေးအကြောင်း
ရှင်းပြပေးပါဦး။ *လူမှုရေး သိပ္ပံနှင့် ဆေးဝါး*၊ ၄၄၊ ၁၄၁၈-၁၄၂၅။
doi:10.1016/j.socscimed.2012.01.004။
- Brandtstädter, J. (1997)။ အက်ရှင် ယဉ်ကျေးမှုနှင့်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး- အမှတ်များ ၏ ပေါင်းဆုံခြင်း။
ယဉ်ကျေးမှု နှင့် စိတ်ပညာ၊ ၃၊ ၃၃၅-၃၅၂။
doi:10.1177/1354067X9733007။
- Brandtstädter၊ ည။ (၁၉၉၉)။ အရင်းအမြစ်များ ၏ ခံနိုင်ရည်- အဲန် ၌
အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ မိမိကိုယ်ကို ၌ T. အမ် ဟဲ့ & F.
Blanchard-Fields (Eds.), *လူမှုရေး အသိဉာဏ်နှင့် အိုမင်းခြင်း*
(စ။ ၁၂၊ ၁၄-၁၄၁)။ San Diego - ပညာရေးဆိုင်ရာစာနယ်ဇင်း။
- Bratkovich, KL (2010)။ ဆက်နွယ်မှု- သဘော၏ တွယ်တာမှု
နှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ အတူ စိတ်ဒဏ်ရာ တိုးတက်မှု လိုက်-
ကောလိပ်ကျောင်းသားများအတွက် သေဆုံးမှု။
ပါရဂူဒီပနီမှ တင်ပြပါသည်။ စိတ်ပညာဌာန၊ Oklahoma
ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်။
- Braun, SD (2007)။ Gay ဖခင်များနှင့်အတူ
မွေးစားစောင့်ရှောက်မှုမှမွေးစားသောကလေးများ သူတို့ရဲ့
အတွေ့အကြုံတွေကို နားလည်တယ်။ နှင့် ကလေးမွေးစားခြင်း
ရလဒ်များကို ခန့်မှန်းခြင်း။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ*။
အပိုင်း ၁ သိပ္ပံပညာ နှင့် အင်ဂျင်နီယာ၊ 68(2-8)၊ ၁၂၉၆။
ဘရက်၊ CE၊ Gow၊ AJ၊ Corley၊ ဂျေ၊ ပက်တီ၊
A.၊ Starr၊ JM၊ & Deary၊ CL၊ ဂျေ (၂၀၁၂)။
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေးအချက်များနှင့်
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်များ လူနေမှုဘဝ၏
အဆုံးအဖြတ်များ ရပ်ရွာနေ သက်ကြီးရွယ်အိုများ။
ဘဝအရည်အသွေး သုတေသန၊ ၂၁၊ ၅၀၅-၅၁၆။
doi:10.1007/s11136-011-9951-2။
- Bribiescas၊ R ဆ (၂၀၁၀)။ တစ်ခု ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်- အာရီနွဲ့
ဘဝသမိုင်းအမြင်
လူအထီး မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ ထွန်းကားခြင်း *Annals of the*
New ဖူးသည့်။ အကယ်ဒမီ၏ သိပ္ပံပညာ၊ ၁၂၀၄၊ ၅၄-၆၄။
doi:10.1111/j.1749-
6632.2010.05524.x။
- Brissett-Charpman၊ ငါး & Isaac- Shockley၊
အမ် (၁၉၉၇)။ လူမှုရေးအန္တရာယ်ရှိသောကလေးများ- A
ရပ်ရွာလူထုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် အမြင်၊ *ilv ဂရုစိုက်ပါ။*
- ၏ အာဖရိကန် အမေရိကန်
ကလေးတွေ နှင့် လူငယ်။
ဝါရှင်တန်ဒီစီ- ကလေး Welfare
League of America
ဘရစ်ဆက်၊ L၊ Scheier အမ် အက်မ်၊ &
ပန်းလှီးစား၊ ဂ
ငါး (၂၀၀၂)။ ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏
အကောင်းမြင်ဝါဒ ၌ လူမှုရေး
ကွန်ရက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ရဲ-
ထောင်း၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ညီနီင်းမှု
ဘဝအကူးအပြောင်းကာလအတွင်း။
ဂျာနယ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှင့်
လူမှုရေး စိတ်ပညာ၊ ၈၂၊ ၁၀၂-
၁၁၁။ doi:10.1037//0022-
3514.82.1.102။
ဘရမ်လ်၊ ဌ။ & Cagney၊ K တစ် (၌)
စာနယ်ဇင်း။ ရပ်ကွက်ထဲမှာ အဖော်
- အကြောင်းအရာ-
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ နေထိုင်မှု
အစီအစဉ်များနှင့်ယူချက် လူမှုရေး
ပေါင်းစည်းမှု။
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာသု
တေသန။
doi:10.1177/0164027512475096။
- Bronson-Castain၊ K ဒဗလျူ၊ ဝက်ဝံ၊ အမ်
A.၊ ဂျူနီယာ၊ နီဗီးလ်၊ ဂျေ၊
ဂျိုနေးတီယာ၊ အက်စ် ဘုရင်- Hoope၊
B.၊ Barez, S., et al. (၂၀၁၂)။
အစောပိုင်းအာရုံကြောနှင့်
သွေးကြောဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ ၌
အဆိုပါ ဆယ်ကျော်သက် ရိုက်ပါ။ ၁
နှင့် ရိုက်ပါ။ ၂ ဆီးချိုမြင်လွှာ။ *မြင်လွှာ*
၊ ၂၂၊ ၉၂-၁၀၂။ doi-
10.1097/IAE.0b013e318219deac။
- အညို၊ တစ် ငါး (၂၀၁၂)။ ဟိ ထိပ်ဖျား ၏
အဆိုပါ လျှာ ပြည်နယ် နယူးယောက်-
စိတ်ပညာစာနယ်ဇင်း။
- Brown, JW, Chen, SL, Mefford, L.,
အညို၊ A.၊ ကလင် ခေ။ & မက်အာသာ၊
P. (2011)။ အသက်ကြီးလာခြင်း၊
unteer- အခြေခံသီအိုရီလေ့လာမှု။
သူနာပြု သုတေသန နှင့် အလေ့အကျင့်၊
2011 doi:10.1155/2011/361250။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://www.hindawi.com
/journals/nrp/2011/361250.html။
- Bryce, J. (2001)။ နည်းပညာ
အပန်းဖြေအသွင်ပြောင်း။ *လူမှုရေး*
သိပ္ပံ ကွန်ပျူတာ သုံးသပ်ချက်၊ ၁၉၊ ၇-
၁၆။
doi:10.1177/089443930101900102။
- Bryiewicz, P. (၂၀၀၈)။ ဟိ အတွေ့အကြုံ-
ence ၏ ရှုံးသည်။ a ချစ်တယ်။ တစ်ခု
ရန် a sud- တွင်း သေခြင်း။ ၌
KwaZulu-Natal၊ တောင်ပိုင်း
အာဖရိက။ *Clinical Nursing ဂျာနယ်*၊
၁၇၊ ၂၂၄-၂၃၁။ doi:10.1111/j.1365-
2702.2007.01972.x။
- Buhl, H. (2008)။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
သီးခြားဖော်ပြသည့် မော်ဒယ်
ကလေး-မိဘဆက်ဆံရေး။
နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ အပြုအမူ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ၃၂၊ ၃၈၁-၃၈၉။
doi:10.1177/0165025408093656။
- ကွဲ၊ အမ် ဂျေ၊ & မက်ရန်း၊ R C (၂၀၀၈)။
အကူးအပြောင်းကာလမှာ
အကောင်းဆုံးကို ရှာဖွေခြင်း
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနေအတွက်
ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်အ
ခြေအနေ။ *အရည်အသွေးကောင်း*
ကျန်းမာရေး သုတေသန၊ ၁၈၊ ၅၉၇-
၆၀၅။
doi:10.1177/1049732308315174။
- Bullock, K. (2004)။ မိသားစု လူမှုဖူလုံရေး
- ဆိပ်ကမ်း။ ၌ P ည။ ဘိုးမား (ed.)။ *မြင့်တင်ခြင်း။*
မိသားစုအတွင်း ကျန်းမာရေး- မိသားစုကို
အသုံးပြုခြင်း။
ilv သုတေသန နှင့် သီအိုရီ ရန် သူနာပြု အလေ့အကျင့်
(3rd ed., p. 142-161)။ Philadelphia- WB
Saunders။
- အလုပ်သမားစာရင်းအင်းဗျူရီ၊ (၂၀၁၀)။ *အလုပ်အကိုင်*
*လက္ခဏာများ မိသားစုများ စစ်တမ်း*ပြန်ထုတ်သည်။
ထံမှ http://www.bls.gov/news.release
/famee.nr0.html။
- အလုပ်သမားစာရင်းအင်းဗျူရီ၊ (2013a)။ *အလုပ်သမား*
အင်အားစုမှ အမျိုးသမီးများ- အချက်အလက်
*စာအုပ်*ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.bls
.gov/cps/wlf-databook-2012.pdf။ ဗျူရီ ၏
- အလုပ်သမား စာရင်းအင်းများ။ (2013b)။
လုပ်ငန်းခွင် အလုပ်အကိုင် စာရင်းဇယား
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.bls.gov
/oes/home.html။
- ဗျူရီ ၏ အလုပ်သမား စာရင်းအင်းများ။ (2013c)။
အလုပ်သမား အင်အား စာရင်းဇယား ထံမှ အဆိုပါ
လက်ရှိ လူဦးရေစစ်တမ်း။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။
http://data.bls.gov/timeseries
/LNU02000097။
- Burgio, L.၊ စတီဗင်၊ A ဒီကော့ဒ် D.၊ Roth၊
ယ။ ဌ။ & ဟေလီ၊ ဒဗလျူ။ C (၂၀၀၃)။ ထိခိုက်မှု
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှုနှစ်ခု လူဖြူနှင့်
အာဖရိကန်အမေရိကန်တို့အပေါ် မိသားစု
ပြုစောင့်ရှောက်သူများ ၏ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတူ
dementia။ *Gerontologist*၊ 43၊ ၅၆၈-၅၇၉။
doi:10.1093
/geront/43.4.568။
- Burke၊ BL၊ Martens၊ A., & Faucher၊
EH (2010)။ ဆယ်စုနှစ်နှစ်ခု
အကြမ်းဖက်စီမံခန့်ခွဲမှုသီအိုရီ- A meta-
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ၏ သေဆုံးမှု ထူးချွန် သုတေသန။
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် လူမှုရေး
စိတ်ပညာသုံးသပ်ချက်၊ ၁၄၊ ၁၅၅-၁၉၅။
doi:10.1177/1088868309352321။
- ဘားနက်၊ ယ။ (၁၉၉၉)။ လူမှုရေး ဆက်ဆံရေး Latino
အဘိုးအဘွား ပြုစောင့်ရှောက်သူများ

- အခန်းကဏ္ဍသီအိုရီအမြင်။ *ဟီ Gerontologist*၊
၃၉၊ ၄၉-၅၈။ doi:10.1093/ geront/39.1.49။
- ဘုရား၊ ဂျေ။ & Rodogno R (၂၀၁၁)။ ဘဝ ထောက်ခံမှု
နှင့် euthanasia a perspec- Shaw ၏
ရှုထောင့်အသစ်ကို အလေးထားပါ။
ဂျာနယ်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်၊ ၃၇၊
၈၁-၈၃။ doi:10.1136/jme.2010.037275။
- Bustosi အမ် ဌ။ ၈ (၂၀၀၇)။ လ muerte en la
ယဉ်ကျေးမှု occidental: Antropología de la
muerte [သေခြင်း။ ၌ အနောက်တိုင်း
ယဉ်ကျေးမှု- မနုဿ] မရဏ။ *Revista
Colombiana de Psiquiatría* , 36 ၊ ၃၃၂-၃၃၉။
- ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ [http://www
.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-
74502007000200012&script=sci
_abstract](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502007000200012&script=sci_abstract) အနုပညာစာသား
များ။ cl။ (၁၉၉၇)။ *ကောင်းကောင်းသေတယ်*။
အသစ် York: မြစ်ခေါင်း။
- Cabeza, R. (2002)။ Hemispheric asym-
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် တိုင်းတာမှု
လျော့နည်းခြင်း- HAROLD ဖော်ဒယ်။
စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း၊ ၁၇၊ ၈၅-၁၀၀။
doi:10.1037/0882-
၇၉၇၄.၁၇.၁.၈၅။
- Cabeza, R. (2004)။ အာရုံကြောသိပ္ပံ
နယ်စပ်များ ၌ သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း။ ၌ R
တစ် Dixon & ဌ။ ဆ Nilsson (Eds.)
*အသိဉာဏ်အိုမင်းခြင်းအတွက်
နယ်နိမိတ်အသစ်များ* (pp.179-196)။
နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်
စာနယ်ဇင်း။
- ကာဘီဇာ R. & ဒန်းနစ် N တစ် (၂၀၁၃)။
Frontal lobes နှင့် အိုမင်းခြင်း- ယိုယွင်းခြင်းနှင့်
လျော်ကြေးပေးခြင်း။ ၌
DT Stuss & RT Knight (Eds.)၊ *frontal lobe
လုပ်ဆောင်မှု၏အခြေခံမူများ* (၂ ed.၊ စစ.
၆၂၈-၆၅၂)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ်
တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
[http://canlab.psych.psu.edu
/compensationchapter_stussknight
book_cabezadennnis_final.pdf](http://canlab.psych.psu.edu/compensationchapter_stussknightbook_cabezadennnis_final.pdf)။
- Cacioppo၊ JT၊ Berntson၊ GG၊ ဘီချာရာ၊ A.၊
Tranel၊ ယ.၊ & ဟော့လေ၊
HC (2011)။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာနိုင်တဲ့
ဦးနှောက် ပါဝင်ကူညီပါ။ ရန် အစီအရင် သုခ?
လူမှုရေး အာရုံကြောတစ်ခုမှ
ထပ်လောင်းတန်ဖိုး၊ သိပ္ပံပညာ အမြင်။ ၌ တစ်
တိုဒိုရော့စ်၊
၄။ Fiske၊ & ယ။ အလုပ်သင် (Eds.) *လူမှုရေး
အာရုံကြောသိပ္ပံဆီသို့နားလည်မှု အဆိုပါ
နောက်ခံများ၏ အဆိုပါ လူမှုရေး စိတ်* (စ။ ၂၄၉-
၂၆၂)။ နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်
စာနယ်ဇင်း။
- Cadigan၊ RO၊ Grabowskii DC၊ ပေးထားတယ်၊ ည။
၄။ & မစ်ချယ်၊ ၄။ ဌ။ (၂၀၁၂)။ အဆင့်မြင့်
dementia ၏အရည်အသွေး ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
အခန်းကဏ္ဍ ၏ အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ။

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
စောင့်ရှောက်မှု*၊ ၅၀၊
၈၅၆-၈၆၂။
doi:10.1097
/MLR.0b013e31825dd713။
Cahill, E., Lewis, LM,
Barg, FK, & Bogner၊
HR (2009)။
“မင်းမလုပ်ဘူး။
သူတို့ကို
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေချင်
တယ်”-
သက်ကြီးရွယ်အိုများ'
အမြင်များ on မိသားစု
ပါဝင်ပတ်သက်မှု ၌
ဂရုစိုက်ပါ။ *မိသားစု
သုနာပြုဂျာနယ်*၊ ၂၇၊
၂၉၅-
၃၁၇။
doi:10.1177/1074840709337247။
- Caimey၊ ဂျေ။ & Krause၊ N
(၂၀၀၈)။ အပျက်သဘော
ဘဝဖြစ်ရပ်များနှင့်
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
ကျဆင်းမှုများ
ကျွမ်းကျင်မှု-
သက်ကြီးရွယ်အိုများ
သည် ပို၍
ညံ့ဖျင်းကြသည်၊
control-eroding
အကျိုးသက်ရောက်မှုကို
nerable ၏ စိတ်မိစီးမှု?
*ဟီဂျာနယ်များ၏
Gerontology- လူမှုရေး
သိပ္ပံပညာ*၊ ၆၃၊ S162-
S170။
- Calmes, J. (2013)။
*အထင်အမြင်လွဲမှားမှု
များ အကျိုးကျေးဇူးများ
လုပ်ပါ။ ချို့ခြင်း။
သူတို့ကို ပိုပြင်းပြင်း။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
[http://www.nytimes
.com/2013/04/04/us/politics
/misperception-of
-government-benefits-](http://www.nytimes.com/2013/04/04/us/politics/misperception-of-government-benefits-) ဖြစ်စေတယ်။
- ခုတ်ထစ်ခြင်း -
၎င်းတို့ကို
ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။
[html?pagewanted-
all&_r=0](http://html?pagewanted=all&_r=0)။*
- စခန်း၊ ဂ ည။
(၁၉၉၉က)။ ဉာဏ်
အချင်းချင်း
သာမန်နှင့်
လေဝင်လေထွက်
ကောင်းခြင်း၊
ယုတ္တိနည်း
အသက်ကြီးသည်။

လူကြီးများ။ ၌ R
Schulz၊
အမ် P လောတန်၊ & ဆ Maddox (Eds.
)
နှစ်စဉ်သုံးသပ်ချက် ၏ Gerontology နှင့်

သက်ကြီးရွယ်အို(အတွဲ ၁၈၊ ၈၈၊ ၈၈၊ ၁၅၅-၁၈၉။ နယူးယောက်- Springer။

စခန်း၊ ဂ ည။ (အက်ဒ်)။ (၁၉၉၉)။ မှန်တက်ဆိုရီ လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်အခြေခံလုပ်ရှား မှုများ dementia (Vol. ၁)။ သဲတော၊ အို- အကြီးတန်းများအတွက် Menorah Park စင်တာ နေထိုင်ခြင်း။

စခန်း၊ ဂ ည။ (၂၀၀၁)။ ထံမှ ထိရောက်မှု ရန် ပုံနှိပ်စေရန် ထိရောက်မှု- ပြုလုပ်ခြင်း။ dementia

၏အကူအပြောင်းတွင်ဝင်ရောက်စွ က်ဖက်သည်- အဆို သုတေသန။ အာရှကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ၁၁၊ ၄၉၅-၅၁၇။ doi:10.1080/09602010042000079။

စခန်း၊ ဂ ည။ (၂၀၀၅)။ နေရာလွတ် ပြန်လည်ရယူခြင်း- ဖြန့်ဝေမှုပုံစံတစ်ခု လူများအတွက် သိမြင်မှုကြားဝင်မှု အတူ dementia။ ဌ် ဃ။ K Attix & K တစ် Velsh-Bohmer (Eds.) သက်ကြီးရွယ်အို neuropsychology: အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု(စ။ ၂၇၅-၂၉၂)။ အသစ် York: Guilford Press

စခန်း၊ CJ၊ Antenucci V၊ Brushi J၊ & Slominski, T. (2012)။ spaced ကိုအသုံးပြုခြင်း။ ပြန်လည်ဟေထုတ်ခြင်း။ ရန် ထိထိရောက်ရောက် ဆက်ဆံပါ။ dysphagia n ဖောက်သည်များ အတူ dementia။ အမြင်များ on Swallowing and မျိုးချခြင်း။ ပုံမှန်များ (Dysphagia) ၂၁၊ ၉၆-၁၀၄။ doi:10.1044/sas21.3.96။

စခန်း၊ ဂ ဂျေ၊ Fossi ည။ ဒဗလျူ၊ စတီဗင်၊ တစ် ၁။ Reichardt ဂ ဂ၊ မက်ကရစ်၊ ဌ။ A., & O'Hanlon, AM (1993)။ Memory training သည် ပုံမှန်နှင့် စိတ်ကျသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို လူဦးရေ- ဟိ EIEIO မော်ဒယ်။ သန္တာ သက်ကြီးရွယ်အိုသုတေသန၊ ၁၉၊ ၂၇၇-၂၉၀။ doi: 10.1080/03610739308253938။

စခန်း၊ ဂ ဂျေ၊ Skrajner အမ် ဂျေ၊ & ကယ်လီ၊ အမ် (၂၀၀၅)။ အစောကြီး စင်မြင့် dementia အုပ်စုခေါင်းဆောင်အဖြစ် client ။ လက်တွေ့ Gerontologist၊ ၂၈၊ ၈၁-၈၅။ doi: 10.1300/J018v28n04_06။

Campbell, A. (2008)။ တွယ်တာမှု၊ ရန်လိုမှုနှင့် ဆက်နွယ်မှု- အခန်းကဏ္ဍ ၏ အောက်ဆီတိုစင်၌ အမျိုးသမီး လူမှုရေး အပြုအမူ၊ ၄၆၊ ၈၀၉-၈၁၇။ doi: 10.1016/j.biopsycho.2007.09.001။

ကင်းဘဲလ်၊ ဂျေ၊ & Ehler U. (၂၀၁၂)။ စူးရှသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု- အိမ်- စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်မှု ဆက်စပ်မှု ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများနှင့်အတူ? စိတ်ရောဂါ အလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပညာ၊ ၃၇၊ ၁၁၁၁-၁၁၁၄။ doi: 10.1016/j.psychen.2011.12.010.

Campinha-Bacote၊ ည။ (၂၀၁၀)။ တစ် ယဉ်ကျေးမှု- မဟာမိတ် သတိရှိ မော်ဒယ် ၏ လမ်းညွှန်ခြင်း။ သူနာပြုဆရာမ၊ ၃၇၊ ၁၃၀-၁၃၅။ doi: 10.1097/NNE.0b013e318d950bfi

Cansino၊ S၊ Estrada- Manilla၊ C၊ ဟာနန်ဒက်စ်-ရာမိုစ်၊ အီး၊ မာတီနက်စ်- Galindo၊ JG၊ Torres-Trejo၊ F., Gómez-Fernández, T., et al. (၂၀၁၃)။ ရင်းမြစ်မှတ်ဉာဏ်နှုန်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သက်တမ်းတစ်လျှောက် ကျဆင်းသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ၊ ၄၉၊ ၉၇၃-၉၈၅။ doi: 10.1037/a0028894။

Cantor, N. (1990)။ အတွေးကနေ အပြုအမူ- "ရှိ" နှင့် "လုပ်" ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လေ့လာခြင်း နှင့် သိမြင်မှု။ အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင်၊ ၄၅၊ ၇၃၅-၇၅၀။ doi: 10.1037/0003-၀၆၆X.၄၅.၆.၇၃၅။

Carbonneau, N., & Vallerand, RJ (၂၀၁၂)။ သုံးပွင့်ဆိုင် မော်ဒယ်ဆီသို့

ပင်ကိုယ်လုံ့ဆော်မှု။ ဂျာနယ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး, 80, 1147-1178။ doi: 10.1111/j.1467-6494.2011.00757.x။

ကလန်ဒါ၊ L၊ Ternstedt၊ B- M၊ Sahlberg-Blom, E., Hellström, L., & Sandberg, J. (2011)။ ငါဖြစ်ခြင်း။ ပြီးတော့ ငါတို့က မိသားစုထဲမှာ နေထိုင်တယ်။ အနီးကပ် ရန် သေခြင်း။ မှာ အိမ်။ အရည်အသွေးကောင်း ကျန်းမာရေး သုတေသန၊ ၅၊ ၆၈၃-၆၉၅။ doi: 10.1177/1049732310396102။

ကားလီ၊ ဂျီ၊ Koller၊ ငျ၊ Raffaelli၊ အမ်၊ & de Guzman, MRT (2007)။ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ပတ်သက်သော အားသာချက်များကြားတွင် လက်တင်အမေရိက မိသားစုများ- ကိစ္စတစ်ခု လေ့လာပါ။ ၏ ဘရာဇီး။ အိမ်ထောင်ရေး & မိသားစု သုံးသပ်ချက်၊ ၄၁၊ ၃၃၅-၃၆၀။ doi: 10.1300/J002v41n03_06။

ကနယ်လီ၊ K၊ & Ruscher၊ ည။ ၁ (၂၀၀၀)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တွယ်တာမှုနှင့် စူးစမ်းမှု အပြုအမူ၌ အပန်းဖြေ။ ဂျာနယ် ၏ လူမှုရေး အပြုအမူနှင့် ပင်ကိုယ်စရိုက်၊ 15၊ ၁၅၃-၁၆၅။

ကရုန်၊ ဂ ဃ၊ Ducharme၊ အက်ဖ်၊ & ဂရစ်ဖ်၊ ည။ (၂၀၀၆)။ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ on အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ- ization အတွက် a ဆွေးနွေး အတူ dementia- အခက်ခဲဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ။ ကနေဒါ ဂျာနယ်ဖြင့် အသက်၊ ၂၅၊ ၁၉၃-၂၀၅။ doi: 10.1353/cja.2006.0033.

Carr, D. (2004)။ ကျား၊မ၊ အိမ်ထောင်ရေး မှီခိုမှု နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ ညှိနှိုင်းမှု ရန် မဆိုးမဘဝ။ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုဂျာနယ်၊ ၆၆၊ ၂၂၀-၂၃၅။ doi: 10.1111/j.0022-2445.2004.00016.x။

ကား၊ ဃ၊ & Moorman၊ ငျ၊ အမ် (၂၀၁၁)။ လူမှုရေး ဆက်ဆံရေး နှင့် အိုမင်းခြင်း။ ဌ် R တစ် Settersten & JL Angel (Eds.) လက်စွဲစာအုပ် ၏ လူမှုဗေဒ ၏ အိမ်ခြေခြင်း။ (စ။ ၁၄၅-၁၆၀)။ နယူးယောက်- Springer။ ကာစတန်ဆင်၊ ဌ၊ ဌ။ (၂၀၀၆)။ ဟိ လွှမ်းမိုးမှု လူသားတွေရဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အချိန်ရဲ့ခံစားချက်။ ထင်မြင်ချက်။ သိပ္ပံ၊ ၃၃၊ ၁၉၁၃-၁၉၁၅။ doi: 10.1126/science.1127488။

Carstensen၊ LL၊ & Freund၊ နန်က (၁၉၉၄)။ ဟိ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ၏ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက်၊ ၁၄၊ ၈၁-၉၂။ doi- 10.1006/drev။ ၁၉၉၄၁၀၀၄။

ကာစတန်ဆင်၊ ဌ၊ ဌ၊ & အကြော်၊ ဌ၊ P (၂၀၁၂)။ ဟိ အမိပိုယ် ၏ အဟောင်း အသက်။ ဌ် ဂျေ၊ မူတိုဆီတိ၊ ငျ၊ အကြီးကြီးတွေ၊ ဃ။ ပွင့်၊ ဌ။ အကြော်၊ P ဟိုဂန်၊ A၊ Kalache et အယ်လ်။ (Eds.) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူဦးရေ အသက်ကြီးခြင်း- အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ကတိ? ဟား တက္ကသိုလ် အစီအစဉ် on အဆိုပါ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူဦးရေစာရင်း အိုမင်းခြင်း။ http://e ချ ပြန်လည်ရယူသည် ။ .hsph.harvard.edu/pgda/WorkingPapers/2012/PGDA_WP_89.pdf#page=18။

ကာစတန်ဆင်၊ ဌ၊ ဌ၊ & မိုက်ကယ်၊ ည။ တစ် (၂၀၀၅)။ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဆုံရာ အသိဉာဏ်- အိုမင်းခြင်းနှင့် အကောင်းမြင်ခြင်း အကျိုးသက်ရောက်မှု လက်ရှိ လမ်းညွှန်ချက်များ စိတ်ပညာသိပ္ပံ၊ ၁၄၊ ၁၁၇-၁၂၁။ doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00348။

Carstensen၊ LL၊ Mikels၊ J၊ & Mather, M. (2006)။ ရောနှင့် လမ်းဆုံ ၏ အသိဉာဏ်၊ စေ့ဆော်မှု၊ စိတ်ခံစားမှု။ JE Birren & K တွင် ဒဗလျူ၊ Schaie (Eds.) လက်စွဲစာအုပ်၊ ရောစိတ်ပညာ (၆ ကြိမ်မြောက်၊ ၈၈၊ ၃၄၃-၃၆၂)။ အမ်စတာဒမ်- Elsevier၊ Casey၊ V၊ Dwyer၊ JT၊ Coleman၊ KA၊ Krall၊ EA၊ Gardner၊ J၊ & ဗလာဒီယန်၊ ငျ။ (၁၉၉၁)။ တိကျမှု လူလတ်ပိုင်းအရွယ်အလိုက် ပြန်လည်ခေါ်ယူခြင်း တက်ရောက်သူများ ၌ အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ၏ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစား နှင့် အညွှန်းကိန်းများ ၏ ရှင်ကျက်မှု စောစောက ၌ ၁၀။ Annals ၏ လူ့ဇီဝဗေဒ၊ ၁၈၊ ၁၅၅-၁၆၆။ doi: 10.1080/03014469100001492။

- ကက်စ်ပီ၊ A.၊ ရောဘတ်၊ ခ ၁၃လူ။ & တောက်ပသော၊ R (၂၀၀၅)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ *စိတ်ပညာ၏နှစ်ပတ်လည်သုံးသပ်ချက်*၊ 56၊ ၄၅၃-၄၈၄။ doi-10.1146/annurevpsych.55.090902.141913။
- Castell တစ် ယု၊ McGillivray၊ ငု၊ & ဖရီးမန်း၊ အမ် ဂ (၂၀၁၂)။ သွက်လက်သည်။ နှင့် မှတ်ဉာဏ် လုပ်ရည်ကိုရည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် - အကြောင်းလေ့လာခြင်း။ ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် တန်ဖိုးထားမှတ်သားမှု။
- Naveh-Benjamin & N ညပါဒါန် (Eds.) မှတ်ဉာဏ်နှင့် အိုမင်းခြင်း- လက်ရှိပြဿနာများ နှင့် အနာတတ်လမ်းညွှန်များ (စ. ၂၄၅-၂၆၈)။ နယူးယောက်- စိတ်ပညာစာနယ်ဇင်း။
- Castillo၊ ငု၊ ဝီလျံ၊ ခ A.၊ Hooper၊ ငု၊ M.၊ Sabatino၊ CP၊ Weithorn၊ LA၊ & Sudore၊ R ငု၊ (၂၀၁၁)။ ပျောက်တယ်။ ဌ trans- မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များ ဆေးခန်းဆိုင်ရာ ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက် ဥပဒေ ဂရုစိုက်ပါ။ *ပြည်တွင်းဆေးပညာသမိုင်း*၊ ၁၅၄၊ ၁၂၁-၁၂၈။ doi:10.7326/0003-4819-154-2-201101180-00012။
- ကာဗာလ်ဇီ၊ အီ၊ Bottiroli၊ ငု၊ Fastame၊ အမ် ဂ.၊ & Hertzog၊ ငု (၂၀၁၃)။ အသက် နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှု ကွဲပြားမှု မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်သော ယေဘုယျယုံကြည်ချက်များ။ *သက်ကြီးလေ့လာမှုဂရုနယ်*၊ ၂၇၊ ၇၁-၈၁။ doi: 1- /1016/j.jaging.2012.11.002။
- ကာဗာနား၊ ည။ ဂ (၁၉၉၆)။ ဉာဏ် မိမိကိုယ်ကို နားလည်မှု၏သော့ချက်အနေဖြင့်ထိ ရောက်မှု မှတ်ဉာဏ်ပြောင်းလဲမှု။ F. Blanchard-တွင်၊ Fields & TM Hess (Eds.)။ *အမြင်များစွာ သိမြင်မှု အပြောင်းအလဲများ*။ အရွယ်ရောက်ခြင်း နှင့် အိုမင်းခြင်း။ (စစ။ ၄၈၈-၅၀၇)။ နယူးယောက်- McGraw-Hill။
- ကာဗာနား၊ ည။ ဂ (၁၉၉၉က)။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ရန် လူကြီးများ- တစ် ဘဝ အဖြစ်အပျက် စိန်ခေါ်မှု ဌ ငါ။ ဇ Nordhus၊ ဆ R VandenBos၊ ငု၊ ဘာ့ဂ်၊ & P Fromholt (Eds.) လက်တွေ့ Geropsychology (စ။ 131-135)။ ဝါရှင်တန်ဒီစီ- အမေရိကန် စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့။
- Cavanaugh၊ JC (1999b)။ သီအိုရီများ ၏ အိုမင်းခြင်း။ ဌ အဆိုပါ ဇီဝဗေဒ၊ ပြုမူပါ- အိုင်အိုရီ၊ နှင့် လူမှုရေး ပညာရပ်တွေ။ ဌ ည။ ဂ Cavanaugh နှင့် SK Whitbourne (Eds.)၊ *Gerontology: Interdisciplinary အမြင်များ* (စ။ ၁-၂)။ နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
- ကာဗာနား၊ ည။ ဂ.၊ & အစိမ်းရောင်၊ c c (၁၉၉၀)။ ငါ ယုံကြည်၊ ထို့ကြောင့် ငါ နိုင်သည့်- မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု မှတ်ဉာဏ်အိုမင်းခြင်းအတွက် ယုံကြည်ချက်။ EA တွင် Lovelace (ed.)၊ *ဇရာ နှင့် သိမှု- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ*
- ဖြစ်စဉ်များကို မိမိကိုယ်ကို သတိ၊ နှင့် စွက်ဖက်မှုများ* (စ. ၁၈၉-၂၃၀)။ အမ်စတာဒမ်- မြောက်-ဟော်လန်။
- ကာဗာနား၊ ည။ ဂ.၊ & Kinney၊ ည။ အမ် (၁၉၉၄၊ ဇူလိုင်လ)။ *အိမ်ထောင်ရေးမှာ ကျွန်ုပ်တို့မှလွှဲလားမယ်။ အရေးကြီးတယ်။ သမ္မဒါ အချက်၌ spou- ဆားပြုစုစောင့်ရှောက်မှု။ စာတမ်းမှာ တင်ပြထားပါတယ်။ ဂ ကြိမ်မြောက် နိုင်ငံတကာ ညီလာခံ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆက်ဆံရေး၊ Groningen၊ ဟိ နယ်သာလန်။*
- Cavanaugh၊ JC၊ & Whitbourne၊ SK (၂၀၀၃)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် သုတေသနနည်းလမ်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ J. Demick & C တွင်၊ Andreoletti (Eds.)၊ လက်စွဲစာအုပ် လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (စစ။ ၈၅-၁၀၀)။ အသစ် York- Kluwer Academic/Plenum။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2011a)။ *ခန္ဓာကိုယ်ထုထည် အညွှန်း ပြန်ထုတ်သည်။* ထံမှ <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html> ။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2011b)။ *အမျိုးသား ဆီးချိုရောဂါ အဟီး စာရွက်၊ 2011* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/ndfs_2011.pdf။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2012a)။ *ကျန်းမာရေး၊ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ၊ 2011* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus11.pdf>။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2012b)။ *လေဖြတ်တယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း စာရွက်* http://www.cdc.gov/dhdsp/data_statistics/fact_sheets/fs_stroke.html။
- စင်တာများ ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2012c)။ *အထိမ်းအမှတ်များ- ဖေဖော်ဝါရီ အာဖရိကန်အမေရိကန် သမိုင်း* လပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
- <http://www.cdc.gov/minorityhealth/observances/BAA.html>။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2012d)။ *အပေါ်အာရုံစိုက်သည် တားဆီးခြင်း၊ ပြုတ်ကျ ပြန်ထုတ်သည်။* ထံမှ <http://www.cdc.gov/Features/အသက်ကြီးအမေရိကန်များ/>။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2012e)။ *အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အင်တာဗျူး စစ်တမ်း။* မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://www.cdc.gov/nchs/nhis.html>။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2012f)။ *နာတာရှည်ရောဂါများ နှင့် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေး။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cdc.gov/chronicdisease/overview/index.html>။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2012g)။ *သေဆုံးမှုများ ဦးဆောင် ၂၀၀၉ ခုနှစ်အတွက် အကြောင်းရင်းများ။* မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr61/nvsr61_07.pdf။
- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများနှင့် ကာကွယ်ရေး။ (2012 နာရီ)။ *ရင်းနှီးတယ်၊ အပိုင်း ner အကြမ်းဖက်မှု* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/index.html>။
- Medicare နှင့် Medicaid အတွက် စင်တာများ ဝန်ဆောင်မှုများ။ (၂၀၁၂)။ *အမျိုးသားကျန်းမာရေး အသုံးစရိတ် ခန့်မှန်းချက် 2011-2021 ခုနှစ်။* <http://www.cms.gov/Research-Statistics-Data-Systems/Statistics-Trends-And-Analysis/downloads/Proj2011PDF.pdf>။
- ချမ်း၊ ငု၊ ဒဗလျူစီ၊ (၂၀၁၀)။ မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ dementia- အရှအမြင် ကမ္ဘာ့ပြဿနာတစ်ခု။ *Dementia နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို သိမြင်မှု ချို့ယွင်းမှုများ၊ 30၊ ၄၆၉-၄၇၈။* doi:10.1159/000322086။
- Chang၊ ငု၊ ကင်၊ ဂျေ၊ ကောင်းအီး၊ ကင်၊ ဂ.၊ အမ်း၊ ငု၊ & ချို၊ N (၂၀၀၈)။ အတ္တ-သမာဓိ ရှေးဦးစွဲစမ်းခြင်း။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ- မေး- နည်းစနစ်လေ့လာမှု။ *နိုင်ငံတကာသူနာပြုဂျာနယ် လေ့လာမှုများ၊ ၄၅၊ ၂၄၆-၂၅၆။* doi-10.1016/j.jnurstu.2006.07.020။
- Chang၊ T.-S.၊ & Hsiao၊ W.-H. (၌ စာနယ်ဇင်း)။ လူမှုကွန်ရက်မှာ အချိန်ကုန်တယ် ဆိုက်များ- အသုံးပြုသူ အပြုအမူကို

- နားလည်ခြင်း။
 နှင့် လူမှုရေး
 ဖြိုတော်။ စနစ်များ
 သုတေသန နှင့်
 အပြုအမူသိပ္ပံ။
 doi-10.1002/
 sres.2169။
- Charles, ST, &
 Carstensen, LL
 (၂၀၁၀)။ လူမှုရေး
 နှင့် စိတ်ခံစားမှု
 အိုမင်းခြင်း။
 စိတ်ပညာ၏
 နှစ်ပတ်လည်သုံးသ
 ပ်ချက်၊ 61၊
 ၃၈၃-၄၀၉။ doi-
 10.1146/annurev
 psych.093008.100
 448။
- Charlton, B., &
 Verghese, A.
 (2010)။ Ivan
 Ilyich
 ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်
 က်။ *ဂျာနယ်*
အထွေထွေ
ကိုယ်တွင်း
ဆေးပညာ၊ ၂၅၊
 ၉၃-၉၅။
 doi:10.1007/s11606
 -009-1177-4။
- Charman, WN
 (2008)။
 မျက်လုံးထဲ
 ဝင်သွားတယ်။
 အာရုံစူးစိုက်မှု-
 နေရာထိုင်ခင်းနှင့်
 ကြိုတင်
 အဝေးမှန်ခြင်း
 လက်တွေ့နှင့်
 စမ်းသပ်မှု
 အမြင်မှန်၊ ၉၁၊
 ၂၀၇-၂၅၅။
 doi:10.1111
 /j.1444-0938.2008.00256.x။
- ပရဟိတာ၊ N. & ဘော့စ်မန်း၊ C တစ် (၁၉၉၀)။
 ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်
 အိုမင်းခြင်း:
 ဘဝ၌
 စာတ်ခွဲခန်း။ ၌ T.
 အမ် ဟဲ (ed.)။
ဧရာနှင့် သိပ္ပံ
အသိပညာအဖွဲ့
အစည်း
ရှည်ရှည်ချက်နှင့်
အသုံးချမှု (စ.
 ၃၄၃-၃၈၅)။
 အမ်စတာဒမ်-
 မြောက်-
 ဟော်လန်။
- စကားတွေပြော၊ ဌ။ အမ်၊ Mattisi၊ ဌ။ ငျ။ Woodward။

တစ် T. တေလာ၊ R ဂျေ။
 အိုမင်းနားချင်းတွေ၊
 ဇ ဂျေ။ & မီးခိုးမန်း၊ N တစ် (၂၀၁၁)။
 ဝန်ကြီး
 များကို
 လေးလေး
 နက်နက်
 အသုံးပြု
 ခြင်း။
 အာဖရိက
 နံတွေ
 ကြားမှာ
 ကိုယ်ရေး
 ကိုယ်တာ
 ပြဿနာ
 အမေရိက
 နံများ-
 တွေ့ရှိချ
 က်များ
 အမေရိက
 နံလူနေမှု
 ဘဝဆိုင်
 ရာ
 အမျိုး
 သားစစ်
 တမ်း။
 အမေရိက
 နံဂျာနယ်
 ၏
 အစိုးရော
 ဂါကု၊
 စာ၊
 ၁၁၈-
 ၁၂၇။
 doi:10.11
 11/j.1939
 -
 0025.2010.01079.x။

- မသန်စွမ်းသူများနှင့် လူသားဂျာနယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၁၂၊ ၁၅-၂၃။ doi:10.1515/ ijdh-2012-0120။
- ခွန်၊ ငါး & လီ။ T.-S. (၂၀၁၁)။ သိမြင်မှု ကျဆင်းမှုကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ (AD): အခန်းကဏ္ဍ ၏ ဆေးခန်း၊ သိမြင်မှု လက္ခဏာများ နှင့် biomarkers များ။ I. Zerr (Ed.) တွင်၊ *နားလည်မှု အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ* (စ။ ၃၇၅-၄၀၈)။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://www.intechopen.com/books/understanding-alzheimer-s> ရောဂါ။ doi-10.5772/54289။
- Chou S.-C.၊ Boldy DP၊ & Lee AH (၂၀၁၃)။ အကြောင်းရင်းများ လွှမ်းမိုးမှု နေထိုင်သူများ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးတွင် ကျေနပ်မှု။ *Gerontologist*၊ ၄၃၊ ၄၅၉-၄၇၂။ doi:10.1093/geront/43.4.459။
- Christensen, A. (1990)။ ကျားနှင့်မ တောင်းဆိုမှုတွင် လူမှုဖွဲ့စည်းပုံ/ အိမ်ထောင်ရေးနတ်ထွက်မှုပုံစံ ပဋိပက္ခ။ *Personality ဂျာနယ် နှင့် လူမှုရေး စိတ်ပညာ*၊ ၅၉၊ ၇၃-၈၁။ doi:10.1037/0022-3514.59.1.73။
- Christensen၊ AJ၊ & Johnson၊ JA (၂၀၀၂)။ သည်းခံပါ။ လိုက်နာမှု အတူ မီဒီ- ကယ်လိုရီ ကုသမှု စည်းမျဉ်းများ- အပြန်အလှန် tive ချဉ်းကပ်။ လက်ရှိလမ်းညွှန်ချက်များ ဌာနစိတ်ဓာတ်သိပ္ပံပညာ၊ ၁၁၊ ၉၄-၉၇။ doi:10.1111/1467-8721.00176။
- Cicirelli၊ v. ဆ (၂၀၀၁)။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အဓိပ္ပါယ် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် လူငယ်များတွင် သေဆုံးခြင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူတို့၏ကြောက်ရွံ့မှုနှင့်စပ်လျဉ်း သေခြင်း။ *မရုဏ်လေ့လာမှု*၊ ၂၅၊ ၆၆၃-၆၈၃။ doi-10.1080/713769896။
- Cicirelli, VG (2006)။ သေမှာကြောက်တယ်။ အလယ်အလတ်အရွယ် အသက်။ *Gerontology ဂျာနယ်များ စိတ်ပညာသိပ္ပံ*၊ 61B , P75- P81
- Cirelli၊ n (၂၀၁၂)။ ဦးနှောက် ပလပ်စတစ်၊ အိပ်ပါ။ နှင့် အိုမင်းခြင်း။ *Gerontology*၊ ၅၈၊ ၄၄၁-၄၄၅။ doi-10.1159/000336149။
- Clare၊ ငါး & Giblin၊ ငါး (၂၀၀၈)။ နောက်ကျတယ်။ စတင်ခြင်း။ စိတ်ရောဂါ။ R. Woods & L. Clare တွင် (eds.), *ဆေးလက်စွဲစာအုပ် ဇရာ၏စိတ်ပညာ* (2nd ed., စစ. ၁၃၃-၁၄၄)။ အသစ် York: Wiley ကလာ့ခ်၊ ငါး & ဂရစ်ဖင်၊ အမ် (၂၀၀၈)။ မြင်သာသည်။ နှင့် မမြင်နိုင်သော အသက်ကြီးခြင်း- အလှအပ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကို တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါ။ *ဇရာ နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း*၊ ၂၈၊ ၆၅၃-၆၇၄။ doi:10.1017/S0144686X07007003။
- Clifford, D., Hertz, F., & Doskow, E. (၂၀၁၀)။ လိင်တူချစ်သူများအတွက် တရားဝင်လမ်းညွှန်ချက် လိင်တူချစ်သူများ (15 ရက် ed.) ဘာကလေး၊ CA- နိုလို CMS.gov (2012a)။ *CMS မြန်သည်။ အဖြစ်မှန်ကျော်- အမြင်* <http://www.cms.gov/Research-Statistics-Data-and-Systems/Statistics-Trends-and-Reports/CMS-Fast-Facts/index.html>။ CMS.gov (2012b)။
- Medicare အစီအစဉ်*— *ယေဘုယျသတင်းအချက်အလက်*။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cms.gov/Medicare/Medicare-General-Information/MedicareGenInfo/index.html>။
- Coan၊ ငါး၊ တစ် (၂၀၀၈)။ ဆီသီအိုအာရုံကြောသိပ္ပံ- တွယ်တာမှု။ J. Cassidy တွင်၊ & PR မုတ်ဆိတ်ရိတ်၊ (Eds.) *လက်စွဲစာအုပ် ပူးတွဲပါ သီအိုရီ၊ သုတ၊ နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများ* (2nd ed.,
- စစ. ၂၄၁-၂၆၅)။ နယူးယောက်- Guilford Codisporitii K.-ET၊ Beason-Held၊ ငါး၊ ငါး၊ Krauti အမ် A.၊ အိုဘာရိုင်ယန်၊ R ဂျေ၊ Rudow, G., Pletnikova, O. et al. (၂၀၁၂)။ အလျားလိုက် ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှု ဌာန ရောဂါလက္ခဏာမပြ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ *ဦးနှောက်နှင့် အပြုအမူ*၊ ၂၊ ၂၂၁-၂၃၀။ doi-10.1002/bmb.3.47။
- ကိုဟင်၊ ဃ။ (၂၀၁၃)။ ဘဝနိဂုံး ကိစ္စများ အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ၏ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ *dementias*။ ဌာန SH ဇရစ် & R ဂ
- Talley (Eds.)၊ *ဘဝအဆုံးသတ်ရေးကိစ္စများ တစ်ဦးချင်းစီ၏ပြုစုစောင့်ရှောက် ရေးနှင့်အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်* *dementias* (စစ။ ၁၂၁-၁၃၅)။ အသစ် York: Springer
- Cohen, F., Kemeny, ME, Zegans, L., ဂျွန်ဆင် ပီ၊ Kearney၊ K A.၊ & ဆိုဒ်များ၊ DP (2007)။ ခုခံအားလုပ်ဆောင်ချက် အလုပ်လက်မဲ့နှင့် ကျဆင်းလာသည်။ ပြန်လည်သက်သာလာသည်။ ပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှု ရပ်စဲခြင်း။ *စိတ်ရောဂါကုပညာ*၊ 69၊ ၂၂၅-၂၃၄။ doi: doi:10.1097/PSY.0b013e31803139a6။
- ကိုဟင်၊ ငါး၊ & Janicki-Deverts၊ ဃ။ (၂၀၁၂)။ ဘယ်သူတွေ စိတ်ဖိစီးနေလဲ။ ဖြန့်ဝေမှုများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှု ဌာန အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ဌာန ဖြစ်နိုင်ခြေ နမူနာများ ထံမှ 1983, 2006, နှင့် 2009 ဂျာနယ် ၏ အသုံးချပါ။ လူမှုရေး စိတ်ပညာ၊ ၄၂၊ ၁၃၂၀-၁၃၃၄။ doi:10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x။
- ကိုဟင်၊ ငါး၊ Janicki-Deverts၊ ဃ။၊ Doyle၊ ဒဗလျူ။ ဂျေ၊ မီလာ၊ ဆ အီး၊ ဖရန့်၊ အီး၊ ရာဘာ၊ BS, et al။ (၂၀၁၂)။ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ glucocorticoid receptor resistance၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့်ရောဂါအန္တရာယ်။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ အမျိုးသားအကယ်ဒမီ သိပ္ပံ၊ ၁၀၉၊ ၅၉၉၅-၅၉၉၉။ doi:10.1073/pnas.1118355109။
- Colcombe, S., & Kramer, AF (2003)။ ကြံ့ခိုင်ရေး ဆိုးကျိုးများ on အဆိုပါ သိမြင်မှု function- အဆို ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ- တစ် meta-analytic လေ့လာပါ။ *စိတ်ပညာ သိပ္ပံ*၊ 14၊ ၁၅၅-၁၇၀။ doi-10.1111/1467-9280။ t01-1-01430။
- ကောလင်း၊ K.၊ & မိုရ်၊ n (၂၀၁၃)။ စွမ်းဆောင်ရည် ၏ ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအတွက် lateralized right နှင့် ဘယ်ဘက် hemisphere asymmetry အလုပ်များ HAROLD မော်ဒယ်ကို ထောက်ခံပါတယ်။ *ဘာသာပြန်၊ ၁၈၊ ၄၉၁-၅၁၃*။ doi-10.1080/1357650X.2012.724072။
- ကောလင်း၊ ဒဗလျူ။ A.၊ & ဗင် Dulmen၊ အမ် (၂၀၀၆)။ “အမှန်တရား အချစ်(များ)...” ၏ဖြစ်နိုင်ခြေ လမ်းကြောင်းများ အချစ်ရေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်
- ဂ် ဆက်ဆံရေး။ AC Couter & A တွင် Booth (Eds.) ၊ *အချစ်နှင့်လိင်ပိုင်း ခြီးကောင်ပေါက်အရွယ် နှင့် ထွန်းသစ်စ အရွယ်ရောက်ခြင်း- အန္တရာယ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများ* (စစ။ ၆၃-၈၆)။ Mahwah, NJ: Erlbaum။
- ကွန်မန်၊ A.၊ & Hirst၊ W. (2012)။ လူမှုကွန်ရက်မှတစ်ဆင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အလုပ်- ဟိ ထွက်လာပါတယ်။ ၏ လွှဲဆော်ပေးသည်။ မေလျော့ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ။ *ဂျာနယ် ၏သမ္မတ စိတ်ပညာ- ဗိုလ်ချုပ်၊ ၁၄၁၊ ၃၂၁-၃၃၆*။ doi:10.1037/a0025247။
- လွတ်တော်အမတ် ဘတ်ဂျက် ရုံး။ (2012a)။ *ဟိ ၂၀၁၂ ရေရှည် ဘတ်ဂျက် အမြင်* . ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cbo.gov/publication/43288>။
- Connolly, R., Degraff, DS, & ဝီလီ၊ R တစ် (၂၀၀၄)။ ဟိ တန်ဖိုး ၏ အလုပ်ရှင်က ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကလေး၊ ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် ဝန်ထမ်းများ စက်မှုဆက်ဆံရေး- စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးဂျာနယ် ၊ ၄၃၊ ၇၅၉-၇၉၂။ doi-10.1111/j.0019-8676.2004.00361.x။
- ကွန်နိုဒါ၊ ငါး၊ တစ် (၂၀၀၁)။ *မိသားစု အဆက်အသွယ်များ နှင့် အိုမင်းခြင်း*။ Thousand Oaks, CA: Sage။
- Connolly, A., Sampson, EL, & Purandare၊ N (၂၀၁၂)။ ဘဝနိဂုံး dementia ရှိသူများကို ဂရုစိုက်ပါ။ တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများ ဖွဲ့စည်းရန်- စနစ်တကျ သုံးသပ်ချက်။ *ဂျာနယ် အဆိုပါ အမေရိကန် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ လူ့အဖွဲ့အစည်း* ၊ ၆၀ ၊ ၃၅၁-၃၆၀။ doi:10.1111/j.1532-5415.2011.03754.x။
- Conradi, L., & Geffner, R. (2009)။ အပိုင်း I ၏ နိဒါန်း အမျိုးသမီး စော်ကားမှု အထူးထုတ်- ers ၏ ရင်းနှီးသော အဖော် အကြမ်းဖက်မှု။

- ဂျာနယ်၏ရန်လိုမှု၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း။ နှင့်
စိတ်ဒဏ်ရာ၊ ၁၈၊ ၅၄၇-၅၅၁။
doi:10.1080/10926770903120143။
- ကွန်စတန်တီနီဒို၊ အက်ဖ်၊ ခရစ္စတိုဒိုလူ၊ အမ်၊ &
ပရိုကိုပီယို၊ ည။ (၂၀၁၂)။ ဟိ ဆိုးကျိုးများ
အသက်အရွယ်နှင့် ပညာရေး၊
အကာအကွယ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ နှင့် ပါးစပ်
အမည်ပေးခြင်း၊ ဂရိ Cypriot
တွင်ဖျော်ဖြေမှု လူကြီးများ- ဟိ
အာရုံကြောသိပ္ပံ လေ့လာပါ။
အိုမင်းမူအတွက်။ *Folia Phoniatrica နှင့်*
Logopaedica၊ 64၊ 187–198။ doi-
10.1159/000340015။
- Conway၊ MA၊ & Holmes၊ A (၂၀၀၄)။
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်ဆင့် နှင့် အဆိုပါ
သုံးစွဲနိုင်မှု ၏ အလိုအလျောက်-
အတ္ထုပ္ပတ္တိ အမှတ်တရများ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ
ဘဝ သံသရာ။ *Personality ဂျာနယ်*၊ 21၊
၄၆၁–၄၈၀။ doi:10.1111/
j.0022.3506.2004.00269.x။
- ဝမင်းချက်၊ ယ။ A၊ ဗဟန်း၊ R ငှါ & Menaker၊
R. (2010)။ အရှိန်ထိန်းသွ-
ing: ဆန်းသစ်သောနည်းလမ်းတစ်ခု
အဆင်ပြေချောမွေ့လမ်းညွှန်ခြင်း။
ဆက်ဆံရေး။ *ဆေးဆရာ*၊ ၂၇၊ ၆၉၂-၆၉၄။
doi:10.3109/01421591003686278။
- Coombs၊ MA (2010)။ ညည်းတွားသည်။ အဲဒါ
လာပါသည်။ ရှေ့နိုင်သလား မျှော်မှန်းချက်
ဝမ်းနည်းခြင်းသီအိုရီသည်
မိသားစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အသိပေးခြင်း
ဖြစ်သည်။ လူကြီး
အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင် ? *နိုင်ငံတကာ*
Palliative Nursing ဂျာနယ်၊ ၁၆၊ ၅၈၀–၅၈၄။
- ကူပါ၊ ဂ၊ Selwood၊ A၊ & Livingstone၊
ဆ (၂၀၀၈)။ အဖြစ်များသည်။ ၏ လူကြီး
အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ လျစ်လျူရှုခြင်း-
စနစ်တကျ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ *အသက်နှင့်*
ဧရာ၊ ၂၇၊ ၁၅၁-၁၆၀။ doi-
10.1093/ageing/afm194။
- Corbetti၊ ခ A၊ & တောင်ကြီး၊ ယ။ အမ် (၂၀၀၆)။
သင်၏အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲ။ LW တွင် Roberts &
DM Hilty (Eds.)၊ လက်စွဲစာအုပ် ၏
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဌာ
ပညာရေး စိတ်ရောဂါနှင့် အပြုအမူ
သိပ္ပံပညာများ (စ။ ၈၃-၉၁)။ ဝါရှင်တန်၊ DC:
အမေရိကန် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်
ထုတ်ဝေခြင်း။
- ကော်၊ ဂ တစ် (2010a)။ ကလေးများ၊
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- သေခြင်းတရားနှင့်
တွေ့ကြုံရခြင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်း နှင့်
ရင်ဆိုင်ခြင်း ။ CA မှာ ကော် & ယ။ c Balk (၊
Eds.) ကလေးတွေရဲ့ ကြုံတွေ့ရသည်။ အတူ
သေခြင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ နှင့်
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း (စ။ ၃-၁၉)။ နယူးယောက်:
Springer
- ကော်၊ ဂ တစ် (2010b)။ ကလေးတွေရဲ့
ပေါ်ထွက်လာ- အသိတရားနှင့် နားလည်မှု

- ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်သေဆုံး
ခြင်း CA Corr တွင်
& DE Balk (Eds.)၊
ကလေး
ကြုံတွေ့ရသည်။ အတူ
သေခြင်း၊
လွတ်မြောက်ခြင်း၊ နှင့်
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း
(စ။ ၂၁-၃၇)။
နယူးယောက်:
Springer
- ကော်၊ ဂ A၊ & ကော်၊ ယ။ အမ် (၂၀၁၃)။
မရဏနှင့်သေသည်
ဘဝ နှင့်
နေထိုင်သည်။ (၇
ရက်မြောက်နေ့)။
Belmont, CA-
Wadsworth
- Corr၊ CA၊ Corr၊ DM၊ &
Nabe၊ CM (၂၀၀၈)။
မရဏနှင့်သေသည်ဘဝ
နှင့်နေထိုင်မှု- ing .
Belmont, CA:
Wadsworth။
- Coscol၊ TD၊ Stephan၊
BCM၊ & Brayne၊ C.
(2013)။ ထံသို့စာ
တည်းဖြတ်သူ-
အောင်မြင်မှုအပေါ်
ပြတ်ပြတ်သားသား
အိုမင်းခြင်း။ ပါရာဒိုင်း။
ဂျာနယ် ၏
အသုံးပြုပါ။
Gerontology၊ ၂၇၊
၂၇၅–၂၇၆။
doi:10.1177/0733464
813481562။
- Costai၊ PT၊ & McCrae၊
RR (1988)။
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဌာ
အရွယ်ရောက်ခြင်း-
တစ်ခြောက်နှစ်
ရှည်လျားသော
အစီရင်ခံစာများကို
ကိုယ်တိုင်လေ့လာခြင်း
။ NEO တွင်
အိမ်ထောင်ဖက်
အဆင့်သတ်မှတ်ချက်
များ
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
စာရင်း။ *ဂျာနယ်*
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့်
လူမှုစိတ်ပညာ၊
၅၄၊ ၈၅၃–၈၆၃။
doi:10.1037/0022-
3514.54.5.853။
- ကော်စတာ၊ P T. & မက်ကရက်၊ R R
(၁၉၉၄)။
အင်္ဂတေလို
သတ်မှတ်မလား?

အထောက်အထား
တည်းငြိမ်မှု ၏ လူကြီး
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။
ဌာ T. F. Heatherston
နှင့် J.L. Weinberger

- (Eds.) *နိုင်ငံသား ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပြောင်းအလဲသား?* (စ။ ၂၁-၄၀)။ ဝါရှင်တန်ဒီစီ-ပညာရေးစိတ်ပညာအသင်း။
- Costal PTi & McCrae RR (1997)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ဦးချင်း၏ အလျားလိုက် တည်ငြိမ်မှု။ *sonality* ၅ R ဟိုဂန်၊ ည။ ဂျွန်ဆင်၊ & င။ Briggs (Eds.) လက်စွဲစာအုပ် ၏ လူ- စိတ်ပညာ စိတ်ပညာ (စ။ ၂၆-၂၉)။ စန်း Diego - ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း။
- ကော်စတာ၊ P T. & မက်ကရက်၊ R R (၁၉၉၈)။ ရှင်းလင်းချက်သို့ချဉ်းကပ်မှု ခြောက်ချက်၊ အသွင်အပြင်အဆင့် လက္ခဏာများ ဥပမာများ ထံမှ အသိစိတ်။ *ဥပဒေပု Personality ဂျာနယ်*၊ ၁၂၊ ၁၁၇-၁၃၄။ doi-10.1002/(SICI)1099-0984(199803/04)12:2<117::AIDPER295>3.0.CO;2-C။
- ကော်စတာ၊ P T. ဂျူနီယာ၊ & မက်ကရက်၊ R R (၂၀၁၁)။ အချက်ငါးချက် သီအိုရီ၊ နှင့် လူအချင်းချင်း စိတ်ပညာ။ ၅ ငွ။ အမ် ဟောရီဝစ် & င။ ခြေရာခံ (Eds.) လက်စွဲစာအုပ် ၏ အပြန်အလှန်- *Sonal စိတ်ပညာ- သီအိုရီ၊ သုတေသန၊ အကျ်းစိတ်ခြင်း၊ နှင့် ကုသုံး ကြားဝင် အကြောင်းအရာများ*။ (စ။ ၉၁-၁၀၄)။ Hoboken, NJ Wiley
- ပူတာအို၊ R P (၂၀၀၃)။ မြင့်သည်။ အန္တရာယ် အပြုအမူများ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ သူတို့ရဲ့ ဆက်စပ်မှု၊ သေခြင်းသို့ သဘောဖြင့် ပူပင်သောကနှင့် သေခြင်း။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ အိုမီဂါ- *ဂျာနယ် ၏ မရဏ နှင့် သေခြင်း*၊ ၄၇၊ ၁၁၉-၁၃၇။ doi-10.2190/38CT-ESMB-12NG- YXAR
- ပူတာအို၊ V. T. & ဂွန်ဇာလက်စ်၊ C ဒဗလျူ။ (၂၀၀၉)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ- An အင်ပါယာဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်သုံးသပ်ချက် စာပေ။ လုံးဝ သူနာပြု အလေ့အကျင့်၊ ၂၃-၃၃၇-၃၄၈။ doi:10.1097 /HNP.0b013e3181bf37ea။
- ချည်၊ SRi Anderson၊ W Ai & McCullough၊ ခ အမ် (၂၀၁၃)။ ထိခိုက်မှု ၏ အထီးကျန်မှုနှင့် ဆက်စပ်မှုတွင် အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံပါ- အပိုင်းပိုင်းခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ *ဂျာနယ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအင်တာနက် သုတေသန*၊ 15 c 39။ doi:10.2196/jmir.2306။
- ဆရာမတွေကို၊ ယ၊ & ဆရာမတွေကို၊ ယ။ (Eds.) (၁၉၈၅)။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် ၎င်း၏ပြောင်းလဲမှုများ ရွေ့လျားဆီသို့သေခြင်း။ ဤ ပစိဖိတ်လူမှု- လမ်းမတော်၊ MD- တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း ၏ အမေရိက။
- နွား၊ P A၊ နွား၊ ဂ ပီ၊ & နောက်စံ၊ v. (၂၀၁၀)။ အိမ်ထောင်ရေး နှင့် ဖခင်ဖြစ်ခြင်း။ အစီအစဉ်များ။ မခိုင်မာသော မိသားစုများ၊ 20၊ ၂၀၅-၂၃၀။ doi:10.1353/foc.2010.0000။
- ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ https://www.futureofchildren.org/futureofchildren/publications/docs/20_02_10.pdf။
- ကျော၊ ဂ (၂၀၁၃)။ အကြောင်းရင်းများ ဆက်စပ် အတူ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး နှင့် သုခ ၏ လူဆိုး- tia ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ။ လက်ရှိ ဘာသာပြန် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် စမ်းသပ်မှု *Gerontology*၊ ၂၊ ၃၁-၃၆။ doi:10.1007 /s13670-012-0033-၂။
- ကျော၊ ဂ ခ (၂၀၀၇)။ ဘိုးဘွားဦးခေါင်း မိသားစုများ- လိုအပ်ချက်များနှင့် သက်ရောက်မှုများ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် စည်းရုံးရေး။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ ၈၈ မျိုးဆက်ကျောင်းသားများ၊ ၅၆၁-၅၆၆။
- ကျော၊ K.၊ & မက်အဒမ်၊ ယ။ P (၂၀၁၂)။ မိမိကိုယ်ကို ပြောင်းလဲခြင်း- ဝန်ဆောင်မှု ဇာတ်ကြောင်းနှင့် အထောက်အထား အပြောင်းအလဲ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။ *ဂျာနယ် ဆယ်ကျော်သက် သုတေသန*၊ ၂၇၊ ၁၈-၄၃။ Doi: 10.1177/074355841038473 2။
- ဘွိုင်း၊ ဂ အီး၊ & ဒူဂန်၊ C (၂၀၁၂)။ လူမှုရေး အထီးကျန်မှု၊ အထီးကျန်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး သက်ကြီးရွယ်အိုများအကြား။ *ဂျာနယ် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကျန်းမာရေး*၊ ၂၄၊ ၁၃၄၆-၁၃၆၃။ doi:10.1177/0898264312460275။
- ခရိုတ်၊ F ငါ။ အမ်၊ & နှင်းဆီ၊ N င။ (၂၀၁၂)။ ဉာဏ် ကုဒ်နိပါတ် နှင့် အိုမင်းခြင်း- တစ် neu- အသိမှတ်ပြုချဉ်းကပ်မှု။ *အာရုံကြောသိပ္ပံ နှင့် Biobehavioral Reviews* , 36 , ၁၇၂၉-၁၇၃၉။ doi:10.1016/j.neubio- rev.2011.11.007.
- Crisp, RJ, & Turner, RN (2012)။ ဟိ စိတ်ကူးသည်။ ဆက်သွယ်ရန် အယူအဆ။ စမ်းသပ်မှု တိုးတက်လာသည့် စိတ်ပညာ၊ ၄၆၊ ၁၅၅-၁၈။ doi:10.1016 /B978-0-12-394281-4.00003- ၀။
- Crohani SE (1996)။ အိမ်ထောင်ရေးအရည်အသွေး နှင့် ပဋိပက္ခ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ အကူးအပြောင်း ရန် အာဖရိကန်အမေရိကန်တွင် မိဘဖြစ်မှု အဖြူရောင်စုံတွဲများ။ *ဂျာနယ် အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစု*၊ ၅၈၊ ၉၃၃-၉၄၄။ doi-10.2307/353981။
- Crohani ခ အမ် (၂၀၀၆)။ ငါး စတိုင်များ ၏ posi- အကာအကွယ် မိထွေး ထံမှ အဆိုပါ perspec- ငယ်ရွယ်သော မိထွေးများ၏ အကာအကွယ်။ *ဂျာနယ် ၏ ကွာရှင်းခြင်း။ & နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း*၊ ၄၆၊ ၁၁၉-၁၃၇။ doi: 10.1300/ J087v46n01_07။
- ကြက်ခြေခတ်၊ င။ & Markus၊ ခ (၁၉၉၃)။ ဖြစ်နိုင်သော။ ကိုယ်တိုင် ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ သက်တမ်း။ လူ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၃၄၊ ၂၃၀-၂၅၅။ doi:10.1159/000277058။
- သရဖူ၊ ဒဗလျူ။ (၂၀၀၁)။ စီးပွားရေး အခြေအနေ ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။ ၅ R ခ Binstock & ငွ။ K ဂျော့ချ် (Eds.) ဇရာ၏လက်စွဲစာအုပ် လူမှုရေးသိပ္ပံ (၅ ကြိမ်မြောက် ed.)၊ စ. ၃၅၂-၃၆၈။ San Diego - ပညာရပ် စာနယ်ဇင်း။
- Cruikshank, M. (2013)။ *သင်ယူခြင်း၊ ဖြစ်အဟောင်း ကျား၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် အိုမင်းခြင်း။* လမ်းမတော်၊ MD- Rowman & Littlefield
- Cundiff၊ NLi & Stockdale၊ MS (၂၀၁၃)။ လူမှုရေး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ မြင်ကွင်းများ on ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဆန်ကျင်ဘက် အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်များ။ MA Paludi တွင် (ed.), *အမျိုးသမီးများနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကိစ္စများနှင့် အလားအလာ ဖြေရှင်းချက်များ*။ (စ။ ၁၅၅-၁၇၄)။ Santa Barbara, CA- ABC-CLIO။
- Cannanel၊ SCI Chouinard-Watkins၊ R., Castellano၊ CA၊ & ဘာဘာဂါ- တံခါး၊ P (၂၀၁၃)။ Docosahexaenoic အက်ဆစ် homeostasis ဦးနှောက်အိုမင်းခြင်းနှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ- နိုင်ငံသား ငါတို့ ပြန်လည်သုံးသပ်- သက်သေပြမလား *Prostaglandins / Leukotrienes နှင့် Essential Fatty တို့ အက်ဆစ်၊ ၈၈၊ ၆၁-၇၀။* doi-10.1016/j.plefa.2012.04.006.
- ကန်နင်ဟမ်၊ ဒဗလျူ။ R (၁၉၈၇)။ ဉာဏ် အရည်အချင်းနှင့် အသက်။ KW Schaie တွင် (ed.)၊ *နှစ်စဉ် သုံးသပ်ချက် ၏ Gerontology နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို* (အတွဲ ၇၊ ၈၈၊ ၁၁၇-၁၃၄)။ နယူးယောက်- Springer။
- Curl၊ AL (2007)။ သက်ရောက်မှု လမ်းကြောင်းများပေါ်တွင် အငြိမ်းစားယူခြင်း။ အိမ်ထောင်သည်စုံတွဲတွေရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အခန်း (၇) လူသားပညာနှင့် လူမှုရေး သိပ္ပံ၊ 68(4-A)၊ 1606။*
- ကာတင်၊ N. & စတီးဝပ်၊ တစ် ည။ (၂၀၁၂)။ ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှင့် လူမှုရေး သမိုင်းများ စုပေါင်းအထောက်အထား ဇာတ်ကြောင်းများနှင့်အတူ။ S. Wiley, G. Philogène, & TA တွင် Revenson (Eds.) လူမှုရေး အမျိုးအစားများ နှ့် နေ့စဉ်အတွေ့အကြုံ (စ။ ၈၃-၁၀၂)။
- ဝါရှင်တန်ဒီစီ- အမေရိကန် စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့။ ကာတစ်၊ R. & Pearson၊ F (၂၀၁၀)။ ဆက်သွယ်ရန် မွေးရာပါမိဘများနှင့် ကွဲပြားခြင်း။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လူကြီးများ မွေးစားသည်။ အဖြစ် မွေးကင်းစကလေးများ။ *ဂျာနယ် လူမှုရေးလုပ်ငန်း*၊ ၁၀၊ ၃၄၇-၃၆၇။

- doi:10.1177/1468017310369273။
- Dabelko-Shoeny, H. & King, S. (၂၀၁၀)။ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်စကားများတွင် ပါဝင်သူများ၏ ခံယူချက် လူကြီးနေ့ ser-၏သက်ရောက်မှု ဒုစရိုက်များ ဂျာနယ်၏ *Gerontological လူမှုရေးလုပ်ငန်း*၊ ၅၃၊ ၁၇၆-၁၉၂။
- doi:10.1080/01634370903475936။
- Dahlini E.၊ Stigsdotter Neely၊ A.၊ Larssoni၊ A.၊ ဘက်ခ်မန်၊ ဌ။ & နီဘာဂ်၊ ဌ။ (၂၀၀၈)။ အပြောင်းအရွှေ့၏ သင်ယူမှု ပြီးနောက် ညှိနှိုင်းပေးသော သင်တန်းကို အဆင့်မြင့်တင်ခြင်း။ striatum သိပ္ပံပညာ၊ ၃၂၀ (၅၈၈)။
- ၁၅၁၀-၁၅၁၂။ Doi: 10.1126/သိပ္ပံ.၁၁၅၅၄၆၆။
- Dahlini E.၊ Stigsdotter Neely၊ A.၊ Larssoni၊ A.၊ ဘက်ခ်မန်၊ ဌ။ & နီဘာဂ်၊ ဌ။ (၂၀၀၈)။ အပြောင်းအရွှေ့၏ သင်ယူမှု ပြီးနောက် ညှိနှိုင်းပေးသော သင်တန်းကို အဆင့်မြင့်တင်ခြင်း။ striatum သိပ္ပံပညာ၊ ၃၂၀၊ ၁၅၁၀-၁၅၁၂။
- doi:10.1126/science.1155466။
- ဒိုင်၊ ခ။ ကျန်း၊ ခ။ & လီ၊ ည။ (၂၀၁၃)။ ပုဂ္ဂလိကဌာနများအတွက် အကာအကွယ်အချက်များ သုခ၌ တရုတ် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ- အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍများ ၏ အရင်းအမြစ်များ နှင့် လှုပ်ရှားမှု။ *ပျော်ရွှင်မှုလေ့လာရေးဂျာနယ်*၊ ၁၄၊ ၁၂၅၅-၁၂၉၉။ doi:10.1007/s10902-012-012-၉၃၇-၇။
- Dalton, C., & Harrison, JD (2012)။ စိတ်ကူးယဉ်မှု ၏ တစ်ခုအသိဉာဏ် salutogenic အခန်း ပတ်ဝန်းကျင်။ ၌ P Breedon (ed.)၊ *ထက်မြက်တယ်*၊ ဒီဇိုင်း(စစ။ ၈၇-၉၅)။ နယူးယောက်- Springer။
- ဒယ်လ်တန်၊ ည။ ငျ။ ခရစ်ရှန်း၊ K ဂျေ၊ ကလင်း၊ ခ C K.၊ ကလင်း၊ R. ဝီလီ၊ T. ဌ။ & Nondahl၊ ည။ အမ် (၂၀၀၃)။ ဟိ ထိခိုက်မှု အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း၏ ဘဝအရည်အသွေး ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *ဟိ Gerontologist*၊ ၄၃၊ ၆၆၈-၆၆၈။ doi:10.1093/geront/43.5.661။
- Dannar, PR (2013)။ Millennials: ဘာလဲ သူတို့ ကမ်းလှမ်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ခေါင်းဆောင်များက ပေးဆောင်ရန် သေချာစေနိုင်သည်။ *Values-Based Leadership ဂျာနယ်*၊ 6၊ အပိုဒ် 3။
- http:// မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ scholar.valpo.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1073&context=jvbl။
- DatingAbuseStopsHere.com။ (၂၀၁၃)။ *အဖြစ်မှန်များ* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.datingabusestopshere.com/facts/။
- ဒေးဗစ်ဆန်း၊ R ည။ (၂၀၁၀)။ ပင်ကိုယ် explo-ရိက္ခာ ၏ သတိပဋ္ဌာန်- အယူအဆ နှင့် နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။
- စိတ်ခံစားမှု၊ ၁၀၊ ၈-၁၁။ doi:10.1037/a0018480။
- Davies, L. (2003)။ တစ်ကိုယ်ရေဘဝ-အကူးအပြောင်းများ အတွင်း a ကျားမ ကမ္ဘာ။ *အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ကနေဒါဂျာနယ်*၊ ၂၂၊ ၃၄၃-၃၅၂။ doi:10.1017/S0714980800004219။
- ဒေးဗီးစ်၊ P ဆ (၂၀၀၇)။ အကြား ကျန်းမာရေးနှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ *ဇီဝဗေဒအမြင်များနှင့် ဆေးပညာ*၊ ၅၀၊ ၄၄၄-၄၅၂။ doi:10.1353/pbm.2007.0026။
- ဒေးဗစ်၊ ခ ဒဗလူ။ (၁၉၈၅)။ လည်ပတ်မှု ရှန် သတိရပါ သူ့နာပြုနည်းလမ်းညွှန်စာအုပ် အိမ်တွင်နေထိုင်သူများ။ တက္ကသိုလ်ပန်းခြံ PA: Pennsylvania ပြည်နယ်တက္ကသိုလ် သမဝါယမ တိုးချဲ့ဝန်ဆောင်မှု။
- တရ အင်ဒရာ၊ ဂ c (၂၀၀၀)။ ဖြစ်လာခြင်း။ အဆိုပါ ပညာရှိအမျိုးသမီး-အမျိုးသမီးလေ့လာမှု အလယ်အလတ်ဘဝဖြတ်သန်းခရီးများ ဖွဲ့စည်းခြင်း။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ*။ အခန်းခ။ သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာဌာန၊ 61(2-B)၊ 1109။
- de Bloom, J., Geurts, SAE, & Kompier, MAJ (2012)။ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ အားလပ်ရက်တို့၊ အားလပ်ရက်လှုပ်ရှားမှုများ ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ နှင့် သုခ။ *စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကျန်းမာရေး*၊ ၂၈၊ ၃၀၅-၃၁၈။ doi:10.1002/smi.1434။
- de Bloom, J., Geurts, SAE, Taris, T. W., Sonnentag, S., de Weerth, C., & Kompier, MAJ (2010)။ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကျန်းမာရေးနှင့် အလုပ်ပိတ်ရက် သုခ-အများကြီး ၏ ပျော်စရာ၊ မြန်မြန် သွားပြီး၊ အလုပ်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု၊ ၂၄၊ ၁၉၆-၂၁၆။ doi:10.1080/02678373.2010.493385။
- de Frias၊ CM၊ Dixon၊ RA၊ & ဘက်ခ်မန်၊ ဌ။ (၂၀၀၃)။ သုံးပါး ၏ မှတ်ဉာဏ် လျော်ကြေးနည်းဗျူဟာများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျန်းမာရေး ညွှန်းကိန်းများ။ *ဂျာနယ်များ ၏ Gerontology- စိတ်ဓာတ်* သိပ္ပံပညာ၊ 58B၊ P12-P22။ doi:10.1093/geronb/58.1.P12။
- တရ ချပ်ကိုင်၊ A.၊ ဘော့စမာ၊ ဇ.၊ Willems၊ ည.၊ & van Boxtel, M. (2008)။ အလုပ်သမား မတိုက်ဆိုင်မှုနှင့် သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ *အောက်စဖို့ဒ် စီးပွားရေး စာတမ်းများ*၊ ၆၀၊ ၂၃၇-၂၅၃။ doi:10.1093/oxfordjournals/geronb.a023။
- De Jager, CA (2012)။ ဗီတာမင်နှင့် ဦးနှောက် ကျန်းမာရေး။ *ဗီတာမင် ခြေရာကောက်ခြင်းစင်*၊ ၁၊ ၃၁၀၃။ doi:10.4172/vte.100003103။
- http://omicsgroup မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ org/journals/VTE/VTE-1-e103.php။
- တရ ဂျုံ၊ ပီ၊ Rouwendal၊ ဂျေ၊ ဗင် ဟတ္တမ်၊ P., & Brouwer, A. (2012)။ *အိမ်ရာ အကြိုက်များ ၏ တစ်ခုအိမ်ခြင်း။ လူဦးရေ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး ၌ အဆိုပါ ကွဲပြားမှု တို့တွင် ဒတ်ချ်လူကြီးများ။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။* http://amo.uvt.nl/show.cgi?fid=123055။
- De la Monte, S. (2012)။ ဦးနှောက် အင်ဆူလင်ခံနိုင်ရည်နှင့် def-iciency အဖြစ် ကုထုံး ပစ်မှတ်များ ၌ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ။ လက်ရှိ အယ်လ်ဇိုင်းမား သုတေသန၊ ၉၊ ၃၅-၆၆။ doi:10.2174/156720512799015037။
- de လန်း၊ F (၂၀၁၃)။ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း။ ကောင်းတယ် အိမ်ခြင်းခြင်း။ ၌ အမ် Schermer & ဒဗလူ။ Pinxten (eds.)၊ *ကျင့်ဝတ်၊ ကျန်းမာရေးမူဝါဒနှင့် (ဆန်ကျင်ရေး) အိမ်ခြင်း- ရောနှော ကောင်းချီးများ* (စ။ ၁၃၅-၁၄၆)။ နယူးယောက်: Springer
- တရ ပေါလာသည်။ ကူတို၊ အမ် ဂ ပီ၊ & Koller၊ ငျ။ ဇ (၂၀၁၂)။ နွေးထွေးမှု နှင့် အရည်အချင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင် အယူအဆများ လူငယ်လူရွယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဘရာဇီး။ *နိုင်ငံတကာအမြင်များ စိတ်ပညာတွင် သုတေသန၊ လေ့ကျင့်မှု၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း*၊ ၁၊ ၅၂-၆၂။ Doi: ၁၀၊ ၁၀၀၃၇/a0027118။
- de Pommereau, I. (2012)။ *BMW ဘယ်လိုလဲ။ အဟောင်းတွေအတွက် စက်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းသစ်တယ်။ အလုပ်သမားများပြန်ထုတ်သည်။* ထံမှ http://www.csmonitor.com/World/Europe/2012/0902/How-BMW-စက်မှု အဟောင်းများကို ပြန်လည်တီထွင်သည်။ - အလုပ်သမား။

- de Vries, B. (1996)။
နားလည်မှု
မိတ်ဖွဲ့မှု-
အရွယ်ရောက်ပြီး
သော
ဘဝသင်တန်း
အမြင်။ C. Magai
& SH တွင်
McFadden (Eds.)
လက်စွဲစာအုပ်၏
အစီမံ
အသက်ကြီးခြင်း၊
အရွယ်ရောက်ခြင်း
နှင့်
အသက်ကြီးခြင်း
(စစ။ ၂၄၉-၂၆၈)။
စန်းဒီယေဂို-
ပညာရပ်
စာနယ်ဇင်း။
- DeAndrea ဃ။ ဂ.၊
အယ်လီဆန်၊ N ခ။
လာရီစ်၊ R.
စတိန်းမီးလ်၊ ဂ.၊ &
Fiore၊ တစ်
(၂၀၁၂)။
လေးနက်သော
ဆိုရှယ်မီဒီယာ-
အသုံးပြုမှုအပေါ်
လူမှုရေး မီဒီယာ
အတွက်
တိုးတက်နေ
ကျောင်းသားများ
၏ ကောလိပ်သို့
ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု။
အင်တာနက် နှင့်
အဆင့်မြင့်ပညာ၊
၁၅၊ ၁၅-၂၃။
doi:10.1016/j.jhed
uc.2011.05.009။
- DeCarli၊ ဂ.၊ ကာဝါ၊
ဂ.၊ မော်ရစ်ဆင်၊
ည။ ဇ.၊ Reuter-
Lorenz, P.,
Sperling, RA၊ &
Wright, CB
(2012)။
ဒုတိယပိုင်း-
ယန္တရားများ ၏
အသက်အရွယ်ဆိုင်
ရာ သိမြင်မှု
အပြောင်းအလဲနှင့်
စွက်ဖက်မှုအတွက်
ပစ်မှတ်များ
အရုံကြော
ဆားကစ်များ၊
ကွန်ရက်များ၊ နှင့်
ပလပ်စတစ်များ၊
- မြို့။
Gerontol
ogy
ဂျာနယ်-
ဇီဝသိပ္ပံနှင့်
ငှ
ဆေးဘ
က်ဆိုင်ရာ
သိပ္ပံ၊ ၆၇
' ၇၄၇-
၇၅၃။
doi:10.10
93
/Gerona/gls111။
DeFries,
E., &
Andre
sen,
E.
(2010
)။
ကျန်း
မာရေး
ဂရုစို
က်ပါ။
JC မှာ
Cavan
augh
& CK
Cavan
augh
(Eds.
) ဇရာ
ဗ်
အမေ
ရိက-
အတွဲ
၂-ရှုပ
နှင့်
စိတ်ပို
င်းဆိုင်
ရာ
ကျန်း
မာရေး
(စစ။
စ၁-
၉၉)။
ဆန်
တာ။
ဘာဘ
ရာ၊
CA-
ABC-
CLIO။
DeGroot၊
DW၊ &
Kenney၊
WL
(၂၀၀၇)
အမာခံ
ကာကွယ်
ရေးချို့ယွ
င်းခြင်း။
- အပူချိန် ၌
အသက်
ကြီးမြို့။
လူသား
များ
ကာလအ
တွင်း
အပျော့
စားအေး
စိတ်ဖိစီးမှု
အမေရိ
ကန်
ဂျာနယ်
၏
ဇီဝကမ္မ
ဗေဒ-
စည်းမျဉ်း
စည်းက
မ်း၊
ပေါင်းစ
ည်းမှု၊
နှိုင်းရဇီဝ
ကမ္မဗေဒ
' ၂၉၂'

R103–R108။ doi:10.1152/ajp-regu.00074.2006။

ဒယ်လ် Zoppo၊ ဆည။ (၂၀၁၃)။

ပလာစမင်ဂျင် activators နှင့် ischemic လေဖြတ်ခြင်း- ပြင်းထန်စွာ မွေးဖွားခြင်းအတွက် အခြေအနေများ ery ဆွေးနွေးပွဲများ နှင့် သွေးခဲခြင်း။ နှင့် သွေးခြေခဲခြင်း ၊ ၃၉ ၊ ၄၀၆–၂၅။ doi:10.1055/s-0033-1338126။

ဒဲလ်ဗီးလ်၊ အမ် c (၂၀၀၈)။ အကောင်းဆုံး

အလေ့အကျင့်များ ဌာ သူနာပြု အိမ်များ- လက်တွေ့ကြီးကြပ်- sioni

စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်လူသား

အရင်းအမြစ်အလေ့အကျင့်များ။

တွင်လေ့လာပါ။ Gerontological

သူနာပြု၊ ၁၊ ၁၉၇–၂၀၇။

doi:10.3928/00220124-20091301- ၀၄။

Demir, M. (2010)။

ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေး

ပေါ်ထွက်လာခြင်းကြားတွင် ပျော်ရွှင်မှု

လူကြီးများ။ ဂျာနယ်၏ ပျော်ရွှင်မှု

လေ့လာမှုများ၊ ၁၁၊ ၂၉၃–၃၁၃။

doi:10.1007/s10902-

၀၀၉-၉၁၄၁- x။

Denney, NW (1984)။ မော်ဒယ်တစ်ဦး

သိမြင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဖြတ်ပြီး

အဆိုပါ ၁၀ ထွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

သုံးသပ်ချက်၊ ၄၊ ၁၇၁–၁၉၁။

doi:10.1016/0273-

၂၈၇(၈၄)၉၀၀၀၆- ၆။

ဒင်းနီ၊ N ဒဗလျူ။ Pearce၊ K A.၊ & ပါလ်မာ၊

နနက် (၁၉၈၂)။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏

စွမ်းဆောင်ရည်ကို လေ့လာခြင်း။

ရိုးရာနှင့် လက်တွေ့ပြဿနာ

အလုပ်များကိုဖြေရှင်းခြင်း။ သတ္တ

သက်ကြီးရွယ်အို သုတေသန၊ ၈၊

၁၁၅–၁၁၈။

doi:10.1080/03610738208258407။

ဒီပေါလို၊ ခ အမ် (၂၀၀၆)။ လူလွတ်ထွက်-

ဘယ်လိုလဲ လူလွတ်များ

ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြောရိုးပြောစဉ်၊

အမည်းစက်၊ လျစ်လျူရှုပြီး

ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ။ ၊ နယူးယောက်-

စိန်မာတင် စာနယ်ဇင်း။

Derman, DS (2000)။ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့်

မုဆိုးမဘဝတွင် တွယ်တာမှု။

Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ

အစီအစဉ် A- လူသားပညာနှင့် လူမှုရေး

သိပ္ပံ, 60(7-A), 2383။

ဒက်စမိုနန်၊ N. & လိုပက်နီ Turley, R.

N. (2009)။ မိသားစုဝါဒ၏

အခန်းကဏ္ဍ ဌာ ရှင်းပြခြင်း။

အဆိုပါ အဖြူ

ကောလိပ်လျှောက်လွှာကွာဟချက်

။ လူမှုရေး

ပြဿနာများ၊

၅၆၊ ၃၁၁–

၃၃၄။

doi:10.1525

/sp.2009.56.2.

311။

Deutsch, A.

(2001၊ ဧပြီလ

11)။ ဒတ်ချ်

လွတ်တော်

အိုကော

တင်းကျပ်

euthanasia

ဘေလ်။

Wilmington

(NC) Morning

Star၊ 2A

ဒီး၊ ည။ ဂျီ၊ &

တောင်ကုန်း၊ ၈

(၂၀၀၇)။

နောက်ကွယ်

အဆိုပါ

ပေးဆောင်

ကွာဟမှု

ဝါရှင်တန်၊

DC-

အမေရိကန်

တက္ကသိုလ်အ

မျိုးသမီးအသ

င်း ပညာရေး

ဖောင်ဒေးရှင်း။

ဒစ်ကင်း၊ BMI၊

Boyle၊ JM၊

ဂျူနီယာ၊ &

Ganzini, L.

(2008)။

Euthanasia နှင့်

ကူညီပေးခဲ့သ

ည်။

သေကြောင်း

ကြီး ဌာ P တစ်

အဆိုတော် &

တစ်

အမ် Viens (

Eds.) ဟိ

ဖြစ်ပြန်ရော

စာသား

စီဝင်ကျင့်ဝတ်

ကျမ်း(၈၊ ၇-

၇၇)။ အသစ်

York:

Cambridge

တက္ကသိုလ်စာ

နယ်ဇင်း။

Diehl၊ အမ်၊

ပန်းဝတ်မှုန်၊ c

၄။ & Chui၊ ၈

(၂၀၁၂)။

ကိုယ်ရေးကို

ယ်တာ

အန္တရာယ်နှင့်

ခံနိုင်ရည်ရှိမှု

အကြောင်းရ

င်းများ

နေ့စဉ်စိတ်ဖိ

စီးမှုအခြေအ

နေတွင်။

နှစ်စဉ်

သုံးသပ်ချက်

၏

Gerontology

နှင့်

အသက်အရွ

ယ်ကြီးရင့်ခြင်း

၊ ၃၊ ၁၂၁–

၂၇၄။ doi-

10.1891/0198-

၈၇၉၄-၃၂-၂၅၁

။

Diehl၊ အမ်၊

Marsiske၊ အမ်၊

ဟော့ဂတ်၊

တစ် ဌာ။

Rosenberg၊ A.၊

ဆက်စန့်စကော၊

ည။ ငျ။ & ဝီလီ၊

ငျ။ ဌာ။ (၂၀၀၅)။

ဟိ

ပြန်လည်ပြင်

ဆင်သည်။

လေ့လာတွေ့ရှိ

ခဲ့သည်။

အလုပ်များ ၏

နေ့စဉ်

အသက်ရှင်ခြ

င်း-

စွမ်းဆောင်မှု

အခြေခံ

နေ့စဉ်ပြဿနာ

အက်ဖြတ်

ဖြေရှင်းခြင်း။

၌

အသက်ကြီးသ

ည်။

လူကြီးများ။

ဂျာနယ်

အသုံးချပါ။

Gerontology ၊

၂၄၊ ၂၁၁–၂၃၀။

doi:10.1177/0

73346480427

3772။

Diehl၊ အမ်၊ ဝီလီ၊

ငျ။ ဌာ။ & Schaie၊ K

ဒဗလျူ။

(၁၉၉၅)။

နေ့တိုင်း

ပြဿနာ

ဖြေရှင်းချက်-

သက်ကြီးရွ

ယ်အိုများတွင် ပါဝင်ခြင်း-

Observational

အက်ဖြတ်ခြင်း။ နှင့် သိမြင်မှု

ဆက်စပ်နေသည်။

စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း၊

၁၀၊ ၄၇၈–၄၉၁။

doi:10.1037/0882-

7974.10.3.478။

Diersch၊ N. ကြက်ခြေခတ်၊

c ငျ။ Stadler၊ ဒဗလျူ။

Schütz-Bosbach၊ ငျ။ &

Rieger၊ အမ်

- ဂ A.၊ & ပန်ဒါ၊ ဆ N (၂၀၀၃)။
ဦးနှောက်၏ ပြောင်းလဲလာသော မျိုးဗီဇဖော်ပြမှု၊
neurotrophic factor နှင့် ဆင်းသက်လာသည်။
receptor tyrosine kinase ခွဲ၍ post-
သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းဆိုင်ရာ ဦးနှောက်ကို
စစ်ဆေးခြင်း။ *JAMA စိတ်ရောဂါကျ*၊ 60၊ 804-
815။ doi:10.1001/archpsyc.60.8.804။
- Earle, S., Komaromy, C., & Layne, L. (Eds.)
(၂၀၁၂)။ *Repro- နားလည်ခြင်း၊ ductive ဆုံးရှုံးမှု-
အမြင်များ on ဘဝ၊ သေခြင်း။ နှင့် မွေးဖွားမှု*။
ဖာဟန်း၊ ယူကေ- Ashgate
- Eastwick P ဒဗလျူ၊ Saigal၊ ငျ၊ အပျိုကြီး၊ & Finkel
EJ (2010)။ *ချောမွေ့သောလည်ပတ်မှု- A
လူမှုရေးအမှုအကျင့်များ၏ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာခွဲခြမ်း
စိတ်ဖြာ (SASB) အမြင် on ကနဦး အချစ်ရေး
တွေ့ကြုံမှုများ*။ http:// မှ ပြန်လည်ရယူသည်
Faculty.wcas.northwestern.edu
/eli-finkel/documents/55_Eastwick
SaigalFinkelInPress_SPPS.pdf
- Eaton၊ ဂျူ၊ & ဆာလာရီ၊ ငျ၊ (၂၀၀၅)။
တစ်သက်တာ သင်ယူနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်၊
ing ဌာန စီနီယာ စင်တာများ ပညာရေး
Gerontology၊ ၃၁၊ ၄၆၁-၄၈၀။
doi:10.1080/0360127059028189။
- ဗေနာ၊ N ဂ.၊ Freund၊ တစ် အမ်၊ & Baltes၊
PB (2006)။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရည်မှန်းချက်
အပြောင်းအလဲ၊ ငယ်ရွယ်စဉ်မှ
အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်အထိ၊
အကျိုးစီးပွားအတွက် ကြိုးစားခြင်းမှ အဓိက၊
ငှားရမ်းခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို ကာကွယ်ခြင်း။
စိတ်ပညာ နှင့် အိမ်ခြေခြင်း၊ ၂၁၊ ၆၆၄-၆၇၈။
doi:10.1037/0882-7974.21.4.664။
- အက်ဒဲလ်စတန်၊ K A.၊ Baldrige၊ ဃ။ ဂ.၊ &
ဗီဂါ၊ ည။ F (၂၀၀၄)။ ဆီသို့မုဒ်- စီမံ
ခန့်ခွဲသူများကို ခေါ်ယူခြင်း၊ rial
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအောင်မြင်မှု-
ကျား၊မ ကိစ္စ? စီမံခန့်ခွဲမှုဂျာနယ် စိတ်ပညာ၊
၁၉၊ ၃၆၀-၃၈၅။
doi:10.1108/02683940410537936။
- Edelstein, B., & Kalish, K. (1999)။
အသက်ကြီးသောလက်တွေ့အကဲဖြတ်ခြင်း။
လူကြီးများ။ ဌာန ၂။ ဂ ကာဗာနား & ငျ။ K
Whitbourne (Eds.), *Gerontology:
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအမြင်* (စစ။ ၂၆၉-
၃၀၄)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ်
တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Edwards၊ အမ် ခ (၂၀၀၆)။ ဟိ ဆက်ဆံရေး အကြား
အဆိုပါ အတွင်းပိုင်း အလုပ်လုပ် မော်ဒယ် ၏
တွယ်တာမှု နှင့် ပုံစံများ ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း Expe-
ရင့်ကျက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ကောလိပ်
ကျောင်းသား၊ ပြီးနောက် အဆိုပါ သေခြင်း။ ၏၊ a
မိဘ။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ အပိုင်း
A- လူသားပညာ နှင့် လူမှုရေး သိပ္ပံပညာ*၊ 66(11-
A)၊ ၄၁၉၇။
- Edwards၊ MR (2012)။ ကာလတစ်ခု ဘက်စုံ
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ချဉ်းကပ်ရန်
အလုပ်ရှင်ပိုးဖရဲတွေရဲ့အတွေ့အကြုံတွေ၊ ers.

- အိမ်ထောင်ရေးနှင့်
မိသားစု သုံးသပ်ချက်*၊
၄၈၊ ၇၃၂-၇၆၈။
doi:10.1080/01494929.
20
12.700911။
- Effros၊ R ခ (၂၀၁၂)။
စိတ်ဖိစီးမှု နှင့်
ကိုယ်ခံအား စနစ်
အိုမင်းခြင်း။ ဌာန ၂။
Segerstrom (ed.)၊ ဟိ
*အောက်စဖို့ဒ်
လက်စွဲစာအုပ် ၏
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
roimmunology* (စစ။ 63-
76)။ အသစ် York:
အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်
စာနယ်ဇင်း။
- Eichenbaum၊ ဇ ဟိ
သိမြင်မှု အာရုံကြော-
မှတ်ဉာဏ်သိပ္ပံ-
မိတ်ဆက်- အဆို(၂
ed.) အသစ် York:
အောက်စဖို့ဒ်
တက္ကသိုလ်
စာနယ်ဇင်း။
- အိုင်းစတိုင်း၊ GO၊ &
McDaniel၊ MA
(၁၉၉၀)။ သာမန်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြ
င်းနှင့် လိုလားခြင်း
အမြင်အာရုံ၊ *ဂျာနယ်
စမ်းသပ်စိတ်ပညာ-
သင်ယူမှု၊ ဉာဏ်နှင့်သိပ္ပံ*၊
၁၆၊ ၇၁၇-၇၂၆။
doi:10.1037/0278-
7394.16.4.717။
- အိုင်းစတိုင်း၊ ဂျီ၊ အို၊ နားရွက်၊ ည။ ငျ၊ &
ကောလင်း၊
ဇ အမ် (၂၀၀၂)။
ငေးကြည့်
မနှစ်သက်ခြင်း-
နှမြောတယ်။
အမြင်အာရုံကို
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ
ရန် တားဆီးခြင်း။
အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ။ *ဂျာနယ်များ
၏ Gerontology-
စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊
57B၊ P65-P73။
doi:10.1093/geronb/57.
1.P65။
- Ekerdt၊ ဃ။ ည။
(၂၀၁၀)။
နယ်ခြား ၏
အလုပ်နှင့်အငြိ
မ်းစား-

- လူမှုရေးသိပ္ပံပညာ၊ ၆၅(ခ)၊ S69-S80
doi-10.1093/geronb
/ghp109။
- အယ်လ် ဟာဗါ N. Erbasl။
- တောင်ကုန်း၊ K ယု.၊ & Wark, JD
(2008)။ ဆက်ဆံရေး
အသက်အရွယ်နှင့်
အတိုင်းအတာများကြား၊ ance,
strength, and gait: linear နှင့် non-
linear ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုများ။
လက်တွေ့ သိပ္ပံပညာ၊ ၁၁၄၊ ၇၁၉-
၇၂၇။ doi:10.1042/ CS20070301။
- Eldercare.gov (၂၀၁၂)။ ကူညီပေးခဲ့သည်။
နေထိုင်ခြင်း
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://www.eldercare
.gov/ELDERCARE.NET/Public
/Resources/Factsheets/Assisted
_Living.aspx။
- အဲလစ်၊ ည။ ဒဗလျူ။ (၂၀၁၀)။
မင်းအတွက်၊ မိုင်း၊ ငါတို့ရဲ့
တက္ကဆက်ဥပဒေပြုလွှတ်တော်
ဘာကြောင့်ဖြစ်သင့်တာလဲ။
အိမ်စောင့်သဘောတူညီချက်ကို
ရိုးရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပါ
အသေးအမွှားကလေးများအတွက်
bilities နှင့်
ထပ်လောင်းသက်ရောက်မှုများ ၏
အခန်း ၃၄ ရန် အဆိုပါ တက္ကဆီ
မိသားစု ကုတ်။ တက္ကဆီနည်းပညာ
ဥပဒေသုံးသပ်ချက်၊ ၄၂၊ ၉၈၇။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://papers
.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract
_id=1811045။
- Emanuel, LL (2008)။
ကြိုတင်လမ်းညွှန်ချက်-
အကာအကွယ်များ နှစ်စဉ်သုံးသပ်ချက်
၏ဆေးဝါး၊ ၅၉၊ ၁၈၇-၁၉၈။ doi-
10.1146/annurev
.med.58.072905.062804.
- ဝန်ထမ်းအကျိုးခံစားခွင့် သုတေသနဌာန။
(၂၀၁၃)။ ၂၀၁၃ အငြိမ်းစားယူ ယုံကြည်မှု
စစ်တမ်း ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://www
.ebri.org/files/Final-FS.RCS-13.FS_4
.Age.FINAL.pdf.
- Enslin, C. (2007)။ အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ
အမျိုးသမီးများ၊ အကြောင်းအရာများ-
ဖြစ်ရပ်ဆန်းပေးဆိုင်ရာလေ့လာမှုတစ်
ခု အငယ်တန်း အမျိုးသမီး
အမှုဆောင်များ လမ်းညွှန်ခြင်း။
အမျိုးသမီးများ ၌ အဖွဲ့အစည်းများ။
ဒီပနီ Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အခန်း A
လူသားပညာနှင့် လူမှုရေးသိပ္ပံ၊
68(4-A)၊ ၁၆၉၂။
- Epel၊ c (၂၀၁၂)။ ဘယ်လိုလဲ “ပြောင်းပြန်-
ible” သည် telomeric aging
ဖြစ်ပါသလား။ ကင်ဆာ
ကာကွယ်ရေး သုတ၊ ၅၊ ၁၁၆၃-
၁၁၆၈။ doi:10.1158/1940-
6207.CAPR-12- ၀၃၇၀။
- တူညီသောအလုပ်အကိုင်အခွင့်
အလမ်း ကော်မရှင်။
(၂၀၁၀)။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
နှောင့်ယှက်ခြင်း-
ကုန်ကျစရိတ်များ- EEOC နှင့်
FEPA's ပေါင်းစည်းခြင်း-
FY1997-FY2009 ။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://www.eeoc.gov/eeoc
/statistics/enforcement/လိင်ပို
င်းဆိုင်ရာ
_harassment.cfm။
- Erberi ည။ T. & ရှည်၊ ခ တစ်
(၂၀၀၆)။
ခံယူချက် ၏ မေ့တတ်သော
နှင့် နှေးတယ်။ ဝန်ထမ်း-
အသက်အရွယ်က
အရေးကြီးသလား။
ဂျာနယ်၏ Gerontology-
စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ၊ 61၊ P333-
P339။
- Erberi ည။ T. & ပရာ၊ ငါ။ ဆ
(၁၉၉၉)။
ငယ်ငယ်ကတည်းက
မေ့တတ်တဲ့ ခံစားချက်တွေ
သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ TM
Hess & F တွင်၊ Blanchard-
Fields (Eds.)၊ လူမှုရေးအသိ၊
ဧရာနှင့် အိုမင်းခြင်း (စ။
၁၉၇-၂၁၇)။ စန်း၊ Diego -
ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း။
- Erberi ည။ T. & Szuchmani ဌ။
T. (၂၀၀၅)။
အသက်အရွယ်နှင့်
စွမ်းရည်- အခန်းကဏ္ဍ
မေ့လျော့ခြင်းနှင့်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
များ။ International
Journal of Aging
လူစွမ်းအားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်
ကံရေး၊ ၅၄(၃)။
၁၇၃-၁၈၉။ doi-
10.2190/H5KN-N1PF-
RLCY-V6A6။
- Erberi JT၊ Szuchmani LT၊ &
Rothberg၊ ငါ။ T. (၁၉၉၀)။
နေ့တိုင်း
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း-
အသက်အရွယ်
ကွာခြားသည့်-
ences ၌ အကဲဖြတ်ခြင်း။
နှင့် ထည့်တွက်ပါ။
စိတ်ပညာ နှင့် အိုမင်းခြင်း၊
၅၊ ၂၃၆-၂၄၁။
doi:10.1037/0882-
7974.5.2.236။
- Erickson၊ K၊ Gildengers၊
AG၊ & Butters၊ MA
(2013)။ ရှုပ် လှုပ်ရှားမှု နှင့်
ဦးနှောက် plasticity ၌
- နောက်ကျ
အရွယ်ရောက်ခြင်း
လက်တွေ့ဆိုင်ရာ
ဆွေးနွေးမှုများ
အာရှကြောသိပ္ပံ၊ ၁၅၊ ၉၉-
၁၀၈။ ဖွင့်သည်။
အရင်းအမြစ်၊
ပြန်လည်ရယူခဲ့သည်။
ထံမှ http://www
- .ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles
/PMC3622473။
အဲရစ်ဆင်၊ K L၊ Prakash၊ R ငါ။ Voss၊
အမ် ဒဗလျူ၊ Chaddock၊ ဌ။ ဟု၊ ဌ။ မောရစ်၊
K ငါ။ et အယ်လ်။ (၂၀၀၉)။ အေရီးဗစ် ကြံ့ခိုင်ရေး သည် ဆက်စပ်
အတူ hippocampal အသံအတိုင်းအကျယ် ၌ သက်ကြီးရွယ်အို
လူသားများ Hippocampus၊ ၁၉၊ ၁၀၃၀-၁၀၃၉။ doi-
10.1002/hipo.20547။
- အဲရစ်ဆန်၊ c ဇ (၁၉၆၈)။ အထောက်အထား- လူငယ် နှင့်
အကျပ်အတည်း . နယူးယောက်- နော်တန်။
အဲရစ်ဆန်၊ c ဇ (၁၉၈၂)။ ဟိုဘဝသံသရာ com- အတိအလင်း-
သုံးသပ်ချက်။ နယူးယောက်- နော်တန်။
အီတေဇာဒီ၊ ငါ။ & Pushkari ယ။ (၂၀၁၃)။
ပညာရှိတွေက ဘာကြောင့် ပိုပျော်ကြတာလဲ။ တစ်ခု ဉာဏ်ပညာ၏
ရှင်းလင်းချက်နှင့် စိတ်ခံစားမှု သုခ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။
ပျော်ရွှင်မှုလေ့လာရေးဂျာနယ်၊ ၁၄၊ ၉၂၉-၉၅၀။
doi:10.1007/s10902-012-
၉၃၆၂-၂။
- European Association for Palliative ဂရုစိုက်ပါ။ (၂၀၁၁)။ EAPC
ကျင့်ဝတ် palliative care နှင့် euthanasia . ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http:// www.eapcnet.eu/Themes/Ethics
/PCeuthanasiataskforce/tabid/232
/default.aspx။
- အဲဗာလင့်တန်၊ C.၊ Warner-Smith၊ P.၊ & ဘိုင်းလီ၊ ည။ (၂၀၀၇)။
အသွင်ပြောင်းခြင်း။ အငြိမ်းစားယူခြင်း-
ပြန်လည်တွေးခေါ်မှုပုံစံများ အငြိမ်းစားယူရန်
အမျိုးသမီးများ၏အတွေ့အကြုံများ။
အမျိုးသမီးများ လေ့လာရေး နိုင်ငံတကာ ဖိုရမ်၊ ၃၀၊ ၅၁၂-၅၂၂။ doi-
10.1016/j. wsif.2007.09.006။
- Eyler, AE, Wilcox, S., Matson- Koffman, D., Evenson, KR၊
Sanderson၊ ခ။ ဆယ်လီ၊ ဂျေ၊ et အယ်လ်။ (၂၀၀၂)။
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်စပ်မှု ကယ်လိုရီ လှုပ်ရှားမှု တို့တွင်
အမျိုးသမီးများ ထံမှ
မျိုးစုံ လူမျိုးရေး/လူမျိုးစု အဖွဲ့များ။ ဂျာနယ်
အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးနှင့် ကျား၊မ အခြေခံဆေးပညာ၊ ၁၁၊ ၂၃၉-
၂၅၁။ doi:10.1089/152460902753668448။
- Faber, AJ (2004)။ မှတ်ချက်- ဆန်းစစ်ခြင်း။ Bowenian မှတဆင့်
စုံတွဲများ ပြိုင်ကြသည်။ မိသားစုစနစ်မှန်ဘီလူး။ ဂျာနယ်
ကွာရှင်းခြင်းနှင့် နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ၄၀၊ ၁၂၁-၁၃၃။ doi-
10.1300/J087v40n03_08။
- Facali D၊ Juncos-Rabadani O.၊ ရိုဒရီဂွက်စ်၊ MS၊ & Pereiro၊ AX
(၂၀၁၂)။ အိုမင်းခြင်း၌ လျှာထိပ်ဖျား၊ ဝေါဟာရ၏လွှမ်းမိုးမှု၊
လုပ်ဆောင်မှု မှတ်ဉာဏ် နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရှိန်။ ဧရာ
လက်တွေ့စမ်းသပ်သုတေသန၊ ၂၄၊ ၆၄၇-၆၅၆။ doi-10.3275/8586။
- Fairlie၊ ဇ (၁၉၈၈)။ စကားပြောနေသည့် ပြိုင်ပွဲ ငါ့gen- ခေတ်ကာလ။
New Republic၊ ၁၉၈၊ ၁၉-၂၂။
- Fajgenbaum၊ ယ.၊ Chesson၊ ခ။ & Lanzl၊
RG (2012)။ ကွန်ယက်တည်ဆောက်ခြင်း။ ဝမ်းနည်းခြင်း
ထောက်ခံမှု on ကောလိပ် ကျောင်းဝင်းများ- တစ် အမျိုးသား
အခြေခံလူတန်းစားများ အစပျိုးမှု။ ဂျာနယ် ၏ ကောလိပ်
ကျောင်းသား စိတ်ရောဂါကုထုံး၊ ၂၆၊ ၉၉-၁၂၀။
doi:10.1080/87568225.201
၂.၆၅၉၁၅၉။
- သစ္စာရှိမှု၊ c ခ။ ဇရစ်၊ ငါ။ ဇ.၊ & ခဲလ်ဘတ်၊
ခ (၂၀၀၈)။ ဖြန့်ဖြူးပေးခြင်း ဆက်ဆံရေး Disablement
လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း မော်ဒယ်- အပိုင်းပိုင်းလေ့လာချက်
အသက်အကြီးဆုံး။ ဥရောပဂျာနယ် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၊
၅၊ ၁၆၁-၁၇၉။ doi-10.1007/ s10433-008-0092-6။
- Fein, E., & Schneider, S. (2013)။ မဟုတ်ဘူးလား။ သင်၏မိခင်၏
စည်းမျဉ်းများ အဆိုပါအသစ် လျှို့ဝှက်ချက်များ အတွက်

- ချိန်းတွေ့ခြင်း။ အသစ် York: ညား ဗဟို ထုတ်ဝေခြင်း။
- Feinberg၊ ဌ။ Reinhardt၊ ဌ။ ဂ။ အိမ်ရှင်၊ A.၊ & ချူလာ၊ R (၂၀၁၁)။ *တန်ဖိုးထားခြင်း။ အဆိုပါ တန်ဖိုးမပြတ်နိုင်သော တိုးပွားလာသော ပံ့ပိုးကူညီမှု၊ ကိစ္စတွေနှင့် ကုန်ကျစရိတ် ၏ မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://assets.aarp.org/rgcenter/ppi/lte/i51-caregiving.pdf>။ Feldman၊ HH၊ Jacova၊ C.၊ Robillard၊ A.၊ ဂါဗီယာ၊ A.၊ ချို၊ T. ဘော်ရီ၊ M.၊ Schipper၊ HM၊ Blair၊ M.၊ ကာတက်စ်၊ A.၊ & ချော့ကော့၊ ဇ (၂၀၀၈)။ ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသခြင်း- ၂။ ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း။ *ကနေဒါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်း ဂျာနယ်*၊ ၁၇၈၊ ၈၂၅-၈၃၆။ doi:10.1503/cmaj.070798။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.canadianmedicaljournal.ca/content/178/7/825.full>။
- Feldman၊ K. (2010)။ *မိဘဘဝလွန် ပြန်လည်သတ်မှတ်ခြင်း လူမျိုး၊ လူတန်းစားနှင့် မိသားစု ဖွဲ့စည်းပုံ ကွဲပြားမှုများ၌ အဆိုပါ အတွေ့အကြုံ ကလေးများကို မိတ်ဆက်ခြင်း။* ပါရဂူ dis- စာသား ပြီးပါပြီ။ မှာ ဖြစ်ရပ်မှန် အနောက်တိုင်း အရံတက္ကသိုလ်။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://etd.ohiolink.edu/send-pdf.cgi/Feldman%20Karie%20Ellen.pdf?case1267730564>။
- Feltz၊ A.၊ & Samayoa၊ ဌ။ (၂၀၁၂)။ Heuristics နှင့် အသက်ရှင်သန်ခြင်း ကုသခြင်း- မှတ်ချက်များ *Bioethical Inquiry ဂျာနယ်* ၊ ၉၊ ၄၄၃-၄၅၅။ doi:10.1007/s11673-012-၉၃၆-၅။
- မိုးမကိုယ်၊ C အီး၊ ဇရစ်၊ ဌ။ ဇေ၊ & ဂျီဟန်ဆန်၊ ခ (၂၀၀၁)။ ဟိ မသန်စွမ်း လုပ်ငန်းစဉ် in very late life: လေ့လာချက်တစ်ခု ဆွဲခင်တွင် အသက်အကြီးဆုံး။ *ဂျာနယ်များ Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊ 56B ၊ P12-P23။ doi:10.1093/geronb/56.1.P12။
- Feng၊ Z.၊ Fennell၊ ML၊ Tyler၊ DA လုပ်၊ အမ်၊ & မော်၊ v. (၂၀၁၁)။ ကြီးထွားမှု လူမျိုးရေးနဲ့ တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုတွေရဲ့ အမေရိကန် သူနာပြု အိမ်များ မောင်းနှင် အားဖြင့် ဒီမို- ဂရပ်ဖစ်နှင့် ကွာဟမှုများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ရွေးချယ်စရာများ *ကျန်းမာရေး*၊ ၃၀၊ ၁၃၅၈-၁၃၆၅။ doi:10.1377/hlthaff.2011.0126။
- ဟရာရီနို၊ T. & နော်စထရစ်၊ T. (၂၀၁၀)။ မိသားစု မူဝါဒ၊ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- ကလေးသေဆုံးမှုနှင့် ကလေးသေဆုံးမှု- longitudinal နှိုင်းယှဉ်ခဲ့ခြင်းစိတ်ဖြာမှု- sis နိုင်ငံတကာလူမှုရေးဂျာနယ် သက်သာချောင်ချိရေး၊ ၁၉ ၊ S89-S102။ doi:10.1111/j.1468-2397.2010.00736.x။
- Field၊ MJ၊ & Cassel၊ CK (2010)။ သေခြင်းသို့ ချဉ်းကပ်ခြင်း- တိုးတက်ခြင်း။ ဂရုစိုက်ပါ။ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ ၁၀။ ၌ D. Meieri SL Isaacs၊ & RG Hughes (Eds.), *Palliative care- စောင့်ရှောက်မှုကို အသွင်ပြောင်းခြင်း။* ပြင်းထန်သောနာမကျန်းမှု (၈)၊ ၇၉-၉၁။ စနန်း ဖရန်စစ္စကို- Jossey-Bass။
- Fincham၊ FD (2003)။ အိမ်ထောင်ရေးပဋိပက္ခ- ဆက်စပ်နေသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ဆက်စပ်မှု။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် လက်ရှိလမ်းညွှန်ချက်များ သိပ္ပံပညာ*၊ ၁၂၊ ၂၃၂။ doi:10.1111/1467-၈၂၂၀၁၁၂၅။
- Fincham၊ FD၊ & ကမ်းခြေ၊ SRH (၂၀၁၀)။ အိမ်ထောင်ရေး ၌ အဆိုပါ အသစ် သန်း- lennium- သုံးသပ်ချက် ဆယ်စုနှစ်တစ်ခု။ *ဂျာနယ် ၏ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစု*၊ ၂၂၊ ၆၃၀-၆၄၉။ doi:10.1111/j.1741-7373.2010.00722.x။
- Fingerman၊ KL၊ Pillemer၊ KA၊ တကောက်ကောက်၊ အမ်၊ & Sutor ၊ ည၊ ည။ (၂၀၁၂)။ ဟိ ကလေး Boomers' မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ဆက်ဆံရေး။ *Gerontologist* ၊ ၅၂၊ ၁၉၉-၂၀၉။ doi-10.1093/geront/gnr139။
- Fischer-Shofty၊ အမ်၊ Levkovitz၊ Y.၊ & Shamay-Tsoory၊ SG (2013)။ အောက်ဆီတိုစင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ တိကျသည်။ percep- အမျိုးသားများနှင့် ဆွေမျိုးပေါက်ဖော် ပြိုင်ဆိုင်မှု သဘော ၌ အမျိုးသမီးများ။ *လူမှုရေး သိမြင်မှုနှင့် ထိရောက်သည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံ*။ doi:10.1093/scan/nsr100။
- Fisher၊ G.၊ Plassman၊ B.၊ Heeringa၊ S.၊ လာ၊ K (၂၀၀၈)။ အက်ဖြတ်ခြင်း။ အဆိုပါ rela- ဆက်ဆံရေး ၏ သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း။ နှင့် လိုလားသူ dementia ၏အဆုံးသတ်။ SM Hofer မှာ & DF Alwin (Eds.), *လက်စွဲစာအုပ် သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်း- Interdisciplinary per- မြင်ကွင်းများ* (၈၈)၊ ၃၄၀-၃၅၁။ ဂရင်းနစ်၊ CT- ပညာရှိ။
- သူဇာ၊ ည။ အီး၊ Drossel၊ ဂ။ ဟဂ္ဂဆန်၊ K.၊ ချာရက်၊ S.၊ & Sylvester၊ M. (2008)။ Dementia ရှိသူများကို ကုသပေးခြင်း စကားစပ်။ ၌ ယ။ Gallagher-Thompson၊ AM Steffen နှင့် LW Thompson (Eds.) လက်စွဲစာအုပ် ၏အပြုအမူနှင့် သိမြင်မှု ကုထုံးများ အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ (၈၈)၊ ၂၀၀-၂၀၈။ အသစ် York: Springer သူဇာ၊ ဌ။ ဌ။ (၂၀၁၀)။ လိင်၊ အချစ်ဇာတ်လမ်း၊ နှင့်ဆက်ဆံရေး- AARP ၏စစ်တမ်း သက်လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://assets.aarp.org/rgcenter/general/srr_09.pdf။
- Fitzgerald၊ JM (1999)။ ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သိမြင်မှု- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို သတိရပါ။ မိမိကိုယ်ကို ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း ၌ T. အမ် ဟဲ့ & F Blanchard-Fields၊ လူမှုရေးအသိ အိုမင်းခြင်း (၈)၊ ၁၄၇-၁၇၁။ ဆန်ဒီယေဂို- ပညာရပ် စာနယ်ဇင်း။
- Fitzwater၊ EL (2008)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အပိုင်း- 2- စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဖရှိဖရုံ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.networkwellness.org/healthtopics/aging/anxietydisorder.cfm>။
- ဖလင်း၊ အီး၊ ထင်းရှူး၊ K.၊ & လူးဝစ်၊ ဂ (၂၀၀၆)။ microgenetic နည်းလမ်း- အချိန် အပြောင်းအလဲအတွက် စိတ်ပညာရှင်၊ ၁၉၊ ၁၅၂-၁၅၅။ http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm/volumeID_19-တည်ဖြတ်မှုID_133-ArticleID_997-getfile_getPDF/thepsychologist/0306flynn.pdf။
- Flynn၊ HK (2007)။ ချစ်ကြည်ရေး- A ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုကို အရည်လိုက်လေ့လာခြင်း။ ဝိသေသလက္ခဏာများ၊ ဘဝအကူးအပြောင်းများနှင့် သူငယ်ချင်းအပေါ် လွှမ်းမိုးသော လူမှုရေးအချက်များ သဘောအရည်အသွေး။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ၊ အပိုင်းတစ် လူသားပညာ လူမှုရေးသိပ္ပံ*၊ 67(9-A) 3608။
- မြူးဦးများ၊ K.၊ & အီဗန်၊ ဆ ယ။ (၂၀၁၀)။ ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု ပါဝင်ပါတယ်။ အဖေ-ဘာလဲ လုပ်တာ ဆိုလိုတာက <http://edis.ufl.edu/he141>။
- Fossati၊ P. (2012)။ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှု စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲ- emo- မှ

လူမှုရေးဦးနှောက်	doi-	& ဂေါ်နစ်
အတွက်	10.1016/j	ည။ ဂ
ရည်ညွှန်းသည်။	။	(၂၀၁၃)။
ဥရောပ	neurobiolaging.2010.09.023.	ဟိ
အာရှကြောဆိုင်ရာ	ဖော်လာ၊ K	နိုင်ငံအလို
ဆေးဝါးဗေဒ၊ ၂၂	၄။	က်
(ဖြည့်စွက်။ ၃)၊	(၂၀၀၈)။	အချိန်ပိုင်း
S487–S491။ doi-	“အဲ	ခဲ့ခြင်း၊
10.1016/j။	အလုံးစုံ	ရှုထောင့်-
euroneuro.2012.07.008.	၏	ဟိ အလုပ်
မွေးစား၊ ခ ပီ၊	အရာများ”	တစ်ပတ်၊
အထီးကျန်၊ ငျ။	: ဖျော်ရည်	ပညာရေး
& Shastri၊ T.	ကွဲပြားမှု	နှင့်
(၂၀၁၁)။	နှင့်	အင်စတီ
လမ်းညွှန်ခြင်း၊	လူမှုရေး	ကျူးရင်း
အသက်မွေးဝမ်း	တရားမျှ	များ အဲဒါ
ကျောင်း	တမူ ထဲသို့	ကိစ္စ။
ကုန်းပြင်မြင့်	သေခြင်း။	လူမှုရေး
သဘောထား	ပညာရေး။	
များ၊	အိုမီဂါ	
လွှဲပြောင်းမှု	သေခြင်းနှ	
ရည်ရွယ်ချက်	င်သေခြင်း	
များ	၇၃၄၄။	
ကျဉ်းမြောင်းခြ	57၊ ၅၃–	
င်းအတွက်	၉၁။	
သက်ရောက်မှု	doi:10.21	
များ၊	90/OM.5	
ပေးဆောင် နှင့်	7.1.d။	
ရာထူး	Franceschi၊	
ကွာဟချက်	K တစ်	
ပေးဆပ်ခြင်း	(၂၀၀၅)။	
ရန် ဇေ-	ဟိ	
der-ဖွဲ့စည်းပုံ ညီမျှခြင်း မော်ဒယ်လ်။	အတွေ့အ	
၇၃၄၄။ ၏ အသုံးချပုံ။ စီးပွားရေး သုတ	ကြို	
၂၇။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www	မိခင်ဘဝ	
.journals.cluteonline.com/index.php	သို့ကူး	
/JABR/articl	ပြောင်းခြ	
e/view/6467/65	င်း၏	
45။ Foubert-	မိခင်ခံ	
Samieri၊ A.၊	စားခဲ့ရ	
ကက်သလင်း၊	သော	
ဂျီ။	အမျိုးသ	
Amieva, H.,	မီးများ	
Dilharreguy, B.,	ဆယ်	
ဟယ်လ်မာ၊ ဂ.၊	ကျော်သ	
Allard၊ အမ် et	က်အရွ	
အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။	ယ်တွင်	
ပညာရေး၊	ဆုံးရှုံးမှု။	
အလုပ်အကိုင်၊	ဒီပနီ	
အပန်းဖြေ	Abstract	
လုပ်ရှားမှု-	s	
ဆက်ဆံမှု၊ နှင့်	နိုင်ငံတ	
ဦးနှောက် စရံ-တစ်	ကာ-	
လူဦးရေ-	အပိုင်း B-	
အခြေခံလေ့လာမှု။	သိပ္ပံနှင့်	
Neurobiology of	အင်ဂျင်နီ	
Aging၊ 33 ,	ယာ၊	
423.e15-423.e25။	65(8-B)၊ ၄၂၅။	
	ပျော့တော့၊ ပီ၊	

- တပ်ဖွဲ့များ၊ ၉၁၊ ၆၉၇-၇၄။
doi:10.1093/ sfl/sos189။
- Frazier, LD, Hooker, K., Johnson, P.
အမ်၊ & Kaus၊ ဂ R (၂၀၀၀)။
အဆက်မပြတ် နှင့် ပြောင်းလဲမှု ခွဲ
ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင် ခွဲ နောက်ပိုင်း
ဘဝ- 5 နှစ် အရှည်လိုက် လေ့လာမှု။
အခြေခံနှင့် အသုံးချလူမှုရေး စိတ်ပညာ၊
၂၂/ ၂၃၇-၂၄၃။ doi:10.1207
/S15324834BASP2203_10။
- Frazier LD၊ Johnson၊ PM၊
ဂွန်ဇာလက်စ်၊ GK၊ & Kafka၊ CL
(၂၀၀၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လွှမ်းမိုးမှုများ on ဖြစ်နိုင်သည်။
မိမိကိုယ်ကို တစ်နှိုင်းယှဉ်
သက်ကြီးရွယ်အိုအုပ်စုသုံးစု။
နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ အပြုအမူ
ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ ၂၆၊ ၃၀၈-၃၁၇။
doi:10.1080/01650250143000184။
- Freitas AA၊ & de Magalhães JP
(၂၀၁၁)။ တစ် သုံးသပ်ချက် နှင့်
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ DNA
ပျက်စီးခြင်း။ သီအိုရီ ၏ အိုမင်းခြင်း။
*Mutation Research/Reviews in
ဗီဇပြောင်းလဲခြင်း သုတေသန*၊ ၇၂၈၊
၁၂-၂၂။
doi:10.1016/j.mrrev.2011.06.01။
- Fretzi BR (2001)။ လိုင်စင်ဖြင့်
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း- ing၊
credentialing၊ နှင့်တစ်သက်တာလုံး
သင်ယူမှု။ ဦးစီး Walfish & တစ် K ဟဲ
(Eds.) *အောင်မယ်၊ ဦးဘွဲ့ရသည်
ကျောင်း ဟိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
လမ်းညွှန် အတွက် စိတ်ပညာ စတုရန်း
အစွန်းများ* (စ။ ၃၅၃-၃၆၇)။ Mahwah,
NJ Erlbaum
- Freund၊ တစ် အမ်၊ & Baltes၊ P (၂၀၀၂)။
လိုက်လျောညီထွေရှိသော
ရွေးချယ်မှု၊ optimization နှင့်
လျော်ကြေးငွေ အဖြစ်
နည်းဗျူဟာများ ၏ ဘဝ စီမံခန့်ခွဲမှု-
အထောက်အထား ထံမှ a အကြိုက်
လေ့လာပါ။ on စကားပုံများ
*Gerontology ဂျာနယ်များ
စိတ်ပညာသိပ္ပံ*၊ 57B၊ P426- P434။
doi:10.1093/geronb/57.5.P426။
- Freund၊ တစ် အမ်၊ & Ritter၊ ည။ အို
(၂၀၀၉)။
အလယ်အလတ်ဘဝ အကုပ်အတည်း
တစ် စကားရည်လုံး။ *Gerontology*၊ ၅၅၊
၅၂၅-၅၃၁။ doi:10.1159/000227322။
- ဖရီးမန်း၊ C အမ်၊ & Seltzer၊ ည။ တစ် (၂၀၁၀)။
သက်ကြီးမိဘများအတွက်
ထောက်ပံ့ပေးခြင်း-
ဟုတ်ပါသလား။။ a မိသားစု
အရေးအကြောင်း
ကယ်လီဖိုးနီးယား စင်တာ
- လူဦးရေ
သုတေသ
နစာတမ်း
#PWP-CCPR-
2010-12။
ပြန်ထုတ်သည်
။
ထံမှ
http://www.
n4a.org/pdf/
PWP-
CCPR-2010-
012.pdf။
- ဖရစ်၊ ဂ ယ၊ &
ဖရစ်၊ U. (2012)။
လူမှုရေးဆို
ငံရာ
သိမြင်မှု
ယန္တရားများ
။ *နှစ်စဉ်
သုံးသပ်ချက်
၏*
လူမှုရေး
အသိဉာဏ်
၊ ၆၃/၂၈၇-
၃၁၃။ doi-
10.1146/an
nurev-
psych-
120710-
100449။
- Froman၊ ဌ။
(၂၀၁၀)။
အပြုသဘော
ဆောင်သည်။
စိတ်ပညာ
လုပ်ငန်းခွင်
မှာ။
လူကြီးဂျာနယ်
၊
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်
ရေး၊ ၁၇၊
၅၉-၆၉။
doi:10.1007
/s10804-009-
9080- ၀။
- Fruhauf၊ CA
(2007)။
မြေးများ
ကြီးကျယ်မှုကို
ဂရုစိုက်ခြင်းအ
ပေါ်ခံယူချက်၊
မိဘများ
*Dissertation
Abstracts
နိုင်ငံတကာ။
အပိုင်းတစ်
လူသားပညာ
လူမှုရေးသိပ္ပံ*၊
68(3-A)၊
1120။
- အကြော်၊ K ဌ။
(၂၀၀၈)။
- ခံယူချက် ၏
အငြိမ်းစား-
အတွေ့အကြုံ
ရင့်ကျက်မှု၊
အသက် 51
နှစ်ရှိ
လိင်တူချစ်သူ
များဟု
မိမိကိုယ်ကို
ခွဲခြားသတ်မှတ်
ထားသည်။
60.
*Dissertation
Abstracts
နိုင်ငံတကာ။
အခန်းခ။
သိပ္ပံနှင့်
အင်ဂျင်နီယာ
ဌာန*၊ 68(7-B)၊
4886။
- Fuentealba၊ LC၊
Obernieri၊ K၊
& Alvarez-
Buylla၊ တစ်
(၂၀၁၂)။ လူကြီး
neu-
ရာလ်ပင်မဆဲ
လ်များသည်
၎င်းတို့၏
နယ်ပယ်ကို
ပေါင်းကူးပေး
သည်။ ဆဲလ်
ပင်မဆဲလ်၊ ၁၀
၊ ၆၉၈-၇၀၈။
doi-10.1016/j.
stem.2012.05.
012.
- Fuentes၊ A၊ &
Desrocher၊ အမ်
(၂၀၁၂)။
ကိုယ်ရေးအ
တ္ထုပ္ပတ္တိ
မှတ်ဉာဏ် နှင့်
ပေါ်ထွက်လာ-
အရွယ်ရောက်
ခြင်း-
ဆက်ဆံရေး
ကိုယ်ပိုင်အယူ
အဆ
ရှင်းလင်းမှု။
ဂျာနယ် ၏
လူကြီး
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်
ရေး၊ ၁၉၊ ၂၈-
၃၉။
doi:10.1007
/s10804-011-
9131- ၁။
- Fuller-
Thompson၊
E.၊ Hayslip၊
B.၊ Jr.၊ &

- International Journal of Aging & လူ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး*၊ ၆၀၊ ၂၆၉-၇၂။ doi:10.2190/J6UE-PKMP-UDWL- YBT1။
- Gabriel, Y., Grey, DE၊ & Goregaokar H. (2013)။ အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ၎င်း၏နောက်တွင်၊ မန်နေဂျာများကြားတွင် သင်္ချာနှင့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ-ဒဏ်ရာရ၊ မှတ်ချက်ပြုပြီး လိုက်လျောညီထွေ ရှိသည်။ *အလုပ်/အလုပ်အကိုင်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း*၊ ၂၇၊ ၅၆-၇၂။ doi:10.1177/0950017012460326။
- Galenkamp၊ ဇ၊ Deeg ယ။ ည။ ဇ၊ Braam၊ AW, & Huisman, M. (2013)။ "ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေး ၃ နှစ်များ လွန်ခဲ့တဲ့?" သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် သေဆုံးနိုင်ခြေကို ခန့်မှန်းသည်။ သုံးပြီး a နောက်ကြောင်းပြန် ပြောင်းလဲမှု တိုင်းတာ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေး၊ *အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် Gerontology နိုင်ငံတကာ*၊ ၁၃၊ ၆၇၈-၆၈၆။ doi:10.1111/j.1447-0594.2012.00963.x
- Gallagher-Thompson၊ ယ၊ Coon၊ ယ။ ဒဗလျူ။ ဆိုလာနီ၊ N. ပယင်း၊ ဂ၊ Rabinowitz၊ Y., & Thompson, LW (2003)။ ပြောင်းလဲပါ။ နှ့် အညွှန်းကိန်းများ ၏ ဒုက္ခ တို့တွင် ပိုချက်တီနိုနှင့် အင်္ဂလိပ် အမျိုးသမီး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ သက်ကြီးရွယ်အို ဆွေမျိုးများ၏ tia: ဆိုက်မှ တိကျသောရလဒ်များ လက်လှမ်းမီသည်။ အမျိုးသား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း လေ့လာပါ။ *Gerontologist* ၂၄၊ ၅၈၀-၅၉၁။ doi:10.1093/geront/43.4.580။
- Gamble, WC, Ramakumar, S., & Diaz, A. (2007)။ မိခင်နှင့် ဖခင် ကူညီမှုများ နှင့် ကွဲပြားမှုများ မိဘအုပ်ထိန်းခြင်း-စစ်ဆေးမှု မက္ကဆီကန်-အမေရိကန် မိဘများ ၏ လူငယ် ကလေးတွေ။ *ကလေးဘဝအစောပိုင်းသုတေသန သုံးလပတ်* 22 , 72-88 ။ doi-10.1016/j. ecesq.2006.11.004။
- Gandy, S., & DeKosky, ST (2013)။ ကုသရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၏အကြောင်းအရာ- ဆင်ခြင်တုံတရား ဗျူဟာများနှင့် လတ်တလောတိုးတက်မှုများ။ *နှစ်စဉ် သုံးသပ်ချက် ၏ ဆေးဝါး* , ၆၄ ၊ ၃၆၇-၃၈၃။ doi-10.1146/annurev- med-092611-084441။
- Ganiron, EE (2007)။ အပြန်အလှန် ထိန်းကျောင်းမှုနှင့် ဆက်ဆံရေး၌ ကျေနပ်မှု လိင်တူချစ်သူများဆက်ဆံရေးဖွဲ့စည်းခြင်း။ ဘဝစက်ဝန်းကိုဖြတ်၍ ထုပ်ပိုးခြင်း U-Haul ဒဏ္ဍာရီ ဒီပနီ *စိတ္တဇ နိုင်ငံတကာ။ အခန်းခ။ သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာ*၊ 68(3-B) ၊ 1924။
- ဂန်၊ ယ။ (၂၀၀၇)။ ပုံမှန် ဝတ္တရား လူမှုရေးအခြေအနေအရ မိဘစောင့်ရှောက်မှု။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အခန်း(က) လူသားပညာနှင့် လူမှုရေး သိပ္ပံ*၊ 68(5-A)၊ 2115။
- ဂါစီယာ၊ ည။ R. ရီဘာ၊ ဂ၊ မက်ဆီ၊ ငျ။ ဂျီ။ & Merriwether၊ တစ်အမ်(၂၀၁၃)။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချိတ်ဆက်သည် ယဉ်ကျေးမှု။ *စောင့်ကြည့်စာစိတ်ပညာ*၊ ၄၄၊ ၆၀-၆၇။
- Gardiner, J., Stuart, M., Forde, C., Greenwood, I., MacKenzie, R., & Perrett, R. (2007)။ အလုပ်-ဘဝ bal-နောက်နေနှင့် အသက်ကြီးသည်။ အလုပ်သမားများ ဝန်ထမ်းများ အငြိမ်းစားယူခြင်းဆိုင်ရာ အမြင်များ၊ နောက်ကျကျန်နေသေးသော နေရာများ။ *နိုင်ငံတကာလူ့ဂုဏ် အရင်းအမြစ် စီမံခန့်ခွဲမှု*၊ ၁၈၊ ၄၇၆-၄၈၉။ doi:10.1080/09585190601167904။
- ဂါဒနာ၊ ခ K.I. & အိုကော်နာ၊ ယ။ ဒဗလျူ။ (၂၀၀၈)။ အသိဉာဏ်၏ သုံးသပ်ချက်၊ အကာအကွယ် ဆိုးကျိုးများ ၏ အီလက်ထရောနစ် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်ကုသမှု။ *ဂျာနယ် ECT* ၏ ၂၄၊ ၆၈-၈၀။ doi:10.1097/ YCT.0b013e318165c7b0။
- Garrard၊ အီး၊ & Wilkinson၊ ငျ။ (၂၀၀၇)။ Passive euthanasia။ *ဂျာနယ် ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်*၊ ၃၁၊ ၆၄-၆၈။ doi:10.1136/jme.2003.005777။
- Gaudron၊ J.-P.၊ & Vautier၊ ငျ။ (၂၀၀၇)။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ နှ့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ အပန်းဖြေ၊ နှင့် မိသားစု အကျိုးစီးပွား- တစ် multitrait-နည်းလမ်း ပေါင်းစုံ
- ချဉ်းကပ် *အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဂျာနယ် အပြုအမူ*၊ ၇၀၊ ၅၆၁-၅၇၃။ doi-10.1016/j. jvb.2007.01.004။
- Gaugleri၊ ည။ အီး၊ ကိန်း၊ R ငျ။ & မျက်နှာသစ်၊ R (၂၀၀၇)။ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။ နှင့် အကူးအပြောင်းများ ထံမှ dementia ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ *ဂျာနယ် ၏ Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊ ၆၂၊ P38-P44။
- ဂေး၊ အမျိုးသားများအတွက် ကျန်းမာရေး အကျိုးအတိုး။ (၂၀၁၀)။ *ကြီးရွားလာသည်။ အသက်ကြီးသည်။ အတူ အဆိုပါ ကပ်ရောဂါ HIV နှင့် အိုမင်းခြင်း* ။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ http://www.gmh.org/files/editor/file/a_pa_aging10_emb2.pdf။
- ဂျော်ဂျီယာ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အသင်းအဖွဲ့။ (၂၀၁၂)။ *ဘိုးဘွားရိပ်သာရွေးချယ်ခြင်း* ။ <http://www.ghca.org> မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ [info/index.php?option=com_content &view=article&id=19&ပစ္စည်း id=10](http://info/index.php?option=com_content&view=article&id=19&ပစ္စည်း id=10)။
- Gerontological Society of America (၂၀၁၂)။ *အသက်ကြီးသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း။ လူကြီးများ- တစ်ခု အထောက်အထားအခြေခံ သုံးသပ်ချက် ၏ ဘာလဲတကာယ် အလုပ်*၊ ဝါရှင်တန်၊ DC- စာရေးသူ။
- Giarrusso၊ R. Feng၊ ယ၊ တကောက်ကောက်၊ အမ်၊ & မာရ်နို၊ တစ် (၂၀၀၀)။ မူလတန်း နှင့် အလယ်တန်း စိတ်ဖိစီးမှုများ ၏ အဘိုးအဘွားများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ မြေးများ- အထောက်အထား ထံမှ အမျိုးသားစစ်တမ်းတစ်ခု။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂျာနယ် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို*၊ ၆၊ ၂၉၁-၃၁၀။
- ဂစ်ဘ်၊ N R (၁၉၈၈)။ မီးခိုးရောင် on အဆိုပါ သား အချိန်၊ ၁၃၁(၈)၊ ၆၆-၇၅။
- ဂီလီ၊ ည။ Z (၂၀၁၃)။ *မိသားစု မူဝါဒ နှင့် အဆိုပါ အမေရိကန် ဘေးကင်းရေး ပိုက် ကွန် တစ်ထောင် သပိတ်၊ CA- Sage ထုတ်ဝေမှုများ။*
- ဂီလ်ဘတ်၊ ယ။ T. & Malone၊ P ငျ။ (၁၉၉၅)။ စာပေးစာယူ ဘက်လိုက်မှု။ *စိတ်ဓာတ် စာစောင်*၊ ၁၁၇ ၊ ၂၁-၃၈။ doi:10.1037/0033-2909.117.1.21။
- Gillick၊ MR (2012)။ မှန်တာကို လုပ်နေတယ်။ အရာ- အသက်ကြီးရင့်သူ၏ အမြင် on ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် အဆိုပါ လူ အတူ အဆင့်မြင့် dementia ။ *ဂျာနယ် ဥပဒေ၊ ဆေးပညာနှင့် ကျင့်ဝတ်*၊ ၄၀၊ ၅၁-၅၆။ doi:10.1111/j.1748-720X.2012.00645.x။
- Gilliver၊ အမ်၊ အိုတုန်းက၊ ငျ။ Macoun၊ ယ၊ နှင်းဆီ၊ ဂျေ၊ & စီလျံ၊ ဒဗလျူ။ (၂၀၁၂)။ သီချင်းက ဘယ်သူ့နားကို ရောက်နေတာလဲ။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ၏ လူမှုရေး စံနှုန်းများ on လူငယ် လူတွေရဲ့ အန္တရာယ် ခံယူချက် ၏ အကြားအာရုံ ပျက်စီးခြင်း။ သူတို့ရဲ့ သီချင်းနားထောင်မှုကနေ ရလဒ်၊ အပြုအမူ ဆည်းသံနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ၁၄၊ ၄၇၅-၅၁၁။ <http://www.noiseandhealth.org/article.asp?issn=1463-1741;year=2012;အတွဲ e=14;issue=57;spage=47;epage=51;au last=Gilliver>။
- Giovanello၊ KS၊ & Schacter၊ DL (၂၀၁၂)။ တပ်ပါးဆုံရိုး၏ တိကျမှုကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊ pocampal နှင့် အနောက်ဘက် ventrolateral ဆက်စပ်နေစဉ်အတွင်း ကြိုတင်လုပ်ဆောင်မှု ပုံမှန်အိုမင်းခြင်းကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ *ဂျာနယ် သိပ္ပံအာရုံကြောသိပ္ပံ*၊ 24 ၊ 159-170။ doi-10.1162/jocn_a_00113။
- Githens, R., & Sauer, T. (2010)။ သွားနေတယ်။ အစိမ်းရောင် အွန်လိုင်း- အကွာအဝေး သင်ယူမှု အကြံ၊ စိမ်းလန်းစိုပြေရေးအတွက် ကျောင်းသားများအား ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း၊ ကော်လာအလုပ်စွေးကွက်။ *ရပ်ရွာ ကောလိပ်ဂျာနယ်*၊ ၈၊ ၁၃၂-၁၅။
- ဂစ်လ်၊ ငျ။ N. ကိုက်လန်၊ ဇ ဂ၊ & Lyketsos၊ ဂ ဆ (၂၀၁၂)။ ဆေးဝါးမဟုတ်သော အပြုအမူဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ dementia တွင် toms။ *JAMA* ၊ ၃၀၈၊ 2020-2029။ doi-10.1001/jama.2012.36918။
- Givertz, M., Segrin, C., & Hansal, A. (၂၀၀၉)။ အချင်းချင်းပေါင်းသင်းခြင်း။ ကျေနပ်မှုနှင့် ကတိကဝတ်များ ကွာခြားသည် အိမ်ထောင်ရေး စုံတွဲ အမျိုးအစားများကို ဖြတ်ကျော်သည်။ *ဆက်သွယ်ရေးသုတေသန*၊ ၃၆၊ ၅၆၁-၅၈၄။ doi:10.1177/0093650209333035။
- ရွှင်လန်းခြင်း၊ ငျ၊ T. (၂၀၀၂)။ *မိသားစု ကုသမှု- သမိုင်း၊ သီအိုရီ၊ လက်တွေ့(၃)*

- ed.) အထက်ပိုင်း ကုန်းနှီး မြစ် NJ- မာရစ် အလုပ်သင် ခန်းမ။
- ဂို. ည။ အို.၊ & ပန်းခြံ၊ ယ။ ၇ (၂၀၀၉)။
Neuroplasticity နှင့် သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း-
ဟိ ငြိမ်း သီအိုရီ ၏ အိုမင်းခြင်း။ နှင့်
သိမြင်မှု။ *ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်*
အာရုံကြော အာရုံကြောသိပ္ပံ ၂၇၊
၃၉၁-၄၀၃။ doi:10.3233/RNN-2009-
၀၄၉၃။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ [http://www
.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles
/PMC3355626/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3355626/)။
- Golanti SM (2008a)။ ၏အနာဂတ်
ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ နေအိမ်များ တစ်
တိုက်ပြန်မှု မသေချာ။ SM Golant & တွင်၊
J. Hyde (Eds.) ၊ *ကူညီပေးသော*
အသက်ရှင်သည်။ နေထိုင်ရာ-တစ်အမြင်
အတွက် အဆိုပါအနာဂတ် (စစ။ ၃-၄၅)။
Baltimore- ဟိ Johns ဟော့ကင်း တက္ကသိုလ်
စာနယ်ဇင်း။
- Golanti SM (2008b)။ တတ်နိုင်ပါတယ်။
အစုလိုက်အပြုံလိုက် အိမ်ရာစောင့်ရှောက်မှု-
ကြောင့်-
ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုရွေးချယ်မှုများ၏
egory သက်ကြီးရွယ်အို
နှမ်းပါးသူများအတွက်။ *ဂျာနယ် အိမ်ရာ*
အတွက် အဆိုပါသက်ကြီးရွယ်အိုများ ၂၂၊
၃-၄၄။ doi:10.1080/027638908802
၀၉၆၉၀၆။
- Golanti SM (2011)။ ပစ္စက္ခ လူနေထိုင်ရာ
ပုံမှန်အခြေအနေ အားဖြင့် အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ- နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း။ ဒါပေမယ့်
တစ်ခု လမ်းကြောင်း။ *ဂျာနယ် သက်ကြီးရွယ်အို*
လေ့လာမှုများ ၂၅၊ ၁၉၃-၂၀၅။
doi:10.1016/j.jaging.2011.03.003။
- Golanti SM (2012)။ သူတို့ရဲ့ ခံစစ်ထဲက
သွားဘက်ဆိုင်ရာ သက်တောင့်သက်သာရှိမှုနှင့်
ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုစနစ်များ- ပိုမိုသက်ဆိုင်သော
ပတ်ဝန်းကျင်ဆီသို့ tal gerontology
အိုးအိမ်ဂျာနယ် အတွက်အဆိုပါ
သက်ကြီးရွယ်အိုများ ၂၆၊ ၂၆-၄၃။ doi:10.108
၀/027663893.2012.655654။
- ရွှေ၊ ယ။ တစ် (၂၀၁၂)။ တစ်ခု စာမေးပွဲ ၏
တူရိယာ လုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ်
နေထိုင်သည်။ အက်ဖြတ်ခြင်း။ ဌ
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ နှင့်
အပျော့စား မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း။
ဂျာနယ် ၏ လက်တွေ့ နှင့် သတ္တ
အာရုံကြောစိတ်ပညာ ၊ ၃၄ ၊ ၁၁-၁၄။ doi:10.1
080/13803395.2011.614598.
- Goldberg၊ တစ် c (၂၀၀၉)။ *ယောကျ်ားလူနှင့်ဂေး*
မိဘများနှင့်သူတို့ရဲ့ကလေးငယ်များ သုတေသန
on အဆိုပါမိသားစုဘဝ သံသရာ ဝါရှင်တန်၊
DC: အမေရိကန် စိတ်ပညာ အသင်းအဖွဲ့။
- စတိန်း D. (2012)။ အိုမင်းခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍ
ဗိုင်းလပ်စ်ကူးစက်မှုအပေါ် မွေးရာပါတုံ့ပြန်မှု။
Gerontology ဂျာနယ်- ဇီဝဗေဒ သိပ္ပံပညာ 67A ၊
၂၄၂-၂၄၆။ doi:10.1093/ gerona/glr194။
- စတိန်း၊ EG (၂၀၀၅)။ *ဟို ပူစောင်း ပေါက်ကွဲသည်*
Copyright 2015 Cengage Learning. All Rights Reserved. May not be copied, scanned, or duplicated, in whole or in part. Due to electronic rights, some third party content may be suppressed from the eBook and/or eChapter(s). Editorial review has deemed that any suppressed content does not materially affect the overall learning experience. Cengage Learning reserves the right to remove additional content at any time if subsequent rights restrictions require it.

လက်တွေ့အမြင်များ on
အလယ်အလတ်ဘဝ
ပြဿနာများ အသစ်
York: ဒါရီ။

Gonyea, JG (2013)။

Midlife, mul- ကျား-

မ ချည်နှောင်မှု၊

ပေးကမ်းခြင်း။ RC

Talley နှင့် RJ V တွင်

Montgomery (Eds.),

ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ

သက်တမ်း (စစ။

၁၀၅-၁၃၀)။

နယူးယောက်-

Springer။

Goodwin၊ PY၊ Mosher၊

WD၊ & ချန်ဒရာ၊

တစ် (၂၀၁၀)။

အိမ်ထောင်ရေးနှင့်

United States တွင်

အတူနေထိုင်ခြင်း

တစ်စာရင်းအင်း ပုံတူ

အခြေခံ on သံသရာ

အမျိုးသားစစ်တမ်း၏

၆ (၂၀၀၂)

မိသားစုကြီးထွားမှု။ မှ

ပြန်လည်ရယူသည်။

[http://www.cdc.gov/nchs/data/series](http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_028.pdf)

/sr_23/sr23_028.pdf။

Góra, M., & Mach, Z.

(2010)။ အကြား

အကြောက်တရားဟော

င်းနှင့်

စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ

ဥရောပတွင်

ပိုလန်စကားစစ်ထိုးပွဲ။ J

တွင်၊ Lacroix & K.

Nicholaïdis။ *ဥရောပ*

ဇာတ်လမ်းများ ဉာဏ

အချေအတင်

ဆွေးနွေးမှုများ on

ဥရောပ

အမျိုးသားရေးကိစ္စများ

တွင်။ (စ။ 221-240)။

Oxford, UK: Oxford

University စာနယ်ဇင်း။

ဂေါ်ဒွန်၊ T. တစ်

(၂၀၁၃)။

ကောင်းတယ်။

ဝမ်းနည်းခြင်း

စူးစမ်းခြင်း။

အဆိုပါ

အတိုင်းအတာ-

ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု

တွေနဲ့

လူမှုရေး အလုပ်

ထောက်ခံမှု။

- Palliative Care* ၊ ၉၊ ၂၇-၄၂။ doi: 10.1080/15524256.2012.758607။
- ဂေါ်မန်၊ ငါး နှင့် Kmetz၊ ည။ တစ် (၂၀၀၇)။ ကျား၊ နှင့် လိုအပ်သည်။ အလုပ် ကြိုးစားအားထုတ်မှု၌ ဗြိတိန်နှင့်အမေရိကန်။ ကျား၊ နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ၂၁၊ ၈၂၈-၈၅၆။ doi: 10.1177/0891243207309900။
- ဂေါ်မန်၊ ည။ ဂျေ၊ & Weyand၊ ဂ အမ် (၂၀၁၂)။ ခုခံအားကျခြင်း နှင့် autoimmunity ။ ဆယ်လူလာနှင့် မော်လီကျူး ဘဝ သိပ္ပံပညာ၊ ၆၉၊ ၁၆၁၅-၁၆၂၃။ doi: 10.1007/s00018-0၁၂-0၉၇၀-၀။
- Gottman၊ JM၊ & Levenson၊ RW (၂၀၀၄)။ ကွာရှင်းချိန်- စုံတွဲတွဲ ဘယ်တော့လာမယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းပေးတယ်။ 14 နှစ်တာကာလအတွင်းကွာရှင်း။ ကျန်းမာရေး အိတ်ပညာ၊ ၆၂၊ ၇၃၇-၇၄၅။ doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x
- ဂေါ်မန်၊ J.-P.၊ ဂလေဆာ၊ R. ငှက်ဖျား၊ ဒဗလျူ။ ခ။ ဘီဗဒေါ့၊ ယ၊ & Kiecolt- Glaser, J. (2012)။ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ နေ့စဉ်စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ပျံ့နှံ့နေပါသည်။ ရောင်ရမ်းခြင်းအမှတ်အသားများ။ ကျန်းမာရေး စိတ်ပညာ၊ ၃၁၊ ၂၆၄-၂၆၈။ doi: 10.1037/a0025536။
- Gould၊ CE၊ Edelstein၊ BA၊ & Gerolimatos, LA (2012)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ SK မှာ ဝစ်ဘုန်း & အမ်၊ Sliwinski (Eds.) Wiley-Blackwell လက်စွဲစာအုပ် အရွယ်ရောက်ခြင်း နှင့် အိုမင်းခြင်း (စ. ၃၃၁-၃၅၄)။ Oxford၊ UK- Wiley-Blackwell။ doi: 10.1002/9781118392966.ch17။
- Gould, SJ (1999)။ ဝေဖန်ချက်တစ်ခု Heckhausen နှင့် Schulz's (1995) life-span theory of control from ယဉ်ကျေးမှု ဖြတ်ကျော်မှု အမြင်။ စိတ်ဓာတ် သုံးသပ်ချက်၊ ၁၀၆၊ ၅၉၇-၆၀၄။ doi: 10.1037/033-295X.106.3.597။
- အစိုးရ တန်းတူညီမျှမှု ရုံး။ (၂၀၁၃)။ တန်းတူညီမျှမှု မတွေ့သေး 2010: လုပ်ငန်းစဉ်။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <https://www.gov.uk/equality-act-2010>- လမ်းညွှန်ချက်။
- Grady၊ ဂ (၂၀၁၂)။ ဟိ သိမြင်မှု အာရုံကြော- သိပ္ပံပညာ။ သဘာဝသုံးသပ်ချက်များ အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ ၁၃၊ ၄၉၁-၅၀၅။ doi: 10.1038/nm3256။
- Graham၊ EK၊ & Lachman၊ ME (၂၀၁၂)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှင့် အိုမင်းခြင်း။ ၄။ K ဝစ်ဘုန်း & အမ်၊ Sliwinski (Eds.), *The Wiley-Blackwell သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်စာအုပ်* (စ. ၂၅၄-၂၇၂)။ အောက်စဖို့ဒ်၊ ယူကေ- Wiley-တလက်ဝဲလ်။
- Granacher, U., Muehlbauer, T., & Gruber, M. (2012)။ အရည်အသွေးပြည့်ဝသော သုံးသပ်ချက် ၏ လက်ကျန် နှင့် ခွန်အား per-ကျန်းမာသောသက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်ပုံစံ-စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်းအတွက် သက်ရောက်မှု။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း ဆိုင်ရာသုတေသနကျန်းမာရေး၊ 2012 ။ doi:10.1155/2012/708905။
- ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.hindawi.com/journals/jar/2012/708905/> ပြုသည်။ ခ အောက်၊ Dawson၊ A.၊ တောင်ဆင်၊ F ငူ၊ Chow၊ ငူ၊ ပီ၊ Dufour၊ အမ်၊ C., & Pickering, RP (2004)။ ၁၂ လအတွင်း အဖြစ်များသည်။ ခေတ်ရေစီးကြောင်း၌ DSM-IV အရက် အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ နှင့် မှီခိုမှု- အမေရိကန်၊ ၁၉၉၁-၁၉၉၂ နှင့် ၂၀၀၁-၂၀၀၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက် မှီခိုမှု၊ ၇၄၊ ၂၂၃-၂၃၄။ doi:10.1016/j.drugalcdep.2004.02.004.
- Green, JS (2008)။ ကောင်းတာကို ကျော်လွန်တယ်။ မရဏ-ခေတ်သစ် မနုဿဗေဒ သေ-ဘော်လ်တီဗိုး၊ MD-တက္ကသိုလ် ၏ Pennsylvania စာနယ်ဇင်း။ ဂရင်းဘာဂ်၊ ယ။ ၄။ (၂၀၀၄)။
- သမ္မတ ဘွတ်ချ်၊ 9/11/01 ၏ false [flashbulb] memory အသုံးချ သိမြင်မှု စိတ်ပညာ။ ၁၈၊ ၁၆၁-၁၇၀။ doi: 10.1002/acp.1016။
- Greenfield၊ EAI၊ & Marks၊ NF (၂၀၀၅)။ တရားဝင်လုပ်အားပေးအဖြစ် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အကာအကွယ်အချက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုခ။ ကျန်းမာရေး Gerontology ၏ လူမှုသိပ္ပံ၊ 59၊ S258-S264။ doi:10.1093/geronb/59.5.S258။
- Gretebeck၊ R ဂျေ၊ ဖာရာရို၊ K အက်မ်၊ အနက်ရောင်၊ ယ။ R. ဟော်လန်၊ K.၊ & Gretebeck၊ K A. (2012)။ အလျားလိုက်ပြောင်းလဲမှု ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။ လူကြီးများ။ အမေရိကန် ကျန်းမာရေး အပြုအမူ၊ ၃၆၊ ၃၈၅-၃၉၄။ doi: 10.5993/AJHB.36.3.9.
- Greving, KA (2007)။ ပါရီစစ်ဆေးခြင်း ents' အိမ်ထောင်ရေး ကျေနပ်မှု လမ်းကြောင်းများ ကလေးများနှင့် ဆက်ဆံရေး၊ perament နှင့် မိသားစုလူဦးရေစာရင်း။ ဒီပနီစီတ္တ နိုင်ငံတကာ။ အခန်း(က) လူသားပညာနှင့် လူမှုရေး သိပ္ပံ၊ 68(4-A)၊ 1676။
- မီးခိုးရောင်၊ R (၁၇၅၆)။ *Memoria Technica* (၄ ed.) လန်ဒန်-ဟင်တန်။ စိုက်ပျိုးစား၊ ၄။ (၁၉၉၅)။ တစ် သူနာပြု အိမ် နိုင်သည် ဖြစ် a အိမ်။ ကျန်းမာရေး ၏ ဇရာ လေ့လာမှုများ ၊ ၉၊ ၁၃၇-၁၅၃။ doi:10.1016/0890-4065(95)90008-X။
- Groger, L. (2002)။ လိုက်နာရမည့်အချက်များ- အာဖရိကန်-အမေရိကန်များ၏ ရှုပ်ထွေးသောနည်းလမ်းများ သူနာပြုဘဝတွင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း အိမ်၊ နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေး ဇရာနှင့် လူ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၅၅၊ ၁၈၃-၂၀၅။ doi:10.2190/MDLP-UDE7-P376-QXE3။
- စုစုပေါင်း၊ တစ် ၄။ ပါရီစီ၊ ည။ အမ်၊ စပီရာ၊ တစ် ပီ၊ Kueiden တစ် အမ်၊ ကိုကို၊ ည။ Y.၊ ဆက်ဇန်းစကီး၊ JS et al ။ (၂၀၁၂)။ ညစ်လေ့ကျင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးမှုများ- A meta-ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ။ ဇရာနှင့်စိတ် ကျန်းမာရေး၊ ၁၆၊ ၂၂၂-၇၃၄။ doi-10.1080/136၀၇၈၆၁၂၀၂၆၇၇၈၃၁။
- Grossman၊ I.၊ ကာရာဆာဝါ၊ အမ်၊ Izumi၊ S., Na, J., Varnum, MEW၊ Kitayama၊ ငူ၊ et အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။ ဇရာ ပညာနှင့် ယဉ်ကျေးမှု-ယဉ်ကျေးမှု အရေးကြီးသည်။ စိတ်ဓာတ်သိပ္ပံ၊ ၃၁၊ ၁၀၅၉-၁၀၆၆။ doi:10.1177/0956797612446025။
- Gruenewald၊ TL၊ Liao၊ DH၊ & Seeman၊ T. c (၂၀၁၂)။ နောင်တော်ကြီး တစ်ပါးသို့အား လူ့ဒါန်းခြင်း၊ Self- generativity ၏ယူချက်၊ နောင်ဘဝတွင် ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာရေး Gerontology- စိတ်ဓာတ်သိပ္ပံပညာ၊ ၆၇၊ ၆၆၀-၆၆၅။ doi-10.1093/geronb/68b034။
- Grühn, D., Lumley, MA, Diehl, M., Labouvi- Vief, G. (2013)။ အချိန်- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ညွှန်းကိန်းများကို အခြေခံပြီး၊ ရှုပ်ထွေးမှု- ကူးလူးဆက်ဆံမှု နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ စိတ်ခံစားမှု၊ ၁၃၊ ၂၆-၂၇၂။ doi:10.1037/a0030363။
- Grühn, D., Smith, J., & Baltes, PB (၂၀၀၅)။ မရှိ အိုမင်းခြင်း။ ဘက်လိုက်မှုမှ ဖျက်နာသောပေးသည်။ အဖွဲ့ဝင်-အပြုသဘောဆောင်သောပစ္စည်းအတွက် ory- အထောက်အထား heterogeneity-homogeneity မှ list paradigm သည် စိတ်ခံစားမှုကို အသုံးပြုသည်။ အသံတိုး စကားလုံးများ။ စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ၊ ၂၀၊ ၅၇၉-၅၈၈။ doi:10.1037/0882-၇၉၇၂၀၄၇၂၇၉။
- Gruneir, A., Lapane, KL, Miller, S. ဂ၊ & မော်၊ v. (၂၀၀၈က)။ ဖြစ်ပါ တယ်။ dementia အထူးဂရုပြုတကယ်အထူး? အသစ်တစ်ခု မေးခွန်းဟောင်းတစ်ခုကိုကြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေး

- သုံးသပ်ချက်များ-
ကင်ဆာ၊ ၈၊ ၁၆၇-
၁၇၉။
doi:10.1038/
nrc.2275။
- ဟာရင်တန်၊ ဃ၊ ဝဲ၊ N.
Pintello၊ ဃ၊ &
Mathews၊ D.
(2001)။
အလုပ်ကျေနပ်မှု
နှင့်
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု-
ရည်ရွယ်ချက်များ
ကို ခန့်မှန်းသူများ
စစ်တပ်ထဲမှာ
အလုပ်ထွက်ဖို့။
အုပ်ချုပ်ရေး ဌာ
လူမှုရေး အလုပ်၊
၂၅၊ ၁-၁၆။ doi-
10.1300/J147v2
5n03_01။
- ဟား
အပြန်အလှန်အ
ကျိုးပြုသော။
(၂၀၁၁)။
ကြီးမားသည်။
မေဂျာ-
ဆက်ဆံရေးက
ဆရာဝန်ကို
ကူညီပြီး
သတ်သေတာကို
ထောက်ပံ့တယ်။
အများကြီးသော
လူနာများအတွက်
နာကျင်မှု
http://www မှ
ကူးယူဖော်ပြပါသ
ည်။
.harrisinteractive.com/NewsRoom
/HarrisPolls/tabid/447/mid/1508
/articleId/677/ctl/R
eadCustom%20
ပုံသေ/Default.aspx
။
- ဟား၊ R ဌ။ အီလီကော့တ်၊ တစ် အမ်၊ & ဟုမ်း၊
DS (1986)။
စိတ်၏အချိန်၊
လူမှုရေးအကူးအ
ပြောင်းများနှင့်
အပြောင်းအလဲ
များ
အမျိုးသမီးဘဝ
တွင်
စာမေးပွဲတစ်ခု
၏
အမျိုးသမီးများ
အသက်ကြီးပြီ။
၄၅ ရန် ၆၀။
ဂျာနယ်၏
- ကိုယ်ရ
ည်ကို
ယ်
သွေး
နှင့်
လူမှု
ရေး
စိတ်ပ
ညာ၊
၅၁၊
၄၀၉-
၄၁၆။
doi:10.
1037/0
022-
3514.51.2.409။
Hartman၊
PS
(2001)။
အမျိုး
သမီး
များ
ဖွံ့ဖြိုး
တိုးတ
က်ရေး-
ဥပေ
က္ခာပ
ညာ-
ရှေးရှေး
နှင့်
အလျား
လိုက်န
မူနာတွင်
ဆက်စ
ပ်နေသ
ည်။
Disserta
tion
Abstract
s
နိုင်ငံတ
ကာ။
အပိုင်းခ
သိပ္ပံပ
ညာနှင့်
အင်ဂျင်
နီယာ၊
62(1-B)
၊ ၅၉၁။
Hashimoto၊
K.
(2013)။
နားလည်
မှု
စိတ်ဓာ
တ်ကျခြ
င်း-
ဦးနှောက်
မှရရှိ
သော
- ချိတ်ဆက်
မှု
neurotrop
hic factori
transgluta
min- ase
၂ နှင့်
ဆီရိုတိုနှင့်
။
ကျွမ်းကျ
င်သူ
သုံးသပ်ချ
က်၏
Neurothe
rapy၊ ၁၃
၊ ၅-၇။
ဟာစလမ်၊ ဂ၊
Hodder၊ K
၊ &
ယိတ်၊ P
ည။
(၂၀၁၁)။
အမှားက
င်းသည်။
သင်ယူမှု
နှင့်
နေရာလွ
တ်
ပြန်လည်ရ
ယူခြင်း-
ဒါတွေက
ဘယ်လို
လဲ။
နည်းလမ်း
များ

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဆေးခန်းများတွင် ဂျာနယ်၏ လက်တွေ့နှင့်သတ္တ အာရုံကြောစိတ်ပညာ၊ ၃၃၊ ၁-၁၆။ doi:10.1080/13803395.2010.533155. ဟာဗတ်ဒ်၊ R. ပီလီ၊ ငျူ၊ ဂျီ. & ပူတီ၊ ခေ (၂၀၁၂)။ အရိုးအပေါ်အိုမင်းခြင်း၏သက်ရောက်မှု သတ္တဗေဒပညာရှင်နှင့် အရိုးခွန်အား။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ *IOSR ဂျာနယ် နှင့် ဆေးသိပ္ပံ*၊ ၁၊ ၁၂-၁၆။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://iosrjournals.org/iosr-jdms/papers/vol1-issue3/CO131216.pdf>. Haworth၊ ဂျေ. & လူးဝစ်၊ ငျူ (၂၀၀၅)။ အလုပ်၊ အပန်းဖြေခြင်းနှင့်သုခချမ်းသာ။ *မြတ်သျှ လမ်းညွှန်နှင့် အကြံပေးဂျာနယ်*၊ ၃၃၊ ၆၇-၇၈။ doi:10.1080/03069880412၃၃၁၃၃၅၉၀၂။ Hawton၊ K.၊ Casañas i Comabellai C.၊ ဟော်၊ ဂျီ. & ဆော့ဒါများ၊ K (၂၀၁၃)။ အန္တရာယ် အချက်များ အတွက် သေကြောင်းကြံ့ခိုင် ပုဂ္ဂိုလ်များ အတူ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း- စနစ်တကျ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ *Journal of Affective Disorders*၊ ၁၄၇၊ ၁၇-၂၈။ doi:10.1016/j.jad.2013.01.004။ Haylick၊ L. (1996)။ *ဘယ်လိုလဲ နှင့် ဘာကြောင့်လဲ။ ငါတို့ အသက်* (၂ ed.) အသစ် York: Ballantine ဟေးဇလစ်၊ ငျူ (၁၉၉၈)။ ဘယ်လိုလဲ နှင့် ဘာကြောင့်လဲ။ ငါတို့ အသက်။ *စမ်းသပ် Gerontology*၊ ၃၃၊ ၆၃၉-၆၅၃။ doi:10.1016/j.sos.531-5565(98)00023- ၀။ Hayslip၊ B.၊ & Cooper၊ AM (2012)။ အစီအရင် နှင့် ရည်မှန်းချက် ဉာဏ် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပြောင်းလဲမှု။ *ပညာရေး Gerontology*၊ ၃၈၊ ၁၉၀-၂၀၀။ doi:10.1080/03601277.2010.532069။ Hayslip၊ B.၊ Jr.၊ Caballero၊ D.၊ Ward-Pinson၊ M.၊ & riddle၊ RR (2013)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း ငယ်ရွယ်သူတို့ကို အာရုံပြုသည်။ ဘက်လိုက်မှုများ အကြောင်း လူလတ်ပိုင်း နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူများ- သင်ကြားနည်း။ *ပညာရေး Gerontology*၊ ၃၉၊ ၃၇-၄၄။ ချမ်းချင်သီ၊ ခေ။ ဂျူနီယာ၊ ဒေးဗစ်၊ ငျူ၊ R. နီမန်၊ CS၊ Goodman၊ C.၊ Smith၊ GC၊ အိမ်ထောင်မကျခင်၊ RJ et al။ (၂၀၁၃)။ အခန်းကဏ္ဍ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းရာတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ကြီးကျယ်သော ဆက်ဆံရေး ရလဒ် မိဘတွေက မြေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်တယ်။ B. Hayslip၊ Jr.၊ & GC Smith (Eds.)၊ *ခိုင်ခံ့ရည်ရှိသော* သော အဘိုးအဘွား စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ-ers- တစ်အားသာချက်များကိုအခြေခံသည်။ အမြင် (စစ။ ၄၈-၆၉)။ နယူးယောက်-ဒါရီယာ။ ဟောဘတ်၊ ငျူ၊ အီး၊ Weuve၊ ဂျေ၊ Scherri P. A.၊ & အီဗန်၊ ယ။ တစ် (၂၀၁၃)။ ယူနိုက်တက် မှာ အယ်လ်နိုင်း မားရောဂါ တိတ် (၂၀၁၀-၂၀၅၀) ခန့်မှန်း သုံးပြီး 2010 သန်းခေါင် စာရင်း။ အာရုံကြောဗေဒ၊ ၈၀၊ ၁၇၇၈-၁၇၈၃။ doi:10.1212/WNL.0b013e31828726f5။ Heckhausen၊ ဂျေ၊ Wrosch၊ ဂျီ. & Schulz၊ R. (2010)။ လုံ့ဆော်မှုဆိုင်ရာသီအိုရီ တစ်ခု သက်တမ်း တိုးတက်မှု။ စိတ်ဓာတ် သုံးသပ်ချက်၊ ၁၁၇၊ ၃၂-၆၀။ doi:10.1037/a0017668။ ဟေမန်၊ ငျူ၊ A.၊ Corpuz၊ R. & Bugental၊ D. (2012)။ ဂုဏ်ပြုစကားပြော ကြားခြင်း။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ *ဂျာနယ် အပြုအမူ*၊ ၃၆၊ ၂၇၉-၂၆၁။ doi:10.1007/s10919-012-0135- ၈။ HelpGuide.org (၂၀၁၃)။ ကောင်းတာ ကိုမှတ်တမ်း။ ကလေးထိန်း။ [http:// helpguide.org/life/finding_caregiver_child.htm](http://helpguide.org/life/finding_caregiver_child.htm) Helson၊ R.၊ & Kwan၊ VSV (2000)။ အရွယ်ရောက် ချိန်တွင် ကိုယ်ရည်ကို ယ်သွေး ပြောင်းလဲခြင်း - ဟိ ကြီးတယ်။ ပုံနှိပ် လုပ်ငန်းစဉ်များ ၌ တစ်ခု အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ၌ ငျူ၊ C ဟမ်တန် (ed.)၊ ။ ပင်ကိုယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု၊ *chology* (အတွဲ ၁၊ ၈၊ ၇၇-၁၀၆)။ ဟိုဘက်၊ အင်္ဂလန်-စိတ်ပညာစာနယ်ဇင်း။ ဟေမာ၊ ငျူ၊ R (၂၀၁၀)။ ပရိဒေဝ အဖြစ် လူမှုရေး အတွေ့အကြုံ- မရဏ နှင့် ကျန်ရစ်သူ- Lahiri Papua New ဂီနီ။ TAJA: *သြစတြေးလျ မနုဿဗေဒဂျာနယ်*၊ ၂၁၊ ၁

- ၂၈၁-၂၉၇။ doi:10.1111/j.1757-6547.2010.00097.x။
- ဟန်ဒါဆင်၊ ငျု။ & ရွေ့ပိန်းချ၊ အမ် (၂၀၀၄)။ “ဒီလောက်တော့ မနိပ်ဖူးဘူး။ ငါ့ဘဝမှာ ဘယ်သူနဲ့မှ မတူဘူး”- ယုံကြည်ပါ။ နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှု- အွန်လိုင်း မိတ်ဖွဲ့မှု ၊ *အသစ် မီဒီယာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း* , ၆ , ၄၈၇-၅၀၆။ doi:10.1177/146144804044331။
- Hendriks၊ G.-J.၊ Keijzers၊ GPJ၊ ကမ်မန်၊ အမ်၊ Hoogduin၊ ဂ တစ် L., & Voshaar, RCO (2012)။ ဆေးဝါး၏ရလဒ်ခန့်မှန်းချက်များ ဇီဝကမ္မနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသနည်း- ment ၏ နှောင်းဘဝ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော ဖရိုဖရဲ အတူ agoraphobia။ *နိုင်ငံတကာဂျာနယ် ၏ သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ရောဂါကု*၊ ၂၇၊ ၁၄၆-၁၅၀။ doi:10.1002/gps.2700။
- Henry, M., Pasterfield, D., Lewis၊ R., Carter, B., Hodgson, D., & Wilkinson၊ ဂ (၂၀၁၃)။ ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ ငါတို့ သေပိုင်ခွင့်ကို လိုချင်သလား။ စနစ်တကျ သုံးသပ်ချက် ၏ အဆိုပါ နိုင်ငံတကာ စာပေ လူနာများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏အမြင်များ နှင့် အဆိုပါ အများသူငှာ on ကူညီပေးခဲ့သည်။ သေခြင်း။ *Palliative Medicine* ၊ ၂၇၊ ၁၃-၂၆။ doi:10.1177/0269216312463623။
- ဟင်ကင်၊ R ငါ။ (၂၀၀၈)။ အရသာ နှင့် စားချင်စိတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဆုံးရှုံးမှု။ *အမြင်များ Gerontology* ၊ ၁၃၊ ၂၀-၂၅။ doi:10.1044/gero13.1.20။
- ဟင်နရီ၊ JA (2010)။ *ဘာသာရေး၊ အနာဂတ် အချိန် အမြင်၊ နှင့် သေခြင်း။ ပူပန်သောက တို့တွင် လူကြီးများ* . ဒီပနီ အနောက်ဗာဂျီးနီးယားသို့ တင်ပြခဲ့သည်။ တက္ကသိုလ်။
- Henrikson၊ CR (2007)။ အသက်ရှည်၏။ ထိခိုက်မှု on အငြိမ်းစား လုံခြုံရေး။ ၌ အမ် Robinson, W. Novelli, C. Pearson၊ & L. Norris (Eds.), *ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အိုမင်းခြင်း*။ (စစ။ ၂၂၃-၃၃၆)။ စန်း ဖရန်စစ္စကို- Jossey-Bass။
- ဟင်နရီ၊ N ည။ အမ်၊ ဘာဂ်၊ ဂ A.၊ စမစ်၊ T. ဒဗလျူ။ & ဖလော်ရိုန့်။ P (၂၀၀၇)။ အပြုသဘောဆောင်သည်။ နှင့် အနှုတ်လက္ခဏာများ အိမ်ထောင်ရေး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုနှင့် ၎င်းတို့၏ အပေါင်းအသင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး ကျေနပ်မှုဖြင့် ထောက်ပံ့ခြင်း။ သက်လတ်ပိုင်းနှင့် အသက်ကြီးသော စုံတွဲများတွင်။ *စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း*၊ ၂၂၊ ၄၂၈-၄၄၁။ doi:10.1037/0882-7974.22.3.428။
- ဟင်စလေ၊ ငျု။ (၂၀၁၂)။ *အမေရိကန်တွေ ထောက်ခံမှု သမားတော်အကူအညီ သေကြောင်းကြံ* ခြင်း အတွက် ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.npr.org/blogs/health/2012/12/27/168150886/americans-support-dying-with-dignity> -အကူ-သတ်သေ--နောက်ဆုံး-နာမကျန်း။ ဟဲ၊ ဂျေ၊ လီး၊ Y.၊ မက်ကောမစ်၊ ဒ ပီ၊ & Pedersen၊ P အမ် (၂၀၁၀)။ နေ့စဉ် အတွေ့အကြုံ- ပြင်းထန်သောအပန်းဖြေမှု၊ စီးဆင်းမှုနှင့် အစီအရင် သုခ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *အပန်းဖြေလေ့လာရေး*၊ ၂၉၊ ၂၀၇-၂၂၅။ Doi: 10.1080/02614360903434092။
- Heppner၊ RS (2007)။ ဝိရာဇ်ဖြစ်သည်။ မတူကွဲပြားမှု- ဘီလီယံပေါင်းများစွာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားသော်လည်း၊ မိန်းမတွေ ထွက်သွားတုန်း။ *ဒီပနီ စိတ္တဇ နိုင်ငံတကာ။ အပိုင်း*
- တစ် လူသားပညာနှင့် လူမှုရေးသိပ္ပံ၊ 68(4-A)၊ ၁၅၂၇။*
- Herrington၊ JDi Heller၊ W.၊ မိုဟန်တီ၊ A.၊ အိန်ဂျယ်များ။ တစ် ငျု။ Barich, MT, Webb, AG, et အယ်လ်။ (၂၀၁၀)။ Localization ပါ။ ၏ asym- စိတ်ခံစားမှုအတွက် မက်ထရစ်ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ* ၊ ၄၇၊ ၄၄၂-၄၅၄။ doi:10.1111/j.1469-8986.2009.00958.x
- Hershatter, A., & Epstein, M. (2010)။ Millennials နှင့် အလုပ်ကမ္ဘာ- အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု အမြင်။ *ဂျာနယ် ၏ စီးပွားရေး နှင့် စိတ်ပညာ*၊ ၂၅၊ ၂၁၁-၂၂၃။ doi:10.1007/s10869-010-9160-y။
- Hershey, DA, & Henkens, K. (in စာနယ်ဇင်း)။ အမျိုးအစားအမျိုးမျိုး၏သက်ရောက်မှု အငြိမ်းစားယူခြင်းအကူးအပြောင်းများ၏ ဘဝကို ကျေနပ်မှု ရခဲ့တယ်။ *ဟီ Gerontologist* doi: 10/1093/geront /gmt006။
- Hershey၊ ဃ။ A.၊ Jacobs-Lawson၊ ည။ အမ်၊ & အစိစတင်၊ ည။ T. (၂၀၁၃)။ ထိရောက်တယ်။ Finan- အငြိမ်းစားယူခြင်းအတွက် အထူးအစီအစဉ်။ အမ်၊ ဝမ် (ed.)။ *ဟီ အောက်စဖို့ဒ်လက်စွဲစာအုပ် ၏ အငြိမ်းစား* (စ. ၄၀၂-၄၃၀)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
- Hertzog, C. (2008)။ သီအိုရီ cogni- လေ့လာမှုအတွက်ချဉ်းကပ်မှုများ အကာအကွယ် အိုမင်းခြင်း- တစ်ခု တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများ အမြင်။ SM Hofer & DF တွင် အယ်လ်ဝင် (Eds.) *သိမှုလက်စွဲစာအုပ် အိုမင်းခြင်း- ကြားဖြတ်အမြင်များ* (စ။ ၃၄-၄၉)။ ဂရင်းနစ်၊ CT- Sage။
- Hertzog၊ ဂ.၊ & Dixon၊ R (၁၉၉၆)။ သုတေသနလုပ်ထုံးလုပ်နည်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ အသိဉာဏ်နှင့် အိုမင်းခြင်းအပေါ်၊ F တွင်၊ Blanchard-Fields & T. Hess (Eds.)၊ *အမြင်များ on သိမြင်မှု ပြောင်းလဲမှု နှင့် အရွယ်ရောက်ခြင်းနှင့် အိုမင်းခြင်း*။ (စစ။ ၆၆-၁၂၁)။ နယူးယောက်- McGraw-Hill။
- Hertzog၊ ဂ.၊ & Dunlosky၊ ည။ (၂၀၁၁)။ နောက်ပိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် Metacognition- hood- နှမြောစောင့်ကြည့်ခြင်း။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ ကိုယ်ကျိုးအတွက်၊ စည်းမျဉ်း။ *လက်ရှိ လမ်းညွှန်ချက်များ စိတ်ဓာတ်သိပ္ပံပညာ*၊ ၂၀၊ ၁၆၇-၁၇၃။ doi:10.1177/0963721411409026။
- Hertzog၊ ဂ.၊ & Dunlosky၊ ည။ (၂၀၁၂)။ Metacognitive ချဉ်းကပ်မှုများသည် လိုလားနိုင်သည် mote transfer of training: မှတ်ချက် McDaniel နှင့် Bugg တွင် *ဂျာနယ် Memory နှင့် Applied Research အသိဉာဏ်*၊ ၁၊ ၆၁-၆၃။ doi:10.1016/j.jarmac.2012.01.003.
- Hertzog၊ ဂ.၊ Dixon၊ R A.၊ Hultsch၊ ဃ။ F., & MacDonald, SWS (2003)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ငုပ်ငြိုးနေသော မော်ဒယ်များ သိမှု-
- ဖြစ်စဉ်မှာ အပြောင်းအလဲများလား- မြန်နှုန်းနှင့် အလုပ်လုပ်မှတ်ဉာဏ် ဆက်စပ် အတူ အပြောင်းအလဲများ ၌ အပိုင်း မှတ်ဉာဏ်? *စိတ်ပညာနှင့် စရာ*၊ ၁၈၊ ၇၅၅-၇၆၉။ doi:10.1037/0882-7၉၇၄.၁၈.၄.၇၅၅။
- Hertzog၊ ဂ.၊ ဖုတ်နီ၊ င K.၊ မနွီဝီလ၊ L., & Dunlosky, J. (2013)။ အသက်ကြီးတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ပြန်လည်ရယူရာတွင် အားနည်းချက်များ ပြသည်။ ပေါင်းစည်းဖျန်ဖြေပေးသူများကို ကုန်လုပ်ခြင်း။ လေ့လာမှုတွင်ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ *ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ*၊ ၄၉၊ ၁၁၂၇-၁၁၃၁။ doi-10.1037/a0029414။
- Hertzog၊ ဂ.၊ Kramen တစ် အက်မ်၊ ပြောချင်၊ R S., & Lindenberger, U. (2009)။ အံ ခန္ဓာကိုယ်၊ အံ စိတ်? *သိပ္ပံနည်းကျ အမေရိကန် စိတ်*၊ ၂၀၊ ၄၃-၄၁။ doi-10.1038/scientificamericanmind0709-24။
- Hertzog၊ ဂ.၊ Kramen တစ် အက်မ်၊ ပြောချင်၊ RS, & Lindenberger, U. (2008)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအပေါ် ကြွယ်ဝမှု သက်ရောက်မှု သိမြင်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နိုင်သလား သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ထိန်းသိမ်းပြီး မြှင့်တင်ပေးမှာလား။ *ပြည်သူ့စိတ်ပညာသိပ္ပံ အတို*၊ ၉၊ ၁-၆၅။ doi:10.1111/j.1539- 6053.2009.01034.x။
- Hertzog၊ ဂ.၊ ဈေး၊ ဂျေ၊ & Dunlosky၊ ဂျေ (၂၀၁၂)။ အသက်အရွယ်ကွာခြားချက်များ ဆိုးကျိုးများ ၏ စမ်းသပ်သူ ညွှန်ကြားသည်။ နှင့် ကိုယ်တိုင်ထုတ်လုပ်သည်။ ဗျူဟာ အသုံးပြု၊ *စူးစမ်းလေ့လာမှု*၊ ၃၈၊ ၄၂-၆၂။ doi:10.1080/0361073X.2012.637005။
- ဟဲ၊ T. အမ် (၂၀၀၅)။ ဉာဏ် အိုမင်းခြင်း ။ စကားစပ်။ *စိတ်ပညာစာစောင်*၊ ၁၃၁၊ ၃၈၃-၄၀၆။ doi:10.1037/0033-၂၉၀၉.၁၃၁.၃.၃၈၃။
- ဟဲ၊ T. အမ် (၂၀၀၆)။ အလိုက်သင့် ရှုထောင့် လူမှုရေးသိမြင်မှုလုပ်ဆောင်ချက်

- အရွယ်ရောက်ခြင်း- အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက် နှင့် ဗဟုသုတ လွှမ်းမိုးမှုများ။ *လူမှုရေး အသိဉာဏ်*၊ ၂၄၊ ၂၇၉-၃၀၉။ doi: 10.1521/so.2006.24.3.279.
- ဟဲ့၊ T. အမ်၊ & အမ်မရီ၊ ဌ။ (၂၀၁၂)။ ဉာဏ် ၌ အကြောင်းအရာ- တိ ထိခိုက်မှု ၏ စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ။ ၌ အမ် Naveh-Benjamin & N ဥပါဒါန် (Eds.) *ဉာဏ် နှင့် အိုမင်းခြင်း- လက်ရှိ ပြဿနာများနှင့် အနာဂတ်လမ်းညွှန်ချက်များ* (စစ။ ၁၈၃-၂၁၄)။ အသစ် York: စိတ်ပညာ စာနယ်ဇင်း။
- ဟဲ့၊ T. အမ်၊ & ပန်းဆွဲ၊ ဌ။ အမ် (၁၉၉၄)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ အသက်အရွယ် ကွာခြားချက်များ လုပ်ငန်းစဉ်များကိုပြောင်းလဲပါ။ *စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း*၊ ၉၊ ၂၃၇-၂၅၀။ doi:10.1037/0882-2829.9.3.237။
- ဟဲ့၊ T. အမ်၊ အော်မန်၊ ဌ၊ Colcombe၊ ဌ၊ ဂျေ၊ & ရာဟာလ်၊ T. တစ် (၂၀၀၃)။ တိ အသက်အရွယ်အပေါ် ပုံသေပုံစံခြိမ်းခြောက်မှု၏သက်ရောက်မှု ကွဲပြားမှုများ ၌ မှတ်ဉာဏ်။ *ဂျာနယ်များ Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊ 58B၊ P3-P11။ doi:10.1093/geronb/58.1.P3။
- ဟဲ့၊ T. အမ်၊ ဂျာမိန်း၊ ဌ၊ အမ်၊ Rosenberg၊ DC၊ Leclerc၊ ဌ၊ အမ်၊ & Hodges၊ c A. (2005)။ အသက်ကြီးခြင်းဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှု နှင့် ခံရနိုင်မှု ရန် မသက်ဆိုင်ပါ။ *affec- ဆောက်လုပ်ရေးအတွက် အချက်အလက်များ ၏ သဘောထားများ။ အိုမင်းခြင်း၊ အာရုံကြောပညာ၊ နှင့် သိမြင်မှု*၊ ၁၂၊ ၁၄၉-၁၇၄။ doi:10.1080/13825580590925170။
- ဟဲ့၊ T. အမ်၊ ဘုရင်မ T. ဌ၊ & အန်းနစ်၊ G. E. (2013)။ အသက်အရွယ်နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ အချက်အလက်ရှာဖွေမှုအပေါ်သက်ရောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ *ဂျာနယ် Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊ 68၊ ၇၀၃-၇၁၁။ doi: 10.1093/geronb/68b108။
- ဟေး၊ V.၊ & ဝါး၊ H.-W (၂၀၁၂)။ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ နေ့စဉ် ဘဝ အတူ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အာရုံခံစားမှု ဆုံးရှုံးမှု- အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ အမြတ် ၌ အရေးပါမှု။ *စိတ်ပညာနှင့် အသက်*၊ ၂၇၊ ၅၁၀-၅၂၁။ doi:10.1037/a0025471။
- ဟေး၊ V.၊ & ဝါး၊ H.-W (၂၀၁၂)။ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ နေ့စဉ် ဘဝ အတူ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အာရုံခံစားမှု ဆုံးရှုံးမှု- အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ အမြတ် ၌ အရေးပါမှု။ *စိတ်ပညာနှင့် အသက်*၊ ၂၇၊ ၅၁၀-၅၂၁။ doi:10.1037/a0025471။
- Hiatt, K., Stelle, C., Mulsow, M., & Scott, JP (2007)။ အရေးပါမှု ရှုထောင့်- ဆေးရုံအကဲဖြတ်ခြင်း။ သက်ဆိုင်သူအများအပြားထံမှ ဂရုစိုက်မှု။

- American Journal of Hospice & Palliative ဆေးဝါး*၊ ၂၄၊ ၃၇၆-၃၈၂။ doi:10.1177/1049909107300760။
- တောင်ကုန်း၊ P ဌ၊ တူရိယာနို၊ N A.၊ Mroczek၊ ယံ။ K.၊ & ရောဘတ်၊ ခ အလူ၊ ဌ။ (၂၀၁၂)။ တစ်ပြိုင်တည်း နှင့် longi ကို ဆန်းစစ်ခြင်း၊ tudinal ဆက်ဆံရေး အကြား ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ- စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်မှုတို့ ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ခြင်း လူမှုရေး စိတ်ဓာတ် နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး သိပ္ပံ၊ ၃၊ ၆၉၈-၇၀၅။ doi:10.1177/1948550611433888။
- တောင်ကုန်း၊ ဌ။ (၂၀၁၃)။ ဘာကြောင့်လဲ။ အမွေအနှစ် ဖျာ- အလယ်အလတ် ဘဝတွင် ပို၍ များသည်။ *အစွန့်ရှည်ပါစေ။ အမျိုးသမီး ပညာရေး ခေါင်းဆောင်မှု ခေါင်းဆောင်မှု အမွေအနှစ်များ ၏ အမျိုးသမီးများ ခေါင်းဆောင်မှု* (စစ။ ၁၅-၂၆)။ အသစ် York: Springer Hills, WE (2010)။
- အဘိုးအဘွား တိုးတက်နေသော အမေရိကန်တွင် အခန်းကဏ္ဍများ မိသားစု။ D. Wiseman (Ed.), *The အမေရိကန်မိသားစု- နားလည်မှု ၎င်း၏ ပြောင်းလဲခြင်း။ ဦးနှစ်မစ်များနှင့် နေရာ ၌ လူ့အဖွဲ့အစည်း* (စစ။ ၆၅-၇၈)။ Springfield၊ IL- Charles C. Thomas Hillsdon၊ အမ်၊ ဘရူနာ၊ အီး၊ Guralnick၊ ဂျေ၊ & မာမောက်၊ အမ် (၂၀၀၅)။ အလားအလာ

- ဆေးဝါး၊ ၂၈၊ ၂၄၅-၂၅၀။ doi-10.1016/j.amepre.2004.12.008.
- Hines၊ ယ။ A.I. & ဒေါက်၊ C အမ် (၂၀၀၉)။ အမျိုးသမီးများ၏ ရင်းနှီးဖော်ရွေမှုကို အသုံးပြုခြင်း။ အမျိုးသားများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု- အဖြစ်များခြင်း၊ သက်ရောက်မှုများနှင့် အကျိုးဆက်များ။ *ဂျာနယ်၏ရန်လိုမှု၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ*၊ ၁၈၊ ၅၇၂-၅၈၆။ doi:10.1080/10926770903103099။
- ဟတ်နီ၊ A.I. & ချီဝင်၊ ငျ။ (၂၀၁၀)။ သူနာပြု ပညာရေး- ကာရံ အဖြစ်မှန် ရှော့ခံ အတွက် ဘွဲ့ရသည့် ဌာနေတိုင်းရင်းသား သူနာပြုများ— ဒါက အချိန်တန်ပါပြီ။ *Australian Journal of Advanced သူနာပြု*၊ ၂၈၊ ၆၀-၆၆။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://www.ajan.com.au/Vol28/28-၁.pdf#page=61>။
- Hirvei ငျ။ Juvekar၊ ငျ။ Sambhudasi ငျ။ လီလီ၊ ဝီ၊ Blomstedt၊ Y.I. ဝေါ၊ S. et al။ (၂၀၁၂)။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်တယ်။ ကျန်းမာရေးသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ သေဆုံးမှုကို ခန့်မှန်းသည်။ အသက်ကြီးပြီ၊ ၅၀ နှစ်များ နှင့် အထက် ၌ အိန္ဒိယ? ကျေးလက်နေပြည်သူများထံမှ အထောက်အထားများ ကျန်းမာရေးနှင့် လူဦးရေစာရင်းအရ စောင့်ကြည့်ရေး။ *နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ကူးစက်ရောဂါဗေဒ*၊ ၄၁၊ ၁၇၁၉-၁၇၂၇။ doi-10.1093/ije/dys163။
- ဟော်လန်၊ JM၊ & Neimeyer၊ RA (၂၀၁၀)။ အဆင့်စာမေးပွဲ လူတစ်ဦးချင်းအကြား ဝမ်းနည်းခြင်းသီအိုရီ သဘာဝအရ ကြမ်းတမ်းစွာ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ အကြောင်းတရားများ- အဓိပ္ပာယ်ကို ဦးတည်သော ပါဝင်ကူညီမှု၊ ဗားရှင်း။ *OMEGA: သေမင်းဂျာနယ် နှင့် သေဆုံးခြင်း*၊ ၆၁၊ ၁၀၃-၁၂၀။ doi:10.2190/OM.61.2.b။
- Holstein၊ MB၊ & Minkler၊ M. (2003)။ ကိုယ်ကျိုး၊ လူအဖွဲ့အစည်း၊ နှင့် အဆိုပါ “အသစ် ဂါရွန်တို- မိုက်တယ်” *ဟိ Gerontologist*၊ ၄၃၊ ၇၈၇-၇၉၆။ doi:10.1093/geront/43.6.787။
- ဟုန်၊ P အေလျူ၊ & ကီနစ်ကီ၊ တစ် ည။ (၂၀၀၁)။ ပိုမိုနားလည်မှုဆီသို့- ing ၏ ဘယ်လိုလဲ မကျေနပ်မှု drives များ ဝန်ထမ်း လည်ပတ်မှု။ *အကယ်ဒမီ၏ စီမံခန့်ခွဲမှု ဂျာနယ်*၊ ၄၄၊ ၉၇၅-၉၈၇။ doi:10.2307/3069441။
- Honda-Howard၊ M.၊ & Homma၊ M. (၂၀၀၁)။ အလုပ် ကျေနပ်မှု ၏ ဂျပန် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အမျိုးသမီးများ နှင့် ၎င်း၏ လွှမ်းမိုးမှု on အလည်ကျရည်ရွယ်ချက်။ *အာရှဂျာနယ် လူမှုစိတ်ပညာ*၊ ၄၊ ၂-၃၈။ doi:10.1111/1467-839X.00073။
- ချိုတ်၊ K (၁၉၉၉)။ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။ TM Hess & F တွင်၊ Blanchard-Fields (Eds.)၊ *လူမှုရေးအသိ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း* (စ၊ ၉၇-၁၂)။ စန်း၊ Diego၊ CA: ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း။
- ချိုတ်၊ K.I. & မက်အဒမ်၊ ယ။ P (၂၀၀၃)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ထားသည် - အသစ် အစီအစဉ် အတွက် အိုမင်းခြင်း။ *သုတေသန။ ဂျာနယ် Gerontology ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ*၊ ၂၈၊ P296-P304။ doi:10.1093/geronb/58.6.P296။
- Hooker၊ K.I. Fieser၊ BH၊ Jenkins၊ ငျ။ မော်ဖေး၊ အမ် ဇီ။ & Schwagleri၊ ဂျေ (၁၉၉၆)။ အချင်းချင်းကြားမှာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် မူကြိုမိဘများ- ers၊ *ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ*၊ ၃၊ ၅၄၂-၅၅၀။ doi:10.1037/0012-1649.32.3.542။
- Hoppmann၊ C.၊ & Gerstorf၊ D. (2009)။ အိမ်ထောင်ဖက် ကူးလူးဆက်ဆံမှု ၌ အဟောင်း အသက်—A အသေးစားသုံးသပ်ချက်။ *Gerontology*၊ ၅၅၊ ၄၄၉-၄၅၉။ doi-10.1159/000211948။
- Horhota၊ M.၊ Lineweaver၊ T.၊ Ositelu၊ M.၊ Summers၊ K.၊ & Hertzog၊ C. (၂၀၁၂)။ လူကြီးလူငယ်၊
- ယုံကြည်ချက်အကြောင်း ထိရောက်သည်။ နည်းလမ်းများ ရန် မီတီ- အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော မှတ်ဉာဏ်များ ကျဆင်းလာခြင်း။ *စိတ်ပညာနှင့် အိုမင်းခြင်း*၊ ၂၇၊ ၂၉၃-၃၀၄။ doi:10.1037/a0026088။
- ဟွန်း၊ JL (1982)။ ဇရာ၏ လူသား အရည်အချင်းများ ၌ ၁ Wolman (ed.)၊ လက်စွဲစာအုပ် ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ (စစ၊ ၈၄၇-၈၇၀)။ အင်္ဂလိပ်၊ Cliffs၊ NJ: Prentice Hall။
- ချို၊ ည။ ဌ။ & ဟိုဟ၊ ငျ။ အမ် (၁၉၉၂)။ မေဂျာ စွမ်းရည်များနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့၌ အရွယ်ရောက်ပြီးသောကာလ။ RJ Sternberg & C တွင် တစ် Berg (Eds.) *ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- ment* (စစ၊ ၄၄-၉၉)။ ကိန်းဘရစ်၊ ယူကေ- Cambridge တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
- Hospice Foundation of America (2013a)။ *ဆေးရုံ လူနာများ နှင့် ဝန်ထမ်း* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.hospice-foundation.org/patientsandstaff>။
- Hospice Foundation of America (2013b)။ *ရွေးချယ်ခြင်း၊ ဆေးရုံ-မေးခွန်းများ မေးရန်*။ <http://www.မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်>။ http://www.hospicefoundation.org/pages/page.asp?page_id=171093။
- Howard၊ DV၊ & Howard၊ JH၊ Jr. (၂၀၁၂)။ ခွဲမရပုံစံများ ၏ သွယ်ဝိုက်သော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းအတွက် သင်ယူခြင်း။ M. Naveh-တွင်၊ မိန် & N ဥပါဒါန် (Eds.) *ဉာဏ် နှင့် အိုမင်းခြင်း- လက်ရှိ ကိစ္စများနှင့် အနာဂတ် လမ်းညွှန်ချက်များ* (စစ၊ ၁၂၅-၁၅၁)။ အသစ် York: စိတ်ပညာ စာနယ်ဇင်း။
- ဟောင်းဝပ်၊ ငျ။ အေလျူ၊ & ကြိုးများ၊ ဂ ငျ။ (၂၀၁၀)။ မတရားမှုမှ ပုံသန်းခြင်း- သက်ရောက်မှုများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် မတရားမှုကို ရှုမြင်သည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် ဝန်ထမ်းနှင့်အတူ- ဆွဲသည်။ *စီးပွားရေးဂျာနယ်နှင့် စိတ်ပညာ*၊ ၂၅၊ ၄၀၉-၄၂၈။ doi-10.1007/s10869-010-9158-5။
- Howe၊ တစ် ငျ။ ဂျူး၊ တစ် အီး၊ & ကြွေပြား၊ C. (2013)။ နာမည်က ဘာလဲ။ တူညီမှုများ နှင့် ကွဲပြားမှုများ ၌ အချင်းချင်း အမျိုးသားအသုံးအနှုန်းများနှင့် အဓိပ္ပာယ်များ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေရဲ့အိမ်ရာ အတူ ဝန်ဆောင်မှုများ။ *သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် လူအဖွဲ့အစည်း*၊ ၃၃၊ ၅၄၇-၅၇၈။ doi-10.1017/S0144686X12000086။
- Hoyle၊ K.I. & ရာမာ၊ ည။ ဂ (၌ စာနယ်ဇင်း)။ အနံ့ခံခြင်း။ ဆုံးရှုံးမှု အဖြစ် a ထောက်ခံသည်။ ထူးခြားချက် ပါကင်ဆန်ရောဂါရှာဖွေရေးတွင်၊ လွယ်ကူမှု- လက်တွေ့ကျသောချဉ်းကပ်မှု။ *ဂျာနယ် အာရှကြောဗေဒ*။ doi:10.1007/s00415- ၀၁၃-၆၈၄၈-၈။
- ရှူး၊ H.-C (၂၀၀၅)။ ကျား၊ ကွာဟမှု ၏ အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း။ ၌ ထိုင်ဝမ်။ အမျိုးသမီး နှင့် ကျန်းမာရေး၊ ၄၂၊ ၁-၂၁။ doi: 10.1300/J013v42n01_01။
- Hubbard၊ R R (၂၀၁၀)။ *Afro-German biracial လက္ခဏာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု*။ <http://မှ ပြန်လည်ရယူသည် digarchive.library.vcu.edu/bitstream/10156/2804/1/Afro-German%20HEMBAGI%20%28F3%29.pdf>။
- ထည်၊ T. (၂၀၀၉)။ *မွေးဖွားမှုအလားအလာ အရွေ့တောင် အာရှတွင် အစီရင်ခံစာ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် လူမျိုး ကျွမ်းကျင်သူ အဖွဲ့ အစည်းအဝေး on မကြာမှီ နှင့် အနာဂတ် ခေတ်ရေစီးကြောင်း သားဖွားမီးယပ်၌*။ http://မှ ပြန်လည်ရယူသည် www.un.org/esa/population/meetings/EGM-Fertility2009/P14_Hull.pdf။
- Hummert၊ ML၊ Garstka၊ T. A.I အိုဘာရိုယန်၊ ငျ။ T. ဂရင်းဝေါ၊ တစ် ဂျီ၊ & Mellott၊ ယ။ ငျ။ (၂၀၀၂)။ အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ သွယ်ဝိုက်သော အသင်းအဖွဲ့ စမ်းသပ် ရန် တိုင်းတာ သွယ်ဝိုက်သော လူမှုရေးတွင် အသက်အရွယ်ကွာခြားချက်များ အသိဉာဏ်များ စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊ ၁၇၊ ၄၈၂-၄၉၅။ doi:10.1037/0882-၇၉၇၄.၁၇.၄.၄၈၂။
- Hunt၊ JM၊ & Weintraub၊ JR (2006)။ *ဟိနည်းပြ အဖွဲ့အစည်း တစ်*

- ဗျူဟာ ခေါင်းဆောင်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်။
တစ်ထောင် Oaks, CA: Sage။
- မှဆိုဒ်၊ ဂ C A.I ရုပ်ကွက်၊ ဌ။ & စခန်း၊
CJ (2012)။ ရှိမှသာ □□ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး
ဝန်ထမ်းများအား ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရေး
သင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။
ဩစတြေးလျ လူနေထိုင်ရာ အသက်ကြီးပြီ။
ဂရုစိုက်ပါ။ သတ်မှတ်- ting အတွက်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ dementia-
Case Study ချဉ်းကပ်နည်း။ လက်တွေ့
သားဖွားဗေဒပညာရှင်၊ ၃၅၊ ၁-၁၄။ doi:10.1080
/0731717115.2011.626513.
- မှဆိုဒ်၊ ဂ C A.I ရုပ်ကွက်၊ ဌ။ & စခန်း၊
CJ (2012)။ ရှိမှသာ □□ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး
ဝန်ထမ်းများအား ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရေး
သင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။
ဩစတြေးလျ လူနေထိုင်ရာ အသက်ကြီးပြီ။
ဂရုစိုက်ပါ။ သတ်မှတ်- ting အတွက်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ dementia-
Case Study ချဉ်းကပ်နည်း။ လက်တွေ့
သားဖွားဗေဒပညာရှင်၊ ၃၅၊ ၁-၁၄။ doi:10.1080
/0731717115.2011.626513.
- Huston၊ T. ဌ။ ကလင်း၊ ည။ ပီ၊ ဟော၊
R အမ်၊ စမစ်၊ ငွ။ အိမ်၊ & ကျော့ချို၊ ငွ။
ည။ (၂၀၀၁)။ ဟီ လင်ခန်းမယားခိန်း
သစ်တိုး-
ကြင်ဗွေး နှစ်များ အဖြစ် a
ခန့်မှန်းသူ ၏ အိမ်ထောင်ရေး
ပီတိ၊ ဒုက္ခ၊ နှင့်
ကွာရှင်းခြင်း။ *ဂျာနယ်၏*
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့်
လူမှုစိတ်ပညာ၊ ၈၀၊ ၂၃၇-၂၅။
doi:10.1037/0022-3514.80.2.237။
- ဟွမ်၊ အမ် ည။ (၂၀၀၇)။ အာရုံလူမှုရေး
အလုပ် မှန်မျက်နှာကျက်၊
အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုနှင့်
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု
အလားအလာ။ *လူမှုဝန်ဆောင်မှုဂျာနယ်*
သုတ၊ ၃၃၊ ၁၃-၂၄။ doi: 10.1300/
J079v33n04_02။
- Hyson၊ P (၂၀၁၃)။ *နည်းပြအတူ ဆိုလိုရင်း-
စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ။* နယူးယောက်:
ဒါရီ။
- အိဗရာဟင်၊ R. & ဟက်ဆန်၊ Z (၂၀၀၉)။
တစ်ကိုယ်ရေဘဝမှ နားလည်ခြင်း။
အတွေ့အကြုံများ ၏
အိမ်ထောင်မပြုဖူးပါ။ မလေး
မလေးရှားရှိ မူဆလင်အမျိုးသမီးများ
ပဏာမတွေ့ရှိချက်။ *ဥပစာပ*
လူမှုသိပ္ပံဂျာနယ်၊ ၈၊ ၃၉၅-၄၀၅။
- Igarashi၊ ဇ.၊ ချိတ်၊ K Coehlo၊ ည။ ပီ၊ &
Manoogian၊ အမ် အမ် (၂၀၁၃)။ “ငါ
အသိုက် သည် အပြည့်အစုံ-”
မျိုးရိုးစဉ်ဆက် rela-
ဆက်ဆံမှုများ မှာ အလယ်ကောင်။
ဂျာနယ်၏ဇရာ အံ၊ ၂၇၊ ၁၀၂-၁၁၂။
doi:10.1016/j. jaing.2012.12.004.
- Ihle၊ A.၊ Schnitzspahn၊ K.၊ Rendell၊ P.
ဂျီ၊ Luong၊ ဂ.၊ & Kliegel၊ အမ် (၂၀၁၂)။
အသက် အကျိုးကျေးဇူးများ ၌ နေ့တိုင်း
အလားအလာ မှတ်ဉာဏ် -
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဩဇာလွှမ်းမိုးမှု
တာဝန်အရေးပါမှု
သတိပေးချက်အသုံးပြုမှု၊
ers၊ နှင့်နေ့စဉ်စိတ်ဖိစီးမှု။ *ဇရာ၊*
- အာရှကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ၊ နှင့်
သိမြင်မှု၊ ၁၉၊ ၈၄-၁၀၁။
doi:10.1080/13825585.201
၁.၆၂၉၈၈။
- Imoscopi၊ A.၊ Inelmen၊ C အမ်၊
ဆာဂျီ၊ G.၊ Miotto၊ F.၊ &
Manzato၊ E. (၂၀၁၂)။ အရသာ
ဆုံးရှုံးမှု ၌ အဆိုပါ
သက်ကြီးရွယ်အို
ကူးစက်ရောဂါဗေဒ၊
အကြောင်းရင်းများနှင့်ဆက်စပ်မှု
sequences ဇရာလက်တွေ့နှင့်
သမ္ဘာ့သုတ၊ ၂၄၊ ၅၇၀-၅၇၉။ doi-
10.3275/8520။
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့။
(၂၀၁၃)။ *ဘယ်တော့လဲ အလုပ်*
ဖြစ်လာသည်။ ဝ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
စစ်ဖြေပြင် ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http:// www.ilo.org/global/about-the-
ilo
/newsroom/features/WCMS_205996
/lang-- en/index.html။
အင်္ဂတလ်ကိုးကွယ်၊ K တစ် & ကော့မန်း၊ ဂ
အလူ။
2013)။ လေ့ကျင့်ခန်း တန်ပြန်သည်။
ကျဆင်းနေသည်။ hippocampal
function ကိုအိုမင်းခြင်းနှင့်
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ။
အာရှကြောဇီဝဗေဒ
၏ရောဂါ၊ ၅၇၊ ၄၇-၅၅။ doi-
10.1016/j. nbd.2012.06.011.
- Irwin၊ အမ် R (၂၀၀၈)။ လူ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
roimmunology- ရှာဖွေတွေ့ရှိမှု အနှစ်
၂၀၊ ery ဦးနှောက်၊ အပြုအမူနှင့်
ကိုယ်ခံစွမ်းအား၊ ၂၂၊ ၁၂၉-၁၃၉။ doi-
10.1016/j. bbi.2007.07.013.
- Isaacowitz၊ ည။ အမ်၊ & Blanchard-Fields၊
F. (2012) လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်
ချိတ်ဆက်ခြင်း။ အီမို-
လေ့လာမှုရလဒ်၊
သက်တမ်းနှင့်အိုမင်းခြင်း။
အမြင်များ စိတ်ပညာသိပ္ပံ၊ ၇၊ ၃
- ၁၆။
doi:10.1177/1745691611424750။
- အိုင်ဗန်ကိုဗစ်၊ ည။ A.၊ & ထပ်ဖြစ်၊ T. P
(၂၀၀၈)။
ဖြစ်တည်မှုနှင့်ဝိညာဉ်ရေးရာအခန်းက
ဏ္ဍ၊ မျှော်လင့်မထားသော
ဝမ်းနည်းမှုကို ရင်ဆိုင်ပါ။ အတွဲ၊
Tomer၊ GT Eliason၊ & PTP Wong
(Eds.)၊ *ဖြစ်တည်မှုနှင့်ဝိညာဉ်ရေးရာ*
သေခြင်းတရားသဘောထားများတွင်
tual ပြဿနာများ
- (စစ။ ၂၀၉-၂၃၃)။ မဟာဝါ၊ NJ-
လောရင့် Erlbaum
Iwarsson၊ ငွ။ မျော့၊ ခ။ & Fänge၊ တစ်
အမ် (၂၀၁၂)။ The Housing Enabler
စစ်ဆေးခြင်းကိရိယာ- ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့်
အိမ်ခြံမြေတစ်ခုတွင် interrater
သဘောတူညီချက်
ကုမ္ပဏီအလေ့အကျင့် ဆက်စပ်။
ဂျာနယ် ၏အသုံးချပါ။ Gerontology၊
၃၁၊ ၆၄၁-၆၆၀။
doi:10.1177/0733464810397354။
- Jack၊ C. R.၊ ဂျူနီယာ၊ Albert၊ M. A.၊ Knopman၊
ည။ ငွ။ မက်ခန်း၊ ဆ အမ်၊ Sperling၊
R၊ Carrillo၊ MC et al။ (၂၀၁၁)။
အကြံပြုချက် မိတ်ဆက်- ကိစ္စတွေ
ထံမှ အဆိုပါ အမျိုးသား
စက်မှုတက္ကသိုလ် on အိုမင်းခြင်း-
အယ်လ်ဇိုင်းမား အသင်းအဖွဲ့
အလုပ်အဖွဲ့များ on ရောဂါရှာဖွေရေး
လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက်
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။
အယ်လ်ဇိုင်းမား နှင့် Dementia၊
ဂျာနယ် အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း၊ ၇၊
၂၅၇-၂၆၂။
doi:10.1016/j.alz.2011.03.004။
- ဂျက်၊ ဂ R.၊ ဂျူနီယာ၊ Knopman၊ ည။ ငွ။ Jagust၊
အလူ။၊ ဂျူ၊ ပီတာဆင်၊ R ဂ.၊ Weiner၊
အမ် အလူ။၊ အိုက်ဆင်၊ P ငွ။ et အယ်လ်။ (၂၀၁၃)။
pathophysiological pro-ခြေရာခံခြင်း၊
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ရပ်တန့်ခြင်း-
An မွမ်းမံထားသော သီအိုရီပုံစံ၏
တက်ကြွသော ဇီဝအမှတ်အသားများ။
Lancet အာရှကြောဗေဒ၊ ၃၂၊ ၂၀၇-
၂၁၆။ doi:10.1016/ s1474-
4422(12)70291-0။
- Jackson၊ JS၊ Antonucci၊ TC၊ & Gibsons၊
RC (1995)။ တိုင်းရင်းသားများနှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ
သုတေသနတွင်
ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအချက်များ နှင့်
စိတ်ကျန်းမာရေး- ဘဝသင်တန်း
အမြင်။ DK Padgett (Ed.) တွင်၊
လူမျိုးရေး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ
လက်စွဲစာအုပ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေး (စစ။ ၂၂-၄၆)။ ဂက်စ်ပို၊
CT- ဂရင်းဝုဒ်။
- Jackson၊ MA (2013)။
ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။
အသက်ကြီးသည်။ အလုပ်သမားများ
ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အသက်ကြီးသူ
stereotypes နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ၌ P
Brownell & ည။ ည။ ကယ်လီ (Eds.)
ခေတ်ပညာ
သက်ကြီးအလုပ်သမားများကို
ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ (စစ။ ၁၃၅-
၁၄၄)။ အသစ် York: Springer
ယာကူ၊ B A.၊ & Wilder၊ T. (၂၀၁၀)။

- ပညာရေးဆိုင်ရာ
မျှော်မှန်းချက်များနှင့် အောင်မြင်မှု၊
မှတ်ချက် ။
အမျိုးသား ဗျူရို
၏ စီးပွားရေး
သုတေသန
အလုပ်လုပ်တယ်။
စာရွက် မရှိ
၁၅၆၈၃။
ပြန်ထုတ်သည်။
ထံမှ
http://www.nber.org/papers/w15683.pdf?new_window=1။
Jacobs-Lawson၊ ည။
အမ်၊ Hershey၊
ဃ။ A.၊ &
နေကမ်၊ K တစ်
(၂၀၀၄)။ ကျား၊
ကွဲပြားမှုများ ၌
အချက်များ အဲဒါ
လွှမ်းမိုးမှု
အငြိမ်းစားယူဖို့
စီစဉ်ရတဲ့ အချိန်။
အမျိုးသမီးနှင့်
သက်ကြီးရွယ်အို
ဂျာနယ်၊ ၁၆၊ ၅၅-
၆၉။ doi-
10.1300/J074v16n03_05။
Jacoby၊ ငွ။ ငွ။ & Rhodes၊ အမ် ဆ (၂၀၀၆)။
သက်ကြီးရွယ်အို
များတွင်
မှားယွင်းသော
မှတ်သားမှု။
လက်ရှိ
လမ်းညွှန်ချက်များ
၌စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ
(၂၀၁၅)၊ ၄၉-၅၃။
doi:10.1111/j.0963.7214.2006.00405.x။
Jacoby၊ ငွ။ ငွ။ ရော်ဂျာ၊
ဂ ငွ။ Bishara၊ တစ်
ဂျေ၊ & ရှီမီဇူ၊ Y
(၂၀၁၂)။
လွဲမှားခြင်း။
အဆိုပါ
လတ်တလော
အတိတ် အတွက်
အဆိုပါ ပစ္စုပ္ပန်-
မှားသော
သက်ကြီးရွယ်အို
တွေ တွေ့တယ်။
စိတ်ပညာ အသက်
၂၇နှစ်၊ ၂၂-၃၂။
doi:10.1037/a0025924။
Jagoda၊ တစ်
(၂၀၁၂)။
ဟိမြူ၏
ထိခိုက်မှု
နာ-
အငြင်း
ပွားမှုများ
၌
ရောဂါအ
မည်နှင့်
ပရိုဂရက်
nosis
http://wwwမှ
ကူးယူ
ဖော်ပြပါ
သည် ။
.emergemeetings.com/filebin/pdf/Jagoda-Traumatic-Brain- Injury.pdf။
Jain, E., &
Labouvie-
Vief, G.
(2010)။
စိတ်ခံစား
မှု၏
လျော်
ကြေးသ
က်ရော
က်မှု
အရွယ်
ရောက်
ပြီးသူများ
၏
ဖွံ့ဖြိုးတိုး
တက်မှု
ကို
ရှောင်ကြ
ဉ်ခြင်း။
ဇီဝဗေဒ
စိတ်ပ
ညာ၊ 84 ,
497-513။
doi:10.1016/j.biopsycho.2010.03.008။
Jain၊ AK၊
Kamatchi
၊ R.၊
Marzansk
i၊ M.၊ &
Somashe
kar, B.
(2013)။
လက်ရှိ
ကုသ
ရေးမှာ
တိုးတ
က်နေပါ
တယ်။
ကြီးမား
သော
စိတ်ဓာ
တ်ကျခြ
င်း-
ဦးတည်
ချက်
ပြောင်း
ပါ။
recepto
r
သီးသန့်
ဆေး
များ။ R
တွင်၊
Woolfo
lk & ငွ။
အယ်လ
န် (Eds.
)
စိတ်ပို
င်းဆိုင်
ရာ
ပုံမမှန်
များ-
သိအိုရီ
နှင့်
ပင်ကို
ယ်

- အမြင်များ(၈၈။ ၂၆၉-၂၈၈)။ Doi:
၁၀.၅၇၇၂/၄၆၂၁၇။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://cdn.intechopen.com/pdfs/41703/InTech-လက်ရှိ_advances_in_the_treatment_of_major_depression_shiftဆီသို့_receptor_specific_drugs.pdf။
Jaki တစ်ည။ (၂၀၁၂)။ ဟိ ထိခိုက်မှု ၏
ခန္ဓာကိုယ် သိမှုအပေါ် ကယ်လိုရီနှင့်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု၊
အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း M.-C တွင်
ခွင့်လွှတ်ပါ
W. Bondi (Eds.),
လက်ရှိအကြောင်းအရာများ
အပြုအမူဆိုင်ရာ အာရုံကြောသိပ္ပံ-
Vol. ၁၀။
အိုမင်းခြင်း၏အပြုအမူဆိုင်ရာအာရုံ
ကြောစီစဉ် (၈။ ၂၇၃-၂၉၁)။
နယူးယောက်- Springer။
Janoff-Bulman, R., & Berger, AR
(၂၀၀၀)။ ဒဏ်ရာ၏အခြားတစ်ဖက်
လေးမြတ်ခြင်းစိတ်ပညာဆီသို့ အဆို။
၌ည။ ဇ ဟာဗေး & C ယ။ မီလာ
(Eds.), *Loss and trauma: အထွေထွေ*
ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးအမြင်များ
(၈၈။ ၂၉-၄၄)။ Philadelphia-
Brunner- ဒါရီ။
Janssen It RR (2005)။
ချိတ်ဆက်ခြင်း။
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
အပြောင်းအလဲများ ၌ အရိုး
ကြွက်သား အစုလိုက်အပြုံလိုက် နှင့်
ဖွဲ့စည်းမှု အတူ
မီဂြိုဟ်ပျက်ခြင်းနှင့်ရောဂါ။ *ဂျာနယ်*
၏အဟာရ၊ ကျန်းမာရေး နှင့် ဇရာ၊ ၉၊
၄၀၈-၄၁၉။
ဂျန်ဆင်၊ ဂျေ၊ Tattersall၊ ဂ.၊ ရေဆေး၊
ဒဗလျူ။ ဗင် တွင်း ဘာဂ်၊ ခ။ ဗင် Es၊
R.
ဘော်လ်မန်၊ ဂ.၊ & Koper၊ R (၂၀၀၇)။
ကိုယ်တိုင်စည်းရုံးရေး
ရေကြောင်းသွားလာရေး ထောက်ခံမှု
တစ်သက်တာ သင်ယူမှုတွင်- မည်ကဲ့သို့
ရှေ့နောက်၊ sors
သည်လမ်းကိုဦးဆောင်နိုင်သည်။
ကွန်ပျူတာများ
& ပညာရေး၊ 49 , 781-793။
doi:10.1016/j.compedu.2005.11.022။
Jaspal, R., & Cinnirella, M. (2012)။
တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ
တည်ဆောက်ရေး၊
မြို့တော်- ထိုးထွင်းဉာဏ် ထံမှ
အထောက်အထား လုပ်ငန်းစဉ်
သီအိုရီ။ *တိုင်းရင်းသားများ၊ 12 ၊ 503-530။*
doi:10.1177/1468796811432689။
ရွတ်၊ ယ။ V.၊ ပါလ်မာ၊ ခ ဒဗလျူ။
(၂၀၁၃)။ တစ်
ခေါ်ဆိုပါ။
အတွက် a
အသစ်
အပြုသဘော
စိတ်ရောဂါ ၏
အိုမင်းခြင်း။
မြိတ်သူ့
ဂျာနယ် ၏
စိတ်ရောဂါကု
၂၀၂၊ ၈၁-၈၃။
doi-
10.1192/bjp။
bp.112.110643
။
ရွတ်၊ ယ။ V.၊ &
ပါလ်မာ၊ ခ
ဒဗလျူ။ (၂၀၁၃)။
တစ်
ခေါ်ဆိုပါ။
အတွက် a
အသစ်
အပြုသဘော
စိတ်ရောဂါ
အိုမင်းခြင်း
၏
မြိတ်သူ့ဂျာန
ယ်
စိတ်ရောဂါကု
၂၀၂၊ ၈၁-
၈၃။
doi:10.1192/
bjp.bp.112.1
10.643။
ရွတ်၊ ယ။ V.၊ ဆာဗာ၊ ခ N. ဆွယ်လီ၊
ဒဗလျူ။ K.၊ ဗာဟ်ယာ၊ င။ V.၊
ဂလိုရီယိုဆီ၊ ယ။
K., Martin,
AS et al.
(၂၀၁၃)။
အသင်းအဖွဲ့
အကြား
အသက်ကြီး
သည်။
အသက် နှင့်
ပိုမိုအောင်
မြင်သောအို
မင်းခြင်း-
အရေးကြီး
သော
ခုခံနိုင်စွမ်းနှ
င့်
စိတ်ဓာတ်
ကျခြင်း၏
အခန်းကဏ္ဍ
။
American
Journal of
Psychiatry၊
၁၇၀၊ ၁၈၈-
၁၉၆။ doi-
10.1176/ap
pi။
ajp.2012.12
030386။
Johns, ML
(2013)။
ဖန်ခွက်ကိုချိုး
မျက်နှာကျက်-
ဖွဲ့စည်းပုံ၊
ယဉ်ကျေးမှုနှင့်
အဖွဲ့အစည်းဆို
င်ရာ
အတားအဆီး
များ
အမျိုးသမီး
များသည်
သက်ကြီးရွယ်
အိုများနှင့်
အောင်မြင်မှုပုံ
စံ
အမူဆောင်ရာ
ထူးများ။
အမြင်များ
ကျန်းမာရေး
သတင်းအချက်
အလက်
စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ၁၀ ။
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3544145/>။
ဂျန်ဆင်၊ ဇ A.၊
Zabriske၊ R ခ။ &
တောင်ကုန်း၊
ခ (၂၀၀၆)။ ဟိ
အလူငွေ ၏
စုံတွဲ
အားလပ်ချိန်၊
အားလပ်ချိန်၊
အိမ်ထောင်
ရေး အတွက်
အပန်းဖြေမှု ၊
ကျေနပ်မှု။
အိမ်ထောင်
ရေးနှင့်
မိသားစု
သုံးသပ်ချက်၊
၄၀၊ ၆၉-၉၁။
doi: 10.1300/
J002v40n01_05။
ဂျန်ဆင်၊ အမ် K.၊
ရေဆေး၊ ဂ ဌ။
မစ်ချယ်၊
KJ, &
Ankudowi
ch, E. (2012)။
သိမြင်မှုအာရုံကြောသိပ္ပံ
၏ အမှန်နှင့်
အတုအယောင်
အမှတ်တရများ *Nebraska*
Motivation on
Symposium, 58 ၊ ၁၅-
၅၅။ doi:10.1007/978-1-
4614-
၁၁၉၅-၆_၂။

- ဂျွန်ဆင်၊ အမ် အမ်၊ & Rhodes၊ R (၂၀၀၇)။ Institutionalization-သီအိုရီတစ်ခု လူ့အမူအကျင့်နှင့် လူမှုရေး ပတ်ဝန်းကျင်။ *လူမှုဆက်ဆံရေး ကိုးတက်လာတယ်။ အလုပ်၊ စ၊ ၂၁၉-၂၃၆*။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://journals.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/143/144>။
- ဂျွန်စတန်၊ K အီး၊ ရေကူး၊ ဂျေ၊ K၊ ဆားမင်း၊ ခအမ်၊ Deater-Deckard၊ K.I. & Petrill၊ ငျ။ တစ် (၂၀၀၇)။ မိခင်များ လူမျိုးရေး၊ တိုင်းရင်းသား၊ Transra-၏ ယဉ်ကျေးမှု လူမှုဆက်ဆံရေး၊ အထူးအားဖြင့် မွေးစားသည်။ *အာရှ ကလေးတွေ။ မိသားစု ဆက်ဆံရေး၊ ၅၆၊ ၃၉၀-၄၀၂*။ doi:10.1111/ j.1741-3729.2007.00468.x။
- Joiner, T. (2010). *မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းဆိုင်ရာ ဒဏ္ဍာရီများ*။ ကိန်းဘရစ်၊ MA- ဟား တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- ဂျိုကီလာ၊ အမ်၊ Kivimäki၊ အမ်၊ အီလိုဗန်နီယို၊ အမ်၊ & Keltikangas-Järvinen, L. (2009)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ကလေးမွေးခြင်း- နှစ်လမ်းဆက်ဆံရေး။ *ဂျာနယ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် လူမှုရေး စိတ်ပညာ၊ ၉၆၊ ၂၁၈-၂၃၀*။ doi-10.1037/a0014058။
- Jones, BF (2010)။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သည်။ တီထွင်မှု။ *သုံးသပ်ချက် ၏ စီးပွားရေး နှင့် စာရင်းအင်းများ၊ ၂၇၊ ၁-၁၄*။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://www.mitpressjournals.org/doi/pdfplus/10.1162/rest.2009.11724>။ Jones, GW (2010)။
- ပြောင်းလဲခြင်း*
riage ပုံစံများ၌ အာရှ (အာရှ သုတေသန Institute Working Paper Series No. ၁၃၁)။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.ari.nus.edu.sg/docs/wps/wps10_131.pdf။
- Jones, R. N. Marsiske၊ အမ်၊ ဘောလုံး၊ K.I ရေကွတ်၊ ဂျို၊ ဝီလီ၊ ငျ။ ဌ။ မောရစ်၊ ည။ N. et al ။ (စစ်ကိုင်း)။ တက်ကြွသော အသိဉာဏ်၊ အကာအကွယ် လေ့ကျင့်ရေး စွက်ဖက်မှုများ နှင့် လမ်းကြောင်း- သက်ကြီးရွယ်အိုများအကြား စွမ်းဆောင်ရည်ဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများ လူကြီးများ။ *အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးဂျာနယ်*။ doi:10.1177/0898264312461938။
- ဂျွန်ဆင်၊ T. စတီဖန်ဆင်၊ ဇေ၊ Steinberg၊ S., Jonsdottir, I., Jonsson, PV, Snaedali ည။ et အယ်လ်။ (၂၀၁၃)။ မူကွဲ ၏ *TREM2* ၏အန္တရာယ်နှင့်ဆက်စပ် အယ်လ်မိုင်းမား ရောဂါ။ *အသစ်အင်္ဂလန် ဂျာနယ် ၏ ဆေးဝါး၊ ၃၆၈၊ ၁၀၇-၁၁၆*။ doi-10.1056/NEJMoa1211103။
- Jopp, DS, & Hertzog, C. (2010)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသော အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်း- တစ်ခု တိုးချဲ့မှု ၏ a ကိုယ်တိုင်အစီရင်ခံစာ လှုပ်ရှား- မေးခွန်းလွှာ။ *စိတ်ဓာတ် အကဲဖြတ်၊ ၂၂၊ ၁၀၈-၁၂၀*။ doi-10.1037/a0017662။
- Joyner၊ MJ၊ & Barnes၊ JN (2013)။ ငါ ၁၈၀ သွားမယ်။ on 18: လေ့ကျင့်ခန်း နှင့် အဆိုပါ ရေပန်း ၏ လူငယ်။ *ဂျာနယ် ၏ အသုံးချပါ။ ဇီဝကမ္မဗေဒ၊ ၁၁၄၊ ၁-၂*။ doi:10.1152/japplphysiol.01313.2012။
- Juffer, F. (2006)။ ကလေးတွေရဲ့အသိပညာ၊ မွေးစားခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ ပြဿနာ အပြုအမူ (၇)နှစ်အရွယ် အလုပ်သင်မိသားစုတွင်၊ မွေးစားသားသမီးများ။ *မွေးစားခြင်း။ သုံးလပတ်၊ ၉၊ ၁-၂*။ doi: 10.1300/ J145v09n02_01။
- Jung၊ R အီး၊ & Haier၊ R ည။ (၂၀၀၇)။ ဟိ parieto-frontal ပေါင်းစပ်သီအိုရီ (P-FT) ၏ ထောက်လှမ်းရေး- ဆုံစည်းခြင်း။ *neuroimaging အထောက်အထား။ အပြုအမူ နှင့် ဦးနှောက်သိပ္ပံ၊ 30၊ 135-154*။ doi-10.1017/S0140525X07000185
- Jung၊ R အီး၊ Segal၊ ည။ အမ်၊ Bockholt၊ ဇေ၊ ဂျေ၊ ဖလော်၊ R.A.၊ စမစ်၊ ငျ။ အမ်၊ ဗွတ်၊ R ငျ။ & ကာဟာနု၊ ခ (၂၀၀၃)။ သည်းခံပါ။ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးသော ဆရာဝန်၊ လူနာ-မိသားစု ဆက်သွယ်မှု ကံဆာကာကွယ်ရေးနှင့် စောင့်ရှောက်မှုတို့တွင် အသက်ကြီးသူ၊ လူနာပညာရေးနှင့် *အကြံဉာဏ်၊ ၅၀၊ ၆၇-၇၃*။ doi:10.1016/ S0738-3991(03)00083-1။
- Kahana, E., Kahana, B., & Zhang, J. (၂၀၀၅)။ စေ့ဆော်မှုဆိုင်ရာ ရှေ့ပြေးဖြစ်ရပ်များ နောက်ကျမှ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ဘဝ-ချိတ်ဆက်ခြင်း။ အနာဂတ် ဦးတည်ချက် နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း။ *စေ့ဆော်မှု နှင့် စိတ်ခံစားမှု၊ ၂၉၊ ၄၃၈-၄၅၉ (ပုံ ၁)။* doi-10.1007/s11031-006-9012-2။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.springerlink.com/content/61304201gm163778/fulltext.html#Fig1>။
- Kahana, E., Kelley-Moore, J., & ကာဟာနု၊ ခ (၂၀၁၂)။ တက်ကြွသော အိုမင်းခြင်း- မိစီးမှုကို အရှည်လိုက် လေ့လာခြင်း၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် နှောင်းပိုင်းတွင် သုခချမ်းသာ၊ ဘဝ။ *သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ၁၆၊ ၄၃၈-၄၅၁*။ doi:10.1080/13607863.20၁၆၄၄၅၁၉။
- Kalish, RA (1984)။ *သေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ဂရုပြုသောဆက်ဆံရေး* (2nd ed.) ဟစ်ဖိတ် Grove, CA: Brooks/Cole။
- ကာလီရှ၊ R တစ် (၁၉၈၇)။ မရဏ နှင့် သေခြင်း။ P. Silverman (Ed.) တွင် *သက်ကြီးရွယ်အိုများ အဖြစ် ခေတ်မီ ရှေ့ဆောင်များ* (စစ။ ၃၂၀-၃၃၄)။ Bloomington: အင်ဒီယားနားတက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- ကာလီရှ၊ RA၊ & Reynolds, D. (1976)။ *မရဏ နှင့် လူမျိုးစု-စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့လာပါ။* Los Angeles: တက္ကသိုလ် တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယားစာနယ်ဇင်း။
- ကာလီယို၊ c (၂၀၁၁)။ ပေါင်းစပ် တွေးသောချက်ဖြစ်သည်။ *cur-အကဲဖြတ်ခြင်း*
ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် သုတေသနဌာနပါ။ လူကြီးအတွေး။ *သီအိုရီနှင့် စိတ်ပညာ၊ ၂၁၊ ၇၈၅-၈၀၁*။
- Kalmijn, M., & Flap, H. (2001)။ အစည်းအဝေးနှင့် ဆွေးနွေးပွဲ၊ *ing-မရည်ရွယ်သောအကျိုးဆက်များ ၏ စနစ်တကျ ဆက်တင်များ အတွက် အဖော် ရွေးချယ်မှုများ။ လူမှုရေး တပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ ၇၉၊ ၁၂၈၉-၁၃၁၂*။ doi-10.1353/sof.2001.0044။
- Kalpourou၊ ဆ ပဂ္ဂိုလ်၊ ဂျေ၊ & နီဘာဂ်၊ ဌ။ (၂၀၁၂)။ ပြည်တွင်း ဦးနှောက် သိမ်ငယ်ခြင်း။ အကောင်များ functional activity ကွဲပြားမှုအတွက် ပုံမှန်အိုမင်းခြင်း။ *Neurobiology of Aging၊ 33* , 623.e1-623.e13။ doi-10.1016/j.neurobiolaging.2011.02.021.
- Kalpourou၊ ဂျေ၊ & နီဘာဂ်၊ ဌ။ (၂၀၁၂)။ Multimodal neuroimaging သည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အိုမင်းခြင်း- ဖွဲ့စည်းပုံ-လုပ်ဆောင်ချက် အပြန်အလှန်-ကိစ္စတွေ M. Naveh-Benjamin & တွင်၊ N. Ohta (Eds.), *Memory and အိုမင်းခြင်း-လက်ရှိ ကိစ္စများနှင့် အနာဂတ် လမ်းညွှန်ချက်များ* (စ၊ ၂၇၃-၃၀၄)။ အသစ် York: စိတ်ပညာ စာနယ်ဇင်း။
- ကိန်း၊ R.A.၊ လွမ်း၊ T. Y.၊ လိုး၊ ဌ။ (၂၀၀၇)။ *ဂျေ၊ Deegenholz၊ ဇေ၊ ခ။ & ယု၊ T.-C (၂၀၀၇)။* နေထိုင်သူရလဒ်များ ဘိုးဘွားရိပ်သာငယ်များ- A အလျားလိုက် အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ကနဦး Green House အစီအစဉ်။ *ဂျာနယ် American Geriatrics Society၊ ၅၇၊ ၈၃၂-၈၃၉*။ doi:10.1111/j.1532-5415.2007.01169.x။
- Kanehisa, M., Araki, M., Goto, S., Hattori, M., Hirakawa, M., Itoh, M. ကာတာယာမ၊ T. ကာဝါရိုးမာဒဲ၊ ငျ၊ Okudai S., Tokimatsu, T., & Yamanishi, Y. (၂၀၀၈)။ ဂျီနမ်ချိတ်ဆက်မှုအတွက် KEGG သက်ရှိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်။ *နူကလိယ အက်ဆစ်သုတေသန၊ ၃၆၊ D480-D484*။ doi:10.1093/nar/gkm882။
- Kapoor၊ U.၊ Pfoist၊ K ငျ၊ အိမ်၊ တစ် အီး၊ & Pierson, E. (2010)။ ဆက်ဆံရေး အောင်မြင်မှုနှင့် သမားရိုးကျမဟုတ်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ချိန်းတွေ့ခြင်းအတွက် ရွေးချယ်မှုနှင့် ရွေးချယ်မှု ခင်မင်မှု။ *စိတ်ဓာတ် အစီရင်ခံစာများ၊*

- ၁၀၇၊ ၁၇၇-၁၈၄။ doi:10.2466/07.17.
PR0.107.4.177-184။
- Kapp၊ အမ် ခ (၂၀၀၈)။ ဥပဒေရေးရာ ကိစ္စများ၌
dementia။ *နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ်*
ဆေးပညာအန္တရာယ်နှင့်
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ ၂၀၊ ၉၁-၁၀၃။
doi:10.3233/JRS-2008-0429။
- Kapp၊ MB (စစ်ကိုင်း)။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ
ယဉ်ကျေးမှုပြောင်းလဲမှု- တရားဥပဒေဆိုင်ရာ
စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ နှင့် အခွင့်အလမ်းများ။ *ဟိ*
Gerontologist doi-10.1093/geront/gns131။
- Karasui ငျ။ R. & Karasu၊ T. ခ (၂၀၀၅)။ *ဟိ*
အနုပညာ ၏ အိမ်ထောင်ရေး ထိန်းသိမ်းမှု ။
Lanham၊ MD- Jason Aronson။
- Karehl MJ၊ ဂတ်ဇ်၊ အမ်၊ & Smyer၊ အမ်
A. (2012)။ ဇရာနှင့်စိတ် ကျန်းမာရေး ၌
အဆိုပါ ဆယ်စုနှစ် ရှေး ဘာလဲ
စိတ်ပညာရှင်တွေ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။
အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင် ဇာ၊ ၁၈၄-၁၉၈။ doi-
10.1037/a0025393။
- သွားတော့မယ်၊ ငျ။ ငျ။ ရာမန၊ ဂျီ၊ တုတ်ဒိုင်း၊ T.
Doward၊ ငျ။ & ပူလောင်ခြင်း၊ တစ် (၂၀၀၈)။
Dementia ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
ဘဝအရည်အသွေးမေးခွန်းလွှာ (D-QOL):
UK ဗားရှင်း။ ဇရာ
နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ၁၂၊ ၁၄၄-၁၄၈။
10.1080/13607860701616341။
- Karney၊ ခ R (၂၀၁၀)။ *အိမ်ရှောက်တော့*
အိမ်ထောင်ရေး ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ဘာကြောင့်
ဒီလောက်ခက်ခဲရတာလဲ ။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.apa.org/science/about/psa/2010/02/sci-အကျဉ်းချုပ်.aspx>။
- Karney၊ ခ R. & ဘရတ်ဘူရီ၊ T. N (၁၉၉၅)။
အိမ်ထောင်ရေး၏ ရှည်လျားသောလမ်းစဉ်
အရည်အသွေးနှင့် တည်ငြိမ်မှု- သုံးသပ်ချက်
သီအိုရီ၊ နည်းလမ်းနှင့် သုတေသန။
စိတ်ဓာတ်စာစောင်၊ ၁၁၈၊ ၃-၃၄။
doi:10.1037/0033-2909.1881.1.3။
- Karney၊ ခ R. & သရဖူ၊ JS (၂၀၀၇)။
မိသားစုများ အောက်မှာ စိတ်ဖိစီးမှု တစ်ခု
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ဒေတာ၊ သီအိုရီ၊ နှင့်
သုတေသနပြုခြင်းများ အိမ်ထောင်ရေးနှင့်
ကာရှင်းခြင်း။ ၌ အဆိုပါစစ်တပ် (MG-599-
OSD)။ Santa Monica၊ CA- RAND
ကော်ပိုရေးရှင်း။
- ငါးကြင်း၊ ည။ အက်ဖ်၊ ရှီဂါ၊ ည။ ဒဗလျူ။ Morone၊ N
အီး၊ & Weiner၊ DK (2008)။
တိုးတက်လာသည်
ယန္တရားများကိုနားလည်ခြင်း။ မြေမြေစွာ
စီမံခန့်ခွဲခြင်း။
နာကျင်မှု ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။
ဖြတ်သွားဂျာနယ် မေဆေး၊ ၁၀၁၊ ၁၁၁-၁၂၀။
doi:10.1093/bja/acn090။
- ငါးကြင်း၊ N. & သစ်သား၊ c (၂၀၁၂)။ ရွေးချယ်ခြင်း။
အခြားတစ်ယောက်အတွက် အိမ်- Guardian
နေထိုင်မှုဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ *Utah*
- ဥပဒေသုံးသပ်ချက်*
၂၀၁၂၊ ၁၄၄၅-၁၄၉၀။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://epubs.utah.edu/index.php/ulr/article/view/837/646>။
- ကွာပယ်၊ အမ် အီး၊ ဟိုယာ၊ ဒဗလျူ။ ဂျေ၊ &
တိုဂလီယာ၊
အမတ် (၂၀၀၁)။
တိကျမှုနှင့်
အရည်အသွေး-
အဆက်အသွယ်များ ၏
အစစ်အမှန် နှင့်
အကြံပြုထားသည်။
အမှတ်တရများ
အတိအကျမဟုတ်သော
အသက်ကွာခြားမှုများ။
ဂျာနယ်များ
Gerontology ၏
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
သိပ္ပံပညာ၊ ၅၆၊ P103-
P110။ doi:10.1093/
/geronb/56.2.P103။
- Kastenbaum၊ R.
(1999)။ သေခြင်းနှင့်
ဆုံးရှုံးခြင်း ၌ ည။ ဂ
ကာဗာနား & SK
Whitbourne (Eds.)၊
*Gerontology-
ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ*
အမြင်
နယူးယောက်-
အောက်စဖို့ဒ်
တက္ကသိုလ်
စာနယ်ဇင်း။
- Kastenbaum၊ R., & Thuell၊
S. (1995)။
ကွတ်ကီးဖုတ်ခြင်း။
ကော်ဖီဖျော်ခြင်း ဆီသို့
a သမ္မတ သီအိုရီ ၏
သေခြင်း။ *အိုမီဂါ-
သေမင်းဂျာနယ်နှင့်*
သေဆုံး၊ ၃၊ ၁၇၅-
၁၈၇။ doi:10.2190/
LQPX-71DE-V5AA-
EPFT။
- Kasuya၊ H., Yoshida၊ H.,
Mori၊ H., & Kido၊
H. (2008)။
အလျားလိုက်
အသံအိုမင်းခြင်းဆိုင်
ရာလေ့လာမှု-
ပြောင်းလဲမှုများ F0၊
တုန်လှုပ်မှု၊
တောက်ပမှု၊ နှင့်
ဗွဲlottal ဆူညံသံ။
Acoustical ဂျာနယ်
လူ့အဖွဲ့အစည်း၏
အမေရိက၊ ၁၂၊ ၃၊
၃၄၂၈-၃၄၂၈။ doi-
10.1121/1.2934194။

- Kasznik, AW, & Menchola, M. (၂၀၁၂)။ အပြုအမူ အာရုံကြောသိပ္ပံ ၏ စိတ်ခံစားမှု ၌ အိုမင်းခြင်း။ လက်ရှိ အကြောင်းအရာများ ၌ အပြုအမူ အာရုံကြောသိပ္ပံများ အပြုအမူ အာရုံကြောဇီဝဗေဒ ဇရာ၊ ၁၀၊ ၅၁-၆၆။ doi:10.1007/7854_2011_163။
- Kauri A.၊ ကူးမား၊ ငျ၊ ငျ။ ဇ၊ ငျ၊ & Navist ငျ။ (၂၀၁၃)။ ရောစပ်ခြင်း။ ၏ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ဆီးချိုရောဂါအတွက်။ နိုင်ငံတကာဂျာနယ် ၏ ဆေးဝါးဗေဒ နှင့် ကုထုံးများ၊ ၃၊ ၁၉-၃၃။
- Kavé, G., Eyal, N., Shorek, A., Cohen-Mansfield, J. (2008)။ ဘာသာပေါင်းစုံ ရှေးအကျဆုံး အရွယ်၌ သိမြင်မှု အခြေအနေ။ စိတ်ပညာနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို၊ ၂၃၊ ၇၀-၇၈။ doi:10.1037/0882-7974.23.1.70။
- ကာဇနစ်၊ ငါ။ (၂၀၁၂)။ နိုင်ငံသား လူကြီး အာရုံကြော ပင်စည် ဆဲလ်တွေက ဦးနှောက်အသစ်တွေ ဖန်တီးပေးသလား။ ပလပ်စတစ်ပေါင်မှု အရွယ်ရောက်နီတိုက်သတ္တဝါ အာရုံကြောဆိုင်ရာ niches- အဖြစ်မှန်များနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ ပြန်လည်ရှင်သန်နေသော ဇီဝခေတ်တွင်၊ အမှိုက်စား အာရုံကြောပညာရှင်၊ ၁၈၊ ၁၅-၂၇။ doi:10.1177/1073858410390379။
- ကီဂန်၊ R (၁၉၈၅)။ ဟိ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ မိမိကိုယ်ကို ကိန်းဘရစ်၊ MA- ဟား တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Kegan, R. (1994)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခေါင်းများတွင် ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များ ၏ ခေတ်မီဘဝ။ ဖြစ်ပြန်ရေး။ MA- ဟား တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Kegan, R. (2009)။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့- အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု၊ formative သင်ယူမှု။ K. Illeris တွင်၊ (စ) ခေတ်ပြိုင်သီအိုရီများ သင်ယူမှု- သင်ယူခြင်း။ သီအိုရီသမားများ... သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများ (စ။ ၃၅-၅၂)။ နယူးယောက်: ဒါရီ။
- Kelley, K. (1995)။ ရူပါရုံး: မာယာ Angelou မေမေ ကျွဲ၏ မေလ/ဇွန်။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.အမေ jones.com/media/1995/05/visions -maya- angelou ။
- Kensingert EA (2012)။ စိတ်ခံစားမှု- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ အရွယ်ရောက်ခြင်း M. Naveh-Benjamin တွင် & N. Ohta (Eds.), Memory and အိုမင်းခြင်း လက်ရှိပြဿနာများနှင့် အနာဂတ် လမ်းညွှန်ချက်များ (စ. ၂၁-၂၄၄)။ အသစ် York: စိတ်ပညာ စာနယ်ဇင်း။
- Kensingert C A.၊ & ကော်ကင်၊ ငျ။ (၂၀၀၄)။ ဟိ ဆိုးကျိုးများ ၏ စိတ်ခံစားမှု အကြောင်းအရာ နှင့် အိုမင်းခြင်း။ on အတုအယောင် အမှတ်တရများ သိမြင်မှု၊ ထိရောက်သည်။ နှင့် အပြုအမူ အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ ၄၊ ၁-၉။ doi:10.3758/CABN.4.1.1။
- Kensingert C A.၊ & ကော်ကင်၊ ငျ။ (၂၀၀၆)။ ဇရာ၊ အာရုံကြော အပြောင်းအလဲများ ၌။ စွယ်စုံကျမ်း ၏ သိမြင်မှု သိပ္ပံပညာ doi:10.1002/0470018860 .s00304။
- Kensingert EA၊ Piguetti O., Krendl, A. ငျ၊ & ကော်ကင်၊ ငျ။ (၂၀၀၅)။ ဉာဏ် အတွက် သမ္ပဒါ အသေးစိတ်အချက်များ သက်ရောက်မှု ၏ စိတ်ခံစားမှု အိုမင်းခြင်း။ စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊ ၂၀၊ ၂၄၁-၂၅၀။ doi:10.1037/0882-7974.20.2.241။
- Kersting A.၊ Brähler အီး၊ ဂလေစမာ၊ ဇ၊ & Wagner၊ ခ (၂၀၁၁)။ အဖြစ်များသည်။ ၏ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း ၌ a ကိုယ်စားလှယ် လူဦးရေအခြေခံနမူနာ။ ဂျာနယ် ၏ ထိရောက်သည်။ မမှန်၊ ၁၃၊ ၃၃၉-၃၄၃။ Doi: 10.1016/j.jad.2010.11.032။
- Kersting A.၊ Brähler အီး၊ ဂလေစမာ၊ ဇ၊ & Wagner၊ ခ (၂၀၁၁)။ အဖြစ်များသည်။ ၏ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း ၌ a ကိုယ်စားလှယ် လူဦးရေအခြေခံနမူနာ။ ဂျာနယ် ၏ ထိရောက်သည်။ မမှန်၊ ၁၃၊ ၃၃၉-၃၄၃။ Doi: 10.1016/j.jad.2010.11.032။
- Kessler RC၊ Berglund P.၊ ဒစ်လာ၊ အို၊ ရှန်း၊ R.၊ မေရာကန်ဂတ်၊ K.၊ & အဲဒါ၊ ငျ (၂၀၀၅)။ JAMA စိတ်ရောဂါကု၊ ၆၊ ၅၉၃-၆၀၂။
- Khirkel R အီး၊ အဲလ်မီ၊ အက်စ်၊ citron၊ ခ၊ A.၊ Afaq၊ အမ်၊ A.၊ ငျ၊ ဇ၊ & Fletcher၊ R ယ။ (၂၀၁၂)။ ပစ်မှတ် ၏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း အတွက် အဖြစ်များသည်။ ၏ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း ၌ a ကိုယ်စားလှယ် လူဦးရေအခြေခံနမူနာ။ ဂျာနယ် ၏ ထိရောက်သည်။ မမှန်၊ ၁၃၊ ၃၃၉-၃၄၃။ doi:10.1016/j.jad.2010.11.032။
- Kessler RC၊ Berglund P.၊ ဒစ်လာ၊ အို၊ ရှန်း၊ R.၊ မေရာကန်ဂတ်၊ K.၊ & အဲဒါ၊ ငျ (၂၀၀၅)။ JAMA စိတ်ရောဂါကု၊ ၆၊ ၅၉၃-၆၀၂။
- Khirkel R အီး၊ အဲလ်မီ၊ အက်စ်၊ citron၊ ခ၊ A.၊ Afaq၊ အမ်၊ A.၊ ငျ၊ ဇ၊ & Fletcher၊ R ယ။ (၂၀၁၂)။ ပစ်မှတ် ၏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း အတွက် အဖြစ်များသည်။ ၏ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း ၌ a ကိုယ်စားလှယ် လူဦးရေအခြေခံနမူနာ။ ဂျာနယ် ၏ ထိရောက်သည်။ မမှန်၊ ၁၃၊ ၃၃၉-၃၄၃။ doi:10.1016/j.jad.2010.11.032။
- လူနာများ အတူ congestive နှလုံး ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ Palliative Medicine ဂျာနယ်၊ ၁၆၊ ၄၇၈-၄၈၅။ doi:10.1089/jpm.2012.0510။
- Kiang ငျ။ & ဖူလင်နီ၊ တစ် ည။ (၂၀၀၉)။ တိုင်းရင်းသားများ အတောက်အထား နှင့် မိသားစု လုပ်ငန်းစဉ်များ တို့တွင် လက်တင်အမေရိကမှ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ အာရှနှင့် ဥရောပနောက်ခံများ။ လူငယ်နှင့် ကြီးကောင်ဝင်စ ဂျာနယ်၊ ၃၈၊ ၂၂၈-၂၄၁။ doi:10.1007/s10964-00၈-၉၃၅၃-၀။
- ကီယာ၊ R အီး၊ & ဆင်း၊ တစ် အမ် (၂၀၁၃)။ မှန်မျက်နှာကျက်- မြင်ကွင်း Durban တွင်အလုပ်လုပ်သောအမျိုးသမီးများ။ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကူး-မ နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ်၊ ၂၈၊ ၂၈-၄၂။ doi:10.1108/17542411311301556။
- Kilson၊ အမ်၊ & လတ်ဒါ၊ F (၂၀၀၉)။ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ သင်၏ ကလေးလား? မိခင်များ စကားပြော အကြောင်း ပြုစုပြီးထောင်ခြင်း။ biracial ကလေးတွေ . လမ်းမတော်၊ MD: Lexington စာအုပ်များ။
- ကင်၊ ငျ & K.၊ Capaldi ယ။ အမ်၊ & Crosby၊ ငျ။ (၂၀၀၇)။ Gottman ၏အတွေ့ထွေဖြစ်နိုင်မှု နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ ချစ်ခင်ဖွယ် လုပ်ငန်းစဉ် စုံတွဲများ၏ဆက်ဆံရေးမော်ဒယ်များ ရလဒ်များ အိမ်ထောင်ရေးဂျာနယ်နှင့် မိသားစု၊ ၆၉၊ ၅၅-၇၂။ doi:10.1111 /j.1741-3737.2006.00343.x။
- ကင်၊ ငျ။ ငျ။ (၂၀၀၀)။ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လာ အလုပ်လုပ်ရန် ရှေးရိုးစွဲများ နှင့် အကျိုးဆက်များ ၏ ကူးပြောင်းခြင်း။ ရန် အပိုင်း- ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်အချိန်။ Dissertation Abstract International။ အခန်း(က) လူသားပညာနှင့် လူမှုရေး သိပ္ပံ၊ ၆၁(က-က)၊ ၁၁၈၂။
- Kim, S., Hasher, L., & Zacks, RT (၂၀၀၇)။ အိုမင်းရင်ရော်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး၊ tractibility စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတင်းလွှာနှင့် သုံးသပ်ချက်၊ ၁၄(၂)။ ၃၀၁-၃၀၅။ doi:10.3758/ BF03194068။
- Kim, S., Healey, MK, Goldstein, D.၊ Hasher, L., & Wiprzycka, UJ (၂၀၀၈)။ ရွေးချယ်မှုတွင် အသက်အရွယ် ကွာခြားချက် ကျေနပ်မှု- အပြုသဘောဆောင်သောအကျိုးသက်ရောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊ ၂၃၊ ၃၃-၃၈။ doi:10.1037/0882-7974.20.2.241။
- Kimble KJ၊ Margrett JA၊ & Johnson, TL (2012)။ အခန်းကဏ္ဍ ပံ့ပိုးပေးသောစာများနှင့် အာရုံပြောင်းသည်။ နေ့စဉ်ပြဿနာအပေါ် အတွေးအမြင်၊ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မှု။ သမ္ဘာ ဇရာ သုတ၊ ၃၈၊ ၅၃၇-၅၅၈။ doi:10.1080/0361073X.2012.726158။
- King, LM (2012)။ အာဟာရနှင့် သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်မှု- ဘက်စုံ ဇီဝကမ္မနှင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ။ စစ်စစ် အသိအမြင်၊ ၁။ http:// မှ ပြန်လည်ရယူသည် digitalcommons.wou.edu/pure/vol1 /iss1/6။
- ဘုရင်၊ P အမ်၊ & မီးဖိုချောင်သုံး၊ K ငျ။ (၂၀၀၂)။ ရောင်ပြန်ဟပ်သော တရားစီရင်ခြင်းပုံစံ- နှစ်ဆယ်နှစ်များ ၏ သုတေသန on အပိုင်း- temic သိမြင်မှု။ ၌ a K ဟိုဖာ & P R Pintrich (Eds.) ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အပိုင်း- temology- ဟိစိတ်ပညာ ၏ ယုံကြည်ချက် အကြောင်း ဗဟုသုတနှင့်သိခြင်း။ (စစ။ ၃၇-၆၁)။ Mahwah, NJ: Erlbaum။
- ဘုရင်၊ P အမ်၊ & မီးဖိုချောင်သုံး၊ K ငျ။ (၂၀၀၄)။ ရောင်ပြန်ဟပ်သောတရားစီရင်ခြင်း- သီအိုရီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့်၊ ကူးစက်ရောဂါ ယူဆချက်များ မှတဆင့် အရွယ်ရောက်ခြင်း ပညာရေး စိတ်ပညာရှင်၊ ၃၉၊ ၅-၁၈။ doi:10.1207/ s15326985ep3901_2။
- ဘုရင်၊ ငျ၊ V.၊ Burgess၊ ငျ၊ အို၊ အင်္ဂါနီလာ၊ အမ်၊ Counts-Spriggs၊ အမ်၊

& ပိပိရီရီ

N. (2006)။ ဘာသာရေးအတိုင်းအတာ
အဘိုးအဘွားများ၏ အခန်းကဏ္ဍ သုံးခု၊
မျိုးဆက် အာဖရိကန် အမေရိကန် အိမ်-
ကိုင်းသည်။ *ဂျာနယ်၏ဘာသာတရား၊*
နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ & ဇရာ၊ 19/75-96။ doi:
10.1300/J496v19n01_06။

Kingma c အမ်၊ de Jonge၊ ပီ၊ ဗင် der
Harst၊ ပီ၊ Ormeli၊ ဂျေ၊ & Rosmalen၊
JGM (2012)။ အသင်းအဖွဲ့
ဉာဏ်ရည်နှင့် telomere အကြား
အရှည်- အရှည်လိုက် လူဦးရေ
အခြေခံလေ့လာမှု။ *PLoS ONE* 7၊
e49356။
doi:10.1371/journal.pone.0049356။

ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://www.plosone
.org/article/info%3Adoi%2F10.1371
%2Fဂျာနယ်
.pone.0049356.
Kingston, A., Collerton, J., Davies, K.,
Bond, J., Robinson, L., & Jagger, C.
(၂၀၁၂)။ ရှုံးတယ်။ အဆိုပါ စွမ်းရည် ဌာ
လုပ်ရှားမှုများ အသက်အကြီးဆုံး
အရွယ်တွင် နေ့စဉ်နေထိုင်ခြင်း၏ : A
အထက်အောက် မသန်စွမ်းမှုစကေးမှ
နယူးကာဆယ် 85+ လေ့လာမှု။ *PLoS*
ONE၊
၇၊ e31665။ doi:10.1371/ဂျာနယ်။
pone.0031665။

Kinney၊ ည။ အမ်၊ & ကာဗာနား၊ ည။ ဂ
(၁၉၉၃ နိုဝင်ဘာလ)။
သေသည့်တိုင်အောင် ငါတို့သည်
ခွဲခွာကြကုန်လော့။ အားထုတ်ခြင်း။ ရန်
ရှာပါ။ အိမ်ပိုလ် နေ့စဉ် ဂရုစိုက်သည်။
dementia
ရှိသောအိမ်ထောင်ဖက်အတွက်။
စာရွက် အစည်းအဝေးတွင်
တင်ပြခဲ့သည်။ Gerontological
Society of America၊ အသစ်
အော်လင်း။

Kinney၊ ည။ အမ်၊ အစ်ရှလာ၊ K ဂျေ၊
ပါကင်၊
Kli & Cavanaugh၊ JC (2003)။
ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရအောင်
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ယေဘုယျနှင့်
ဘာသာရေးအရ
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းများကို
အသုံးပြုခြင်း။ အားဖြင့်
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ဝန်
အိမ်ထောင်ဘက်များ အတူ လူဆိုး-
tia
ဂျာနယ်၏ဘာသာရေးGerontology
၁၄၊ ၁၇၁-၁၈၈။ doi: 10.1300/
J078v14n02_06။

Kinsella၊ GJ၊ Ong၊ B.၊ Storey၊ E.၊
Wallace, J., & Hester, R. (2007)။
အကျယ်တဝင့်
အသေးစိတ်ပြန်လည်ရယူခြင်းနှင့်
လိုလားသော၊ အမြင်မှတ်ဉာဏ် ဌာ
အပျော့စား အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။
အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ၁၇၊ ၆၈၈-
၇၀၆။
doi:10.1080/09602010600892824။

Kinsella၊ GJ၊ Ong၊ B.၊ Storey၊ E.၊

Wallace, J., & Hester, R. (2007)။
အကျယ်တဝင့်
အသေးစိတ်ပြန်လည်ရယူခြင်းနှင့်
လိုလားသော၊ အမြင်မှတ်ဉာဏ် ဌာ
အပျော့စား အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။
အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ၁၇၊ ၆၈၈-
၇၀၆။
doi:10.1080/09602010600892824။

Kinsella၊ GJ၊ Ong၊ B.၊ Storey၊ E.၊
Wallace, J., & Hester, R. (2007)။
အကျယ်တဝင့်
အသေးစိတ်ပြန်လည်ရယူခြင်းနှင့်
လိုလားသော၊ အမြင်မှတ်ဉာဏ် ဌာ
အပျော့စား အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။
အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ၁၇၊ ၆၈၈-
၇၀၆။
doi:10.1080/09602010600892824။

Kinsella, K., & Phillips, DR (2005)။
ကမ္ဘာ့အိုမင်းခြင်း- စိန်ခေါ်မှု
အောင်မြင်မှု။ *လူဦးရေသတင်းလွှာ၊*
၆၀။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://www.prb.org
/pdfR05/60.1GlobalAging.pdf။

Kippen၊ R.၊ Chapman၊ ခ။ & ယု၊ P
(၂၀၀၉)။ ဘာလဲ။ အချစ်ရပြီရန်
လုပ်ပါ။ အတူ အဲဒါ? *Homogamy* နှင့်
dyadic ချဉ်းကပ်မှုများ ရန်နားလည်မှု
အိမ်ထောင်ရေးမတည်ငြိမ်မှု။
http://www မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။
.elboulmeinstitute.com/downloads
/hilda/Bibliography/HILDA
_Conference_Papers/2009_စာတမ်း
များ
/Kippen၊%20Rebecca_paper.pdf။
မိုးဖိုချောင်သုံး၊ K ငါ။ ဘုရင်၊ P အမ်၊ &
ဒီလူကာ၊

ငါ။ (၂၀၀၆)။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၏
ရောင်ပြန် အရွယ်ရောက်ချိန်၌
တရားစီရင်ခြင်း C. Hoare တွင် (စ)
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လက်စွဲစာအုပ်၊
ment နှင့် သင်ယူမှု(စစ။ ၇၃-၉၈)။
အသစ် York:

အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
Kivett၊ v. R (၁၉၉၁)။ ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှု ၏
လူကြီးတွေကြားမှာ အဘိုးရဲ့
အခန်းကဏ္ဍ ကျေးလက်
အနက်ရောင် နှင့် အဖြူ ယောက်ျား။
ဂျာနယ် Gerontology ၏ လူမှုသိပ္ပံ၊
၄၆၊ S250-S258။ doi:10.1093/
geron/46.5.S250။

Klael၊ ဂျေ၊ ယောနု၊ အီ၊ & Kronbichler၊
အမ် (၂၀၁၃)။
ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာအာရုံကြောသိပ္ပံ

အာရုံကြောဇီဝကမ္မဗေဒ
ဆက်စပ်နေသည်။ ၏ အနီးစပ်ဆုံး
ကာကွယ်ရေး ဆန့်ကျင်ဘက်
သေခြင်း- ဆက်စပ် အတွေးများ
လူမှုရေး သိမြင်မှု နှင့်
အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ ၈၊ ၃၃၃-၃၄၀။
doi-10.1093/စကင်န်
/nss003။

Klaczynski၊ P A.၊ & ရော်ဘင်ဆန်၊ ခ
(၂၀၀၀)။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး သီအိုရီများ၊ ဉာဏ
စွမ်းရည်၊ နှင့် epistemological
ယုံကြည်ချက်များ- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ
နေ့စဉ်နှင့်အမျှ
အသက်အရွယ်ကွာခြားမှု
ဘက်လိုက်မှု။ *စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊*
၁၇၊ ၄၀၀-၄၁၆။ doi:10.1037/0882-
7974.15.3.400။

Klassen၊ RM၊ Usher၊ EL၊ & Bong၊
အမ် (၂၀၁၀)။ ဆရာမများ၊ ကော်-
သင်ကြားမှု ထိရောက်မှု၊ အလုပ်
ကျေနပ်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှု
ဖြတ်ကျော်မှုတွင် အလုပ်မိစီးမှုများ
စကားစပ်။ *ဂျာနယ် ၏ သမ္မာ*
ပညာရေး၊ ၇၈၊ ၄၆၄-၄၈၆။
doi:10.1080/00220970903292975။

Kleiber၊ ယ။ တစ် (၂၀၁၃)။ ပေးဆပ်ခြင်း။
လဲ- သေချာတယ်။ ဌာ နောက်ပိုင်း ဘဝ။
၌ T. ဖရီးရယ် (ed.)။
အပြုသဘောဆောင်သည်။ အပန်းဖြေ
သိပ္ပံပညာ (စစ။ ၂၁-၃၈)။
နယူးယောက်- Springer။

Kleiber၊ DA၊ Hutchinson၊ SL၊ &
Williams, R. (2002)။
အပန်းဖြေအဖြစ်
အနုတ်လက္ခဏာကို
ကျော်လွှားနိုင်သော အရင်းအမြစ်
ဘဝဖြစ်ရပ်များ-
မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်မှု၊
တရားစီရင်ခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ
အသွင်ပြောင်းခြင်း- အဆို။
အပန်းဖြေ သိပ္ပံပညာ၊ ၂၄၊ ၂၁၉-၂၃၅။
doi:10.1080/01490400252900167။

Kluq၊ အမ် ဂျီ၊ Volkov၊ ခ။ Muusi K.၊ &
Halaasi GW (2012)။ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။
အဖွားကို ဘယ်တော့ထည့်ရမလဲ
ဘိုးဘွားရိပ်သာ- တိုင်းတာခြင်း
လူအမျိုးမျိုးနဲ့ နေရာပေးတယ်။
dementia။ အမေရိကန်ဂျာနယ်
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် အခြား
Dementias၊ ၂၇၊ ၂၂၃-၂၂၇။
doi:10.1177/1533317512449729။

ဒူး၊ DO (2010)။ ဆေးရုံ စောင့်ရှောက်မှု
United တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
တိတ်။ ၌ ည။ ဂ ကာဗာနား & ဂ K
ကာဗာနား (Eds.) *ဇရာ၌ အမေရိက-*
တယ်၊ ၃- လူမှုရေး ကိစ္စများ (စစ။ ၂၀၃-

- ၂၂၁)။ Santa Barbara, CA: Praeger
အမြင်များ။
နိုက်၊ ခ ရှီ၊ & Sayegh P (၂၀၁၀)။
ယဉ်ကျေးမှုတန်ဖိုးများ နှင့်
စောင့်ရှောက်မှု မွမ်းမံထားသည်။
လူမှုယဉ်ကျေးမှု စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ရဲ-
မော်ဒယ်။
Gerontology
ဂျာနယ်-
စိတ်ပညာသိပ္ပံနှင့်လူမှုရေး သိပ္ပံ၊ 65B၊
P5–P13။
doi:10.1093/geronb/gbp096။
Knowles၊ MS၊
Swanson၊ RA၊ & Holton၊ EF
(2005)။ လူကြီးလေ့လာသူ ဟိ
အတိအကျ ဂန္ထဝင်၌
လူကြီး ပညာရေးနှင့်လူသား
အရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်-
ထင်မြင်ချက်။
နယူးယောက်-Elsevier
Kobler၊ K.၊ Limbo၊ R.၊ & Kavanaugh၊
K. (2007)။
အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အခိုက်အတန့်များ
Perinatal နှင့်
ဓလေ့ထုံးတမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း။
ကလေးသေဆုံးမှု။
MCN : အမေရိကန် မိခင်/ကလေး
သူနာပြုဂျာနယ်၊
၃၂/၂၈၈–၂၉၇။ doi-
10.1097/01။
NMC.0000287998.80005.79။
Koenig၊ BL၊
Kirkpatrick၊
LA၊ &
Ketelaar၊ T.
(၂၀၀၇)။
အမြင်မှားခြင်း။
လိင်နှင့်
အချစ်ရေး
စိတ်ဝင်စားမှုများ
ဆန့်ကျင်ဘက်
လိင်
မိတ်ဖွဲ့မှုတွင်-
လေးခု
- ယူဆချက်။
ပုဂ္ဂိုလ်
ရေး
ဆက်ဆံ
ရေး၊ ၁၄
၊ ၄၁၁–
၄၂၉။
doi:10.1111/j.1475-
6811.2007.00163.x။
Koestenbaum၊ P.
(1976)။
တစ်ခုရှိ
လာ။
ဖြေရှစ်
သေခြင်း?
Englewood Cliffs၊
NJ:
သင်တန်း
ခန်းမ။
Kolb၊ D အမ်၊ ဝီလျံ၊ J. & ဖရိုလင်ဂျာ၊
C.
(2010)။
စားပွဲရှိ
သူမ၏
နေရာ : A
အမျိုးသမီး
လမ်းညွှန်
ရန်
ညှိနှိုင်းခြင်း။
ငါး ငါး
သော
ခေါင်း
ဆောင်မှု
အောင်မြင်မှု
ငယ်အတွက်
စိန်ခေါ်မှု
များ။
စန်း
Francisco၊ CA: Jossey-Bass။
Kornadt၊
တစ်အိမ်၊
&
ရောမွန်၊
K
(၂၀၁၂)။
အသက်
အရွယ်၏
အတွင်းပိုင်း
င်းဖြတ်
တောက်
ခြင်း

- stereotypes ထဲသို့ အဆိုပါ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ မှတဆင့် အနာဂတ် ကိုယ်ပိုင်အမြင်များ- ယေဘုယျစံနမူနာ နှင့် ဒီမိုကရေစီအလိုက် ကွဲပြားမှုများ။ *စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ*၊ ၂၇၊ ၁၆၄-၁၇၂။ doi-10.1037/a0025110။
- Kotre, JN (1999)။ *ရေတွက်ပါ- ဘယ်လိုလဲ ရှန် generate a အမွေအနှစ် အဲဒါပေးသည်။ သင့်ဘဝအတွက် အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်။* နယူးယောက်: အခမဲ့ စာနယ်ဇင်း။
- Kotrei JN (2005)။ မျိုးရိုးဗီဇ- ပြန်လည်ပုံဖော်ခြင်း။ အဆိုပါ အတိတ် ထဲသို့ အဆိုပါ အနာဂတ် သိပ္ပံနှင့် ဓမ္မပညာ သတင်း၊ စက်တင်ဘာ၊ ၄၂-၄၃။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.johnkotre.com/images/generativity_s_t_news_2005.pdf။
- Kotter-Grühni ယ.၊ & ဟဲ၊ T. အမ် (၂၀၁၂)။ အသက်အရွယ် အယူအဆများအပေါ် သက်ရောက်မှု အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက် လူကြီး သက်တမ်း။ *ဂျာနယ်၏ Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊ ၆၇၊ ၅၆၃-၅၇၁။ doi-10.1093/geronb/gbr153။
- Kowalskii SD၊ & Bondmassi MD (၂၀၀၈)။ ဇီဝကမ္မနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ယုတ္တိနည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း ၌ မူဆိုးမှု သူနာပြုနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသုတေသန၊ ၃၁၊ ၂၃-၃၀။ doi:10.1002/nur.20228။
- Kozbelti A.၊ & Durmyshevi Y (၂၀၀၇)။ တစ်သက်တာမဟုတ်သော တီထွင်ဖန်တီးမှု၊ အနောက်တိုင်းအနုပညာ အစဉ်အလာ- လေ့လာမှုတစ်ခု ဂျပန် Ukiyo-e ပုံနှိပ်ထုတ်လုပ်သူများ။ *International Journal of Aging & လူသားဖွံ့ဖြိုးမှု*၊ ၆၅၊ ၂၃-၅၁။ doi-10.2190/166N-6470-1325-T341။
- Krameri DA၊ Kahlbaugh PE၊ & Goldston, RB (1992)။ အတိုင်းအတာတစ်ခု ၏ ပါရာဒိုင်း ယုံကြည်ချက် အကြောင်း အဆိုပါ လူမှုရေး ကမ္ဘာ။ *Gerontology ဂျာနယ်များ စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊ ၄၇၊ P180-P189 doi-10.1093/geronj/47.3.P180။
- Krampe RT၊ Schaefer S.၊ Lindenberger, U.၊ & Baltes, PB (၂၀၁၁)။ သက်တမ်း အပြောင်းအလဲများ ၌ အစုံ တာဝန်ပေးခြင်း- ပြိုင်ဘက်လမ်း လျှောက်ခြင်း နှင့် မှတ်ဉာဏ် ရှာဖွေ ၌ ကလေးတွေ၊ လူငယ်၊ နှင့် အသက်ကြီး သည်။ လူကြီးများ။ လမ်းလျှောက် ခြင်း၊ နှင့် ကိုယ်ဟန်အ နေအထား။ ၃၃၊ ၄၀၁-၄၀၅။ doi:10.1016/j.gait-post.2012.12.012.
- Krausei N (၂၀၀၆)။ ဘာသာတ ရား နှင့် ကျန်းမာရေး ၌ နောက်ကျ ဘဝ။ ၌ ည။ c Birren & K ဒဗလျူ။ Schaie (Eds.)၊ လက်စွဲစာအုပ် ၄၊ ၈၇၈၊ ၈၇၉-၈၉၁။
- Kross, E., & Grossmann, I. (2012)။ ဉာဏ်ပညာ ကို မြှင့်တင်ခြင်း- ဝေးဝေး ရှောင်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်တုံ တရား တိုးပွားစေ ပြီး၊ ကျူးရှင်များ ၊ အပြုအမူ များ။ *ဂျာနယ် စမ်းသပ်စိတ်ပညာ*၊ ၁၄၁၊ ၄၃-၄၇။ doi-10.1037/a0024158။
- Krueger, D., & Ludwig, A. (2007)။ ဂရုန် လူဦးရေစာရင်း၏အကျိုးဆက်များ capi- အပေါ် ပြန်အမ်းနှုန်းများအ တွက်အပြောင်းအလဲ tal နှင့်စည်းစိမ်ဥစ္စာဖြန့်ဖြူး သက်သာချောင်ချိရေး။ *ငွေကြေးဂျာနယ် ဘောဂဗေဒ*၊ ၅၄၊ ၄၉-၈၇။ doi-10.1016/j.jmoneco.2006.12.016.
- Kruti ည။ ဂျေ၊ Zetterberg၊ ဇ.၊ Blennow၊ K.၊ Cinque, P.၊ Hagberg, L.၊ Price, R. W. et al. (၂၀၁၃)။ ဦးနှောက်အရည် အယ်လ်ဗိုင်းမား၏ ဇီဝအမှတ်အသားပရိုတိုင်းများ CNS ရောဂါပိုးများ။ *အာရှကြောဗေဒဂျာနယ်*၊ ၁၄၁၊ ၄၃-၄၇။ doi-10.1037/a0024158။
- Krueger, D., & Ludwig, A. (2007)။ ဂရုန် လူဦးရေစာရင်း၏အကျိုးဆက်များ capi- အပေါ် ပြန်အမ်းနှုန်းများအ တွက်အပြောင်းအလဲ tal နှင့်စည်းစိမ်ဥစ္စာဖြန့်ဖြူး သက်သာချောင်ချိရေး။ *ငွေကြေးဂျာနယ် ဘောဂဗေဒ*၊ ၅၄၊ ၄၉-၈၇။ doi-10.1016/j.jmoneco.2006.12.016.
- Kruti ည။ ဂျေ၊ Zetterberg၊ ဇ.၊ Blennow၊ K.၊ Cinque, P.၊ Hagberg, L.၊ Price, R. W. et al. (၂၀၁၃)။ ဦးနှောက်အရည် အယ်လ်ဗိုင်းမား၏ ဇီဝအမှတ်အသားပရိုတိုင်းများ CNS ရောဂါပိုးများ။ *အာရှကြောဗေဒဂျာနယ်*၊ ၁၄၁၊ ၄၃-၄၇။ doi-10.1037/a0024158။

- ၂၆၀၊ ၆၂၀-၆၂၆။ Doi: 10.1007/s00415-012-6688-y။
- Kübler-Rossi c (၁၉၆၉)။ *သေခြင်းတရားနှင့် သေ* . နယူးယောက်-Macmillan။
- Kübler-Rossi c (၁၉၇၄)။ *မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ on သေခြင်း။ နှင့် သေ* . အသစ် York: Macmillan
- ကူလစ်၊ ဌ။ (၂၀၁၁)။ တိုးတက်မှုများ ၌ spou- sal power ဆက်ဆံရေး - ငါတို့ လှုပ်ရှားနေတာလား။ တန်းတူညီမျှမှုဆီသို့? *အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုသုံးသပ်ချက်၊ ၄၇၊ ၄၁၉-၄၃၅*။ doi:10.1 080/01494929.2011.619297.
- Kulwicki၊ အေဒီ (၂၀၀၂)။ အလေ့အကျင့် ဂုဏ် ရာဇဝတ်မှုများ တစ်တစုတစောင်း ၏ ပြည့်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ၌ အဆိုပါ အာရပ်ကမ္ဘာ။ *ကိစ္စများ စိတ်ကျန်းမာရေး သူနာပြု၊ ၂၃၊ ၇၃-၈၇*။ doi:10.1080/01612840252825491။
- Kundat ဇီး။ & Spencer၊ ငါ့။ (၂၀၀၃)။ ဘယ်အချိန်မှာ စတီရီယိုပိုစ်တွေ ပေါ်လာတာလဲ။ နှင့် ဘယ်တော့လဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ အရောင် စီရင်ချက် တစ်ဂိုးအခြေခံ သီအိုရီ မူဘောင် အတွက် ပုံသေပုံစံ အသက်သွင်းခြင်း။ နှင့် လျှောက်လွှာ။ *စိတ်ဓာတ်စာစောင် ၁၂၉၊ ၅၂၂-၅၄၄*။ doi:10.1037/0033-2909.129.4.522။
- ခြေကန်၊ F (၂၀၁၂)။ ရှေ့ဆောင် အဆိုပါ အဖွား pod- Fairfax County မိသားစုသည် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသည်။ နည်းပညာမြင့် အိမ်ရာများဆီသို့ ပြောင်းလဲမှု □ လူကြီးဂရုစိုက်ပါ။ *ဝါရှင်တန်ပို့စ်* <http://www.မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။>။ [.washingtonpost.com/local/dc-politics/pioneering-the-granny-po-fairfax-county-family-adapts-to-မြင့်-နည်းပညာ-နေရပ်-ပြောင်းလဲနိုင်သော-သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု/2012/11/25/4d9cb44- 1e18-11e2-ba31-3083ca97c314_story.html?hpid=z3](http://www.washingtonpost.com/local/dc-politics/pioneering-the-granny-po-fairfax-county-family-adapts-to-မြင့်-နည်းပညာ-နေရပ်-ပြောင်းလဲနိုင်သော-သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု/2012/11/25/4d9cb44- 1e18-11e2-ba31-3083ca97c314_story.html?hpid=z3)။
- Kunzi ည။ တစ် (၂၀၀၇)။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- ment ။ JA Kunz & FG Soltys တွင် (Eds.) *အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ အမှတ်တရများ- cence-ဘဝဇာတ်ကြောင်း အလုပ်* (စ။ ၁၉-၃၉)။ နယူးယောက်-Springer။
- Kurdek၊ ဌ။ တစ် (၂၀၀၄)။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဂေး နှင့် လိင်တူချစ်သူ-တစ်ခု အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း။ စုံတွဲများ တကယ် မကူဘူး။ လိင်ကွဲအိမ်ထောင်သည်များထံမှ? *အိမ်ထောင်နှင့် မိသားစုဂျာနယ်၊ ၆၆၊ ၈၈၀-၉၀၀*။ doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00060.x။
- ကွမ်၊ ငါ့။ & Taei Y.-S (၂၀၁၂)။ သူနာပြု အိမ်နေရာချထားမှု-လုပ်ငန်းစဉ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း တို့တွင် လူကြီးကလေးတွေ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ၏ ကိုရီးယားမှာ အဆင်မပြေတဲ့ မိဘတွေ။ *အာရှ သူနာပြုသုတေသန၊ ၆၊ ၁၄၃-၁၅၁*။ doi:10.1016/j.anr.2012.10.006။
- Kyulo၊ N ဌ။ Knutsen၊ ငါ့။ အက်မ်၊ တန်စတက်၊ ငါ့။ ဖရေဆာ၊ ဆ အီး၊ & ဆင်း၊ P N (၂၀၁၂)။ အတည်ပြုချက် ၏ ပြန်ခေါ်၏ ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်အလေးချိန် အစုအဖွဲ့တွင် ၂၆ နှစ်တာကာလအတွင်း Adventist ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဝင်များ လေ့လာမှု 2. *Annals of Epidemiology၊ ၂၂၊ ၇၄၄-၇၄၆*။ doi:10.1016/j.annepi- dem.2012.06.106.
- Labouvi-Vief၊ ဆ (၁၉၈၀)။ လွန်၏။ အတွက်- mal operations- အသုံးပြုမှုနှင့် ကန့်သတ်ချက်များ စင် ယုတ္တိဗေဒ သက်တမ်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ *လူဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၂၃၊ ၁၄၁-၁၆၁*။ doi-10.1159/000272546။
- Labouvi-Vief၊ G. (1997)။ သိမ့်- အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်မှု။ KW Schaie & MP Lawton တွင် (Eds.) *နှစ်စဉ်သုံးသပ်ချက်၏ Gerontology နှင့် အသက်ကြီးခြင်း- စိတ်ခံစားမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။ နှင့် လူကြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု* (အတွဲ ၁၇။ စစ. ၂၀၆-၂၃၇)။ နယူးယောက်-Springer။
- Labouvi-Vief၊ G. (2003)။ တက်ကြွသော ပေါင်းစည်းမှု- ထိခိုက်၊ အသိဉာဏ်၊ နှင့် အရွယ်ရောက်စတွင် မိမိကိုယ်ကို လက်ရှိ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ ၁၂၊ ၂၀၁-၂၀၆။ doi:10.1046/j.0963-7214.2003.01262.x။
- Labouvi-Vief၊ ဆ (၂၀၀၅)။ ကိုယ်တိုင်-အခြားကိုယ်စားပြုမှုများနှင့် အဖွဲ့အစည်း ၏ အဆိုပါ မိမိကိုယ်ကို ဂျာနယ် ၏ သုတေသန ၌ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ၃၉၊ ၁၈၅-၂၅၅။ doi:10.1016/j.jrp.2004.09.007။
- Labouvi-Vief၊ ဆ (၂၀၀၆)။ ထွန်းသစ်စ အဆောက်အဦများ ၏ လူကြီး အတွေ့၌ ည။ J. Arnett & JT Tanner (Eds.)။ *ထွန်းသစ်စ လူကြီးများ ၌ အမေရိက-လာမည်။ 21 ရာစု၏ အသက်အရွယ် (စ. ၅၉-၈၄)။ ဝါရှင်တန်၊ DC- အမေရိကန် စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့*။
- Labouvi-Vief၊ ဆ (၂၀၀၈)။ ဘယ်တော့လဲ dif- ferentiation နှင့်အနုတ်လက္ခဏာအကျိုးသက်ရောက်မှု ပေါင်းစည်းမှုနှင့် တိုးတက်မှုကို ဦးတည်သည်။ *အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင် ၆၃၊ ၅၆၄-၅၆၅*။ doi:10.1037/0003-066X.63.6.564။
- Labouvi-Vief၊ ဂျီ၊ & Diehl၊ အမ် (၁၉၉၉)။ မိမိကိုယ်ကို နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ ၌ ည။ ဂ ကာဇာနား & ငါ့။ K ဝှစ်ဘုန်း (Eds.)၊ *Gerontology: တစ်ဦး interdisci- ပဓာနရှုထောင့်* (စ။ ၂၃၈-၂၆၈)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Labouvi-Vief၊ G.၊ Chiodo၊ LM၊ Goguen၊ LA၊ Diehl၊ M.၊ & Orwoll၊ L. (1995)။ တင်ပြချက်များ သက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊ ၁၀၊ ၄၀၄-၄၁၅။ doi:10.1037/0882-7974.10.3.404။
- Labouvi-Vief၊ G.၊ Grünh၊ D.၊ & Mouras၊ H. (2009)။ ဒိုင်းနမစ် အီမို-ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် tion-cognition အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ၊ ရွေးချယ်မှု- ခွိုးဆွဲမှု၊ စိတ်မိစီးမှု၊ နှင့် အဆိုပါ လိုလားသူ ထိခိုက်မှု ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။ HB Bosworth တွင် & C. Hertzog (Eds.)၊ *အိုမင်းခြင်းနှင့် သိမ့်- သုတေသန နည်းစနစ် နှင့် အင်ပါယာဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုများ* (စ။ 181- ၁၉၆)။ ဝါရှင်တန်ဒီစီ- အမေရိကန် စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့။
- Labouvi-Vief၊ ဂျီ၊ rünn၊ ဃ၊.၊ & ကျောင်းသား၊ ဂျေ (၂၀၁၀)။ Dynamic ပေါင်းစပ်မှု စိတ်ခံစားမှုနှင့် သိမြင်မှု- မျှခြေဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် စည်းမျဉ်းများ အိုမင်းခြင်း။ ME Lamb & AM တွင် Freund (Eds.) *ဘဝလက်စွဲစာအုပ်- ထွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- ထယ်၊ ၂။ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု* (စစ။ ၇၉-၁၁၅)။
- Hoboken, NJ: Wiley။
- Lachman၊ အမ် c (၂၀၀၄)။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အလယ်အလတ်ဘဝတွင် နှစ်ပတ်လည်သုံးသပ်ချက် စိတ်ပညာ၊ ၅၅၊ ၃၀၅-၃၃၁။ doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141521။
- Lachman၊ ME (2006)။ ရိပ်မိသည် ထိန်းချုပ်မှု ကျော်အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ ကျဆင်းမှုများ- လိုက်လျောညီထွေရှိသော ယုံကြည်ချက်နှင့် အပြုအမူများ။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် လက်ရှိလမ်းညွှန်ချက်များ သိပ္ပံ၊ ၁၅ (၆) ၂၈၂-၂၈၆*။ doi:10.1111/ j.1467-8721.2006.00453.x။
- Lachman၊ ME၊ & Agrigoroaei၊ S. (၂၀၁၂)။ ထိန်းချုပ်မှုနည်းပါးသည်ဟု ထင်မြင်သည်။ အန္တရာယ် အချက်အတွက် အပိုင်း မှတ်ဉာဏ်- ဟိ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် အလုပ်၏ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေး အခန်းကဏ္ဍ အနှောင့်အယှက် ဉာဏ်နှင့် သိမြင်မှု၊ ၄၀၊ ၂၈၇-၂၉၆။ doi:10.3758/s13421-0၁၁-0၁၄၀- x။
- Lachman၊ ME၊ & Andreoletti၊ C. (၂၀၀၆)။ Strategy ကို ဖျန်ဖြေပေးသည်။ ထိန်းချုပ်မှုယုံကြည်ချက်များကြား ဆက်ဆံရေး အလယ်အလတ်အတွက် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင်ရည်၊ အသက်ကြီးပြီး နှင့် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *ဂျာနယ်များ၏ Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ၊ ၆၁၊ P88-P94*။
- Lachman၊ အမ် အီး၊ ရော့နစ်၊ ဂ.၊ & Röcke၊ C. (၂၀၀၉) ကွန်မြူနစ်များ၏ မြင့်တက်လာမှုနှင့် ပြိုလဲမှု၊ လူကြီးဘဝတွင် troll ယုံကြည်ချက်များ- သိမြင်မှု နှင့် biopsychosocial ၏ ရှေးဟောင်းဖြစ်ရပ်များ တည်ငြိမ်မှု နှင့် ပြောင်းလဲမှု ကျော် ကိုး နှစ်များ။ ၌ ဇ Bosworth & ဂ Hertzog (Eds.) ဇရာ နှင့် သိမ့်- သုတေသန မက်သ- odologies နှင့် empirical တိုးတက်မှုများ (စ. ၁၄၃-၁၆၀) ဝါရှင်တန်ဒီစီ- အမေရိကန် စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့။
- လာဒင်၊ K.၊ & Reinhold၊ ငါ့။ (၂၀၁၃)။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ကြီးရွယ်အို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် မွေးရပ်မြေ ယောက်ျား ဖြတ်ပြီး ၁၁ ဥရောပ နိုင်ငံတွေ Gerontology ဂျာနယ်-

- လူမှုရေးသိပ္ပံပညာ၊ ၆၈၊ ၂၉၈-၃၀၉။ doi-10.1093/geronb/gbs163။
- လဟေး၊ ည။ N (၂၀၁၀)။ နိုင်ငံတကာ com- ပါရီ ၏ အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဥပဒေများ။ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ သုတေသန၊ ၂၇၊ ၆၇၉-၆၉၇။ doi:10.1177/0164027510379348။
- လိုင်း၊ K Y.၊ ထပ်ဖြစ်၊ ဌ။ အက်ဖ်၊ လျူ၊ K- H.၊ Lui၊ ဒဗလျူ၊ ချမ်း၊ အမ် အက်ဖ်၊ & ယပ်၊ ဌ။ ငါး Y (၂၀၁၃)။ အွန်လိုင်းနှင့် ဆိုင်တွင်း သင်တန်းများ မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် dementia- ရလဒ်များ ပုံစံ a လေယာဉ်မှူး လေ့လာပါ။ *International Journal of Geriatric စိတ်ရောဂါကု၊* ၂၈၊ ၁၀၇-၁၀၈။ doi-10.1002/gps.3798။
- လိုင်း၊ ယ။ ဒဗလျူ။ ဌ။ (၂၀၁၀)။ ဝတ်ကြီးငယ် ဘာသာတရား၊ စောင့်ရှောက်သူ- ing အကဲဖြတ်၊ နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး။ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ သုတေသန၊ ၂၇၊ ၂၀၀-၂၂၃။ doi:10.1177/0164027509351475။
- Lamanna MA & Riedmann A (၂၀၁၁)။ *အိမ်ထောင်ရေး၊ မိသားစုများနှင့် ဘာသာရပ်များ* (11th ed.) Belmont, CA- Wadsworth
- Lambert-Pandraud, E., Laurent, G., & Lapersonne (၂၀၀၅)။ ပြန်လုပ်ပါ။ ဝယ်ယူမှု- မော်တော်ယာဉ်အဟောင်းတွေ အသစ်တွေ သွင်းတယ်။ စားသုံးသူ- သက်သေအထောက်အထား နှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ။ *ဂျာနယ် မားကတ်တင်း၊* ၆၉၊ ၉၇-၁၁၃။ doi: ၁၅၀၉၊ jmk.69.2.97.60757။
- လမီလာ၊ ယ။ Figueiredo၊ ခ။ & Bastosi တစ် (စစ်ကိုင်း)။ ပေါ်တူဂီစားရှင်း Psychological Adjustment မှ ခွဲခွာခြင်း။ စမ်းသပ်မှု-အပိုင်း တစ် (အတိတ်-A)- မကြာသေးမီကနှင့် မဟုတ်သော လေ့လာမှုတစ်ခု၊ မကြာသေးမီက ကွာရှင်းထားသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။ *ဂျာနယ် ၏ ပျော်ရွှင်မှု လေ့လာမှုများ၊* doi-10.1007/s10902-013-9427-x။
- Lampkin-Hunter၊ T. (၂၀၁၀)။ *လူပျို ပါရီ- ဝင်ရောက်* Bloomington, IN: Xlibris
- Landisi၊ အမ်၊ ပီ-ရိုက်၊ အမ်၊ မာတင်၊ M., & Bodenmann, G. (2013)။ Dyadic ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ရေး စိတ်ကျေနပ်မှု- အသက်ကြီးသော အိမ်ထောင်ဖက်များ၏ ဂိုဏ်းခွဲ၊ အိမ်ထောင်သက်တမ်း။ *GeroPsych : ဂျာနယ် ၏ Gerontopsychology နှင့် အသက်ကြီးရောဂါကု၊* ၂၆၊ ၃၉-၄၇။ doi-10.1024/1662-9647/a000077။
- လမ်းသွယ်၊ ခ N (၂၀၀၇)။ နားလည်မှု ဆန့်ကျင်ဘက်- ipatory ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု- ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း ဆက်ဆံရေး တွယ်တာမှုစတိုင်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ strain၊ ကျား၊ အခန်းကဏ္ဍ သက်သေခံခြင်း၊ နှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အပိုင်း ခ သိပ္ပံပညာနှင့် အင်ဂျင်နီယာဌာန၊* 67(8-B)၊ 4714။

- လမ်းသွယ်၊ R ယ.၊ & နာဒယ်၊ ဌ။ (Eds.) (၂၀၀၀)။ *စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သိပ္ပံအာရုံကြောသိပ္ပံ။* အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- လမ်းကြော၊ RF၊ Dacks၊ PA၊ Shineman၊ D။ W., & Fillit, HM (2013)။ အသွင်မတူ ကုသရေးပစ်မှတ်များနှင့် ဇီဝအမှတ်အသားများ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော dementias- အယ်လ်ဇိုင်းမားအကြောင်း အစီရင်ခံပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါးရှာဖွေ တွေ့ရှိရေးဖောင်ဒေးရှင်း ၂၀၁၂ နိုင်ငံတကာ ညီလာခံ on အယ်လ်ဇိုင်းမား မူးယစ်ဆေးဝါး ရှာဖွေတွေ့ရှိမှု။ *အယ်လ်ဇိုင်းမား သုတေသနနှင့် ကုထုံး၊* ၅၊ အပိုဒ် 5. doi:10.1186/alzrt159။
- လန်း၊ FR (၂၀၀၄)။ လူမှုရေးလှုံ့ဆော်မှု သက်တမ်းတစ်လျှောက်။ FR Land မှာ & K ဌ။ လက်သမား (Eds.) *ကြီးထွားလာသည်။ အတူ- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆက်ဆံရေးဖြတ်ပြီး သက်တမ်း* (စ. ၃၄-၃၆၇)။ အသစ် York: Cambridge တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
- Langer, EJ (1989)။ *သတိပဋ္ဌာန်။* စာဖတ်ခြင်း၊ MA- Addison-Wesley
- Langer, EJ, & Rodin, J. (1976)။ ဟိ ဆိုးကျိုးများ ၏ ရွေးချယ်မှု နှင့် မြှင့်တင်ထားသည်။ per- သားသား တာဝန် အတွက် အဆိုပါ အသက်- တစ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်မှု ဆက်တင်။ *Personality နှင့် ဂျာနယ်*

- လူမှုစိတ်ပညာ၊ ၃၄၊ ၁၉၁-၁၉၈။ Lawlor, D., & York, M. (2007)။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ ပန်းတိုင် သမ္မတ အတွက်

- အရည်အသွေးတိုးတက်မှု။ *ဂျာနယ် ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများ*၊ ၁၁၊ ၂၄၁-၂၅၅။ doi:10.1177/1744629507080786။
- လောတန်၊ ဌ။ အီး၊ & တွကင်၊ ယ။ အို (၂၀၁၀)။ အလုပ်-မိသားစု လက်ကျန်၊ မိသားစု-အသွင်သဏ္ဌာန်ရှိပြီး မိသားစုနှင့် အဆင်ပြေသည်။ အလုပ်ရှင်အစီအစဉ်များ။ စက္ကူကြို၊ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးတွင် ပေးပို့သည်။ လူဦးရေအသင်းအဖွဲ့၏ အမေရိက၊ ဒါလား http:// မှ ပြန်လည်ရယူသည့် paa2010.princeton.edu/download.aspx?submissionId=100573။
- Lawton, MP (1982)။ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းနှင့် adapta- လူဟောင်းတွေရဲ့ အကြောင်းကို။ MP Lawton တွင်၊ PG Windley နှင့် Byerts တွင် (Eds.) *ဧရာ နှင့် အဆိုပါပတ်ဝန်းကျင် သီအိုရီ ချဉ်းကပ်မှုများ* (စစ။ ၃၃-၅၉)။ နယူးယောက်- Springer။
- လောတန်၊ အမ် P (၁၉၈၉)။ ပတ်ဝန်းကျင် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် တက်ကြွမှုရှိသည်။ V တွင် ဌ။ Bengtson & K ဒဗလျူ။ Schaie (Eds.) *ဟီသင်တန်း၏နောက်ပိုင်း ဘဝ- သုတေသနနှင့် ရောင်ပြန်ဟပ်မှုများ* (စစ။ ၁၅-၂၃)။ နယူးယောက်- Springer
- Lawton, MP, & Nahemow, L. (1973)။ အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်၏ဂေဟဗေဒ။ C တွင်၊ Eisdorfer & အမ် P Lawton (Eds.) *ဟီ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် စိတ်ပညာ အိုမင်းခြင်း* (စစ။ 619-674)။ ဝါရှင်တန်၊ DC: အမေရိကန် စိတ်ပညာ အသင်းအဖွဲ့။
- လောတန်၊ အမ် ပီ၊ မော့စ်၊ အမ်၊ ဟော့ဖ်မန်၊ ဂ၊ Grant, R., Have, TT, & Klebani MH (1999)။ ကျန်းမာရေး၊ တန်ဖိုး၊ အဆို ၏ ဘဝ၊ နှင့် အဆိုပါ ဆန္ဒ ရန် အသက်ရှင် ဟီ သားဖွားဗေဒပညာရှင်၊ ၃၉၊ ၄၀၆-၄၁၆။ doi:10.1093/geront/39.4.406။
- လာဇရူ၊ R ငျ။ (၁၉၈၄)။ ပဟေဠိများ ၌ အဆိုပါ လေ့လာပါ။ ၏ နေ့စဉ် အခက်အခဲများ။ *ဂျာနယ် အပြုအမူ ဆေးဝါး*၊ ၇၊ ၃၇၅-၃၈၉။ doi- 10.1007/BF00845271။
- လာဇရူ၊ R ငျ။ & Folkman၊ ငျ။ (၁၉၈၄)။ *စိတ်ဖိစီးမှု၊ အကဲဖြတ်၊ နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း* အသစ် York: Springer
- လာဇရူ၊ R ငျ။ DeLongisi, A.I Folkman၊ S., & Gruen, R. (1985)။ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရလဒ်များ ဟီ အရွယ်အထွေး ပြဿနာ။ *အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင်*၊ ၄၀၊ ၇၇၀-၇၇၉။ 10.1037/0003-066X.40.7.770။
- လဲ့ Couturi ယ။ ဂျီ၊ McLachlan၊ တစ် ဂျေ၊ & de Cabo, R. (2012)။ အိုမင်းရင်ရော်မှု၊ နှင့်မူးယစ်ဆေးဒီဂြိုဟ်ပျက်။ *ဂျာနယ် Gerontology- ဆေးသိပ္ပံ*၊ 67A၊ ၁၃၇-၁၃၉။ doi-10.1093/Gerona/ glr084။
- လီး၊ E.-KO၊ & ရှင်၊ T. (2007)။ နားလည်မှု ဘာသာရေး/ဝိညာဉ်ရေးရာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း နှင့် အရင်းအမြစ်များအကြား ပံ့ပိုးပေးခြင်း အာဖရိကန် အမေရိကန် သက်ကြီးရွယ်အိုများ- A mix-method ချဉ်းပါပဲ။ *ဂျာနယ် ၏ဘာသာတရား၊ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ & ဧရာ၊ ၁၉၊ ၅၅-၇၅။ doi- 10.1300/J496v19n03_05။*
- လီး၊ K ဇ၊ & စက်ပိုင်၊ ဆ ည။ (၂၀၁၂)။ အများနံ့မတူတဲ့ ဦးနှောက် ကွန်ရက်များကို အရင်းခံတွေ့ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှု အကဲဖြတ်ခြင်း- Meta- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ လေ့လာပါ။ *လူမှုရေး သိမြင်မှုနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံ*၊ ၇၊ ၅၁-၅၃။ doi- 10.1093/scan/np001။
- Lee, KS (2010)။ ကျား၊မ ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်နှင့် ရွယ်ထွေးမှု ဂျပန်တွင် မိသားစုအဖွဲ့ဝင်။ *ကျား၊ & လူ့ဘောင်သစ်*၊ ၂၄၊ ၆၄၇-၆၇၁။ doi:10.1177/0891243210 382903။
- Lee, M.-D. (၂၀၀၇)။ Conse ၏ဆက်စပ်မှုများ- Quences ၏ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် စောင့်ရှောက်သူ- ထိုင်ဝမ်မှာနေတယ်။ *အဆင့်မြင့်ဂျာနယ် သူနာပြု*၊ ၅၉၊ ၄၇-၅၆။ doi:10.1111/ j.1365-2648.2007.04274.x။
- လီး၊ R အီး၊ တုတ်ကောက်၊ R. & Biesele၊ အမ် (၂၀၀၂)။ မုဆိုးများ ရန် ပထမ လူများ- ဟီ
- ကာလာဟာရီ စန်း ဒီနေ့ ယဉ်ကျေးမှု ရှင်သန်ရေး သုံးလပတ်၊ ၂၆၊ ၈။ လီး၊ T.-Y (၂၀၁၀)။ ဟီ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း ၌ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး- သင်းအုပ်ဆရာ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၊ သင်းအုပ်စိတ်ပညာ၊ ၅၉၊ ၁၅၉-၁၆၉။ doi:10.1007/s11089-009-၀၂၆၁-၃။
- Leentjens၊ AFI Schieveld၊ JNi လီယိုနတ်၊ အမ်၊ Lousberg၊ R. ဗာဟေး၊ FR၊ & Meagher၊ DJ (2008)။ တစ် နှိုင်းယှဉ် ၏ အဆိုပါ ဖြစ်ရပေမည်။ ကလေးအထူးကျ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့် အသက်ကြီးသူ delirium။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုတ၊ ၆၄၊ ၂၁၉-၂၃၁။ doi:10.1016/j.psy- ဝေယျာဝဇ္ဇာ၊ ၂၀၀၇၊ ၁၁၊ ၁၀၃၃။*
- Lemieux၊ တစ် (၂၀၀၂)။ သုဝဏ္ဏလွန် အတွေး- gerontagogy သို့မဟုတ် Piaget ကျော်လွန်။ *အပြုအမူနှင့် ဦးနှောက်ဂျာနယ် သိပ္ပံ*၊ ၃၉၉-၄၀၆။ doi:10.4236/ jpbs.2012.23046။
- Lemieux၊ R. & Hale၊ ည။ ငျ။ (၂၀၀၂)။ အပိုင်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ၏ ရင်းနှီးမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ကတိကဝတ်- စမ်းသပ်ခြင်း။ triangu ၏ယူဆချက် အချစ်သီအိုရီ။ *စိတ်ဓာတ် အစီရင်ခံစာများ*၊ ၉၀၊ ၁၀၀၉-၁၀၁၄။ doi:10.2466/ pr0.2002.90.3.1009။
- ဥပသ်၊ R အေလျူ။ (၂၀၁၃)။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပြင်ဆင်- ness- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ပြန်လည်ကြည့်ရှုခြင်း။ လုပ်ငန်းခွင်အသစ်တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု။ *အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး သုံးလတစ်ကြိမ်၊ ၆၁၊ ၂-၁၄။ doi:10.1002/j.2161- 0045.2013.00031.x။*
- လီယွန်၊ ဆ R. Gillum၊ ဆ။ Gillum၊ R. & သွားချေး၊ အမ် (၁၉၇၉)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တည်ငြိမ်မှုနှင့် နှစ် 30 ကျော် အပြောင်းအလဲ ကာလ- အလယ် ရန် အဟောင်း အသက်။ *ဂျာနယ် ၏ အတိုင်ပင်ခံနှင့် လက်တွေ့စိတ်ပညာ၊ ၄၇၊ ၅၁၇-၅၂၄။ doi:10.1037/0022- 006X.47.3.517။*
- လာနာ၊ R အမ် (၂၀၀၁)။ *သဘာတရားများနှင့် သီအိုရီ၊ ရီပတ်စ် ၏ လူသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု* (၃ ed.) Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum။
- LeRoux၊ ဇ၊ & သူဇာဂျေ၊ ငျ (၂၀၀၆)။ ဗျူဟာများ အတွက် မြှင့်တင်ပေးခြင်း ဆေး သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် လိုက်နာမှု။ WT တွင် O'Donohue & c R Levensky (Eds)။ *ကုသခြင်းကို မြှင့်တင်ခြင်း- A ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် လက်တွေ့လမ်းညွှန်စာအုပ် ပံ့ပိုးပေးသူများ* (စစ။ ၃၅၃-၃၆၂)။ တစ်ထောင် Oaks, CA: Sage။
- Lesnoff-Caravaglia၊ ဆ (၂၀၁၀)။ နည်းပညာ နှင့် အိုမင်းခြင်း- ဟီ သံတော်ဆင့် ၏ a အသစ် အသက်။ ၌ ည။ ဂ ကာဗာနား & CK Cavanaugh (Eds.)၊ *အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း။ အမေရိက- အတွဲ ၃- လူမှုရေးပြဿနာများ* (စစ။ ၂၄၇-၂၇၇)။ Santa Barbara, CA- ABC-CLIO
- လေဗင်၊ ငါ။ ငျ။ (၂၀၀၉)။ *အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်း ထာဝရ လမ်းခွဲခြင်းကို အကောင်းဆုံး ရှင်သန်ပါ။ သူငယ်ချင်း နယူးယောက်- ပင်ဂွင်း။*
- လီဗင်ကျ၊ ဆ (၁၉၈၀)။ ဆီသို့ အဆိုပါ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ- ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေး၏ sis။ *ဂျာနယ် ၏ သမ္မာ လူမှုရေး စိတ်ပညာ၊ ၁၆၊ ၅၁၀-၅၄၄။ doi:10.1016/0022- 1031(80)90056- ၆။*
- Levinger, G. (1983)။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပြောင်းလဲပါ။ HH Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, JH ဟာဗေး၊ T. ငျ။ တက်ဆန်၊ ဆ လီဗင်ကျ၊ (Eds.) ပိတ်လိုက် ဆက်ဆံရေး (စစ။ ၃၁၇-၃၅၉)။
- et အယ်လ်။ (Eds.) ပိတ်လိုက် ဆက်ဆံရေး (စစ။ ၃၁၇-၃၅၉)။

- နယူးယောက်- Freeman။
လီဗင်ဆင်၊ ယ။ ဂျေ။ Darrow၊ ဂ။ ကလိုင်း၊ အီး၊
လီဗင်ဆင်၊ အမ်၊ & မက်ကီ၊ ခ (၁၉၇၈)။
လူ၏ဘဝရာသီများ။ အသစ် York: Knopf
လီဗင်ဆင်၊ ယ။ & လီဗင်ဆင်၊ ည။ ယ။ (၁၉၉၆)။
ဟီ ရာသီများ ၏ a အမျိုးသမီး ဘဝ . အသစ်
York: Knopf
Levy, B. (1996)။ မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်စေခြင်း။
သွယ်ဝိုက်သောပုံသေနည်းဖြင့် အသက်ကြီးခြင်း။
ထောင်း။ *ဂျာနယ် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့်
လူမှုရေး စိတ်ပညာ၊ ၇၊ ၁၀၉၂-၁၁၀၇။*
- Levy၊ BR၊ & Leifheit-Limson၊ E.
(၂၀၀၉)။ ဟီ ပုံသေပုံစံ-ကိုက်ညီမှု
အကျိုးသက်ရောက်မှု- ပိုကြီးတယ်။
လွှမ်းမိုးမှု on လုပ်ဆောင်ချက်- ing
ဘယ်တော့လဲ အသက် stereotypes
ဆက်စပ် ရလဒ်များဆီသို့။
စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊ ၂၄(၁)၊ ၂၃၀-၂၃၃။
doi:10.1037/
/a0014563။
- Levy၊ BR၊ Hausdorff၊ JM၊ Hencke၊ R.,
& Wei, JY (2000)။ ကာရံ
နည်းသွေးကြောဆိုင်ရာဖိစီးမှုနှင့်အတူ
အပြုသဘော
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏
ကိုယ်ပိုင်ပုံစံများ။ *ဂျာနယ်များ
Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ၊
55B ၊ P20-P213။* doi:10.1093/
geronb/55.4.P205။
- လီဗိုင်း၊ ခ R. ဆလိတ်၊ အမ် ယ။ & Kasl၊ ငျ။
V. (2002)။ Longitudinal ၏အကျိုး
အိုမင်းခြင်း၏အပြုသဘောဆောင်
သော Self-ခံယူချက်
လုပ်ငန်းဆောင်တာ
ကျန်းမာရေးအပေါ်။ *ဂျာနယ်များ
Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ၊
57B ၊ P409-P417။* doi:10.1093/
geronb/57.5.P409။
- လီဗိုင်း၊ ခ R. Zonderman၊ တစ် ခ။ ဆလိတ်၊
အမ် D., & Ferrucci, L. (2012)။ ညာဘ်
ပုံသဏ္ဌာန် အားဖြင့် အသက်
stereotypes ကျော် အချိန်။ *ဂျာနယ် ၏
Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ၊
၄၃၂-၄၃၆။* doi:10.1093/
geronb/gbr120။
- လီဗိုင်း၊ ခ။ & လန်းဂါ၊ c (၁၉၉၄)။ ဇရာ
အခမဲ့ ထံမှ အနုတ်လက္ခဏာ
ပုံသေပုံစံများ- အောင်မြင်တယ်။
တရုတ်နှင့် တို့တွင် အမှတ်တရ
အမေရိကန် နားမကြား။ *ဂျာနယ် ၏
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လူမှုစိတ်ပညာ၊
၆၆၊ ၉၈၉-၉၉၇။* doi:10.1037/0022-
3514.66.6.989။
- Lewinsohn၊ P အမ် (၁၉၇၅)။ ဟီ အပြုအမူ
စိတ်ကျရောက်၏လေ့လာမှုနှင့်ကုသမှု။
M. Hersen, RM Eisler, & PM တွင်
Miller (Eds.), အပြုအမူတိုးတက်မှု
မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်း (အတွဲ ၁၊ စ၊ ၁၉-
၆၄)။
အသစ် York: ပညာရပ် စာနယ်ဇင်း။
လူးဝစ်၊ ည။ R (၂၀၁၃)။ ဆဲပင်ဆွဲခြင်း၊
ယဉ်ကျေးမှု၊ စိတ်မသာမယာသေခြင်း၊
နှိုင်းတကာ Psychoanalytic Self
ဂျာနယ် စိတ်ပညာ၊ ၈၊ ၂၀၂-၂၁၇။ doi-
10.1080/1
5511024.2013.768749.
လီ၊ အက်ဖ်၊ Harmer၊ ပီ၊ ဂလပ်စကို၊ R.
မက်ဒါ၊
K A.၊ ခိုးရေ၊ ယ၊ သူဇာ၊ K ဂျေ၊ ခန့်၊
အမ် A.၊ နံစားပြောင်း၊ ဌ။ အမ်၊ ဝက်သား၊
ဂျေ၊ Xu ဂျေ၊
- Lin, M.-L., Yang, T., Sutton, B., &
ခရမ်းချဉ်သီး၊ Y (၂၀၀၈)။
ဘာသာပြန်ခြင်း။ ၏ ထိရောက်သော
တိုင်ချိကြားဝင်မှု a ရပ်ရွာအခြေပြု
ပြုတ်ကျခြင်း- ကာကွယ်ခြင်း။
အစီအစဉ်။ *အမေရိကန်ဂျာနယ်*
*ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး၊ ၉၈၊ ၁၁၉၅-
၁၁၉၈။*
http://ajph.apha မှ ပြန်လည်ရယူသည်
။ publications.org/doi/pdf/10.2105/
AJPH.2007.120402။
- Li, KZ H., Lindenberg, U., Freund၊
တစ် အမ်၊ & Baltes၊ P ခ (၂၀၀၁)။
လမ်းလျှောက် အလွတ်ကျက်စေစဉ်-
အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှု၊
လျော်ကြေးပေးခြင်းဆိုင်ရာ
အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များ။
စိတ်ပညာသိပ္ပံ၊ ၃၊ ၂၃၀-၂၃၇။ doi-
10.1111/1467-9280.00341။
- Liang, J., & Luo, B. (2012)။ ဆီသို့
ဟောပြောချက်ပြောင်း၍ လူမှုရေး
Gerontology- အောင်မြင်သော
အိုမင်းခြင်းမှ သဟဇာတဖြစ်အောင်၊
အရှင် အိုမင်းခြင်း။
အိုမင်းမှုလေ့လာရေးဂျာနယ်၊ ၂၆
၊ ၃၂၇-၃၃၄။ doi:10.1016/j.jag-
ing.2012.03.001.
- Lichtenberg၊ PA၊ MacNeill၊ SE၊ &
Mast၊ BT (2000)။ ပတ်ဝန်းကျင်
စာနယ်ဇင်း နှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရန်
မသန်စွမ်းမှု ၌
ဆေးရုံတင်ထားရတယ်။
တစ်ယောက်တည်း အသက်ကြီးသည်။
လူကြီးများ။ *Gerontologist၊ ၄၀၊
၅၄၉-၅၅၆။*
10.1093/geront/40.5.549။
- လီဘာ၊ ည။ (၂၀၀၁)။ မုဆိုးမ ၏ မျှော်စင်
disas- ရင်ဆိုင်နိုင်သော်လည်း
ဒေါသစိတ်ဖြင့် ငြိမ်သက်နေ၏။
ယူအက်စ်အေ ယနေ့၊ A1-A2။
- လီဘာမန်၊ အမ် ယ။ ဂျေ။ R. ဂီလ်ဘတ်၊ ယ။
T. & သံကြီး၊ Y (၂၀၀၂)။ တုံ့ပြန်ခြင်း။
နှင့် ရောင်ပြန်ဟပ်မှု- လူမှုရေးဆိုင်ရာ
သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အာရုံကြော၊ roscience
ချဉ်းကပ်မှုကို
ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း။ အနုမာန။
တိုးတက်မှုအတွက် စမ်းသပ်မှု
လူမှုစိတ်ပညာ၊ ၃၊ ၁၉၉-၂၄၉။
- doi-10.1016/S0065-2601(02)
၈၀၀၀၆-၅။
အလင်း၊ LL (2012)။ လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခု
သီအိုရီများ ၏ မှတ်ဉာဏ် ၌ အဟောင်း
အသက်- တစ်ခု အပိုဒ်။ ၌ အမ်
Naveh-Benjamin &
N. Ohta (Eds.) မှတ်ဉာဏ်နှင့်
အိုမင်းခြင်း- လက်ရှိပြဿနာများနှင့်
အနာဂတ်လမ်းကြောင်းများ၊ (၈၈)၊ ၉၇-
၁၂၄)။ အသစ် York: စိတ်ပညာ
စာနယ်ဇင်း။
- Li-Korotky, H.-S. (၂၀၁၂)။
အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။
အကြားအာရုံဆိုးရွားမှု-
စောင့်ရှောက်မှုအရည်အသွေး
အရည်အသွေး ၏ ဘဝ။ ဟီ
သားဗေဒပညာရှင်၊ ၅၊ ၂၆၅-၂၇၁။
doi-10.1093/geront
/gmr159။
- Lilgendahl၊ ည။ ပီ၊ & မက်အဒမ်၊ ယ။ P
(၂၀၁၁)။
ဇာတ်လမ်းများတည်ဆောက်ခြင်း။
မိမိကိုယ်ကို ကြီးထွားမှု- ဘယ်လိုလဲ
တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားသည်- ences ၌
ပုံစံများ ၏ ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ-
ကယ်လိုရီဆင်ခြင်ခြင်းသည်
သုခချမ်းသာနှင့် သက်ဆိုင်သည်။
အလယ်အလတ်ဘဝတွင်
Personality ဂျာနယ်၊ ၇၉၊ ၃၉၁-
၄၂၈။ doi:10.1111/j.1467-
6494.2010.00688.x။
- Lilley, L., Rainforth Collins, S., &
စနီဒါ၊ ည။ (၂၀၁၄)။ ဆေးဝါးဗေဒနှင့်
သူနာပြုလုပ်ငန်းစဉ် (7th ed.) အသစ်
York: မော်စတီ။
- Lim, S., & Cortina, LM (2005)။
လူအချင်းချင်း
ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း။ အဆိုပါ
လုပ်ငန်းခွင်- ဟီ ကြားခံ နှင့်
ယေဘုယျ အဆင်မပြေမှုနှင့်
သက်ရောက်မှု
ကိုယ်ထိလက်ရောက်အနှောက်အ
ယှက်ပေးခြင်း။ *ဂျာနယ်
အသုံးချပါ။ စိတ်ပညာ၊ ၉၀၊ ၄၈၃-
၄၉၆။* doi:10.1037/0021-
9010.90.3.483။
- ကြည်လင်း၊ ဂျေ၊ Epel၊ အီး၊ &
ဘလက်ဘန်း၊ c (၂၀၁၂)။ Telomeres
နှင့် လူနေမှုပုံစံစသည့်အချက်များ-
အခန်းကဏ္ဍများ ဆဲလ်များအိုမင်းခြင်း။
ဗီဇပြောင်းခြင်း သုတေသန/
အခြေခံနှင့် မော်လီကျူး Mutagenesis
၏ ယန္တရားများ၊
၇၃၀၊ ၈၅-၈၉။ doi:10.1016/j.mrfm-
mm.2011.08.003.
- Lin, X., & Leung, K. (2010).
ရဲပြားသည်။ ဆိုးကျိုးများ ၏
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ နည်းလမ်းဗာများ

- on စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
နှစ်ရှည်လများ
နုတ်ထွက်စဉ်အတွင်း
ကျန်းမာရေး၊
ဖြန့်ကျက်မှု-
အရှည်လိုက်
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု။
လူ့ဆက်ဆံရေး၊ 6၃၊
6၃၇-66၅။
doi:10.1177/001872
6709342930။
- လင်ဒန်၊ ဃ။ ငည။
(၂၀၁၂)။ ဟိ
စိန်ခေါ်မှုများ နှင့်
neuroimaging
၏ကတိတော်
စိတ်ရောဂါ။
နှုတ် ၇၃၊ ၈-၂၂။
doi:10.1016/j.ne
uron.2011.12.01
4။
- Lindgren, KP
(2007)။
လိင်စိတ်ဆန္ဒ
ခံယူချက်-
ပြန်လည်သုံးသပ်
ခြင်းနှင့်
ပေါင်းစပ်ခြင်း-
တွေ့ရှိချက်၊
စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု
အလိုအလျောက်
လုပ်ငန်းစဉ်များ၊
အဆိုပြုခြင်းနှင့်
အကောင်အထည်
ဖော်ခြင်း။
ဒိုင်းနမစ်အကဲဖြု
တ်နည်းစနစ်။
*Dissertation
Abstracts*
နိုင်ငံတကာ။
အပိုင်း ၁
သိပ္ပံပညာနှင့်
အင်ဂျင်နီယာ၊
67(9-B)၊ ၅၄၆၉။
- Lindley၊ RI (2012)။
မူးယစ်ဆေးဝါးစမ်း
သပ်မှုတွေ
ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။
အသက်ကြီးသည်။
လူတွေ။
Gerontology
ဂျာနယ်-
ဧဝဗေဒသိပ္ပံ၊ 67A၊
152-157။ doi-
10.1093/gerona/glr
065။
- လီနို၊ အမ် (၂၀၁၂)။
အသုံးစရိတ်များ
on ကလေး-
- မိသားစု
များ၊
2011
နှစ်။
ပြန်ထုတ်
သည်။
ထံမှ
http://w
ww.cnpp
.usda.go
v
/Publications/CRC/crc2011.pdf။
- Lipp, I.,
Benedek,
M., Fink,
A.,
Koschutni
g၊ K.၊
Reishofer၊
G.၊
Bergner,
S. et al.
(၂၀၁၂)။
စုံစမ်းနေပါ
တယ်။
Visuo-
spatial
တွင်
အာရုံ
ကြောဆိုင်
ရာ
စွမ်းဆောင်
ရည်
ဒိုမိန်း-
fMRI
လေ့လာမှု
။ *PLoS*
ONE၊ 7၊
e51316။
doi:10.13
71/ဂျာန
ယ်။
pone.005
1316. မှ
ပြန်လည်
ရယူသည်
။
http://ww
w.plosone
.org/articl
e
/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal
.pone.0051316.
- လျူ၊ C.-C.၊ Kanekiyo၊ T. Xu၊ ဇ.၊ & ဘူ၊
G.
(2013)။
Apolipo
protein E
နှင့်
အယ်လ်
ဇိုင်းမား
ရောဂါ-
အန္တရာယ်
၊
ဘာသာ
တရား
- များ နှင့်
ကုထုံး။
သဘာဝ
သုံးသပ်
ချက်များ
အာရုံ
ကြော
ညာ၊ ၉၊
၁၀၆-
၁၁၈။
doi:10.10
38/
nmeurol.
2012.263
.

- Liu, G., Dupre, ME, Gu, D., Mair, C. A., & Chen, F. (2012)။ စိတ်ဓာတ် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာစနစ်၏သုခချမ်းသာ ရပ်ရွာနေထိုင်သူ အသက်အကြီးဆုံး အဟောင်း၌ တရုတ်- ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ ကလေးတွေ။ လူမှုရေးသိပ္ပံနှင့် ဆေးတက္ကသိုလ် ၇၅၊ ၁၈၇၄-၁၈၈၂။ doi:10.1016/j.socs-cimed.2012.07.019.
- လျူ၊ ဌ။ ဒဂ္ဂုယက်၊ V.၊ ဝု၊ ည။ ဒဗလျူ၊ ဆောင်းရာသီ၊ အမ် P အငယ်၊ ငု။ တစ်၊ ကယ်လ်လန်၊ ဂ et အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။ Trans-synaptic ပျံ့နှံ့မှု vivo ၏ tau ရောဂါဗေဒ။ PLoS ONE၊ ၇၊ e31302။ doi:10.1371/ဂျနယ်။ pone.0031302။
- Lloyd, L. (2012)။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုစိုက်ပါ။ အိုမင်းခြင်း။ လူ့အဖွဲ့အစည်းများ တစ်အသစ် နိုင်ငံတကာ ချဉ်းကပ် ချီကာဂို- မူဝါဒ စာနယ်ဇင်း။
- Lo, M., & Aziz, T. (2009)။ မွတ်ဆလင် အွန်လိုင်းလက်ထပ်ခြင်း: အသုံးပြုမှု အင်တာနက် American မှ matchmaking မွတ်ဆလင်များ။ ဘာသာရေးဂျာနယ်နှင့် လူကြိုက်များသောယဉ်ကျေးမှု (၃) ၂၁။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.questia.com/library/1G1-213033176/မွတ်ဆလင်-marriage-goes-online-the-use-internet-ယဉ်ထုံလုပ်ခြင်း။>
- Löckenhoff၊ ဂ အီး၊ & ကာစတန်ဆင်၊ ဌ။ L. (2007)။ ဇရာ၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက် ဗျူဟာ- gies- လုံဆော်မှုဆိုင်ရာ ခြယ်လှယ်- ကိစ္စတွေ နိုင်သည် လျော့ချပါ။ အသက် ကွဲပြားမှုများ။ စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊ ၂၊ ၁၃၄-၁၄၆။ doi:10.1037/0882-7974.22.1.134။
- လော့ဂန်၊ R ဃ။ (၁၉၈၆)။ တစ် ပြန်လည်ပုံဖော်ခြင်း- အဆို ၏ Erikson ၏ သီအိုရီ- ဟိ ထပ်ခါတလဲလဲ- ဖြစ်တည်မှု နှင့် တန်ဆာပလာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ အပြင်အဆင်။ လူ့စမ်းအားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၂၉၊ ၁၂၅-၁၃၆။ doi-10.1159/000273036။
- Londoño-Vallejo, JA (2008)။ Telomere မတည်ငြိမ်မှုနှင့်ကင်ဆာ။ Biochimie၊ ၉၀၊ ၇၃-၈၂။ doi:10.1016/j.biochi.2007.07.009.
- အရှည်ဆုံး၊ K ဂ.၊ & Thoits၊ P တစ် (၂၀၁၂)။ ကျား၊မ၊ ကျန်းမာရေး- တစ် ဖွဲ့စည်းမှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ် လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ၂၊ ၁၈၇-၁၉၁။ doi:10.1177/156869312451151။ Longo, B., Camoni, L., Boros, S., & Suligoi၊ ခ (၂၀၀၈)။ အေအိုင်ဒီအက်စ် လူနာ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် STDs။ အေအိုင်ဒီအက်စ် လူနာစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် STDs၊ 22၊ 365-371။ doi:10.1089/apc.2007.0168။
- လော်ရန်း၊ ဇ (၂၀၀၈)။ အသက်မကြီးမှတ်ဉာဏ်- ဟိ မှတ်ဉာဏ်ကျမ်းကျင်သူ၏ ဆေးစာ ထက်မြက်သောစိတ်။ နယူးယောက်- အနက်ရောင် Dog & Leventhal Loretto, W., & Vickerst aff, S. (၂၀၁၃)။ ဟိ ပြည်တွင်းနှင့် gen- အငြိမ်းစားယူခြင်းဆိုင်ရာ ရာ အကြောင်းအရာ။ လူ့ဆက်ဆံရေး၊ ၆၆၊ ၆၅-၈၆။ doi:10.1177/0018726712455832။ လူ၊ v. ဒဗလျူ။ Q.၊ & ဌ၊ ည။ ဒဗလျူ။ (၂၀၁၂)။
- တရုတ် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ၊ ခန့်ခိုက်ရည်ရှိသည်။ ရန်အဆိုပါ အထီးကျန်ခြင်း- အထီးကျန်ခြင်း- အရည်အသွေး၊ အကာအကွယ် လေ့လာပါ။ ဇရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ၁၆၊ ၁၀၃၉-၁၀၄၆။ doi:10.1080/1360786200၁၂၆၉၇၆၄။
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အမ်၊ & P (၂၀၁၂)။ ရွေးချယ်ခြင်း back in: အချိန်၏လွမ်းမိုးမှု ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အမျိုးသမီးများ၏ အိမ်ထွက်ပြီးနောက် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လမ်းကြောင်းပြန်ညွှန်ခြင်း။ ကျား၊မ၊အလုပ်နှင့် အဖွဲ့အစည်း၊ ၁၉၊ ၆၃၁-၆၅၃။ doi:10.1111/j.1468-0432.2010.00550.x။
- နိုမို၊ အမ် အီး၊ & McClement၊ ငု။ c (၂၀၁၀-2011)။
- အိမ်ထောင်ဖက် ဆုံးရှုံးခြင်း- ကနေဒါလူမျိုး လူငယ်များ၏ အတွေ့အကြုံ မုဆိုးမ OMEGA: ဂျာနယ် မရဏနှင့်သေခြင်း၊ ၆၂၊ ၁၂၇-၁၄၈။ doi:10.2190/OM.62.2.c။
- လူ၊ T. & Finkel၊ T. (၂၀၀၈)။ အခမဲ့ ရေဒီယို- ကယ်လိုရီနှင့် ထွန်းကားခြင်း သတ္တ

- ဆင်ဟ် သုတ၊ ၃၁၄၊ ၁၉၁၈-၁၉၂၂။
doi:10.1016/j.yexcr.2008.01.011။
- Luborsky MR၊ & LeBlanc IM (၂၀၀၃)။ ယဉ်ကျေးမှု
ဖြတ်ကျော်မှု- အကာအကွယ်များ on အဆိုပါ အယူအဆ ၏
အငြိမ်းစား- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ *ဂျာနယ်
Cross-Cultural Gerontology* /
၁၈၊ ၂၅၁-၂၇၁။ doi:10.1023/B-
JCCG.0000004898.24738.7b။
- Luca, M., Prossimo, G., Messina, V., လူကာ၊ A.၊ ရိုမီယို၊ ငု။ &
Calandra၊ ဂ (၂၀၁၃)။ ကူးစက်ရောဂါနှင့်ကုသရေး
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် တစ်နေ့
ဆေးရုံတက်နေရသူ ဆက်တင်ထံမှ ၁၉၉၆ ရန် ၂၀၀၇- တစ်ခု
အီတလီ လေ့လာပါ။ *အာရှကြောဆိုင်ရာရောဂါနှင့် ကုသမှု၊ ဇာ*
၁၆၉-၁၇၆။ doi:10.2147
/NDT.S39227။
- Lucero-Liu, AA (2007)။ စူးစမ်းခြင်း။ ရင်းနှီးသောဘဝများတွင်
လမ်းဆုံများ မကွဲဆီကန့်နွယ်စွာ အမျိုးသမီးများ။ *ဒီပနီ
Abstracts နိုင်ငံတကာ၊ အခမဲ့* □ A လူသားပညာနှင့် လူမှုရေး
သိပ္ပံပညာ၊ ၆၈(၃- က)၊ ၁၁၇၅။
- Ludke၊ R ငု။ & ရှုံချ။ ယ။ R (၂၀၀၇)။ လူမျိုးရေးအရ သဘောထား
ကွဲလွဲမှု ရှိ၊ ဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုရန်။ *ဂျာနယ်
Palliative ဆေးဝါး*၊ ၁၀၊ ၁၃၂၉-၁၃၃၇။
doi:10.1089/jpm.2007.0077။
- Lunenfeld, B. (2008)။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောကမ္ဘာ—
လူဦးရေစာရင်းနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ။
မီးယပ်*Endocrinology*၊ ၂၄၊ ၁-၃။
doi:10.1080/09513590701718364။
- တဏှာ၊ ယ.၊ အိုဟာရာ၊ အမ် ငု။ ဝစ်အစ်၊
C F အမ်၊ MacLean၊ ငု။ တာဂျစ်၊ ဒဗလျူ။ Ying, A., et al.
(၂၀၁၁)။ ဒုတိယ ဦးနှောက်သေဆုံးမှုကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။
အပျက်သဘော ထိခိုက်သည်။ အင်္ဂါ လူ့ဒဏ်ခံခြင်း။
အာရှကြောပညာ၊ ၇၆၊ ၁၁၉-၁၂၄။ doi:10.1212/
WNL.0b013e3182061b0c။
- လူသန်း၊ အက်မ်၊ Avolio၊ ခ၊ ဂျေ၊ Avey၊ ည။ ခ။ & နော်မန်၊ ငု။ အမ်
(၂၀၀၇)။ အပြုသဘောဆောင်သည်။ စိတ်- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
မြို့တော်- အတိုင်းအတာ နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ဆက်စပ်မှု
ကျေနပ်မှု။ *ဝန်ထမ်းရေးရာ စိတ်ပညာ၊ ၆၀*၊ ၅၄၁-၅၇၂။
doi:10.1111/j.1744-
6570.2007.00083.x။
- Lutz, A., Slagter, HA, Rawlings, N. ခ။ ဖရန်စစ်၊ တစ် ယ.၊
Greischar၊ ငု။ & Davidson, RJ (2009)။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လေ့ကျင့်မှုသည် အာရုံစူးစိုက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။
တည်ငြိမ်မှု အာရုံကြော နှင့် အပြုအမူ evi- အကျိုးဝင်သည်။
ဟိဂျာနယ် ၏အာရှကြောသိပ္ပံ၊ ၂၉၊ ၁၃၄၈-၁၃၄၇။
doi:10.1523/ JNEUROSCI.11614-09.2009။
- မက်ဒေါနယ်၊ ငု။ ဒဗလျူ။ ငု။ Dixon၊ R A.၊
Cohen, A., & Hazlitt, JE (2004)။ ဇီဝအသက်နှင့် 12
နှစ်သိမြင်မှု သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပြောင်းလဲမှု-
တွေ့ရှိချက်များ Victoria Longitudinal မှ လေ့လာပါ။
Gerontology၊ 50 , 64-81။ doi:10.1159/000075557။
- တင်းပုတ်၊ ည။ ဇ.၊ & Clinger၊ တစ် အမ် (၂၀၁၃)။
ဆန္ဒအလျောက် ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိကို ပြုစုခြင်း-
ကယ်လိုရီ အမှတ်တရများ- သက်ရောက်မှုများ
ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအဖွဲ့အစည်း မှတ်ဉာဏ်နှင့်
ဆန္ဒအလျောက် ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်း လိုလားသူများ၊
ရပ်ဆိုင်းမှုများ။ *ဉာဏ်*၊ ၂၊ ၅၄-၅၃၆။ doi:10။
1080/09658211.2012.744422။
- Maciejewski၊ P K.၊ ကျန်း၊ ခ၊ ပိတ်ဆို့၊ ငု။
D., & Prigerson, HG (2007)။ တစ်ခု
စင်မြင့်၏ empirical စာမေးပွဲ သီအိုရီ
၏ ဝမ်းနည်းခြင်း*JAMA*၊ ၂၉၇၊ ၇၁၆-
၇၂၃။ doi:10.1001/jama.297.7.716။
- မက်ကင်ဇီ၊ P (၂၀၁၂)။ ပုံမှန်
အပြောင်းအလဲများ အိုမင်းခြင်း၏
InnovAIT doi:10.1093/
innovait/ins099။
- ရှူးသွပ်၊ ယ။ ဂျေ၊ Bennett၊ ငါ။ ဂျေ၊
ဘာဇန်းစကာ၊ A., Potter, GG, Chen,
NK., & သီချင်း၊ AW (2012)။
ပျံ့နှံ့ခြင်း။ ဦးနှောက်အဖြူ၏ tensor
ပုံရိပ် သိမှုဆိုင်ရာ အိုမင်းခြင်း၌
သမာဓိရှိမှု။ *Biochemica နှင့်
Biophysica Acta (BBA)—ရောဂါ၏
မော်လီကျူးအခြေခံ*
- ၁၈၂၊ ၃၈၆-၄၀၀။
doi:10.1016/j.bbba-
dis.2011.08.003.
- Madeo, A., Feld, S., & Spencer, B.
(၂၀၀၈)။ ကျင့်ဝတ် နှင့် လက်တွေ့
ချယ်လ်-
အရွယ်ရောက်ပြီးသောနေ့မှ
ကြီးပြင်းလာသော ဘီလူးများ
စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်၏
စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ ကျေနပ်သည်-
စစ်တမ်း။ *အမေရိကန်ဂျာနယ်
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် တခြား
Dementias*၊ ၂၃၊ ၄၂၃-၄၂၉။
doi:10.1177/1533317508320891
မဲဒါ၊ C အမ်၊ Wiener R ငု။ & ဆောင်း၊
R (၂၀၀၇)။ ပြောတာပဲ။ a ထရပ်ကား
ကားသမား ကြည့်ပါ။ သူနာပြုက
ဘာမြင်လဲ။ ၏သက်ရောက်မှုများ
အလုပ်အကိုင် အမျိုးအစား on
ခံယူချက် ၏
ကိုယ်ထိလက်ရောက်အနှောက်အယှ
က်ပေးခြင်း။ *လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အခန်းကဏ္ဍ*၊ ၅၆၊ ၈၀၁-၈၁၀။
doi:10.1007/s11199-007-
၉၂၄၄- နှစ်။
- Magai, C. (2008)။ သက်တမ်းရှည်သော
အိမ်- အကြောင်းအရာများ- တစ်
ဘဝ သင်တန်းအမြင်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ်
။ အမ်၊ လူးဝစ်၊ ည။ အမ် Haviland-
Jones၊ & ငု။ F ဘာရက် (Eds.)
စိတ်ခံစားမှုလက်စွဲစာအုပ်
(တတိယအကြိမ်၊ ၈၊ ၃၇၆-၃၉၂)။
နယူးယောက်: Guilford
မဟာဒီ၊ ဆ ခ။ Locklear၊ T. ယ.၊
Doyle, B. ဂျေ၊ ဟွမ်၊ Y.၊ ဖာ၊
AL & Caceres, A. (2008)။
Menopause မှာ တလောကလုံး
အမျိုးသမီး အတွေ့အကြုံ-
သင်ခန်းစာများ ထံမှ မကွဲဆီကို နှင့်
ဗဟိုအမေရိက၊ လက်ရှိ အမျိုးသမီး
ကျန်းမာရေး သုံးသပ်ချက်များ၊ ၄၊
၃-၈။
doi:10.2174/157340408783572033။
- မဂ်၊ T. & ဆော့ဒါများ၊ အမ် (၂၀၁၄)။
Primer ပါ။ ခုခံအားတုံ့ပြန်မှု (2nd ed.)
San Diego -
ပညာရေးဆိုင်ရာစာနယ်ဇင်း။
- Malach-Pines, A. (2005)။ ဟိ
Burnout Measure၊ တိုတို
ဗားရှင်း။ *နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏
စိတ်ပိုင်းစီးပွားစိန်ခံမှု*၊ ၁၊ ၇၈-၈၈။
doi:10.1037/1072-5245.12.1.78။
- မာလ်ဟီ၊ ဆ ငု။ ပြင်းပြသော၊ အမ်၊ Dasi၊ ပီ၊
Coulston၊ ဂ အမ်၊ & Berk၊ အမ်
(၂၀၁၃)။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော
ယန္တရားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်
စိတ်ကြွရောဂါရှိ လီသီယမ်။ *CNS
မူးယစ်ဆေးဝါး*၊ ၂၇၊ ၁၃၅-၁၅၃။
- Malone၊ အမ် ငု။ & စခန်း၊ ဂ ည။ (၂၀၀၇)။
မွန်တန်ဆိုရီအခြေခံ Dementia Programming®-
ကိရိယာများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း စေ့စပ်ပွဲအတွက်။
Dementia : နိုင်ငံတကာလူမှုရေးဂျာနယ်
သုတေသနနှင့်အလေ့အကျင့်၊ ၆၊ ၁၅၀-၁၅၇။
doi:10.1177/1471301207079099။
- ဦးဆောင်သူများ၊ ည။ ဂျေ၊ & မွန်အန်၊ ဂ ဒဗလျူ။
အက်စ် (၂၀၁၃)။ အလုပ်ကို
အကျိုးသက်ရောက်စေတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ထိခိုက်မှု ဆုံးရှုံးမှု၊ ပညာရေးအဆင့်အလိုက်
ပေးမလား? *အလုပ်၊ အလုပ်အကိုင်နှင့်
လူ့ဘောင်သစ်*၊ ၂၇၊ ၂၃-၉၃။
doi:10.1177/0950017012460312။
- မန်ဂျီ၊ ဇ.၊ ဂျာဂါ၊ ဇ R. & ဝစ်စတာန်၊
တစ် (၂၅ စာနယ်ဇင်း)။ HIV၊ dementia နှင့် ART
ဆေး၊ နှစ် 30
တစ်ခု ကပ်ရောဂါ။ *ဂျာနယ် ၏ အာရှကြောပညာ၊
အာရှကြောခွဲစိတ်မှု၊ နှင့် စိတ်ရောဂါက အတူ
လက်တွေ့အာရှကြောပညာ*။ doi:10.1136
/jnnp-2012-304022။
- Mantler, J., Matejicek, A., Matheson၊ K.၊ & Anisman၊
ဇ (၂၀၀၅)။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ အလုပ်အကိုင်
မသေချာမှုနှင့်အတူ
အလုပ်ရှင်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ချက် အလုပ်လက်မဲ့
အလုပ်သမားများ။ *ဂျာနယ် လုပ်ငန်းခွင်
ကျန်းမာရေး စိတ်ပညာ၊ ၁၀*၊ ၂၀၀-၂၀၉။
doi:10.1037/1076-
8998.10.3.200 ။
- Maple, M., Edwards, HE၊ Minichiello, V., &
Plummer, D. (၂၀၁၃)။
မိသားစု၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နေဆဲပင်
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးကြီးမှု နှင့်
ဝိညာဏအောက်မေ့ဖွယ်နေရာများ
ကျန်ရစ်သူ မိဘများအတွက် နေရာများ သူတို့ရဲ့
သေကြောင်းကြံစည်မှုကနေတဆင့် သား သို့မဟုတ်
သမီး။ *သေဆုံးမှု*၊ ၁၈၊ ၅၄-၇၁။
doi:10.1080/13576275.201
၂.၇၅၅၁၅၈။

- Maple, M., Edwards, H., Plummer, D., & Minichello, V. (2010)။ အသံတိတ် အသံများ- ပါရီပိုပြင်များ ကြားနာခြင်း၊ သတ်သေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ သေခြင်း။ ၏ a လူငယ် လူကြီး ကလေး။ ကျန်းမာရေး ရုပ်ရွာအတွင်း လူမှုစောင့်ရှောက်မှု၊ ၁၈၊ ၂၄၁-၂၄၈။ doi:10.1111/j.1365-2524.2009.00886.x။
- မာစီယာ၊ ဂျေ၊ & Josselson၊ R (၌ စာနယ်ဇင်း)။ Eriksonian ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး သုတေသန နှင့် စိတ်ကုထုံးအတွက်၎င်း၏သက်ရောက်မှုများ။ ဂျာနယ် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး doi:10.1111/jopy.12014။
- Markland၊ AD၊ Vaughan၊ CP၊ Johnson၊ TM၊ Burgio၊ KL၊ Goode၊ PS (2012)။ မထိန်းနိုင်။ မြောက်ဥက္ကလာပ ဆေးပေးခန်း အမေရိက၊ ၉၅၊ ၅၃၉-၅၄၄။ doi-10.1016/j.mcna.2011.02.006.
- Markus၊ ဇ၊ & နီယပ်စ်၊ P (၁၉၈၆)။ ကိုယ်တိုင် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင်၊ ၄၊ ၉၅၄-၉၆၉။ doi:10.1037/0003-066X.41.9.954။
- Marques-Aleixo၊ L၊ Oliveira၊ PJ၊ Moreira၊ PI၊ Magalhães၊ J၊ & Ascensão၊ A. (2012)။ ရှုပ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြစ်နိုင်ချေနည်းမျှတအဖြစ် ပြုလုပ်ပါ။ ဦးနှောက်ကာကွယ်မှု-အထောက်အထား mitochondrial-ဖျက်ပြေပေးသည်။ မိချာ- ဘာသာတရားများ အာရှကြောဇီဝဗေဒတိုးတက်မှု၊ ၉၉၊ ၁၆၂။ doi:10.1016/j.pneuro- bio.2012.08.002.
- Marteau၊ T. အမ်၊ ရောဘတ်၊ ငျ၊ LaRusse၊ S.၊ & Green၊ RC (2005)။ ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော မျိုးရိုးဗီဇ စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ- ထိခိုက်မှု အပေါ်သို့ အန္တရာယ်သည်။ အန္တရာယ်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ ၂၅၊ ၁၉၇-၄၀၄။ doi:10.1111/j.1539-6924.2005.00598.x။
- Martens၊ A.၊ Goldenberg၊ ည။ ဌ။ & Greenberg၊ J. (2005)။ Ter-
ror စီမံခန့်ခွဲမှုအပေါ်အမြင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ ဂျာနယ် ၏ လူမှုရေး ကိစ္စတွေ၊ ၆၁၊ ၂၂၃-၂၃၉။ doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00403.x။
- မာတင်၊ အမ်၊ ရှည်၊ အမ် V၊ & Poon၊ LW (2002)။ ခေတ်အပြောင်းအလဲနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကွဲပြားမှုများ ခေတ်ဟောင်းနှင့် အလွန်အမင်းပြည့်နယ်များ အဟောင်း။ Gerontology ဂျာနယ်များ စိတ်ပညာသိပ္ပံ၊ 57B၊ P144-P152။ doi:10.1093/geronb/57.2.P144။
- မာတင်၊ ပီ၊ Hagberg၊ ခ။ & Poon၊ ဌ။ W. (2012)။ မော်ဒယ်များ လေ့လာပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် ကျန်းမာရေး၊ Asian Journal of Gerontology နှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ၇၊ ၁၄-၁၈။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
- http://ajgg.org/AJGG/V7N1/v7n1_SA2_P%20Martin.pdf။ မာတင်၊ ပီ၊ Kliegel၊ အမ်၊ ပုဂံ၊ ဝ။
- Poon၊ LW၊ & Johnson၊ MA (၂၀၀၈)။ အသက်အရွယ်ကွာခြားချက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း ဆိုင်ရာ အမှုအကျင့် အပြောင်းအလဲများ အသက်အုပ်စုသုံးစု-တွေ့ရှိချက်များ ကျော်လွှာ Centenarian လေ့လာမှု။ နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ ဇရာ နှင့် လူ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၆၆၊ ၉၇-၁၁၄။ doi:10.2190/AG.66.2.a။
- Mashi၊ HB၊ Fullerton၊ CS၊ & Ursano၊ R ည။ (၌ စာနယ်ဇင်း)။ ရှုပ်ထွေးသည်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှု အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့် ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းနောက်သို့ လိုက်ကြသည်။ ပေါက်ဖော် ဆုံးရှုံးမှု စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ နှင့် ပူးပေါင်းသောက။ doi-10.1002/da.22068။
- Massimi၊ အမ် (၂၀၁၃)။ စူးစမ်းခြင်း။ သတိရပါ-
brance နှင့်လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုအပြုအမူ အွန်လိုင်းမှ လွတ်မြောက်ရေး ပံ့ပိုးမှုတွင် အဖွဲ့။ CSCW-13- လုပ်ငန်းစဉ်များ အဆိုပါ၂၀၁၃ညီလာခံ on ကွန်ပျူတာ ပံ့ပိုးပေးသော သမဝါယမလုပ်ငန်း၊ ၁၁၆၉-၁၁၈၀။ doi-10.1145/၂၄၄၇၇၆၂၄၄၇၉၀၈။

- Masunaga၊ ဇ.၊ & ချို၊ ည။ (၂၀၀၁)။ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။ *စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ၊* ၁၆၊ ၂၉၃-၃၁၁။ doi:10.1037/0882-7974.16.2.293။
- Masunari, N., Fujiwara, S., Kasagi, အက်ဖ်၊ Takahashi၊ L.၊ ယာမာဒါ၊ အမ်၊ & နာကာမူရာ၊ T. (၂၀၁၂)။ အရပ်အမြင့် ဆုံးရှုံးမှု စတင်သည်။ ဌ် အလယ် အသက် အကြို အမိန့်များ တိုးလာသည်။ သေဆုံးမှု ဌ် သက်ကြီးရွယ်အို။ *ဂျာနယ်၏အမှိုင်းနှင့် ဓာတ်သတ္တု သုတေသန၊* ၂၇၊ ၁၃၈-၁၄၅။ doi:10.1002/jbmr.513။
- မေမေ၊ အမ် (၂၀၁၂)။ ဟိ စိတ်ခံစားမှု para- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောဦးနှောက်ရှိ dox။ *Annals of အဆိုပါအသစ် ဖူးသည်။ အကယ်ဒမီ၏သိပ္ပံပညာ၊* ၁၂၅၊ ၃၃-၄၉။ doi:10.1111/j.1749-6632.2012.06471.x။
- မဆုတို၊ ယ.၊ & Juang၊ ဌ။ (၂၀၁၃)။ *ယဉ်ကျေးမှုနှင့်စိတ်ပညာ* (၅ ed.) Belmont, CA: Wadsworth။
- မက်စီဇီးလ်၊ အမ်၊ ရောလမုန်၊ ငျ။ Pyszczynski T., & Greenberg, J. (2010)။ သေဆုံးမှု salience အပေါ်သက်ရောက်မှု သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သက်တမ်း ခန့်မှန်းချက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူသည် neuroticism ၏လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ *သက်ကြီးရွယ်အိုသုတေသနဂျာနယ်။* Doi: 10.4061/2010/260123။
- ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.hindawi.com/journals/jar/2010/260123/>။
- မေဂါ ဂီ၊ ရာဟာလ်၊ T. ဘယ်ရီ၊ c အမ်၊ & Leighton, EA (2005)။ ဇရာ၊ အရင်းအမြစ်မှတ်ဉာဏ်နှင့် စိတ်ခံစားမှု။ *စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ၊* ၂၀၊ ၅၇၁-၅၇၈။ doi:10.1037/0882-7974.20.4.571။
- မေယက်၊ တစ် R (၁၉၉၅)။ ဟိ အက်ဖြတ်ခြင်း။ မှတ်ဉာဏ်ချိုယွင်းမှု။ အေဒီမှာ Baddeley၊ ခ တစ် ပြောချင်၊ & F N ဝပ် (Eds.) လက်စွဲစာအုပ် ၏ မှတ်ဉာဏ် ပုံမမှန်မှုများ (စ။ ၃၆၇-၃၉၁)။ ချီချက်စတာ၊ ယူကေ- Wiley
- မေယို၊ တစ် အမ် (၂၀၀၈)။ တိုင်းတာခြင်း။ function- သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်အ တူ tional status ကို dementia။ လက်တွေ့ သုနာပြုဆရာမ အထူးကု၊ ၂၂၊ ၂၁၂-၂၁၃။
- Mayo ဆေးခန်း။ (2011a)။ *ကြံ့ခိုင်ရေးအခြေခံ။* <http://www.mayo မှ ပြန်လည်ရယူသည်။> [clinic.com/health/fitness/MY00396](http://www.mayo clinic.com/health/fitness/MY00396)။
- Mayo ဆေးခန်း။ (2011b)။ *Angina* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.mayoclinic.com/health/angina/DS00994>။
- Mayo ဆေးခန်း။ (2012a)။ *အရေး အကြောင်းများ* <http://www မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။> [.mayoclinic.com/health/wrinkles/DS00890](http://www.mayoclinic.com/health/wrinkles/DS00890)။
- Mayo ဆေးခန်း။ (2012b)။ *ဟော်မုန်းကုသုံး သင့်အတွက် မှန်ကန်ပါသလား။* မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://www.mayo clinic.com/health/hormone-therapy/WHO0046>။
- Mayo ဆေးခန်း။ (2012c)။ *ကိုလက်စထရော အဆင့်များ ဘယ်ဂဏန်းတွေကို ရည်မှန်းသင့်လဲ။* <http://www.mayo မှ ပြန်လည်ရယူသည်။> [clinic.com/health/cholesterol-levels/CL00001](http://www.mayo clinic.com/health/cholesterol-levels/CL00001)။
- Mayo ဆေးခန်း။ (2012d)။ *ဆီးသွားခြင်း။ မထိန်းနိုင်သော nence* <http://www မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။> [.mayoclinic.org/urinary-incontinence/types.html](http://www.mayoclinic.org/urinary-incontinence/types.html)။
- Mazerolle၊ အမ်၊ ရီဂနာ၊ L.၊ မောရစ်ဆက်၊ ပီ၊ Rigalleau, F., & Huguet, P. (2012)။ Stereotype သည် ခြိမ်းခြောက်မှုကို အားကောင်းစေသည်။ အလိုအလျောက် ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ပျက်ပြားစေသည်။ ထိန်းချုပ်ထားသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များ ဌ် အသက်ကြီးသည်။
- လူကြီးများ။ စိတ်ဓာတ်သိပ္ပံ၊ ၂၃၊ ၂၃၃-၂၃၇။ doi:10.1177/0956797612437607။
- Mazzarella, SR (2007)။ Cyberdating အောင်မြင်မှုဇာတ်လမ်းများနှင့် ဒဏ္ဍာရီလာ- အသက်ရှင်ခြင်း၏နိယာမ "ပျော်ရွှင်စွာ-အစဉ်အမြဲ အတူ အဆိုပါ တစ်ခု။" ဌ် M.- L. စီယံ & Merskin (Eds.) *ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါ။ စဉ်းစားလိင်ကိစ္စ၊ အချစ်ရေး၊ အချစ်ရေးအကြောင်း ဌ်အဆိုပါ အစုလိုက်အပြုံလိုက် မီဒီယာ* (စစ။ ၂၃-၃၇)။ Mahwah, NJ: Erlbaum
- မက်အဒမ်၊ ယ။ P (၁၉၉၉)။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး နာရာ- အကာအကွယ်များ နှင့် အဆိုပါ ဘဝ ဇာတ်လမ်း။ ဌ် ဌ်၊ ပါဗင် & အိုယော (Eds.) လူလက်စွဲစာအုပ် အရည်အချင်း သီအိုရီနှင့် သုတေသန (၂ ed.၊ စစ. ၄၇၈-၅၀၀)။ အသစ် York: Guilford
- McAdams၊ DP (2001)။ စိတ်- chology ၏ ဘဝ ပုံပြင်များ။ သုံးသပ်ချက် အထွေထွေ စိတ်ပညာ၊ ၅၊ ၁၀၀-၁၂၂။ doi:10.1037/1089-2680.5.2.100။
- မက်အဒမ်၊ ယ။ ပီ၊ & အိုလဆင်၊ ခ ယ။ (၂၀၁၀)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု- အဆက်မပြတ် ဘဝလမ်းစဉ်ကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ *နှစ်စဉ်သုံးသပ်ချက်၏စိတ်ပညာ၊* ၆၁၊ ၅၁၇-၅၄၂။ doi-10.1146/annurev psych.093008.100507။
- McCabe၊ ယ။ P & လျိုင်ဇာ၊ v. အမ် (၂၀၁၂)။ အလုပ်မှတ်ဉာဏ်။ SK မှာ ဝစ်ဘုန်း & အမ် ည။ Sliwinski (Eds.) Wiley-Blackwell လက်စွဲစာအုပ် အရွယ်ရောက်ခြင်းနှင့် အိုမင်းခြင်း (စ။ 154-173)။ Oxford၊ UK- Wiley-Blackwell။
- McCarty၊ WP၊ & Skogan၊ WG (၂၀၁၃)။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ တို့တွင် အရပ်ဘက်နဲ့ ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ nel ရဲသုံးလပတ်၊ ၁၆၊ ၆၆-၈၄။ doi:10.1177/1098611112457357။
- McClees၊ CS၊ & Eby၊ LT (2006)။ အလုပ်အကြောင်းအရာ ကုန်းပြင်မြင့်အပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ- အခန်းကဏ္ဍ မရှင်းလင်းမှုများနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း။ ကြီးကြပ်သူများအဖြစ် အထက်တန်းကျသော ကုန်းပြင်မြင့်။ *အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး သုံးလပတ်တွင်* ၅၅ ဦး၊ ၆၄-၇၆။ doi:10.1002/j.2161-0045.2006.tb00005.x။
- McClinton၊ BE (2010)။ *ပြင်ဆင်နေပါတယ်။ တတိယအရွယ်အတွက်- အငြိမ်းစားယူခြင်း။ တစ်သက်တာလုံးအတွက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို စီစဉ်ပါ။ သင်ယူမှုအစီအစဉ်များ။* မဟာသို့စာတမ်း ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် တက္ကသိုလ်၊ ရှည်သည်။ သဲ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ဇန်နဝါရီလ ၃၀၊ 2011 <http://gradworks.umi.com/1486345.pdf>။
- မက်ကရက်၊ R R. & ကော်စတာ၊ P T. (၁၉၉၄)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတည်ငြိမ်မှု လေ့လာရေး နှင့် အက်ဖြတ်ချက်များ။ လက်ရှိ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ ၃၊ ၁၃၃-၁၃၅။ doi-10.1111/1467-8721.ep10770693။
- McCrory, P., Meeuwisse, W., Johnston, K., Dvorak, J., Aubry၊ M., Molloy, M. Et al. (၂၀၀၉)။ Concus- နှင့် ပတ်သက်သော သဘောတူညီချက်၊ အားကစားနည်း- 3rd International အားကစားဆိုင်ရာ Concussion ညီလာခံ ဇူလိုင်၊ နိုဝင်ဘာ ၂၀၀၈ တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ *British Journal of Sports Medicine၊* 43၊ i76-i84။ http://www.bjmsm.bmj.com/content/43/Suppl_1/i76.full။
- မက်ဒေါ့၊ ည။ အမ်၊ & ရော၊ R ည။ (၂၀၀၀)။ အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့် အိုမင်းခြင်း- လုပ်ဆောင်နိုင်သော အမြင်။ ဌ် F ငါ။ အမ် Craik & T. တစ် ဆားခန့်ရည် (Eds.) *ဇရာ၏လက်စွဲစာအုပ် နှင့်သိမြင်မှု* (၂ ed.၊ စစ. ၂၂၁-၂၃၂)။ Mahwah, NJ: Erlbaum။
- မက်ဂယ်ရီ၊ K.၊ & Schoen၊ R F (၂၀၀၅)။ မုဆိုးမ ဆင်းရဲခြင်း နှင့် အိတ်ထဲက- နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသုံးစရိတ်များ ကုန်းဆုံးလုနီးပါး ၏ဘဝ။ *ဂျာနယ်၏ Gerontology- လူမှုရေး သိပ္ပံပညာ၊* 60၊ S160-S168။ doi:10.1093/geronb/60.3.S160။
- McGee၊ အလျူ။ (၂၀၀၇)။ *ဆိုဒီယမ် အစားအသောက်။* ပြန်ထုတ်သည်။ စက်တင်ဘာ ၂၊ ၂၀၀၈၊ ထံမှ <http://www.nlm.nih.gov/medline plus/ency/article/002415.html>။

- မက်ဂျိုင်းယား၊ ဌ။ ဂ.၊ မိုရီယန်၊ A.၊ Coding ၊ R., & Smyer, MA (2000)။ အသက်ကြီးတယ်။ လူကြီးများ မှတ်ဉာဏ် အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်-အကြောင်းအရာ-သက်ကြီးစကားပြောလွှမ်းမိုးမှုနှင့် မှတ်စုယူခြင်း။ *နိုင်ငံတကာဂျာနယ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေး*၊ 5၊ 117-117။ doi:10.1023/A:1012906222395။
- McGuire၊ L၊ Morian၊ A.၊ Coding ၊ R. & Smyer၊ အမ် တစ်
- (၂၀၀၀)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် မှတ်ဉာဏ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်- လွှမ်းမိုးမှု လူကြီးစကားနှင့် မှတ်သားစရာ၊ ထောင်း။ *နိုင်ငံတကာဂျာနယ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေး*၊ 5၊ 117-128။ doi:10.1023/A:1012906222395။
- McKay, K., & Ross, LE (2010)။ တိ မွေးစားမိဘအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းခြင်း- မွေးစားမိဘများ၏ ရှေ့ပြေးလေ့လာမှု ကနေဒါနိုင်ငံ၊ Ontario တွင် ကလေးများနှင့် လူငယ် ဝန်ဆောင်မှုများ သုံးသပ်ချက်၊ ၂၊ ၆၀၄-၆၁၀။ doi:10.1016/j.chldyouth.2009.12.07.
- McKee-Ryan၊ F.၊ ညီချင်း၊ Z.၊ ဝမ်ဘာဂီ၊ ဂ R. & ကိန်စ်ကီ၊ တစ်ည။ (၂၀၀၅)။ စိတ်ဓာတ် နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းပြီ- အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း- A meta-analytic လေ့လာမှု။ *ဂျာနယ် အသုံးချစိတ်ပညာ*၊ ၉၀၊ ၅၃-၇၆။ doi:10.1037/0021-9010.90.1.53။
- McKenzie၊ PT (2003)။ *အကြောင်းရင်းများ အောငါမြင်တယ်။ အိမ်ထောင်ရေး အကောင်များထဲမှ မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြထားသော ပျော်ရွှင်သောစုံတွဲများ။* ၌ လိုအပ်ချက်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပြည့်စုံမှု၊ ဒေါက်တာဘွဲ့အတွက် မှတ်ချက်များ ဒဿနိကဗေဒ၊ Howard တက္ကသိုလ်။
- မက်ခန်း၊ G၊ M၊ Knopman၊ ဘ။ ငု၊ Chertkowi၊ H.၊ Hyman၊ BT၊ ဂျက်၊ ဂ R. ဂျူနီယာ၊ ကာဂါ၊ ဂ ဇ et အယ်လ်။ (၂၀၁၁)။ Dementia ရောဂါရှာဖွေရေး- အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကြောင့်၊ tia၊ အကြံပြုချက်များ ထံမှ အဆိုပါ အမျိုးသား အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း- အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဆိုင်ရာဌာန ရောဂါရှာဖွေခြင်းဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့များ- tic လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ *အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် Dementia- ဂျာနယ် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း*၊ ၇၊ ၂၆၃-၂၆၉။ doi:10.1016/j.jalz.2011.03.005။
- မက်ကင်နီ၊ ခ ဂ.၊ & Sibille၊ C (၂၀၁၁)။ အသက်အရွယ်အလိုက် ရောဂါများ အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၏ အယူအဆ၊ sion *အမေရိကန်ဂျာနယ် အသက်ကြီးရောဂါ*၊ ၂၊ ၄၁၈-၄၃၂။ doi:10.1016/j.jagp.2013.01.053။
- McKissock၊ ဘ.၊ & McKissock၊ အမ် (၂၀၁၂)။ *ဝမ်းနည်းမှုကို ရင်ဆိုင်ခြင်း* (၄ ကြိမ်မြောက်)။ ဆစ်ဒနီ- HarperCollins
- McLeani၊ K ဂ.၊ & ပသုပသီ၊ အမ် (၂၀၁၂)။ အထောက်အထား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ- ငါဘယ်မှာနေပြီး ဘယ်လိုရောက်နေတာလဲ။ *အထောက်အထား*၊ ၁၂၊ ၈-၂၈။ doi:10.1080/15283488.2011.632363.
- McQueen၊ အမ် ခ။ & အနက်ရောင်၊ ဘ။ (၂၀၀၈)။ မျိုးရိုးဗီဇ ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ ၌ ည။ ဒဗလျူ၊ Smoller၊ ခ R Sheidley၊ & အမ် T. ငယ် (Eds.) *စိတ်ရောဂါ မျိုးရိုးဗီဇ- လက်တွေ့အလေ့အကျင့်အတွက်အ သုံးချ* (စ။ ၁၇၇-၁၉၃)။ Arlington, VA အမေရိကန် စိတ်ရောဂါကု ထုတ်ဝေရေး
- Meadel၊ ML၊ Nokes၊ TJ၊ & Morrow၊ DG (2009)။ ကျွမ်းကျင်မှုကို အားပေးပါတယ်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း မှတ်ဉာဏ် တာဝန်။ *ဉာဏ်*၊ ၁၇၊ ၃၉-၄၈။ doi:10.1080/09658210802524240။
- Medicare.gov (၂၀၁၃)။ *ဘာလဲ။ Medicare ဖြည့်စွက် (Medigap) အာမခံ?* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.medicare.gov/supplement-other-အာမခံ/medigap/whats-medigap.html>။
- MedlinePlus။ (2012a)။ *ဆိုဒီယမ် နှင့် အစားအသောက်*။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002415.htm>.
- MedlinePlus။ (2012b)။ *ဇရာ အပြောင်းအလဲများ နှင့် အဆိုပါ အထီးမျိုးပွားမှု စနစ်*။ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/004017.htm>.
- Mehta, KK (1997). သက်ရောက်မှု ဘာသာရေး ယုံကြည်ချက် နှင့် အလေ့အကျင့်များ on အိုမင်းခြင်း- ယဉ်ကျေးမှု ဖြတ်ကျော် နှိုင်းယှဉ်မှု သား ဂျာနယ် ၏ ဇရာ လေ့လာမှုများ၊ ၁၁၊ ၁၀၁-၁၁၄။ doi:10.1016/S0890-4065(97)90015-၃။
- မေဂျာ တစ် အမ်၊ & ဗင် တွင်း Wittenboeri၊ GLH (2007)။ ပုံပိုးကူညီမှု မွေးကင်းစကလေးများ၏အိပ်စက်ခြင်း နှင့်အိမ်ထောင်ရေးအတွက်ငိုကြွေး ပထမအကြိမ်မိဘ၏ဆက်ဆံရေး ကလေးမွေးပြီး 1 နှစ်တွင် စုံတွဲများ- မွေး။ *ဂျာနယ် ၏ မိသားစု စိတ်ပညာ*၊ ၂၊ ၄၉-၅၇။ doi:10.1037/0893-၃၂၀၀.၂၁.၁.၄၉။
- Meilaender၊ ဆ (၂၀၁၃)။ *ဇီဝကျင့်ဝတ်- တစ် ခရစ်ယာန်များအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်* (3rd ed.) Grand Rapids၊ MI- Eerdmans ထုတ်ဝေခြင်း။
- Meléndez၊ JC၊ Mayordomo၊ T.၊ ဆန်ချို၊ ဝီ၊ & တောမတ်စ်၊ ည။ အမ် (၂၀၁၂)။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများ- ကျား- မ ကွဲပြားသည့်- တစ်လျှောက်လုံးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သက်တမ်း။ *စပိန်ဂျာနယ် စိတ်ပညာ*၊ ၁၅၊ ၁၀၈၉-၁၀၉၈။
- Melhado၊ LW၊ & Byers၊ JF (၂၀၁၁)။ လူနာများ၊ နှင့် အငှားသမားများ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ လက္ခဏာများ- နတ်ထွက်ခြင်း၊ နုတ်ယူခြင်းနှင့် ဆက်လက်၍ အသက်ရှည်စေသော ကုသနည်း- မှတ်ချက်များ ဆေးရုံနှင့်ဂျာနယ် *Palliative Nursing*၊ ၁၃၊ ၁၆-၂၈။ doi:10.1097/NJH.0b013e3182018f09။
- Meng၊ X.၊ & D'Arcy၊ ဂ (၂၀၁၂)။ ပညာရေးနှင့် dementia အတွက် သိမြင်မှု၏ဆက်စပ် reserve hypothesis- စနစ်တကျ meta-analyses နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ အရည်အသွေးပိုင်းဆိုင်ရာ သိမြင်မှု။ *PLoS ONE* 7, e38268။ doi:10.1371/ဂျာနယ်။
- pone.0038268. ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0038268>.
- မီနွန်၊ U. (၂၀၀၁)။ အလယ် အရွယ်ရောက်ခြင်း ၌ ယဉ်ကျေးမှု အမြင်- တိ ပုံ- ined နှင့် အတွေ့အကြုံ သုံးခုရှိသည်။ ယဉ်ကျေးမှုများ။ ၌ အမ် c Lachman (ed.)။ *သက်လတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လက်စွဲစာအုပ်* (စ။ ၄၀-၇၄)။ နယူးယောက်- Wiley။
- Menon, U., & Shweder, RA (1998)။ “လူဖြူရဲ့ပြန်လာမှု၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး” ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ဟောပြောချက်

- မနုဿဗေဒနှင့်
အိမ်တွင်းဘဝ ၏
ဟိန္ဒူ
အမျိုးသမီးများ။ ၌
R တစ် ရွှေစင်
(ed.)။
ကြိုဆိုပါတယ်။
ရန် အဆိုပါ
အလယ် အသက်၊
(နှင့် အခြားသော
ယဉ်ကျေးမှုဝတ္ထု
များ) (စ.
၁၃၉-၁၈၈)။
ချီကာဂို-
တက္ကသိုလ် ၏
ချီကာဂို
စာနယ်ဇင်း။
Mercado-Crespo
အမ် ဂ.၊
အာရိယို၊ ဌ။
အီး၊ Rios-Ellis၊
ခ။ D'Annai၊ ဌ။
ဇ.၊
Londoño, C.,
Núñez, L.,
Salazar, J.,
D'Oliveira, V., &
Millar, C. (2008)။
*Latinos နှင့်
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း-
တွေ့ရှိချက်များ
လူထုအခြေပြု
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှ
ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်
ရေး ကြိုးပမ်းမှု ။
စက္ကူကြို၊
နှစ်ပတ်လည်အစ
ည်းအဝေးတွင်
ပေးပို့ခဲ့သည်။
အမေရိကန်
အများသူငှာ
ကျန်းမာရေး
အသင်းအဖွဲ့၊ San
Diego, CA
မာဆာ၊ ည။
(၂၀၁၁)။
သမုဒယ
သီအိုရီနှင့်
ငှာ ၎င်း၏
သက်
ရောက်မှု
များ
ဆီသို့
တစ်ခု
မွမ်းမံ
ထားသ
ည်။
သီ
အို
စို
နှင့်
စိတ်ပ
ညာ၊
၂၁ ၊
၂၅-
၄၅။
doi:10.
1177/0
95935
43093
56136။
MetLife။
(၂၀၁၀)။
*MetLife
အမျိုး
သား
လေ့လာ
ပါ။ ၏
လူကြီး
နဲ့
ဝန်ဆောင်
မှုများ
ဆောင်ရွက်
ပေးခြင်း။
ထောက်ခံ
မှု ရန်
ပုဂ္ဂိုလ်
များနှင့်
သူတို့ရဲ့
မိသားစု-
ily
ပြုစုစော
င့်ရှောက်
သူများ
ပြန်ထုတ်
သည်။
ထံမှ
https://
www.met
life.com/a
ssets/cao/
mmi/
ထုတ်ဝေမှု
များ/လေ့
လာရေး/2
010/mm-
လူကြီး-
နဲ့-
services.p
dfl
MetLife။
(၂၀၁၂)။
2012
*MetLife
ဘိုးဘွား
ရိပ်သာ*
များ၏
ဈေးကွက်
ကံစစ်တမ်း
မ်း၊
အသက်
မွေးဝမ်း
ကျွန်ုပ်တို့
ပါ။
ကုန်ကျ
စရိတ်
ပြန်ထု
တ်သည်
။ ထံမှ
https://w
ww.metl
ife.com/
mmi/
သုတေ
သန့်၂၀၁
၂-
ဈေးကွက်
ကံ-
စစ်တမ်း
-ရှည်
-term-care-
cost.html?WT.ac=PRO
_Pro3_PopularContent_5- 18491
_T4297-MM- mmioid=PRO_Pro3**

_PopularContent_5- 18491_T4297
-MM- mmi#သော့ရှာဖွေမှုများ။
MetLife
ရင့်ကျက်သောဈေးကွက်အင်စတီ
ကျု။ (၂၀၁၂)။ *ဈေးကွက် စစ်တမ်း
၏ အရှည်- သက်တမ်း ဂရုစိုက်ပါ။*
ကုန်ကျစရိတ်။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
[https://www.metlife.com/mmi
/research/2012-market-survey-long-
term-care-costs.html#keyfindings](https://www.metlife.com/mmi/research/2012-market-survey-long-term-care-costs.html#keyfindings)။

MetLife Mature Market Institute၊
အမျိုးသားစောင့်ရှောက်ရေး
မဟာမိတ်အဖွဲ့၊ နှင့်
ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုစင်တာ
သုတေသန။ (၂၀၁၁)။ *MetLife
လေ့လာပါ။* ။ ။
*ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ကုန်ကျစရိတ်
ရန် အလုပ်လုပ် ပြုစုစောင့်ရှောက်
သူများ ပြန်ထုတ်သည်။* ထံမှ [https://
www.metlife.com/mmi/research
/caregiving-cost-working-caregivers
.html#key](https://www.metlife.com/mmi/research/caregiving-cost-working-caregivers.html#key) တွေ့ရှိချက်။
မီယာ၊ BJ F., Talbot၊ အေပီ၊ & Ranalli
C. (2007)။ လူကြီးတွေက
ဘာလိုလုပ်တာလဲ။ ကုသမှုခံယူရန်
ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပိုများလာသည်။
ငယ်ရွယ်သူများထက်
ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း စိတ်ပညာ
နှင့် ဇရာ၊ ၂၂၊ ၅၀၅-၅၂၄။
doi:10.1037/0882-7974.22.3.505။

Meyer, JF (2007)။ ကွန်ဖြူရှပ်
အမေရိကတွင် "မိသားစု" DS တွင်
Browning နှင့် DA Clairmont (Eds.)
အမေရိကန်ဘာသာတရားများနှင့်
မိသားစု-
ယုံကြည်ခြင်းစလေ့ထုံးတမ်းများကို
မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း။
အတူ ခေတ်မီခြင်းနှင့် ဒီမိုကရေစီ
(စစ။ ၁၆၈-၁၈၄)။ အသစ် York:
တိုဖြစ်သည်။ တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း
Meza-Kubo, V., & Morán, AL (in
စာနယ်ဇင်း)။ UCSA- တစ် ဒီဇိုင်း
မူဘောင် အသုံးပြုနိုင်သော
သိမြင်မှုစနစ်များအတွက် စိုးရိမ်စရာ
ကောင်းတယ်။
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်
နေရာအနှံ့တွက်ချက်ခြင်း။ doi-
10.1007/ s00779-012-0554-x။

Michel, J. ဝိနယုတန်၊ JL၊ & Kirkwood၊
တီဘီ (၂၀၀၈)။
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများ
တိုးတက်နေ အဆိုပါ အရည်အသွေး ။
a ကြာကြာ ၁၀။ *JAMA*၊ 299၊ 688-
690။ doi-10.1001/ jama.299.6.688။

Milaszewskii D.၊ Greta၊ E.၊ Knochkov၊
T.၊ & Fuller-Thomson, E. (2012)။
ပညာရေးကို စနစ်တကျ
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ HIV/AIDS

ကာကွယ်
ရေးအတွက်
သက်ကြီးရွယ်အိုများအ
ကြား။
ဂျာနယ်
သက်သေအ
ခြေခံ
လူမှုလုပ်ငန်း
၉၊ ၂၁၃-
၂၃၀။
doi:10.1080/
15433714.2
0
၁၀.၄၉၄၉၇၉။
Millen၊ K၊
Shoemaker၊
MM၊
ဝီလ်ဇံ၊ ဂျေ၊
& Addison၊
P (၂၀၀၈)။
သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘ
များကို
ပြုစုစောင့်
ရှောက်ပေး
ခြင်း-
မိသားစုအ
တွက်
ဖွဲ့စည်းတည်
ဆောက်ပုံဆိုင်
ရာ
ချဉ်းကပ်မှု၊
ily
caregiver
အထောက်
အထား။
ဂျာနယ်
မိသားစုဆ
က်သွယ်ရေး၊
၈၊ ၁၉-၄၃။
doi:10.1080/
1526743070
1389947။
မီလာ၊ K ဂျေ၊
Siddarth၊ ဝီ၊
လာဘီ၊
JMi Parish၊
JMi Ercoli၊
LM၊
မာ့က်စ်၊ K et
အယ်လ်။
(၂၀၁၂)။ လိ
ဉာဏ်
ကြံ့ခိုင်မှုအစီ
အစဉ်-
သိမြင်မှုဆိုင်
ရာသက်ရောက်မှုများ
ကို

ကျန်းမာ
သောအိုမင်း
ခြင်း၏ဝင်
ရောက်စွက်
ဖက်မှု။
*American
Journal of
Geriatric
စိတ်ရောဂါကု၊*
၂၀၊ ၅၁၄-
၅၂၃။
doi:10.1097/
JGP.0b013e33
18227f821။
Minnotte၊ K ဌ။
(၂၀၁၀)။
နည်းစနစ်များ
၏
အကျိုးဖြစ်ခြင်း
။
အိမ်ထောင်
ရေး
အောင်မြင်မှု
ပြန်ထုတ်သည်
။ ထံမှ
[https://workfa
mily.sas.upen
n
.edu/wfm-
repo/object/w
2yp4p7i
f81m7q4k။](https://workfamily.sas.upenn.edu/wfm-repo/object/w2yp4p7i)
မီရန်ဒါ၊ ဂျေ၊
မက်ရှင်းယား၊ T.
ဂျီ၊ ဝီလျံ၊
ဃာ၊ R. & ဝမ်၊
P (၂၀၀၈)။
စိတ်ပိုင်းဆိုင်
ရာ
ကျန်းမာရေးအ
ခြေအနေတွင်
ကျန်းမာရေး၊
ကွာဟမှု။
အမေရိကန်ဂျာ
နယ်
စိတ်ရောဂါကု၊
၁၆၅၊ ၁၁၀၂-
၁၁၀၈။
doi:10.1176/a
pp.ajp.2008.0
8030333။
ဒုံးပျံ၊ ဒဗလျူ၊
Feldstein၊ ဂျီ၊
Punzalan၊
JC၊ & နံနံပင်၊
ညာ၊ T.
(၂၀၀၅)။ S/
သူကငါ့ကိုချစ်
တယ်၊
ငါ့ကိုမချစ်ဘူး
အမေးအမြန်း
လိင်ကွဲ ယူဆ-
ကျားမကွဲပြား

မှုများအတွက် ကိစ္စရပ်များ
အချစ်ရေးနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လွှဲဆော်မှု အပြုအမူများ။
လိင်စွဲလမ်းခြင်း။

- & *Compulsivity*. ၁၂/၆၅-၇၄။
doi:10.1080/10720160590933662။
- စစ်ချယ်၊ ခတေ (၂၀၀၆)။ *ဟီ ဘုမ္မာ- အန်းအသက်*
အကူးအပြောင်းများ ရှန်အရွယ်ရောက်ခြင်း
မိသားစုများတွင်။ New Brunswick, NJ
AldineTransaction
Mitchell, BA (2010)။ ပျော်ရွှင်မှု အလယ်အလတ်ဘဝ မိဘ
အခန်းကဏ္ဍများ- တစ်သမ္ပဒါ
ပေါင်းစပ်နှင့်လမ်းများခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ။ *မိသားစု ဆက်ဆံရေး*၊
၅၉၊ ၂၅၆-၃၃၉။ doi:10.1111/ j.1741-3729.2010.00605.x။
- Mitchell, LM, & Messner, L. (2003- ၂၀၀၄)။
ဆွေမျိုးကလေးစောင့်ရှောက်ရေး- ပံ့ပိုးပေးခြင်း ပံ့ပိုးပေးသူများ။
သုတေသနဂျာနယ် ကလေးဘဝပညာရေး၊ ၁၈၊ ၁၀၅-၁၁၃။
doi:10.1080/02568540409595026။
- မိုလာ၊ ည။ R. လူးဝစ်၊ အမ်အမ်၊ & ဝတ်၊
ည။ L., Jr. (2010)။ ဘဝနိဂုံး ကိစ္စများ။ ဌာ
ည။ ဂ ကာဗာနား & ဂ K ကာဗာနား (Eds.), *Aging in America*:
Vol. ၁- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရွှေ့ထောင်များ (စ။ 202-231)။ Santa
Barbara, CA: Praeger အမြင်များ။
- မိုးမိုး၊ ပီ၊ & Roehling၊ P (၂၀၀၅)။ *ဟီ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း*
လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်- အက်ကြောင်းများ အမေရိကန်အိပ်မက်။
အောက်စဖို့ဒ်၊ ယူကေ Rowman နှင့် Littlefield
- မိုလ်မန်၊ ဂျေ၊ ဆီရိုတာ၊ K ဂျီ၊ ပက်ဂ်၊
ဂျ။ A.၊ ချည်မျှင်၊ တစ်အမ်၊ ဘုရင်၊ A.၊ & Gorenstein, EE
(2012)။
အသက်ကြီးသူများနှင့် လက်တွေ့တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း။
လူကြီးများ။ *သိမြင်မှုနှင့် အပြုအမူ အလေ့အကျင့်*၊ ၁၉၊ ၈၉-
၁၀၀။ doi-10.1016/j. chpra.2010.10.001.
- Mojon-Azzit SM၊ Sousa-Pozal A.၊ & Mojon၊ DS (2008)။
ထိခိုက်မှုနည်းတယ်။ အမြင် on သုခ ဌာ ၁၀ ဥရောပ နိုင်ငံတွေ
မျက်စိရောဂါ၊ ၂၂၊
၂၀၅-၁၂။ doi-10.1159/000126085။
မိုလိုနီ၊ ငျ။ ဌ။ အိဗန်၊ ဌ။ K.၊ Jeon၊ ငျ။
Rabig, J., & Straka, LA (2011)။
အိမ်တွင်းမူလမ်းကြောင်းများနှင့် ကျန်းမာရေး ဌာ ပုံမှန်
ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် သေးငယ်သည်။ အိမ် ဘိုးဘွားရိပ်သာများ။
Gerontologist၊ ၅၁၊ ၅၀၄-၅၁၅။ doi-10.1093/geront/
gnr022။
- မိုလိုနီ၊ ငျ။ ဌ။ မက်ဒေါ့နယ်၊ ယ။ ယ။ & Palmisano-Mills၊ ဂ
(၂၀၀၇)။
Psychometric စမ်းသပ်ခြင်း ၏ တစ်ခု တူရိယာ-
အတွေ့အကြုံကို တိုင်းတာရန် ၏ အိမ်။ *သုတေသန*၊
သုနာပြု နှင့် ကျန်းမာရေး၊ ၃၀၊ ၅၁၈-၅၃၀။ doi-10.1002/
nur.20210။
- Montgomery, L. (2013)။ *ရီပတ်ဘလီကန်များ တွေးမူ*
အိုဘားမားရဲ့ ကမ်းလှမ်း ရှန်ချို့ လူမှုရေး
လုံခြုံရေးအကျိုးကျေးဇူးများ။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။
http://www.washingtonpost.com
/business/economy/republicans
-embrace-obamas-offer-to
-trim-social- လုံခြုံရေး
-benefits/2013/04/15/9de1c594
-a448-11e2-9c03-6952ff305f35_story.html?hpid=z4။
- Moore, KD (2005)။ နေရာစည်းကမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း။
ပတ်ဝန်းကျင်ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင်
အကျိုးသက်ရောက်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အံ့ကွက် တစ်သီအိုရီ
ရှာဖွေရေး။ *ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အနေအထိုင်*၊ ၃၇၊ ၃၃၀-
၃၆၃။ doi:10.1177/0013916504272657။
- Moorman၊ SM၊ & Greenfield၊ EA (၂၀၁၀)။
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆက်ဆံရေးအတွက်
နောက်ပိုင်း ဘဝ။ ဌာ ၂၁။ ဂ ကာဗာနား &
ဂ K ကာဗာနား (Eds.) ဇရာဌာ
အမေရိက- ထယ်၊
လူမှုရေးပြဿနာများ (စ။ ၂၀-၅၂)။
Santa Barbara, CA: ABC-CLIO
Moorman၊ ငျ။ အမ်၊ & Inoue၊ အမ် (၂၀၁၃)။
အဆုံးစွန်ထိ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတဲ့
ပြဿနာတွေ၊ ငယ်ရွယ်သူများနှင့်
လူငယ်များကြားတွင်
ဘဝအစီအစဉ်ဆွဲခြင်း။
လူလတ်ပိုင်း အမေရိကန်
စုံတွဲများ။ *Gerontology ဂျာနယ်*
လူမှုရေး သိပ္ပံပညာ၊ ၆၈၊ ၉၇-
၁၀၆။ doi:10.1093
/geronb/gbs103။
မိုရန်၊ ည။ ယ။ (၂၀၀၈)။ မိသားစုများ၊
တရားရုံးများ၊ နှင့် အဆိုပါ အဆုံး ၏
ဘဝ- Schiavo နှင့် ၎င်း၏
- ဂယက် အတွက် အဆိုပါ မိသားစု
တရားမျှတမှု စနစ်။
မိသားစုတရားရုံး သုံးသပ်ချက်၊ ၄၆
၊ ၂၉၇-၃၃၀။ doi:10.1111/j.1744-
1617.2008.00202.x။
မော်ကွန်း၊ တစ်အမ်၊ & ဖရစ်စတန်၊ K
ဂျေ (၂၀၁၂)။ အပိုင်းကို ကွန်ဆွဲခြင်း။
အိုမင်းခြင်းအတွက် မှတ်ဉာဏ်-
Bayesian လူပုဂ္ဂိုလ်များကို
အကြိုသုံးသပ်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကို
ညွှန်ကြားသည်။ *Neuroimage*၊ ၅၉၊
၁၇၂၂-၁၇၈၂။ doi:10.1016/j.neuroim-
အသက်.2011.08.071.
- Morfei, MZ, Hooker, K., Fiese, B.
H., & Cordeiro, AM (2001)။
အဆက်မပြတ်နှင့်
မိဘ၏ပြောင်းလဲမှု၊ ing
ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို တစ်
အလျားလိုက် နောက်ဆက်တွဲ။
အခြေခံနှင့်အသုံးချ လူမှုစိတ်ပညာ၊
၂၃၊ ၂၁၇-၂၂၃။
doi:10.1207/153248301750433777။
- Morgan, S., & Yoder, LH
(၂၀၁၂)။ တစ်အယူအဆ
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ၏
လူကိုဗဟိုပြုသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။
ဂျာနယ် ၏ လုံ့လ သနာပြု၊ ၃၀
၊ ၆-၁၅။
doi:10.1177/0898010111412189။
- Moriarty၊ ဂျေ၊ Rutter၊ ယ။ ရော့စ်၊ P ယ။
ငျ။ & ဟုန်း၊ P (၂၀၁၂)။ *အဆုံး၏ဘဝ*
ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက်
စိတ်ကျရောဂါရှိသူများ
ပြုစုစောင့်ရှောက်နေထိုင်ပါ။ အိမ်များ .
http://www မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။
scie.org.uk/publications/briefings
/files/briefing40.pdf။
- Morrell၊ RW၊ Echti KV၊ & Caramagno,
J. (2008)။ *သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊*
လူမျိုး/လူမျိုး နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးdis- ပါတီများ တစ်
စားသုံးသူ အာရုံစိုက် သုတေသန
အစီအစဉ်လူ့အရင်းအမြစ်များ
သုတေသန အဖွဲ့. http:// မှ
ပြန်လည်ရယူသည်
www.tapartnership.org/docs
/researchAgendaOnAgeAndMHD
isparities.pdf။
- မောရစ်၊ ဒဗလျူ။ ဌ။ Sinclair၊ ငျ။ &
ဒီပေါလ်၊ ခ
အမ် (၂၀၀၇)။ မရှိအမိုးအကာအတွက်
လူပျိုများ- ဟိ ရိုပိမိ တရားဝင်မှု ၏
အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ
ခွဲခြားဆက်ဆံမှု *အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များ &*
Intergroup Relation၊ 10၊ 457-470။
doi:10.1177/1368430207081535။
- Mossello, E., Caleri, V., Razzi, E., Di
Bari, M., Cantini, C., Tonon, E.,
လိုပီလာတို၊ အီး၊ မာရီနီ၊ အမ်၊ ရိုမိုနီ၊
ယ။ Cavallini၊ DC၊ Marchionni၊ N.
- Biagini၊ ဂ A.၊ & မာဇောတီ၊ ဆ (၂၀၀၈)။
နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် အသက်ကြီးသည်။ dementia
လူနာများ အကျင့်စာရိတ္တနှင့်
ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများ
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများနှင့်
စောင့်ရှောက်မှု- ပေးသူစိတ်ဖိစီးမှု။
နိုင်ငံတကာဂျာနယ် အသက်ကြီးရောဂါကု၊
၁၀၆၆-၁၀၇၂။ doi:10.1002/gps.2034။
- မတ္တူ၊ R. ဂျွန်ဆင်၊ ဒဗလျူ။ & ချစ်လူစွာသော၊ ငါ။
ဂျေ (၂၀၁၂)။ ရှေးက ပင်ကိုယ်စရိုက်များ အသက်-
အတိုင်းအတာနှင့် အဆင့်-အစီအစဉ် တည်ငြိမ်မှုနှင့်
အချို့သော ပျမ်းမျှအဆင့် ပြောင်းလဲ စိတ်ပညာနှင့်
ဇရာ၊ ၂၇ (၁)၊ ၂၄၃-၂၄၉။ doi-10.1037/a0023690
- Moye၊ ဂျေ၊ Sabatino၊ ဂ ပီ၊ & ဘရန်ဒယ်၊
R ဒဗလျူ။ (၂၀၁၃)။ အက်ဖြတ်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းခန့်ထားနိုင်မှု၊ ဂရုစိုက်ပါ။
ပရောက်စီ။ *အမေရိကန်ဂျာနယ် ၏*
အသက်ကြီးရောဂါကု၊ ၂၁၊ ၃၂၆-၃၃၆။
doi:10.1016/j.jagp.2012.09.001။
- Moyle, W., & O'Dwyer, S. (2012)။
လူနေမှုဘဝအရည်အသွေး
ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် dementia နှင့်။ လက်ရှိ
စိတ်ရောဂါကု၊ ၂၅၊ ၄၈၀-၄၈၄။ doi:10.1097/
YCO.0b013e32835a1ccf
- Moynehan၊ ဂျေ၊ & မဒမ်၊ ည။ (၂၀၀၇)။
ဘာပြဿနာလဲ? ယောက်ျားတွေကိုကြည့် ဌာ
အိမ်ထောင်ရေး ကုထုံး။ *အမေရိကန်ဂျာနယ်*
မိသားစုကုထုံး၊ ၃၅၊ ၄၁-၅၁။
doi:10.1080/0192618060055381။
- Mroczek၊ ယ။ K.၊ & စပီရို၊ တစ် (၂၀၁၃)။
မော်ဒယ်တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ပြောင်းလဲမှု
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်လက္ခဏာများ
တွေ့ရှိချက် ထံမှ အဆိုပါ Normative aging
လေ့လာမှု။ *ဂျာနယ်များ Gerontology- စိတ်ဓာတ်*
သိပ္ပံပညာ၊

- 588 ၊ P153–P165။ doi:10.1093/geronb/58.3.P153။
- Mühlig-Versen, A., Bowen, CE, & စတီးတိန်နာ၊
U. အမ် (၂၀၁၂)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
အရွယ်ရောက်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင်
ပလတ်စတစ်ဆားဗစ်- ဆက်စပ်မှုနှင့်
ကိုယ်ပိုင်အရင်းအမြစ်များ
ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
အတွေ့အကြုံသစ်များ။ *စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ*၊ ၂၇၊
၈၅၅-၈၆၆။ doi:10.1037/ a0029357။
- Mullerl ED၊ & Thompson၊ CL (၂၀၀၃)။ ဟိ
အတွေ့အကြုံ၏ ဝမ်းနည်းခြင်းပြီးနောက်
လွတ်မြောက်ခြင်း- ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခု
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေနဲ့ လေ့လာပါ။
ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ်။ *ဂျာနယ်၏*
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတိုင်ပင်ခံ၊ ၂၅၊
၁၈၃–၂၀၃။
- Mulley, G. (2008)။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဖျားနာသော
အသက်ကြီးလူနာများ။ S. Curran တွင် & JP
Wattis (Eds.), *လက်တွေ့ကျသောလူသား*
ဆောင်ရွက်ချက်၏ ချစ်ခင်မမှန်၌
အသက်ကြီးသည်။ လူများ (စ. ၁၂၆-၁၄၅)။
Abingdon၊ ယူကေ- ရက်ဒ်ကလစ်စ်။
- Munoz၊ R T. & မြေခွေး၊ အမ် ယ။ (၂၀၁၃)။
ဦးနှောက်သေဆုံးခြင်း၏တရားဝင်ရှုထောင့်များ
နှင့် အင်္ဂါ လူဒါန်းမှု။ ဌီ ယ။ Novitzky &
DKC Cooper (Eds.), *ဦးနှောက်*
သေဆုံးသွားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအလှူရှင် (စ.
၂၁-၃၅)။ အသစ် York: Springer
- Muntaner, C., Ng, E., Vanroelen, C., ခရစ်တော်၊
ငု။ & Eaton၊ ဒဗလျူ။ ဒဗလျူ။ (၂၀၁၃)။ Social
stratification၊ လူမှုရေးပိတ်၊
လူမှုရေးအဆင့်အတန်းကို
အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်။
စိတ်ကျန်းမာရေး ကွာဟမှု။ C တွင်၊
S. Aneshensel, JC Phelan, & A. ဘီမန် (Eds.)
လူမှုရေးလက်စွဲစာအုပ် ဗေဒ ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေး (စစ။ ၂၀၆-၂၂၇)။ နယူးယောက်-
Springer။
- Murray, CJL, & Evans, D. (2003)။ *ကျန်းမာရေး*
စနစ်များစွမ်းဆောင်ရည်အကဲဖြတ် မှတ်ချက်
။ ဂျနီဗာ၊ ဆွစ်ဇာလန် ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့။
- Musil၊ ဂ အမ်၊ & မတ်တပ်ရပ်၊ T. (၂၀၀၅)။
အဖွား၊ ဒိုင်ယာရီများ- တစ်တစေ့တစောင်း မှာ
နေ့စဉ်ဘဝ။ *နိုင်ငံတကာဂျာနယ်*
သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် လူသားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ၆၀၊
၃၁၇-၃၂၉။ doi-10.2190/LF1U-JA0X- W7F9-
341K။
- Mitchler၊ ည။ အီး၊ ဘောဘီ၊ ဌ။ A.၊ & လီး၊ ငု။ တစ်
(၂၀၀၇)။ အဘိုးအဘွားများ တာဝန်ရှိတယ်။
အတွက် ဇာတိ-အမေရိကန်ရှိ မြေးများ
မိသားစုများ လူမှုသိပ္ပံသုံးလပတ်၊
၈၈၊ ၉၉၀-၁၀၀၉။ doi:10.1111/j.1540-
6237.2007.00514.x။
- Mwanyangala, MA, Mayombana, C., Urassa, H.,
Charles, J., Mahutanga၊ ဂ.၊ အဗ္ဗလ္လာ၊ ငု။ et
အယ်လ်။ (၂၀၁၀)။ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ နှင့်

အရည်အသွေး ၏ ဘဝ
တို့တွင်
အသက်ကြီးသည်။
တန်ဖန်နီးယားကျေးလ
က်ရှိ လူကြီးများ။
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးလုပ်ဆောင်
ချက်၊ ၃။ မူ
ပြန်လည်ရယူသည်။
http://journals.sfu.ca/coa
ction/index
.php/gha/article/viewArticle
၁/၁၄၂၆၀၅၅။

နေမ၊ R. ရပ်ကွက်၊ R. Mahrer-Imhof၊ R.
& Grande၊ ဆ (၂၀၁၃)။
လက္ခဏာများ
လွတ်မြောက်ခြင်းအတွေ့
အကြုံ၏
အိမ်ထောင်ကျပြီးနောက်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ-
An
ပေါင်းစပ်သုံးသပ်ချက်။
နိုင်ငံတကာ
သူနာပြုလေ့လာရေးဂျာန
ယ်
၊ ၅၀၊ ၁၁၀၈-၁၁၂၁။ doi-10.1016/j.
ijnurstu.2012.11.026.

Nahemow, L. (2000)။
ဂေဟစနစ်
အိုမင်းခြင်းသီအိုရီ-
Powell Lawton ၏
အမွေအနှစ်။ RL
Rubinstein & M တွင်၊
မော့စ် (Eds.) ဟိ
အများကြီး
အတိုင်းအတာများ
အိုမင်းခြင်း (စ။ 22-
40)။ နယူးယောက်-
Springer

နာဂီရီ၊ K.၊ Sakakii၊ အမ်၊ ဟပ်မန်၊
D.၊ & Mather, M.
(2013)။ နှစ်ခုလုံး
ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့
သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ
အခက်အခဲတွေ
ယဉ်ကျေးမှု မွမ်းမံခြင်း။
စိတ်ခံစားမှု
အမှတ်တရများ၊ *ဂျာနယ်*
၏Gerontology-
စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ၊ ၆၈၊ ဦး၊
၂၂၄-၂၂၇။ doi:10.1093/
geronb/gbs039။

နာဂီရီ၊ K.၊ Sakaki၊ အမ်၊ ဟပ်မန်၊ D.၊ & Mather၊ M. (2013)။ နှစ်ခုလုံး ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ အခက်အခဲတွေ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အမှတ်တရများကို အပိုဒ်လုပ်ခြင်း ဓလေ့။ *ဂျာနယ် နာဂါ Gerontology-စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ ၆၈*၊ ၂၂၄-၂၂၇။ doi:10.1093/ geronb/gbs039။

အမျိုးသား အကယ်ဒမီ နာဂါ လူမှုရေး အာမခံ။ (၂၀၁၂)။ *လူမှုဖူလုံရေး ခံစားခွင့်၊ ဘဏ္ဍာရေးနှင့် မူဝါဒရွေးချယ်မှုများ A primer* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.nasi.org/sites/default/files/research/Social_Security_Primer_PDF.pdf။

အမျိုးသားနေ့ ဝန်ဆောင်မှုများ အသင်းအဖွဲ့။ (၂၀၁၂)။ *လူကြီး နေ့ ဆား ခုစရှိက်များ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်နှင့် အချက်အလက်ပြန်ထုတ်သည်။* ထံမှ <http://www.nadsa.org/consumers/overview-and-facts/>။

အမျိုးသား မဟာမိတ် အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း နှင့် AARP။ (၂၀၁၀)။ *ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ဌာနအဆိုပါ US-စီမံကိန်း၏အဓိကအချက်အလက်များ။* မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ http://assets.aarp.org/rgcenter/il/caregiving_09_es.pdf။

အမျိုးသားကင်ဆာဌာန။ (၂၀၁၂)။ *ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ။* မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://www.cancer.gov/cancertopics/types/ဆီးကျိတ်>။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းစင်တာ။ (2012a)။ *ကျန်းမာရေး၊ ယူနိုက်တက်ပြည်နယ်များ၊ 2011* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cdc.gov/nchs/data/has/has1.1.pdf>။

အမျိုးသား စင်တာ အတွက် ကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းများ။ (2012b)။ *ယူနိုက်တက် တိတ် ဘဝ စားပွဲများ၊ ၂၀၀၈။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr61/nvsr61_03.pdf။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းစင်တာ။ (2012c)။ *အနစ်ချုပ် ကျန်းမာရေး စာရင်းဇယား အမေရိကန်လူဦးရေအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အင်တာဗျူး စစ်တမ်း၊ 2011*။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_10/sr10_255.pdf။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းစင်တာ (2013a)။ *အိမ်ထောင်ရေးနှင့်ကွာရှင်းခြင်း။*

ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/divorce.html>။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းဌာန- ချာတိတ်။ (2013b)။ *မွေးဖွားခြင်း။ နှင့်ဇာတိ။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/births.html>။

အမျိုးသား စင်တာ on အသက်ကြီးပြီ။ အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ (၂၀၁၃)။ *အမျိုးအစားများ၏ အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.ncea.aoa.gov/FAQ/Type_Abuse/index.aspx။

အမျိုးသားဘက်စုံကင်ဆာ ကွန်ရက်။ (၂၀၁၂)။ *NCCN လမ်းညွှန် လိုင်းများအတွက် လူနာများ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.nccn.org/patients/patient_guidelines/ဆီးကျိတ်/files/assets/seco/to c.html။

နိုင်ငံတော်ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကြေး ပညာရေး။ (၂၀၁၀)။ *ဘဝ အကူးအပြောင်းများ* [http://www](http://wwwမှ) မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။ smartaboutmoney.org/You r- ၆၆ /Life-Transitions/Search-Results.aspx?topic=57။

အမျိုးသားနည်း၊ အဆုတ်နှင့်သွေး စက်မှုတက္ကသိုလ်။ (၂၀၁၁)။ *Atherosclerosis ဆိုတာဘာလဲ- နှင်းဆီလား?* [http://www](http://wwwမှ) မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။ nhlb.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis/။

National Institute of Arthritis နှင့် ကြွက်သားနှင့် အရေပြားရောဂါများ။ (2010a)။ *အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း။* မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ http://www.niams.nih.gov/Health_ealth_အချက်အလက်/Osteoarthritis/default.aspx။

National Institute of Arthritis နှင့် ကြွက်သားနှင့် အရေပြားရောဂါများ။ (၂၀၀၉)။ *Rheumatoid*

အဆစ်နာ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Rheumatoid_Disease/default.aspx။

National Institute of Arthritis နှင့် ကြွက်သားနှင့် အရေပြားရောဂါများ။ (၂၀၁၁)။ *ကယ်လီဖိုးနီးယားနှင့် ဗီတာမင် D အသက်အရွယ်တိုင်းတွင် အရေးကြီးသည်။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Bone_Health_nutrition/default.aspx။

အမျိုးသားစိတ်ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်။ (၂၀၀၈)။ *မေဂျာ စိတ်ကျရောဂါ ဖုန့်ဖူး လူကြီးတွေ ကြားမှာ* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.nimh.nih.gov/statistics/1MDD_ADULT.shtml။

အမျိုးသားစိတ်ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်။ (၂၀၁၂)။ *တိုင်းရင်းသားများ ကွာဟမှု ဆက်နေပါ။ ဌာန စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ရောဂါအမှတ် နှင့် ကုသမှု တို့တွင် အသက်ကြီးသည်။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.nimh.nih.gov/science-news/2012/လူမျိုးရေး-မတူညီမှုများ-ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။ -depression-diagnosis-and-ကုသမှု-among-older-americans.shtml>။

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။ (၂၀၁၃)။ *မေဂျာ စိတ်ကျရောဂါ ဖုန့်ဖူး လူကြီးတွေ ကြားမှာ* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.nimh.nih.gov/statistics/1MDD_ADULT.shtml။

on ဇရာ။ (2012a)။ *ကြာကြာ အသက်တွေ နှင့် မသန်စွမ်းမှု။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.nia.nih.gov/research/publication/global-ကျန်းမာခြင်း-အိုမင်းခြင်း/အသက်ရှည်ခြင်း-နှင့်-မသန်စွမ်းမှု>။

National Institute on Aging. (2012b)။ *အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော နှလုံးနှင့် သွေးလွှတ်ကြောများ သိပ္ပံနည်းကျ ပစ္စုပ္ပန်* [http://www](http://wwwမှ) မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။ nia.nih.gov/health/publication/aging-hearts-and-arteries- သိပ္ပံနည်းကျ-ပစ္စုပ္ပန်။

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် on ဇရာ။ (2013a)။ *အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါအကြောင်း အယ်လ်ဇိုင်းမား အခြေခံများ* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/alzheimers-အခြေခံများ>။

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် on ဇရာ။ (2013b)။ *အကြောင်း အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ- ရောဂါရှာဖွေခြင်း။* [http://www.nia.nih](http://www.nia.nihမှ) မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ gov/alzheimers/topics/ရောဂါလက္ခဏာ။

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် on အရက် အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ နှင့် အရက်သမား။ (၂၀၀၈)။ *အရက်သုတေသန တစ် သက်တမ်း အမြင်* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AA74/AA74.pdf>။

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် on အရက် အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ နှင့် အရက်သမား။ (၂၀၁၂)။ *အရက်သေစာ သုံးစွဲခြင်း။ အသက်ကြီးသူများ။* <http://www.nia.nih.gov/health/publication/alcohol-use-older-လူတွေ>။

အမျိုးသား တက္ကသိုလ်များ ၏ ကျန်းမာရေး။ (၂၀၁၁)။ *နှလုံးတိုက်ခိုက်မှု ပထမ အကူအညီပြန်ထုတ်သည်။* ထံမှ http://www.nlm.nih.gov/medline_plus/ency/article/000063.htm။

အမျိုးသားပါကင်ဆန်ဖောင်ဒေးရှင်း။ (၂၀၁၂)။ *ဘာလဲ သည် ပါကင်ဆန် ရောဂါလား?* [http://www](http://wwwမှ) မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။ parkinson.org/Parkinson-s- ရောဂါ/PD-101/What-is-Parkinson-s- ရောဂါ။

အမျိုးသားပါကင်ဆန်ဖောင်ဒေးရှင်း။ (၂၀၁၃)။ *ဆေးဝါးများအတွက် ဖော်တာ လက္ခဏာ- တွမ်။* [http://www](http://wwwမှ) မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။ parkinson.org/Parkinson-s- ရောဂါ/ကုသမှု။

Naveh-Benjamin၊ အမ်၊ & ဥပါသိကာ၊ N (Eds.)
(၂၀၁၂)။ *မှတ်ဉာဏ်နှင့် အိုမင်းခြင်း လက်ရှိ*
ပြဿနာများနှင့် အနာဂတ်လမ်းညွှန်ချက်များ။
အသစ် York: စိတ်ပညာစာနယ်ဇင်း။

Naveh-Benjamin၊ အမ်၊ ခရိုတ်၊ F ငါ၊ အမ်၊ Guez,
J., & Kreuger, S. (2005)။

ငယ်ငယ်တုန်းက အာရုံနဲ့ ခွဲတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ- နည်းဗျူဟာ၏

သက်ရောက်မှုများနှင့် Memory

နှင့်ပတ်သက်သော ဆက်စပ်မှု mance နှင့်

ဒုတိယအလုပ်ကုန်ကျစရိတ်။ *ဂျာနယ်၏သတ္တ*
စိတ်ပညာ

သင်ယူခြင်း၊ ဉာဏ်နှင့် သိမြင်မှု။ ၂။
၅၁-၅၃။ doi:10.1037/0278-

Nawijn, J., De Bloom, J., & Geurts, S.
(၂၀၁၃)။ အားလပ်ရက်အကြိုအချိန်-
ကောင်းချီးပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဝန်?
အပန်းဖြေသိပ္ပံ၊ ၃၅၊ ၃၃-၄၄။
doi:10.1080/01490400.2013.739875။

Nayemouri, T. (2011)။ Euthanasia, termi-
nal နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း နှင့်
အရည်အသွေး ၏ ဘဝ။ *မော်ကွန်း*
အီရန်ဆေးပညာ၊ ၁၄၊ ၅၄-၅၅။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://sid.ir/En/VEWSSID/T_pdf86920110109.pdf။

နေ့လ၊ အမ် ၁။ & တူ၊ ဌ။ ၁ (၂၀၀၆)။

သားသမီးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သော

အလုပ်စုံတွဲများ နှင့် အိုမင်းခြင်း။

မိဘများ သက်ရောက်မှု on အလုပ်နှင့်

သူ့ချမ်းသာ။ Mahwah, NJ:

Erlbaum။

Neff၊ ဌ။ A.၊ & Karney၊ ခ R (၂၀၀၅)။

ရန် သိသည်။ သင်သည် ရန် အချစ်

သင်-ဟိ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ

ကြည်ညိုလေးစားမှု၏

သက်ရောက်မှုများ နှင့်

အတိအကျ တိကျမှု အတွက်

အိမ်ထောင်ရေး

ဆက်ဆံရေး။ *ဂျာနယ် ၏*

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှင့် လူမှုရေး

စိတ်ပညာ၊ ၈၈ ၁ ၄၈၀-၄၉၇။

doi:10.1037/0022-3514.88.3.480။

Neff၊ N. & လေဗင်း၊ တစ် ယ။ (၁၉၉၇)။

ဘယ်မှာလဲ။ အမျိုးသမီးရပ်တည်မှု

နိုင်ငံတကာ အစီရင်ခံစာ on အဆိုပါ

အခြေအနေ ၏ အမျိုးသမီးများ ၌ ကျော်

၁၄၀ နိုင်ငံတွေ၊ ၁၉၉၇-၁၉၉၈။ အသစ်

York: ကြုံသလို အိမ်။

နီဆာ၊ U. (၁၉၇၆)။ *သိပ္ပံ နှင့် အဖြစ်မှန်* .

ဆန်ဖရန်စစ္စကို- WH Freeman

နီဆာ၊ U. (၂၀၁၂)။ ဓာတ်ဖိုမီးသီး

မှတ်စုတို- ဂျီပတ်စ်။ SRR Schmidt

(Ed.) တွင်၊

ထူးထူးခြားခြား

အမှတ်တရတွေကလဲ့ရင်

အဖြစ်အပျက်များ(၈. ၄၅-၆၆)။ အသစ်

York: စိတ်ပညာ စာနယ်ဇင်း။

နီရန်ဘာဂ်၊ ဌ။ (၂၀၁၀)။ အသက်ကြီးပြီ။

အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ အကြို

လေဝင်လေထွက်- တစ် သုံးသပ်ချက်

၏ အဆိုပါ လယ်ကွင်း။ J တွင်၊

ဂ ကာဗာနား & ဂ K ကာဗာနား (Eds.),

အမေရိကားတွင် သက်ကြီးရွယ်အို

Vol.3: လူမှုရေးပြဿနာများ(၈)၊ ၅၃-

၈၀)။ ဆန်တာ။ Barbara, CA: Praeger

အမြင်များ။

နီဂရက်၊ ခ ဌ။ & Weinstein၊ K K

(၁၉၆၄)။ ပြောင်းလဲနေတဲ့

အမေရိကန် အဖိုးအဖွား ဂျာနယ်၏

အိမ်ထောင်ရေး မိသားစု၊ ၂၆၊ ၂၉၉-

၃၀၄။ doi:10.2307/349727။

နယူးမန်၊ A.၊ ဆယ်လီ၊ ဂျေ၊ & Chandler၊

EM (2013)။ စဉ်ဆက်မပြတ်

စောင့်ရှောက်မှု- တစ် အိမ် ဆေးရုံ

အကျိုး လက်တွေ့ ဂျာနယ် ၏

ကင်ဆာရောဂါ သူနာပြု၊ ၁၇၊

၁၉-၂၀။ doi:10.1188/13.CJON.19- ၂၀။

Newsom၊ ဌ။ T. (၁၉၉၉)။

နောက်တစ်မျိုး ဖွတ် ရန်

ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု-

အဆိုးမြင်တဲ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ခြင်း။

ကူညီခဲ့သည်။ လက်ရှိ

လမ်းညွှန်ချက်များ ၌ စိတ်ဓာတ်

သိပ္ပံ၊ ၈၊ ၁၈၃-၁၈၇။ doi-

10.1111/1467-8721.00043။

Newton, NJ, & Stewart, AJ (2012)။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊

ပါးလျှင်း။ SK Whitbourne & MJ တွင်

Sliwinski (Eds.) *Wiley-Blackwell*

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ

လမ်းညွှန်စာအုပ် (၈)၊ 209-235)။

Oxford, UK: Wiley- ဘလက်ဝဲလ်။

Nichols၊ LO၊ Chang၊ C.၊ Lummus၊ A.,

Burns, R., Martindale-Adams၊ J.,

Graney, MJ, Coon, DW, & စာဂျ၊

င။ (၂၀၀၈)။ ဟိ

ကုန်ကျစရိတ်သက်သာခြင်း-

အပြုအမူဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှု၏

စွမ်းရည် လူနာစောင့်ရှောက်မှုနှင့်

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ။ *ဂျာနယ်*

အဆိုပါ အမေရိကန်

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ

လူ့ဘောင်သစ်၊ ၅၆၊ ၄၃၃-၄၂၀။

doi:10.1111/j.1532-5415.2007.01569.x။

နီဝရီး၊ N., & Christ-Crain၊ အမ် (၂၀၁၂)။

Testosterone ကုသမှုအတွက်

အိုမင်းခြင်း။ အမျိုးသား ဒဏ္ဍာရီ

သို့မဟုတ် အဖြစ်မှန်လား? ဆွတ်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအပတ်စဉ်။

doi:10.4414/ smw.2012.13539။

ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ

[http://www.smw.ch/content/smw-](http://www.smw.ch/content/smw-၂၀၁၂-၁၃၅၃၉/)

၂၀၁၂-၁၃၅၃၉/။

NIHS အကြီးတန်းကျန်းမာရေး။ (၂၀၁၁)။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ [http://nihse-](http://nihse-niorhealth.gov/depression/aboutdepression/01.html)

niorhealth.gov/depression

/aboutdepression/01.html။

NIHS အကြီးတန်းကျန်းမာရေး။ (2011a)။

အရိုးပွရောဂါ- Osteoporosis

ဆိုတာဘာလဲ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ

<http://nihseniorhealth.gov/>

အရိုးပွရောဂါ/toc.html။

NIHS အကြီးတန်းကျန်းမာရေး။ (2011b)။

အရိုးပွရောဂါ- ကာကွယ်ခြင်း <http://> မှ

ပြန်လည်ရယူသည်

[nihseniorhealth.gov/osteoporosis/](http://nihseniorhealth.gov/osteoporosis/prevention/01.html)

/prevention/01.html။

Nimrod, G. (2007a)။ အငြိမ်းစား လွဲ-

သေချာသည်-

လုပ်ဆောင်ချက်များ၊

အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် သူတို့ရဲ့

အလွှာငွေ ရန် ဘဝ ကျေနပ်သည်-

အဆို။ *အပန်းဖြေလေ့လာမှုများ၊*

၂၆၊ ၆၅-၈၀။

doi:10.1080/02614360500333937။

Nimrod, G. (2007b)။ တိုးချဲ့

လျှော့ချခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း။ နှင့်

diff- fusing- အငြိမ်းစားယူပြီးနောက်

အားလပ်ချိန် အပြုအမူနှင့်

ဘဝကျေနပ်မှု။

အပန်းဖြေသိပ္ပံ၊ ၂၉၊ ၉၁-၁၁၁။

doi:10.1080/01490400600983446။

Nisbetti RE၊ Aronson၊ J.၊ Blair၊ C.၊

အဲကင်း၊ ဒဗလျူ၊ ဖလင်း၊ ဂျေ၊

Halpern၊ ယ၊ F et al ။ (၂၀၁၂)။

ထောက်လှမ်းရေး- ရှာဖွေမှုအသစ်-

အကြောင်းအရာများနှင့် သီအိုရီဆိုင်ရာ

တိုးတက်မှုများ။ *အမေရိကန်*

စိတ်ပညာရှင်၊ ၆၇၊ ၁၃၀-၁၅၉။ doi-

10.1037/a0026699။

Noonan, D. (2005)။ ဇွန်လ 6)။

အနည်းငယ် ပိုကျယ်တယ် ကျေးဇူးပြု

။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ [http://](http://www.thedailybeast.com/newsweek/2005/06/05/a-little-louder-please.html)

www.thedailybeast.com

/newsweek/2005/06/05/a-little-

louder- please.html ။

Norcross၊ ဂျေ ဂ.၊ Beutler၊ ဌ။ အီး၊ & လီဗန်၊

R F (Eds.) (၂၀၀၅)။

အထောက်အထားအခြေခံ

အလေ့အကျင့်များ ၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ကျန်းမာရေး စကားရည်လှပွဲ

အခြေခံကျသော ဆွေးနွေးပွဲများ၊

tal မေးခွန်းများ ဝါရှင်တန်၊ DC-

အမေရိကန် စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့။

Nordahl၊ CW၊ Ranganathi၊ C.၊

Yonelinas၊ AP၊ DeCarli၊ C.၊

Fletcher, E., & Jagust, WJ (2006)။

အဖြူရောင်ကိစ္စသည် အဖေးအယူကို

ပြောင်းလဲစေသည်။ ရှေ့တန်း Cortex

လုပ်ဆောင်ချက် ၌ ကျန်းမာသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ *ဂျာနယ်*

Cognitive Neuroscience, 18 (3), 418

စာ-၄၂၉။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ [http://www](http://www.mitpressjournals.org/doi/pdf/10.1162/jocn.2006.18.3.418)

.mitpressjournals.org/doi/

pdf/10.1162/jocn.2006.18.3.418။

နီဒါ၊ င။ (၂၀၁၂)။ အနံ့ခံခြင်း။ ချွတ်လွင်း

- ပုံမှန်အိုမင်းခြင်းနှင့်
အယ်လ်ဇိုင်းမား
ရောဂါ။ GM Zucco
တွင် RS Herzl &
I. Schaal (Eds.),
*Olfactory cogni-
သညာမှညာဏ်သို့*
ပတ်ဝန်းကျင်
အနံ့ဆိုးများနှင့်
အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊
ences (စ။ 199-
217)။
Philadelphia-
ယော မိန့်.
နိုရမ်၊ ည။ K (၂၀၁၂)။
စေ့ဆော်မှု နှင့်
ပန်းတိုင်
လိုက်စားမှု-
ပေါင်းစည်းမှု
ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ
လူမှုရေး/
ကိုယ်ရည်ကိုယ်
သွေး ဝေ။၂၅ K
Deaux & အမ်
Snyder (Eds.)
အောက်စဖို့ဒ်လက်စွဲ
စာအုပ်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်
သွေးနှင့်
လူမှုရေးစိတ်ပညာ
(pp.287-314)။
နယူးယောက်-
အောက်စဖို့ဒ်
တက္ကသိုလ်
စာနယ်ဇင်း။
Norlander, B., &
Eckhardt, C.
(2005)။ ဒေါသ၊
ရန်ငြိုးရန်စ၊ နှင့်
အထီးကျန်လွန်သူ-
ရင်းနှီးသော
လက်တွဲဖော်
အကြမ်းဖက်မှု
တစ် meta-
analytic
သုံးသပ်ချက်
လက်တွေ့
စိတ်ပညာ
သုံးသပ်ချက်၊
၂၅ ၊ ၁၁၉-
၁၅၂။
doi:10.1016/j.
cpr.2004.10.0
01။
မြောက်ဦး၊ အမ် ငု။ &
Fiske၊ ငု။ T.
(၂၀၁၂)။ တစ်ခု
အဆင်မပြေတဲ့လူင
ယ် ခေတ်ပညာနှင့်
- ၎င်း၏
အလား
အလာရှိ
သော
မျိုးရိုးစဉ်
ဆက်
အမြစ်
များ။
စိတ်ဓာ
တ်
စာစောင်၊
၁၃၈ ၊
၉၅၂-
၉၉၇။
doi-
10.1037/
a002784
3။
Norton, MI,
& Gino,
F.
(စစ်ကိုင်း
)။
ဓလေ့ထုံး
တမ်းများ
သည်
ချစ်ရသူ
အတွက်
ဝမ်းနည်း
ပူဆွေးမှု
ကို
သက်သာ
စေသည်။
မထင်ပါနဲ့
၊
ချစ်သူ
များ၊ နှင့်
ထိများ။
ဂျာနယ်
၏
စမ်းသပ်
စိတ်ပ
ညာ-
အတွေ့
တွေ့ ။
doi-
10.1037/
a003177
2။
Noseki M.၊
Kennedy၊
HP၊ &
Gudmun
dsdotin
အမ်
(၂၀၁၂)။
ဒုက္ခ
သွေးဆုံး
ချိန်အကူး
- အပြောင်း
ကာလ- A
အလယ်
အလတ်
ဘဝ၏
ကြွယ်ဝ
သော
ဆက်စပ်
သုံးသပ်ချ
က်
အမျိုးသ
မီးဇာတ်
ကြောင်း
များ။
Sage
Open၊ ၂ ။
10.1177/2158244012455178။

- Nyberg, L., Lövdén, M., Riklund, K., Lindenberg, U., & Bäckman, L. (၂၀၁၂)။ မှတ်ဉာဏ် အိုမင်းရင့်ရော်ပြီး ဦးနှောက် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု။ *သိပ္ပံဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းများ*။ သိပ္ပံပညာ၊ ၁၆၊ ၂၉၂-၃၀၆။ doi: 10.1016/j.tics.2012.04.005.
- O'Brien LT & Hummert ML (၂၀၀၆)။ ဉာဏ် စွမ်းဆောင်ရည် နောက်ကျ ၏ ။ လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ- ဆန့်ကျင်ဘက် မိမိကိုယ်ကို stereotyping နှင့် stereotype ခြိမ်းခြောက်မှု အသက်အရွယ်အလိုက် ပေါင်းစည်းခြင်းဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ၊ ပြန်လည်ပုံစံများ။ *လူမှုသိပ္ပံ*၊ ၂၄၊ 338-၃၅၈။ doi:10.1521/soco.2006.24.3.338။ အိုဒေါ်၊ ဂ ဃ။ (၂၀၀၇)။ *မိခင်လောင်း အမေတစ် သမီးရဲ့ ဟာသ နှင့် အသွယ်ကွဲ- ing အမှတ်တရ* လာရို၊ FL- Kunatii Inc.
- အိုဒိုမိုနို၊ A.၊ Tomiyama၊ တစ် ဂျူ၊ ကြည်လင်း၊ ဂျူ၊ Puterman, E., Adler, NE, Kemeny၊ M., et al., (2012)။ ဖိအားအကဲဖြတ်မှုများ နှင့် ဆယ်လူလာ အိုမင်းခြင်း- အဓိက အခန်းကဏ္ဍ ဆက်စပ်မှုတွင် ကြိုတင်ခြိမ်းခြောက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုအကြားသဘော နှင့် တယ်လိုမီ အရည်။ *ဦးနှောက်၊ အနေအထိုင်၊ နှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား*၊ ၂၆၊ ၅၇၃-၅၇၉။ doi:10.1016/j.bbi.2012.01.007။
- အိုလီရီ၊ K ဃ။ (၁၉၉၃)။ ရောက် a စိတ်- chological မှန်ဘီလူး- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လက္ခဏာများ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးချို့ယွင်းမှုများ၊ အဆင့်များ ၏ အကြမ်းဖက်မှု။ ၌ R ည။ Gelles & ဃ။ R ရှုံးသည်။ (Eds.) လက်ရှိ အငြင်းပွားသူ- စကားများ on မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု (စစ။ ၇-၃၀)။ Newbury Park, CA: Sage။
- O'Rourke, N., & Cappeliez, P. (2005)။ အိမ်ထောင်ရေး ကျေနပ်မှု နှင့် မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်း- အဆို- ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး ၏ ဆက်ဆံရေး သမိုင်းများ တို့တွင် အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *လူမှုရေး အပြုအမူနှင့် ပင်ကိုယ်စရိုက်*၊ ၃၃၊ ၂၇၃-၂၈၂။ doi:10.2224/sbp.2005.33.3.273။
- Oburu, PO, & Palmérus, K. (2005)။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဆက်စပ်သောအချက်များ Mary နှင့် အချိန်ပိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ကင်ညာမှ အဖွားများ ကလေးတွေ။
- နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် လူသားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ၆၀၊ ၂၇၃-၂၈၂။ doi: 10.2190/XL Q2-UJEM-TAQR-4944။
- Ochs, E., & Kremer-Sadlik, T. (2013)။ *လျင်မြန်သော မိသားစု အိမ်၊ အလုပ်၊ လူလတ်တန်းစား ဆက်ဆံရေး အမေရိက*။ ဘာကလေ၊ CA- တက္ကသိုလ် ၏ ကယ်လီဖိုးနီးယား စာနယ်ဇင်း။
- Oedekoven၊ ဂ ငျ။ ဇ။ ဂျန်ဆင်၊ A.၊ Kircher၊ T. T. & လူးဘီ၊ ဃ။ T. (၂၀၁၃)။ panetal တွင်အသက် အရွယ်နှင့်ဆက်စပ်သော အပြောင်းအလဲများ အပိုင်းတစ်ခု အတွင်း lobe အသက်ဝင်ခြင်း။ မှတ်ဉာဏ်ပြန်လည်ရယူခြင်းတာဝန်။
- ဂျာနယ် အာရှကြော ကူးစက်ခြင်း၊ 120၊ 799-806။ doi:10.1007/s00702-012-0904-xii
- စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ဘတ်ဂျက်ရုံး။ (၂၀၁၃)။ ၂၀၁၄ ဘဏ္ဍာနှစ်၏ ဘတ်ဂျက်
- အမေရိကန် အစိုးရ။ ပြန်ထုတ်သည် ။ ထံမှ http://www.whitehouse.gov/sites/default/files/omb/budget/fy2014/assets/budget.pdf။
- Ogden၊ ည။ (၂၀၁၂)။ *ကျန်းမာရေး စိတ်ပညာ* (၅ ed.) အသစ် York: McGraw-Hill အိုး၊ ဃ။ ဇ။ ကင်၊ ငျ။ A.၊ လီး၊ ဇ။ Y.၊ Seo၊ ည။ Y.၊ Choi၊ B.-Y.၊ & နို၊ J. H. (၂၀၁၃)။ ပျံ့နှံ့မှုနှင့် ဆက်နွယ်မှု ၏ စိတ်ကျရောဂါ ရောဂါလက္ခဏာများ၌ ကိုးရီးယား အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ- ၂၀၀၉ ကိုးရီးယား ရလဒ်များ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစစ်တမ်း။
- ဂျာနယ် ကိုးရီးယား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံ၊ ၂၈၊ ၁၂၈-၁၃၅။ doi:10.3346/jkms.2013.28.1.128။
- အိုကွန်စကီး၊ ခ (၁၉၉၆)၊ မေ ၆)။ ရုံ ပြောတစ်ခုခု။
- Newsweek ၊ ၁၄။
- Old, S., & Naveh-Benjamin, M. (၂၀၀၈)။ လူတွေအတွက် ဉာဏ်နဲ့
- သုတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များ- နောက်ထပ် အထောက်အထား အတွက် အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်စပ်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလိုငွေ။
- စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ၊ ၂၃၊ ၄၆၇-၄၇၂။ doi:10.1037/0882-7974.23.2.467။
- အိုမိုရီ၊ အမ်၊ & စမစ်၊ ဃ။ T. (၂၀၀၉)။ ဟီ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေအပေါ်သက်ရောက်မှု

- အိမ်မှုကိစ္စနှစ်ခုကြားတွင် နာရီ ဝင်ငွေရှာသောစုံတွဲများ။
လူမှုဆက်ဆံရေးယနေ့ ၇။ <http://www.nc မှ>
ပြန်လည်ရယူသည်။ sociology.org/sociationtoday/v71/chore.htm
- Oosterman J M၊ Morel S၊ Meijer ဌ။ Buvens၊ ဂ.၊ အိုးများ၊ R P ဂ.၊ & စာပို့မ၊ တစ် (၂၀၁၁)။ ကွဲပြားမှု အသက် ဆိုးကျိုးများ on အာကာသ နှင့် အမြင်အာရုံ အလုပ်လုပ် မှတ်ဉာဏ်။ *နိုင်ငံတကာဂျာနယ် ဇရာ နှင့် လူ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊* ၃၃၊ ၁၉၅-၂၀၈။ doi:10.2190/AG.73.3.ai
- အော်ရီဂွန် ဌာန ၏ လူ့ဝန်ဆောင်မှုများ။ (၂၀၁၃)။ *Oregon ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အတူသေဆုံး ဥပဒေ-၂၀၁၂*။ <http:// မှ>
ပြန်လည်ရယူသည်။ public.health.oregon.gov/ProviderPartnerResources/အကဲဖြတ်သုတေသန/DeathwithDignityAct/စာရွက်စာတမ်းများ/year15.pdf
- Orel၊ N A၊ & Fruhauf၊ ဂ တစ် (၂၀၁၃)။ ယောက်ျားလူ၊ ဂေ၊ bisexual၊ နှင့် အသွင်ပြောင်း- အဘိုးအဘွားများ။ AE Goldberg တွင် & KR Allen (Eds), *LGBT-မိဘ မိသားစုများ* (စ။ ၁၇၃-၁၉၂)။ နယူးယောက်: Springer
- Orentlicher, D. (2000)။ အမိပါယ်- Oregon's Death ကိုဖော်ပြခြင်း။ အတွက်ဂုဏ်သိက္ခာ ဥပဒေ-စိတ်ချ၊ ဒါပေမယ့် နောက်ထပ် ဒေတာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုအပ်သည်။
စိတ်ပညာ၊ အများသုတ ဗူဝါဒ၊ နှင့် ဥပဒေ၊ ၆၊ ၄၈၉-၅၀၂။ doi:10.1037/1076-8971.6.2.489။
- Ortiz-Walters၊ R. & ဂီလ်ဆင်၊ ဌ။ (၂၀၁၃)။ အောက်တန်းစားများအတွက် လမ်းညွှန်ပေးခြင်း အစီအစဉ်များ နာကြည်းသည်။ အဖွဲ့များ။ ဌ် ည။ Passmore၊ ယ။ & Peterson, & T. Freire (Eds.), *The Wiley-Blackwell နည်းပြ၏လက်စွဲစာအုပ် သင်ကြားခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်ခြင်း* (စ။ ၂၆၆-၂၈၂)။ Oxford၊ UK : Wiley-Blackwell Osgood၊ ယ။ အလျူ၊ ရှုသ၊ ဂျီ၊ ဒေသနာ၊ ည။ င။ ယာကုပ်၊ ည။ အီး၊ & ဘာဘာ၊ ခ ဌ။ (၂၀၀၅)။ အရွယ်ရောက်ခြင်းသို့ လမ်းကြောင်းခြောက်သွယ်- လျင်မြန်သော စတင်မှုများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမရှိသော မိဘများသည် ပညာတတ်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ပညာတတ်လူပျိုများ၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူများ လူပျို၊ နှင့် နှေးကွေးသော စတင်မှုများ။ RA တွင် Settersten, Jr., FF Furstenberg၊ ဂျူနီယာ၊ & R ဆ Rumbaut (Eds.) ဂရုန်အဆိုပါနယ်စပ် အရွယ်ရောက်ခြင်း၏ သီအိုရီ၊ သုတေသနနှင့် အများသုတ ဗူဝါဒ (စစ။ ၂၁၀-၃၅၅)။ ချီကာဂို၊ IL: University of Chicago Press
- Ossher, L., Flegal, KE, & Lustig, C. (၂၀၁၃)။ နေ့စဉ်မှတ်ဉာဏ်အများများ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *အိုမင်းခြင်း၊ အာရုံကြောပညာ၊ နှင့် သိမြင်မှု၊* ၂၀၊ ၂၂၀-၂၄၂။ doi:10.1080/13825585.2012.690365။
- Oswald၊ တစ် ဂျူ၊ & ဂျူ၊ င။ (၂၀၁၀)။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အတည်ပြုချက်၊ အကာအကွယ် အတိုင်းအတာများ ၏ လူသား သုခ- USA မှ အထောက်အထား။ *သိပ္ပံ၊* ၃၂၇၊ ၅၇၆-၅၇၉။ doi:10.1126/science.1180606။
- အို၊ ဇ.၊ McCann၊ R အမ်၊ & ပျားရည်ခတ်၊ JM (2012)။ အာရှအချင်းချင်း ကွဲပြားမှု မျိုးဆက်သစ်ဆက်သွယ်ရေးတွင်။ လူ့ဆက်သွယ်ရေးသုတေသန၊ ၃၈၊ ၁၇၂-၁၉၈။ doi:10.1111/j.1468-
- 2958.2011.01422.x။ Owen, CJ (2005)။ အသိုက်ချည်း အကူးအပြောင်း- ဟိ ဆက်ဆံရေး အကြား attachment စတိုင်နှင့်အမျိုးသမီးအသုံးပြုမှု ဤကာလသည် ကြီးပွားတိုးတက်သော ကာလဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲပါ။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ၊ အခန်းခ။ သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာဌာန၊* 65(7-B)၊ 3747။ ကိုယ်ပိုင်၊ R ဌ။ Hertzog၊ ဂ.၊ & စာဂျာ၊ င။ ည။ (၂၀၁၂)။ ဆက်ဆံရေး အကြား သိမြင်မှု အခြေအနေနှင့် ဆေးဝါးများ လိုက်နာမှု မှတ်ဉာဏ်ချီယွင်းခြင်းအတွက် ကုသမှုခံယူနေသော လူနာများ။ *ders။ သက်ကြီးရွယ်အိုသုတေသန။* doi:10.4081/ar.2012.e2။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.pagepress.org/journals/index.php/ar/article/view/2729>။
- အိုဇေ၊ အမ် N. & ယုန်၊ ဇ င။ (၂၀၀၂)။ ဟိ စီးပွားရေး အကျိုး နောက် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း- ကျား၊ နှင့် အတန်း ဝင်ငွေ။ *ဂျာနယ် ၏ ကွာရှင်းခြင်း။* နှင့် *နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း။* doi:10.1300/J087v36n03_02။ Palkovitz, R., & Palm, G. (2009)။ ဖခင်များအတွင်း အကူးအပြောင်းများ။ *ဖေဖေ၊* ၇၊ ၃-၂၂။ doi:10.3149/fth.0701.3။
- Palmore၊ c ခ (၂၀၀၇)။ ကျန်းမာပါစေ။ ပြုမူပါ- lars သို့မဟုတ် အသက်အရွယ် ငြင်းဆိုမှုများ။ *ပညာရေး Gerontology၊* 33၊ 1087-1097။ doi:10.1080/03601270701700706။
- ဖေဖေ၊ A.၊ & လစ်ဇ်၊ ခ (၂၀၁၁)။ ပရိဒေဝ။ ဌ် အလျူ။ T. O'Donohue & C. Draper (Eds.)၊ *အဆင့်လိုက် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အီးကျန်းမာရေး- လက်တွေ့ကျသည်။* လျှောက်လွှာများ ရန် အပြုအမူ မမှန် (စစ။ ၂၂၃-၂၄၅)။ အသစ် York: Springer
- ပါရီ၊ ယ။ ဌ။ (၂၀၀၈)။ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ အထူးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ် မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ http://www.caregiver.com/channels/alz_articles/alz_special_care_unit.htm
- Park DC၊ & Reuter-Lorenz၊ P. (၂၀၀၉)။ ဟိ သပ္ပာယ် ဦးနှောက် ဇရာ နှင့် neurocognitive ငြိမ်း၊ *နှစ်စဉ် သုံးသပ်ချက် ၏ စိတ်ပညာ၊* ၆၀၊ ၁၇၃-၁၉၆။ doi:10.1146/annurevpsych.59.103006.093656။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3359129/>။
- ပန်းခြံ၊ ဂ ဌ။ (၂၀၀၇)။ ဘာသာရေး/စိတ်ဓာတ်- အရည်အချင်းနှင့် ကျန်းမာရေး- အဓိပ္ပာယ်စနစ်များ အမြင်။ *အပြုအမူဂျာနယ် ဆေးဝါး၊* ၃၀၊ ၃၁၉-၃၂၈။ doi:10.1007/s10865-007-9111-x။
- Park, DC, & Reuter-Lorenz, P. (၂၀၀၉)။ ဟိ သပ္ပာယ် ဦးနှောက် ဇရာ နှင့် neurocognitive ငြိမ်း၊ *နှစ်စဉ် သုံးသပ်ချက် ၏ စိတ်ပညာ၊* ၆၀၊ ၁၇၃-၁၉၆။ doi:10.1146/annurevpsych.59.103006.093656။
- ပန်းခြံ၊ ဂျူ၊ Kitayama၊ င။ ကာရာဆာဝါ၊ M., Curhan, K., Markus, H. R., Kawakami, N. et al. (၂၀၁၃)။ ရှင်းလင်းခြင်း။ အဆိုပါ လင့်များ အကြား လူမှုရေး ထောက်ခံမှု နှင့် ကျန်းမာရေး- ယဉ်ကျေးမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ နှင့် neuroticism ကိစ္စ။ *ဂျာနယ် ၏ ကျန်းမာရေး စိတ်ပညာ၊* ၁၈၊ ၂၂၆-၂၃၅။ doi:10.1177/1359105312439731။
- Park, Y.-H. (၂၀၀၈)။ နေ့စားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ- သက်ကြီးရွယ်အို မိသားစုကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် မကောင်းမှုများ သပိတ်မှောက်သူများ- လိုအပ်ချက်များနှင့် ကျေနပ်မှု အဖွဲ့ခွဲ။ *ဂျာနယ် ၏ အဆင့်မြင့်သည်။ သူနာပြု၊* ၆၁၊ ၆၁၉-၆၃၀။ doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04545.x။
- ပိပီရီရီ၊ ဌ။ ယ။ (၂၀၀၈)။ တစ် လေ့လာပါ။ အကြောင်း အသက်ကြီးသည်။ အာဖရိကန် အမေရိကန် အိမ်ထောင်ဖက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူများ။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ- အခန်းခ- သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာဌာန၊* 68(10-B)၊ 6589။
- Parkes, CM (2013)။ Elisabeth Kübler- ရော့စ်၊ *သေခြင်းနှင့်သေခြင်း* ဆိုင်ရာ ရိတ်သိမ်းခြင်း ချီးမွမ်းခြင်း သေဆုံးမှု ၁၈ ဦး၊ ၉၄-၉၇။ doi:10.1080/13576275.2012.758629။
- Parkman၊ တစ် အမ် (၂၀၀၇)။ စမတ်ကျသော အိမ်ထောင်ရေး- အသုံးပြုခြင်း။ သင်၏ (စီးပွားရေး) ခေါင်း အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် သင်၏ နှလုံး ရန် ရှာပါ။ မင်္ဂလာဆောင် ပျော်ရွှင်မှု Westport, CT: Praeger။
- Parpa, E., Mystakidou, K., Tsilika, E., Sakkas, P., Patiraki, E., Pisteuou- Gombaki, A. et al. (၂၀၁၀)။ သဘောထားများ ၏ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပညာရှင်များ၊ ဆွေမျိုးများ ကင်ဆာအဆင့်မြင့်လူနာများနှင့် အများသုတ ဆီသို့ euthanasia နှင့် ခန္ဓာကိုယ် Cían သည် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန် ကူညီခဲ့သည်။ *ကျန်းမာရေးမူဝါဒ၊* ၉၇၊ ၁၆၀-၁၆၅။ doi:10.1016/j.healthpol.2010.04.008။
- Parrot, A., & Cummings, N. (2006)။ *စွန့်ပစ်ခံအမျိုးသမီးများ- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရှိင်းစိုင်းမှု၊ အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းရည်မြင့်တင်မှု။* လမ်းမတော်၊ MD- Rowman နှင့် Littlefield Passalacqua၊ င။ A.၊ & သစ်မာ၊ ည။ (၂၀၁၂)။ VIPS ဆက်သွယ်ရေး ကျွမ်းကျင်မှု strain- ing အတွက် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် dementia

- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ တစ်ခု
ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ ရန် တိုးမြှင့်လာသည်
လူကိုဗိုင်းပြုသော စိတ်ကျရောဂါ
စောင့်ရှောက်မှု။
Clinical Gerontologist, 35 ၊ ၄၅၅-၄၄၅။
doi:10.1080/07317115.2012.702655။
- Passarellai ငှူ & Duong MT (၂၀၀၈)။
ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း။ နှင့် ကုသမှု ၏
အိမ်မပျော်- နီယာ *American Journal of Health-*
စနစ်ဆေးဆိုင်၊ ၆၅၊ ၉၂၇-၉၃၄။ doi-
10.2146/ajhp060640။
- Pasupathi, M. (2001)။ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့-
ပိုချခြင်း။ ၏ အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
အတိတ် နှင့် ၎င်း၏ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် သက်ရောက်မှုများ။
စိတ်ပညာစာစောင်၊ ၁၇၊ ၆၅၁-၆၇၂။
doi:10.1037/0033-2909.127.5.651။
- ပသုပသီ၊ အမ် (၂၀၁၃)။ လုပ်နေပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်
for the good life: သုံးသပ်ချက်
အထူးထုတ်။ *ဉာဏ်* ၂၁၊ ၁၄၃-၁၄၉။
doi:10.1080/09658211.20
၁၂.၇၄၈၄၃။
- Pasupathi, M., & Carstensen, LL. (၂၀၀၃)။
အသက်အရွယ်နှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ
အတွေ့အကြုံ-
အပြန်အလှန်အမှတ်ရနေချိန်အတွင်း ence။
စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ၊ ၁၈၊ ၄၃၀-၄၄၂။
doi:10.1037/0882-7974.18.3.430။
- Patel, K., Coppin, A., Manini, T., Lauretani, F.,
Bandinelli, S., Ferrucci L., & Guralnik, J.
(2006)။ အလယ်အလတ်ဘဝ
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှု
အသက်ကြီးပိုင်း- InCHIANTI လေ့လာမှု။
American Journal of Preventive ဆေးဝါး ၃၁၊
၂၁၇-၂၂၄။ doi-10.1016/j. amepre.2006.05.005.
- Patry၊ သာ။ A.၊ Blanchard၊ ဂ အမ်၊ & မျက်နှာဖုံး၊
L. (2007)။ တက္ကသိုလ် တိုင်းတာခြင်း။
ကျောင်းသားများ၏ စည်းမျဉ်းအားလပ်မှုကို
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ ပုံစံများ-
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများ စီစဉ်ထားခြင်း
သို့မဟုတ် ရှောင်ရှားခြင်း- နောက်နေလား?
အပန်းဖြေသိပ္ပံပညာ၊ ၂၉၊ ၂၄၇-၂၆၅။
doi:10.1080/01490400701257963။
- ပက် AV (2012)။ ထွန်းသစ်စ
အရွယ်ရောက်ခြင်းအတွက်
ထူးခြားသောဇာတ်ခုံအဖြစ် Erikson
၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သီအိုရီ
Incarnation v. impudence . နိဂုံးချုပ်သို့
တင်ပြပါသည်။ ဘွဲ့ရသည် ကျောင်း ၏ အဆိုပါ
တက္ကသိုလ် ၏ Arlington မှာ Texas မှ
ပြန်လည်ရယူသည်။
[http://dspace.uta.edu/bitstream](http://dspace.uta.edu/bitstream/handle/10106/11059/Patterson_uta_2502D_11766.pdf?sequence=1)
[/handle/10106/11059/Patterson_](http://dspace.uta.edu/bitstream/handle/10106/11059/Patterson_uta_2502D_11766.pdf?sequence=1)
[uta_2502D_11766.pdf?sequence=1](http://dspace.uta.edu/bitstream/handle/10106/11059/Patterson_uta_2502D_11766.pdf?sequence=1)။
- ပေါလု၊ R. လမ်းသွယ်၊ အီး၊ & ဂျက်ဖာဆင်၊ တစ်
(၂၀၁၃)။ သွေးကြောဆိုင်ရာ သိမြင်မှု
ချွတ်ယွင်းခြင်း။ ရှိ
- ငှူ။ သ။ Ravdin & ဇ ငှူ။
Katzen (Eds.)
လက်စွဲစာအုပ် ၏
အဆိုပါ
အာရုံကြောစိတ်ပညာ
၏ အိုမင်းခြင်း။ နှင့်
dementia (စစ။ ၂၈၁-
၂၉၄)။ နယူးယောက်-
Springer။
- သစ်တော်သီး၊ R (၂၀၁၁)။
အမေရိကန်
ပြောင်းလဲခြင်း
စည်းကမ်း on *ပေးရတာ။*
ဘဝအဆုံးသတ်ရေးအစီ
အစဉ်အတွက်။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
[http://www.nytimes](http://www.nytimes.com/2011/01/05/health/policy/05health.html?_r=0)
[.com/2011/01/05/health](http://www.nytimes.com/2011/01/05/health/policy/05health.html?_r=0)
[/policy/05health.html?_r=0](http://www.nytimes.com/2011/01/05/health/policy/05health.html?_r=0)။
- ပုလဲ၊ ငှူ။ Li & Bierman၊ တစ် (၂၀၁၃)။
လက်ရှိပြဿနာများနှင့်
အနာဂတ်လမ်းကြောင်း
များ
စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စဉ်ကို
သုတေသနပြုသည်။
CS Aneshensel တွင်
JC Phelan၊
& တစ် Bierman (Eds.)
လက်စွဲစာအုပ်
၏ အဆိုပါ လူမှုဗေဒ
၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေး (စစ။
၃၂၅-၃၄၀)။
နယူးယောက်-
Springer။
- ပုလဲ၊ ငှူ။ Li၊ Mullani၊ ည။ T.
နမူနာ၊ ငှူ။ ဂျေ၊ & Skaff၊
MM (1990)။
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စဉ်-
ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်
အယူအဆများနှင့်
၎င်းတို့၏ အစီအမံများ။
ဟိ သားဖွားဗေဒပညာရှင် ၃၀၊ ၅၈၃-
၅၉၄။ doi:10.1093/geront/30.5.583။
- Peltzer, K., & Phaswana-
Mafuya, N. (၂၀၁၃)။
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့်
ဆက်စပ်နေပါသည်။
တောင်ပိုင်းရှိ
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်
အကြောင်းရင်းများ
အာဖရိက။
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်
မှု၊ ၆။
doi:10.3402/gha.v6i0.18
871။ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- <http://www.ncbi.nlm.nih>
တွင် အွန်လိုင်း ။
[gov/pmc/articles/PMC3](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3549465/)
549465/။
- Penson, RT (2004)။
ကျန်ရစ်သူ ဖြတ်ပြီး
ယဉ်ကျေးမှုများ။ ရှိ R
ည။ Moore & သ။
Spiegel (Eds.)
ကင်ဆာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊
နှင့် ဆက်သွယ်ရေး (စစ။
241-279)။ အသစ်
York: Kluwer/Plenum

- Perls T. & တယ်ရီ၊ ယ။ (၂၀၀၃)။ မျိုးရိုးဗီဇ၏ ထူးခြားသောအသက်ရှည်။ *သက္ကာ Gerontology*၊ ၃၈၊ ၂၅၅-၇၃၀။ doi:10.1016/S0531-5565(03)00098-6။
- ပီတာ၊ အီး၊ ဟဲ၊ T. အမ်၊ Vastfjall၊ ယ။ & အော်မန်၊ ဂ (၂၀၀၇)။ လူကြီးအသက် အချက်အလက်နှစ်ခု ကွာခြားချက် လုပ်ငန်းစဉ်များ- သက်ရောက်မှုများ အခန်းကဏ္ဍ၏ ချစ်ခင်နှင့် အကြံဉာဏ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် လုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်နေပါတယ်။ *အမြင်များ on စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ*၊ ၁၁-၂၃။ doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00025.x။
- ပီတာဆန်၊ ခ အီး၊ & စတီးဝပ်၊ တစ် ည။ (၁၉၉၆)။ ရှေးရိုးစွဲများနှင့် မျိုးဆက်များ၏ ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ၊ အလယ်အလတ်ဘဝတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော စေ့ဆော်မှု။ *စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ*၊ ၁၁၊ ၂၁-၃၃။ doi:10.1037/0882-7974.11.1.21။
- ပီတာဆန်၊ ဂ ခ။ ပရာဆတ်၊ N R. & ပရာဆတ်၊ R (၂၀၁၂)။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ အထောက်အကူပြုသော နည်းပညာ-dementia နှင့် nology ရလဒ်များ။ *ဘူမိနည်းပညာ*၊ ၁၁။ doi:10.4017/gr.2012.11.02.414.00။
- အရင်းအမြစ်ဖွင့်ပါ။ http://vbn.aau.dk/files/66413578/Assessing_ATs_with_dementia_1744_2025_1_SP_1.pdf
- Pettinato, J. (2013)။ ကြာရှည်စွာ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်း၊ သက်တမ်း ဂရုစိုက်ပါ။ ၌ တစ် c McDonnell (ed.)၊ *သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း*။ (စ။ ၁၄၇-၁၇၂)။ ဘာလင်တန်၊ MA Jones & Bartlett သင်ယူခြင်း။
- Pfeiffer, E. (2013)။ *အောင်ပွဲနည်းဗျူဟာများ အတွက် အောင်မြင်သည်။ အိုမင်းခြင်း*။ အသစ်ဆိပ်၊ CT- ယေးလ်တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
- ဗီးလစ်၊ ယ။ R. & Sui၊ O.-li (၂၀၁၂)။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အိုမင်းခြင်း။ နှင့် အိုမင်းခြင်း။ အလုပ်သမားများ ၌ ည။ ဒဗလျူ။ ခြံ & ဒဗလျူ။ ဂ အိုမန် (Eds.) *အောက်စဖို့ဒ်လက်စွဲစာအုပ်နှင့် အိုမင်းခြင်း* (စ။ ၁၁-၃၂)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Phillips, J., Ajrouch, K., & Hillcoat-နလက်တင်ဘီ၊ ငု။ (၂၀၁၀)။ *သော့အယူအဆများ လူမှုရေး gerontology တွင်*။ တစ်ထောင် Oaks, CA- Sage ထုတ်ဝေမှုများ။
- Piaget၊ ည။ (၁၉၇၀)။ Piaget ၏ သီအိုရီ။ ၌ P ဇ။ Mussen (Ed.)၊ *Carmichael ၏လက်စွဲကလေးစိတ်ပညာ* (၃ ရက်၊ အတွဲ ၁၊ စစ. ၇၀၃-၇၃၂)။ နယူးယောက်- Wiley။
- Piaget၊ ည။ (၁၉၇၂)။ ဉာဏ်ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်မှ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။ *လူ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး*၊ ၁၅၊ ၁-၁၂။ doi-10.1159/000271225။
- Piaget, J. (1980)။ *Les formes et les စေတနာရှင်များ de la ဒေသီယစကား*။ ပဲရစ်- Gallimard
- ပီယာတာ၊ တစ် အမ်၊ Hayward၊ အမ် ယ။ & Jenkins၊ KR (2000)။ ကျန်းမာရေး အိမ်ထောင်ရေး၏အကျိုးဆက်များ အငြိမ်းစားနှစ်များ။ *ဂျာနယ် ၏မိသားစု ကိစ္စတွေ*၊ ၂၁၊ ၅၅၉-၅၈၆။ doi:10.1177/019251300021005003။
- Pieretti CR (2006)။ "အသားညပ်ပေါင်မုန့် မျိုးဆက်"- အမျိုးသမီးများကို စောင့်ရှောက်သည်။ မိဘများနှင့် ကလေးတွေ။ *လစဉ်အလုပ်သမား သုံးသပ်ချက်၊ စက်တင်ဘာလ*။ မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ <http://www.bls.gov/opub/mlr/2006/09/art1.full.pdf>။
- ပီလိုင်း ည။ A.၊ McEvoy၊ ငု။ K.၊ Haglen ယ။ ဂျူနီယာ၊ ဟော်လန်၊ ယ။၊ ဒေးလ်၊ တစ် အမ်၊ ဆယ်လ်မွန်၊ ယ။ P et အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။ ပိုမြင့်တယ်။ ပညာရေး ပိုကြီးသော corti-နှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ ဦးနှောက်နှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာများတွင် cal thickness ပုံမှန်စာတတ်မြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို ရရှိစေရန် အိုမင်းခြင်း။ သို့မဟုတ် အပျော့စား သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်း။
- ဂျာနယ် ၏လက်တွေ့နှင့်သက္ကာ အရှဲကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ*၊ ၃၄၊ ၉၅၅-၉၆၅။ doi:10.1080/13803395.2012.702733.။
- ပီလေး၊ ဇ.၊ ကယ်လီ၊ K.၊ & တီးတိုး၊ အမ် (၂၀၀၆)။ သက်ကြီးအလုပ်သမားများ၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆန္ဒများ ဩစတြေးလျလေ့လာမှုတစ်ခု။ *နိုင်ငံတကာ လေ့ကျင့်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဂျာနယ်*၊ ၁၀၊ ၂၉၈-၃၀၅။ doi:10.1111/j.1468-2419.2006.00263.x။
- ပင်တို၊ K အမ်၊ & Coltrane၊ ငု။ (၂၀၀၉)။ တပ်ခွဲ ၏ လုပ်အား ၌ မကူညီကန် မူရင်း နှင့် Anglo မိသားစုများ- ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ယဉ်ကျေးမှု။ *လိင်အခန်းကဏ္ဍ*၊ 60၊ 482-495။ doi:10.1007/s11199-008-9549-5။
- Piquet၊ ခ ည။ (၂၀၀၇)။ အဲဒါ ဘာလဲ သူငယ်ချင်း အတွက် *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အခန်းခ။ သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာဌာန*၊ 67(7-B)၊ 4114။
- Plonsky၊ ငု။ & Oswald၊ F ငု။ (၂၀၁၂)။ ဘယ်လိုလဲ meta-analysis လုပ်ရန်။ A. Mackey တွင်၊ & ငု။ အမ်ဂတ်စ် (Eds.) *သုတေသန မက်သာ- ods ၌ ဒုတိယ ဘာသာစကားဝယ်ယူမှု တစ်လက်တွေ့လမ်းညွှန်* (စ။ ၂၇၅-၂၉၅)။ အသစ် York: Wiley
- Poldrack၊ R တစ် (၂၀၁၂)။ ဟီ အနာဂတ် သိမှုအာရုံကြောဆိုင်ရာ fMRI ၏ နှင်းဆီပညာ။ *NeuroImage*၊ ၆၂၊ ၁၂၁၆-၁၂၂၀။ doi:10.1016/j.neuroim- အသက်.2011.08.007.။
- Polivka, L. (2010)။ Neoliberalism နှင့် အဆိုပါ အသစ် နိုင်ငံရေး ၏ အိုမင်းခြင်း။ နှင့် အငြိမ်းစား- လုံခြုံရေး။ JC Cavanaugh တွင် & CK Cavanaugh (Eds.)၊ *အိုမင်းခြင်း။ အမေရိကန် Vol. 3- လူမှုရေးပြဿနာများ* (စ။ ၁၆၁-၂၀၂)။ Santa Barbara, CA- ABC-CLIO။
- Ponde၊ အမ် ပီ၊ & ဆန်တာနာ၊ v. ငု။ (၂၀၀၀)။ ပါဝင်ခြင်း။ ၌ အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ- ဖြစ်ပါ တယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက် အကာအကွယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး? *အပန်းဖြေဂျာနယ် သုတ၊ ၃၂၊ ၄၅၇-၄၇၂*။
- Popenoe, D. (2009)။ သံဝါသပြုခြင်း၊ riaage, and child wellbeing- ဖြတ်ကျော်- အမျိုးသားရေးအမြင်။ *လူမှုရေး သိပ္ပံပညာနှင့် အများသုတ မူဝါဒ*၊ ၄၆၊ ၄၂၉-၄၃၆။ doi:10.1007/s12115-009-9242-5။
- ပိုတိုနစ်၊ K.၊ တိုဒါရာ၊ N. & ပီရို၊ JM (2013)။ တကယ်ကို ကျေနပ်ပါတယ်။ မင်းအငြိမ်းစားယူတာလား ဒါမှမဟုတ် နှုတ်ထွက်လိုက်တာလား။ မတူညီသောပုံစံများဆီသို့ လမ်းကြောင်းများ ၏ အငြိမ်းစား ကျေနပ်မှု၊ *ဂျာနယ် ၏ အသုံးချ Gerontology*၊ 32၊ 164-187။ doi:10.1177/0733464811405988။
- ပါဝါ၊ TL၊ & Smith၊ SM (၂၀၀၈)။ အကြောက်တရားကို ဟောကိန်းထုတ်သည်။ သေဆုံးမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို သေဆုံးမှု- An အတ္ထုလန်တီတံ ကနေဒါ အမြင်။ *မရုဏလေ့လာမှု၊ ၃၂၊ ၂၂၂-၂၂၂*။ doi:10.1080/07481180701880935။
- ပရတ်၊ ဇ ယ။ (၂၀၁၀)။ အမြင်များ ထံမှ သမားရိုးကျမဟုတ်သော ဆရာ၊ C တွင် တစ် ရေသန်း၊ F ငု။ ဒိန်းမတ်၊ အမ် c Reuter၊ & AM Austria (Eds.)၊ *အမျိုးသမီးများအတွက် လမ်းညွှန်စာအုပ် ကျော်လွှားခြင်း။ အတားအဆီးများ ၏ပုံသေပုံစံ၊ လူမျိုး၊ လူမျိုး* (စ။ ၂၂၃-၂၃၂)။ Santa Barbara, CA: ABC-CLIO။
- ပရတ်၊ ငု။ Li Bartels၊ ငု။ ဂျေ၊ မူဆာ၊ K T. & ကော့အုပ်၊ ခ (၂၀၀၈)။ ကူညီပေးခြင်း အသက်ကြီးသည်။ လူတို့သည် အောင်မြင်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ Inte- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူမှုရေးဆိုင်ရာ ပုံဖော်မှုပုံစံ ဆီးကြိုခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု- သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် လေးနက်သောစကား စိတ်ရောဂါ။ *အမေရိကန်ဂျာနယ် စိတ်ရောဂါပြန်လည်ထူထောင်ရေး*၊ ၁၁၊ ၄၁-၆၀။ doi:10.1080/15487760701853193။
- Prebble၊ ငု ဂ.၊ Addis၊ ယ။ R. & Tippet၊ ငု။ ည။ (၂၀၁၁)။ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ အဖွဲ့ဝင်- အတ္ထနှင့် သဘောတရား။ *စိတ်ဓာတ် စာစောင်*၊ ၁၃၉၊ ၈၁၅-၈၄၀။

- doi:10.1037/ a0030146။
- Priaulxi N (၂၀၁၃)။ ဟိ ဒုက္ခ အိုင်ဒီယာ- bioethicist ၏အမည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သုံးသပ်ချက်၊ ၂၁: ၆-၁၉။ doi-10.1007/ s10728-012-0229-9။
- မာန၊ N ခ (၂၀၀၅)။ ဇရာ နှင့် အပြောင်းအလဲများ အဆုတ်စက်ပြင်၌။ *ဥရောပ သုတေသန ဂျာနယ်*၊ ၂၆၊ ၅၆၃-၅၆၅။ doi:10.1183/09031936.05.00079805.
- မင်းသား၊ အမ်၊ Bryce R.၊ Albanese E.၊ ဝီမို၊ A.၊ ရီဘောရို၊ ဒဗလျူ၊ & Ferrii ဂ (၂၀၁၁)။ ဟိ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပျံ့နှံ့မှု ၏ dementia- တစ် စနစ်တကျ သုံးသပ်ချက် နှင့် meta-ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ။ *အယ်လ်ဇိုင်းမား & Dementia: ဂျာနယ် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းမှ ၉ ဦး*၊ ၆၃-၇၅။ doi:10.1016/j.jalz.2012.11.007။
- Ptak, R. (2012)။ frontoparietal လူသား၏အာရုံစူးစိုက်မှုကွန်ရက် ဦးနှောက်- လုပ်ဆောင်ချက်၊ ဆားရည်၊ နှင့် a ဦးစားပေး ခြေပုံ၊ ment ။ *အာရှကြောပညာရှင် ၁၈*၊ ၅၀၂-၅၁၅။ doi:10.1177/1073858411409051။
- Punnoosei တစ် R. လင်းမ်၊ ဂ.၊ & Golubi R အမ် (၂၀၁၂)။ လူကြီး အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု *JAMA*, 307 , 1215. doi:10.1001/ jama.2012.185.
- Purcelli၊ D.၊ MacArthur၊ KR၊ & Samblanet၊ ငု။ (၂၀၁၀)။ ကျား၊ နှင့် အဆိုပါ ဖန် မျက်နှာကျက် မှာ အလုပ်၊ လူမှုပေဇာ သံလိုက်အိမ်မြှောင်၊ ၄၊ ၇၀၅-၇၁၇။ doi:10.1111/j.1751-9020.2010.00304.x။
- Purser၊ JL၊ Feng၊ Q.၊ Yiu၊ Z.၊ & ဟိုနုစံ၊ ဇ (၂၀၁၂)။ တစ် အသစ် အတန်း- function နှင့် dis- ခွဲခြားခြင်း စွမ်းရည် ၌ တရုတ်- အမျိုးအစားခွဲများ အခြေခံ on စွမ်းဆောင်ရည်အခြေခံ နှင့် မိမိကိုယ်ကို အစီရင်ခံမှုတွေ့။ *ဂျာနယ် ဇရာ နှင့် ကျန်းမာရေး*၊ ၂၄၊ ၇၇၉-၇၉၈။ doi:10.1177/0898264312444310။
- Pynoo၊ J. Caraviello၊ R. & Cicero၊ C. (2010)။ ဇရာ အိမ်ရာ အမေရိက။ ၌ ည။ ဂ ကာဗာနား & ဂ K ကာဗာနား (Eds.) *ဇရာ၌ အမေရိက- ထယ်၊ ၃- လူမှုရေး ကိစ္စများ* (စစ။ ၁၂၉-၁၅၉)။ Santa Barbara, CA: Praeger အမြင်များ။
- Pynoo၊ Steinman၊ ခ A.၊ လုပ်ပါ။ ငုယင်၊ A.Q. & Bressette, M. (2012)။ အိမ်ကို အက်ဖြတ်ပြီး လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ပြတ်ကျမှု လျော့ချရန် ပတ်ဝန်းကျင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပြောင်းလဲလာသော စွမ်းရည်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ လူကြီးများ။ *အိုးအိမ်ဂျာနယ် သက်ကြီးရွယ်အို ၂၆ နှစ်*၊ ၁၃၇-၁၅၅။ doi-10.1080/02763893.2012.673382.
- အရည်များ၊ ငု၊ ဇ.၊ & ညဘက်၊ ဂ ဂ (၂၀၀၇)။ ဆေးခန်းကျန်းမာရေး gero- အခန်းကဏ္ဍ။ စိတ်ပညာ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ ၌ ဂ အမ် အယ်လ်ဝင်၊ ဂ ငု။ ပန်းခြံ၊ & တစ် Spiro (Eds.) *လက်စွဲစာအုပ် ၏ ကျန်းမာရေး စိတ်ပညာ နှင့် အိုးမင်းခြင်း*။ (စစ။ ၃၆၇-၃၈၉)။ နယူးယောက်- Guilford Quénart၊ A.၊ & Charpentier၊ အမ် (၂၀၁၃)။ အစပြုပါ၊ အမွေဆက်ခံပါ၊ သတိရပါ။ အသက်ကြီးသောအမျိုးသမီးများ၏ ကူးစက်မှုအခန်းကဏ္ဍ အတွင်း အဆိုပါ မိသားစု။ *ဂျာနယ် ၏ အမျိုးသမီး နှင့် ဇရာ*၊ ၂၅၊ ၄၅-၆၅။ doi-10.1080/08952841.2012.720181.
- Rabig၊ J.၊ Thomas၊ W.၊ Kane၊ RA၊ လိုးဖြတ်၊ ငု။ ဂျေ၊ & မက်အယ်လီ၊ ငု။ (၂၀၀၆)။ အစွန်းရောက်တယ်။ ပြန်လည်ဒီဇိုင်းဆွဲ ၏ သူနာပြု အိမ်များ- စိမ်းလန်းသောအိမ်သဘောတရားကို ကျင့်သုံးခြင်း။ Tupelo, MS. *Gerontologist*၊ ၄၆၊ ၅၃၃-၅၃၉။ doi:10.1093/ geront/46.4.533။
- Radloff၊ LS (၁၉၇၇)။ ဟိ CES- D အတိုင်းအတာ- မိမိကိုယ်ကို စိတ်ဓာတ်ကျမှု အစီရင်ခံစာ ယေဘုယျအားဖြင့် သုတေသနအတွက် အတိုင်းအတာ လူဦးရေ။ *အသုံးချစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာ*၊ ၁၊ ၃၈၅-၄၀၁။ doi:10.1177/014662167700100306။
- ရာမန်၊ တစ် N. & Schnelle၊ ည။ F (၂၀၀၈)။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ယဉ်ကျေးမှု အပြောင်းအလဲ လုပ်ရှားမှု- လတ်တလော အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ သုတေသနအတွက် အနာဂတ်လမ်းညွှန်ချက်များ။ *Gerontologist*၊ ၄၈၊ ၁၄၂-၁၄၈။ doi:10.1093/geront/48.2.142။
- ရာဂျူး၊ ငု။ ငု။ (၂၀၁၁)။ လေ့လာမှုများ on အိုးမင်းခြင်း။ ၌ အိန္ဒိယ- သုံးသပ်ချက်။ နယူးဒေလီ- လူနိုက်တက် နေးရှင်းလူဦးရေရန်ပုံငွေ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.isec.ac.in/BKPA1%20အလုပ်%20paper%202.pdf>။
- ရာမိုစ်-ဇူနိုဂါ၊ R. ဂွန်ဇာလက်စ်-ပီရက်စ်၊ အို.၊ Macias-Ornelas၊ A.၊ Capilla-ဂွန်ဇာလက်စ်၊ V.၊ & Quiñones-Hinojosa၊ တစ် (၂၀၁၂)။ ကျင့်ဝတ် ဂယက် ၌ အဆိုပါ သန္ဓေသားနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အာရုံကြောများကို အသုံးပြုခြင်း။
- ပင်မဆဲလ်များ။ *Stem Cells International*၊ ထယ်၊ ၂၀၁၂၊ doi:10.1155/2012/470949။
- doi: 10.1155/2012/470949။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.hindawi.com/journals/sci/2012/470949/>။
- Randall, GK, Martin, P., Bishop, A. J., Johnson, MA, & Poon. LW (၂၀၁၂)။ လူမှုရေး အရင်းအမြစ်များ နှင့် ပြောင်းလဲမှု functional health တွင် သုံးခုကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ အသက်အုပ်စုများ။ *နိုင်ငံတကာဂျာနယ် ဇရာ နှင့် လူ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး*၊ ၇၅၊ ၁-၂၉။ doi:10.2190/AG.75.1.c။
- Rando၊ TA၊ & Chang၊ HY (2012)။ အိုးမင်းခြင်း၊ ပြန်လည်နုပျိုခြင်းနှင့် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း reprogramming- အိုးမင်းမှုကို ပြန်လည်သတ်မှတ်ခြင်း။ နာရီ။ *အချုပ်အနှောင်*၊ ၁၄၈၊ ၄၆-၅၇။ doi-10.1016/j. cell.2012.01.003.
- Ranwez၊ ငု၊ လိုင်ဒစ်၊ T. & ကြွက်တက်ခြင်း၊ အမ် (၂၀၀၀)။ တိုးတက်အောင် တရားဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း တစ်သက်တာသင်ယူမှု။ *ဂျာနယ် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသော သင်ယူခြင်း၊ သုတ၊ ၁၁၊ ၃၈၉-၄၀၉*။ မဒရီးစ်၊ အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ကွန်ရက်။ (၂၀၁၃)။ စာရင်းအင်းများ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.rainn.org/စာရင်းအင်းများ>။
- Raschick, M., & Ingersoll-Dayton, B. (၂၀၀၄)။ ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ဆုလာဘ်များ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ တို့တွင် အိုးမင်းခြင်း။ အိမ်ထောင်ဘက်များ နှင့် လူကြီးကလေးများ။ *မိသားစုဆက်ဆံရေး- Interdisciplinary Journal of Applied မိသားစုလေ့လာမှု*၊ ၅၃၊ ၃၁၇-၃၂၅။ doi:10.1111/j.0022-2445.2004.0008.x။
- ကြိမ်၊ ငု၊ ငါ။ ငု။ ခရက်စ်၊ V.၊ Schnebert၊ ငု၊ ပါရီယာ၊ အီး၊ & Nizard၊ ဂ (၂၀၁၃)။ Hormesis အခြေခံ အိုးမင်းရင့်ရော်မှုကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ထုတ်ကုန်၊ ucts- ဝတ္ထု၊ eos- တစ်ခု၏ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာမှု၊ ဆေးပညာ *Dose-Response*၊ ၁၁၊ ၉၉-၁၀၈။ doi:10.2203/dose-response.11-054။ ကြိမ်၊ <http://မှ ပြန်လည်ရယူသည့် dose-response.metapress.com/media/p3d6qpmvyp7ud5tfulft/contributions/1/4/5/4/145443612h506376.pdf>။
- ကြိမ်၊ ငု၊ ငါ။ ငု။ (၂၀၁၂)။ ဇီဝကမ္မဗေဒ ဒီကနေ့ ဘယ်လိုသွားတာလဲ။

- ဘုရားသခင်
Cohen Medal
ဟောပြောပွဲ—
၂၀၁၁။
*Biogerontolo-
gy*၊ ၁၃၊ ၈၃-
၉၁။
doi:10.1007/s
10522-011-
9354-၃။
Rauers A.၊
Riediger၊ အမ်၊
Schmiedek၊ F.၊
&
Lindenberg၊
U. (2011)။
အတူ a နည်းနည်း
ကူညီကြပါ ထံမှ ငါ့
အိမ်ထောင်ဖက်-
အိမ်ထောင်ဖက်
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်
ခြင်း ရှိသလား၊
pensate အတွက်
အဆိုပါ
ဆိုးကျိုးများ၏
သိမြင်မှု
အိုမင်းခြင်း?
Gerontology၊ ၅၇၊
၁၆၁–၁၆၆။ doi-
10.1159/00031733
5။
ရောလင်း ဒဗလျူ။
K (၂၀၀၄)။
မိတ်ဆက်သည်
၌ နောက်ပိုင်း
၁၀။ ၌ ည။ F
Nussbaum &
J. Coupland
(Eds.)၊
လက်စွဲစာအုပ်
ဆက်သွယ်ရေးနှင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုဆို
င်ရာ သုတေသန (၂
ed.၊ ၈၈. ၂၇၃-၂၉၉)။
မဟာဝါ၊ NJ-
Erlbaum
ဓာတ်မှန်ရိုက်၊ R ယ.၊ & ဇလဒ၊ ယ။ (၂၀၁၂)။
ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ
ထိုးထွင်းသိမြင်မှု
များ၊
စိတ်ခံစားမှုနှင့်
သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
လုပ်ဆောင်ချက်
prefrontal cortex
။ *အာရုံကြောသိပ္ပံ
& Biobehavioral
Reviews*၊ 36 ،
၄၇၉-၅၀၁။
doi:10.1016/j.neu
bio-
rev.2011.08.005.
အဆင်သင့်ပါ။ RE၊
Carvalho၊
JO၊ &
Åkerstedt
၊ တစ် အမ်
(၂၀၁၂)။
အကဲဖြတ်
ခြင်း။
အဖွဲ့အစ
ည်း၏ကို
ယ်ပိုင်အ
ယူအဆ
အတွက်
အသက်င
ယ်၊
လူလတ်ပို
င်းနှင့်
သက်ကြီး
ရွယ်အို
များ။
သက်ကြီး
ရွယ်အိုဆို
င်ရာ
သုတေသ
နပြုချက်၊
၃၄၊ ၅၆-
၇၉။
doi:10.11
77/01640
27511415
244။
ယဲ၊ ကော၊ မစ်နစ်၊ တစ် ယ.၊ & မာလိုနီ၊
WF
(2010)။
ထက်ပို
တူတ
ယ်။
ကွဲပြား
သည်-
US ရှိ
Millen
nials
များ
အ
ဆော
က်အဦ
ကုန်သွ
ယ်မှု
များ။
*ဂျာနယ်
၏
စီးပွား
ရေး
နှင့်
စိတ်ပ
ညာ*၊ 25
၊ 303–
313။
doi:10.
1007/s
10869-
010-
9163-
8။
Redzanowsk
၊ U.၊ &
ဂလက်ခ်၊
ည။
(၂၀၁၃)။
ကမ္ဘာကျ
န်းမာရေး
အဖွဲ့
သိတယ်။
ကမ္ဘာကျ
န်းမာရေး
အဖွဲ့သည်
ပညာရှိ
လား?
မိမိကိုယ်
ကို နှင့်

ပညာ၏ရွယ်တူအဆင့်သတ်မှတ်ချက်။
ဂျာနယ် Gerontology- စိတ်ဓာတ်
သိပ္ပံပညာ၊ ၆၈၊ ၃၉၁-၃၉၄၊ doi-
10.1093/geronb/ gbs079။
 ကျူ၊ တစ်အီး၊ & ကာစတန်ဆင်၊ ငွ။ ငွ။
 (၂၀၁၂)။ ဟိ သီအိုရီနောက်ကွယ်
 အဆိုပါ အသက်-
 ဆက်စပ်အပြုသဘောအကျိုးသက်
 ရောက်မှု။ *နယ်ခြား စိတ်ပညာ*။
 doi:10.3389/ fpsyg.2012.00339။
 ရီစီ၊ ယ။ (၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ မေလ)။ ပေးမှု
 အဆိုပါ resi- အံ ပထမ။ *ခေတ်ပြိုင်*
ရှည်သည်။ ဖိုးသူတော် ဂရုစိုက်မှု ၊
၂၄-၂၈။
 ခရိုတ်၊ R ဂ (၂၀၀၈)။ အရည်အသွေး ၏
 ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့်
 ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုတို့တွင်
 သေဆုံးမှု dementia
 နှင့်အတူနေထိုင်သူများ။ *ကနေဒါ*
လူ ဦးရေ၊ 35 ၊ 49-71
လေ့လာမှုများ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://www.canpop.soc.ca/CanPopSoc/assets/File/publications/journal/CSPv35n1p49.pdf>။
 ရေင်ကီ၊ BJ၊ ဟမ်းစ်၊ D ငွ။ & ဟား၊
 RL (1985)။ စိတ်၏အချိန်၊
 အမျိုးသမီးများ၏ဘဝတွင်
 လူမှုရေးပြောင်းလဲမှု၊ 25 မှ 45 နှစ်များ
ဂျာနယ် ကိုယ်ရှည်ကိုယ်သွေးနှင့်
လူမှုရေးစိတ်ပညာ၊ ၄၈၊ ၁၃၅၃-
၁၃၆၄။ doi:10.1037/
00၂၂-၃၅၁၄.၄၈.၅.၁၃၅၃။
 Reitzel၊ R (၂၀၁၂)။ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ
 နှင့် အဆိုပါ amyloid cascade
 ယူဆချက်- ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်။
နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ 2012
 doi:10.1155/2012/369808။
 ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://www.hindawi.com/journals/ijad/2012/369808/>။
 Remedios၊ JD၊ Chasteen၊ AL၊ & ထုပ်ပိုး၊
 ယ။ ည။ (၂၀၁၀)။ နေသာသည်။ ဖွတ်
 အပေါ်- ဟိ အားကိုး on အပြုသဘော
 အသက် စတီရိုယို- အမျိုးအစားများ ၌
 ဖော်ပြချက် ၏ အနာဂတ်
 အသက်ကြီးသည်။ ကိုယ်တိုင်
ကိုယ်ပိုင်နှင့် အထောက်အထား၊ ၉၊
၂၅2-၂၇၅။
 doi:10.1080/15298860903054175။
 Rendeiro, C., Guerreiro, JDT၊ ဝီလျံ၊ ဂ
 အမ်၊ & Spencer၊ ည။ P c (၂၀၁၂)။
 Flavonoids များကို modulators
 အဖြစ် မှတ်ဉာဏ် နှင့် သင်ယူမှု-
 မော်လီကျူး
 အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ ရလဒ် ၌
 အပြုအမူ ဆိုးကျိုးများ။

ဆက်လက်လုပ်
 ပ်ဆောင်ခြင်း။
 ၏အဆိုပါ
 အာဟာရ
 အဖွဲ့အစည်း၊
 ၇၁/၂၄၆-၂၆၂။
 doi:10.1017/
 S0029665112
 000146။
 Renshaw၊ KD၊
 Rodrigues၊
 C.၊ &
 Jones, DH
 (2008)။
 စိတ်ဓာတ်
 လက္ခဏာ
 များနှင့်
 အိမ်ထောင်
 ရေး
 ကျေနပ်မှု
 စစ်ဆင်ရေး
 ၏
 အိမ်ထောင်
 ဘက်များတွင်
 ၎င်း
 အီရတ်လွတ်
 မြောက်ရေး၊
 dom
 စစ်ပြန်များ-
 ဆက်ဆံရေး
 စစ်မှုထမ်း
 ဟောင်းများ
 ၏
 အိမ်ထောင်
 ဘက်များ၏
 သဘောထား၊
 အတွေ့အကြုံ
 များ နှင့်
 ရောဂါလက္ခ
 ဏာများ။
ဂျာနယ် ၏
မိသားစု
စိတ်ပညာ၊ ၂၂
၊ ၅၈၆-၅၉၄။
 doi:10.1037/
 0893-
 3200.22.3.58
 6။
 Reuter-
 Lorenz၊
 P တစ်
 (၂၀၀၂)
 ။
 အသစ်
 အမြင်
 များ ၏
 အဆိုပါ
 အိုမင်း

ခြင်း။
 စိတ်
 နှင့်
 ဦးနှောက်။
ခေတ်ရှေးစီး
ကြောင်း၌
သိမြင်မှု
သိပ္ပံပညာ၊ ၆
(၉
)။
 ၃၉
 ၄-
 ၄၀
 ၀။
 do
 i:1
 0.1
 01
 6/
 S1
 36
 4-
 66
 13
 (0
 2)
 01
 95
 7-
 5။
 Reuter-Lorenz,
 PA, &
 Mikels, JA
 (၂၀၀၆)။
 အသက်အရွယ်
 ကြီးရင့်
 သော စိတ်နှင့်
 ဦးနှောက်
 ခံနိုင်ရည်ရှိ
 သော
 ပလတ်စတစ်
 ၏
 သက်ရောက်
 မှုများ
 အပြုအမူနှင့်
 ယဉ်ကျေးမှု
 ပြောင်းလဲမှု
 အတွက်။ ၌
 P a Baltess၊ P
 တစ် Reuter-
 Lorenz၊ & F
 Rösler (Eds.
) သက်တမ်း
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်-
 ment နှင့်
 အဆိုပါ
 ဦးနှောက်ဟိ
 အမြင် ၏
 ဇီဝယဉ်ကျေး
 မှု
 ပူးပေါင်းတ
 ည်ဆောက်မှု
 ဝါဒ(စစ။

၂၅၅-၂၇၆)။ နယူးယောက်-
 ကိန်းဘရစ်ချ် တက္ကသိုလ်
 စာနယ်ဇင်း။
 Reville၊ ခ (၂၀၁၁)။
 အသုံးချမှု ၏ သူငယ်ချင်း
 ထုံးတမ်းစဉ်လာ
 စောင့်ရှောက်မှု-
 ပံ့ပိုးပေးသူများ ဆဲ
 ဟန့်တား ဝင်ရောက်ခွင့်။
ကျန်းမာရေး မူဝါဒ
သတင်းလွှာ၊
၂၄(၁) ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://jdc.jefferson.edu/cgi/viewcontent?article=1714&context=hpn>။
 Rhoades၊ GK၊ Stanley၊
 SM၊ &
 Markman၊ ဇ ည။ (၂၀၀၉)။
 စုံတွဲများရီး သားချင်းများ
 ပေါင်းသင်းခြင်း။
 တစ်ဦးချင်းသုခနှင့်
 ဆက်ဆံရေးအရည်အသွေး။
ဂျာနယ်
မိသားစုပြဿနာများ၊ 30 ၊
233-258။
 doi:10.1177/0192513X08324388။

ထမင်း၊ N အီး၊ လန်း၊ ငါ။ A.၊ ဟင်လေး၊ ဒဗလျူ။ & Melzer, D. (2010)။ အဖြစ်များသည်။ စောစီးစွာ အငြိမ်းစားယူမည့် ကျန်းမာရေး ခန့်မှန်းချက်များ- မှတ်ချက်- တွေ့ရှိချက် ထံမှ အဆိုပါ အင်္ဂလိပ်စာ အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ၏ အိုမင်းခြင်း။ *အသက် နှင့် အိုမင်းခြင်း*၊ ၄၀၊ ၅၄-၆၁။ doi:10.1093/ageing/afq153။

ချမ်းသာ၊ KL (2013)။ နိဒါန်း၊ ဇီဝကျင့်ဝတ်နှင့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ထောင်း။ ဌာန။ ခ တပ်ပီး & K ဌ။ ချမ်းသာတယ်။ (Eds.) သူနာပြုကျင့်ဝတ်- သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ- lum နှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း (3rd ed., pp. ၃၁-၆၈)။ ဘာလင်တန်၊ MA- ဂျိုး & Bartlett သင်ယူခြင်း။

ရစ်ကတ်၊ တစ် ပီ၊ Chaffield၊ အမ် ယု၊ ဝဲလ်၊ ည။ ဂျေ၊ စတီဖင်၊ တစ် အမ်၊ & ရစ်ချတ်၊ အမ် (၂၀၁၂)။ သံဓာတ်သည် ဆက်စပ်မှုရှိသော၊ အလယ်အလတ်ဘဝတွင် မှတ်ဉာဏ်ဖြင့် စားသုံးခဲ့သည်၊ အလျားလိုက် အမျိုးအစား လေ့လာပါ။ *ဂျာနယ် ၏ ဆေးဆိုင်နှင့် အာဟာရသိပ္ပံ*၊ ၂၀:၅၇-၆၂။ http://life မှ ကူးယူသည် ။ scienceglobal.com/pms/index.php /jpnas/article/view/238/pdf။ မြင်းစီးခြင်း၊ ဂ.၊ & Gefen၊ ယ။ (၂၀၀၄)။ Virtual community ဆွဲဆောင်မှု- အဘယ်ကြောင့်နည်း လူတွေက အွန်လိုင်းမှာ တွဲနေကြတယ်။ *ဂျာနယ် Computer-Mediated ဆက်သွယ်ရေး*၊ ၁၀၊ http://jcmc.indiana.edu/vol10/ issue1/ridings_gefen.html။

Ridley, NJ, Draper, B., & Withall, A. (၂၀၁၃)။ အရက်နှင့်ပတ်သက် dementia- တစ်ခု သက်သေများ၏ update ကို။ *အယ်လ်ဇိုင်းမား သုတေသနနှင့် ကုထုံး*၊ ၅၊ အပိုဒ် ၃။ doi- 10.1186/alzrt157။

Riediger၊ အမ်၊ Freund၊ တစ် အမ်၊ & Baltes၊ P ခ (၂၀၀၅)။ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ဘဝ မှတဆင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပန်းတိုင်များ- အင်တာဂိုလ် ပံ့ပိုးကူညီမှု- ရည်မှန်းချက်နှင့် ရည်မှန်းချက်ကို လိုက်စားမှု၏ ပြင်းထန်မှု ငယ်ရွယ်ပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်။ *ဂျာနယ်များ ၏ Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံပညာ*၊ 60B၊ P84-P91။ doi:10.1093/ geronb/60.2.P84။

Rijken, AJ (2009)။ *ပျော်ရွှင်သော မိသားစုများ၊ မြင့်မားသောမျိုးပွားမှု- ကလေးမွေးဖွားခြင်းရွေးချယ်မှု မိသားစုနှင့် လက်တွဲဖော်၏ ဆက်စပ်မှုတွင် ဆက်ဆံရေးဒီပနီ တင်ပြခဲ့သည်။ ဆရာဝန်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပြည့်စုံခြင်း။ ၏ ဒဿန ဘွဲ့၊ တက္ကသိုလ် ၏ Utrecht*

Riley၊ LD၊ & Bowen၊ C. (2005)။ ဟိ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် မျိုးဆက်- မိန့်ခေါ်မှုများနှင့် multigenera- ၏ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများ အမျိုးသား မိသားစု။ *အတိုင်ပင်ခံနှင့် ကုထုံး စုံတွဲများနှင့် မိသားစုများအတွက်*၊ ၁၃၊ ၅၂-၅၈။ doi:10.1177/1066480704270099။

Rippe၊ ည။ အမ် (၂၀၁၃)။ *လူနေမှုပုံစံဆေးဝါး* (ဒုတိယအကြိမ်)၊ Boca Raton, FL- CRC စာနယ်ဇင်း။

ရီဇူတို၊ T. အီး၊ ချယ်ရီ၊ K အီး၊ & LeDoux၊ JA (2012)။ အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ် နှင့် သိမြင်မှု စွမ်းရည်များ။ ဌာန။ ၃၅၊ ၁၃၆-၁၅၅။

ည။ ဒဗလျူ။ ခ ဘိုမန် (Eds.) ဟိ အောက်စဖို့ဒ် လက်စွဲစာအုပ် ၏ အလုပ်နှင့် အိုမင်းခြင်း။ (၈၊ ၂၃၆-၂၅၅)။ နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။

သီဟ၊ ငွ။ လဗတ်-ရောဘတ်၊ ဂျေ၊ & သီဟ၊ တစ် တစ် (၂၀၁၂)။ ဇီဝကမ္မဗေဒ ၏ အရေပြား အိုမင်းခြင်း။ *ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်မှု ရှိ ဆေးခန်းများ*၊ ၃၉၊ ၁-၈။ doi:10.1016/j.cps.2011.09.006။

ရောဘတ်တို၊ K A.၊ & ဂျာနိုတ်၊ ငါ၊ c (၂၀၀၈)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မိသားစု စောင့်ရှောက်သူများ သက်တမ်းရှုထောင့်။ *မိသားစု ဆက်ဆံရေး*၊ ၅၇၊ ၁၀၀-၁၁၁။ doi:10.1111/ j.1741-3729.2007.00486.x။

Roberts၊ BW၊ & DelVecchio၊ WF (၂၀၀၀)။ ဟိ ရာထူးအဆင့် ညီညွတ်မှု ကလေးမှ ပင်ကိုယ်စရိုက်၊ hood to old age: အရေအတွက် longitudinal လေ့လာမှုများပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ *စိတ်ဓာတ် စာစောင်*၊ ၁၆၊ ၂-၃၅။ doi:10.1037/0033-2909.126.1.3။

ရောဘတ်၊ ခ ဒဗလျူ၊ ဝေါတန်၊ K.၊ Boggess၊ T. & Caspi, A. (2006)။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ရပ်ဆိုင်းခြင်း။ အလုပ်နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် အကျင့်စရိုက် ပြောင်းလဲမှု။ *European Journal of Personality*၊ 20၊ ၄၆၁-၄၇၄။ doi- 10.1002/per.607။

Roberts, P., & Newton, PM (1987)။ အမျိုးသမီး၏ Levinsonian လေ့လာမှုများ လူကြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ *စိတ်ပညာနှင့် ဧရာ*၊ ၁၅၄-၁၆၃။ doi:10.1037/0882-၇၉၇၄.1.၁၅၄။

Robertson, K., & Murachver, T. (၂၀၀၇)။ အခါ ယူတယ်။ နှစ်ခု ရန် အရှုပ်အထွေး ကျား-မ အချိုးညီမှုရှိခြင်း။ အဖော် အကြမ်းဖက်မှု။ *အခြေခံနှင့် အသုံးချပါ။ လူမှုစိတ်ပညာ*၊ ၂၉၊ ၁၀၉-၁၁၈။ doi:10.1080/01973530701331247။

Robinaugh၊ DJ၊ & McNally၊ RJ (၂၀၁၃)။ အတိတ်ကိုသတိရခြင်း။ နှင့် အနာဂတ်ကို မျှော်မှန်းသည်။ ကျန်ရစ်သူ လူကြီးများနှင့် အတူ- ရှုပ်ထွေးသော ဝမ်းနည်းခြင်းမှ ရုန်းထွက်ပါ။ *လက်တွေ့ စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ*၊ ၁၊ 290-300။ doi:10.1177/2167702613476027။

ရော်ဘင်ဆန်၊ A.၊ လီယာ၊ အီး၊ ဟမ်းမင်း၊ L., Vosper, G., McCann, D., ပေါင်းသတ်ခြင်း၊ အက်ဖ်၊ et အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။ လိုက်ရှာသည်။ respite : အသုံးပြုမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများကို နေ့မအား ညမနား စောင့်ရှောက်ခြင်း။ လူတွေ အတူ dementia။ *ဧရာနှင့် အသင်း*၊ ၂၊ ၁၉၆-၂၀၈။ doi:10.1017/S0144686X11000195။

Robinson၊ GE၊ & Gallagher, A (၂၀၀၈)။ ယဉ်ကျေးမှု ပြောင်းလဲမှု သက်ရောက်မှုများ အရည်အသွေး ၏ ဘဝ အတွက် သူနာပြု အိမ် resi- အဖွဲ့များ။ *လက်တွေ့အာဟာရဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်များ*၊ ၂၃၊ ၁၂၀-၁၃၀။ doi- 10.1097/01။

TIN.0000318908.08617.49 ရောဘ်ဆင်၊ ငါ။ အမ် ဟန်ဆန်၊ R. O.၊ Abalos, A., & Booth, M. (2006)။ အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်း- အိုမင်းခြင်းအတွက် စံသတ်မှတ်ချက် လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကောင်းပါတယ်။ *ဂျာနယ် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး*၊ ၃၃၊ ၁၅၆-၁၇၃။ doi:10.1177/0894845306292533။

Röcker၊ ဂ.၊ & Lachmann၊ အမ် c (၂၀၀၈)။ ဘဝလမ်းစဉ်များကို ရှုမှတ်နေခြင်း၊ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်- ပရိုဖိုင်များနှင့် ဆက်နွယ်မှုများ လူငယ်များ၏ ပုဂ္ဂလိကဓာတ်ပြောင်းလဲမှု၊ လူလတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ *စိတ်ပညာနှင့် ဧရာ*၊ ၂၃၊ ၈၃၃-၈၄၇။ doi-10.1037/a0013680။

Rockwell, J. (2012)။ person-cen- မှ ဆက်နွယ်မှုဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကို အလေးထားခဲ့သည်- ချဲ့ထွင်ခြင်း။ လူနေအိမ်ရာ စောင့်ရှောက်ရေးတွင် အဓိကထား၊ အဆက်အသွယ်များ။ *Gerontological Social အလုပ်*၊ ၅၅၊ ၂၃၃-၂၄၈။ doi-10.1080/01634372.2011.639438။

Rockwood, K., Howlett, SE၊ MacKnight, C., Beattie, BL၊ Bergman, H., Hébert, R., et al. (၂၀၀၄)။ အဖြစ်များခြင်း၊ ဂုဏ်တော်များ၊ နှင့် ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် အားနည်းခြင်း၏ရလဒ်များ ရပ်ရွာ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ- ကနေဒါနိုင်ငံ လေ့လာမှုကနေ အစီရင်ခံပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အိုမင်းခြင်း *ဂျာနယ် Gerontology- ဆေးသိပ္ပံ*၊ ၅၉၊ ၁၃၁၀-၁၃၁၇။ doi-10.1093/geron- na/59.12.1310။

Rocque၊ ဆေ ခ။ & ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ ည။ F (၂၀၁၃)။ Palliative ဂရုစိုက်ပါ။ လျော့နည်းစေသည်။ ရောဂါဖြစ်ခြင်း။ နှင့် ကင်ဆာရောဂါများတွင် သေဆုံးမှု။ *သာဘဝတရား ကင်ဆာရောဂါဗေဒ သုံးသပ်ချက်များ*၊ ၁၀၊ ၈၀-၈၅။ doi:10.1038/nrclinonc.2012.211။

ရိုဒင်၊ ဂျေ၊ & လန်းဂါ၊ ငါ။ ည။ (၁၉၇၇)။ အရည်- ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု၊ အရွယ်အစား အသက်ကြီးပြီး၊ *ဂျာနယ် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် လူမှုစိတ်ပညာ*၊ ၃၅၊ ၈၉၇-၉၀၂။

Rodriguez၊ KM၊ Kennedy၊ KM၊ Devous၊ MD၊ Sr.၊ Rieck၊ JR၊ Hebrank၊ တစ် ဂ.၊ Diaz-Arrastia၊ R et အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။ β-amyloid ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဌာန ကျန်းမာသောအိုမင်းခြင်း- ဒေသဆိုင်ရာဖြန့်ဝေ- ရည်ရွယ်ချက်နှင့် သိမြင်မှု အကျိုးဆက်များ အာရှကြောပညာ၊ ၇၈၊ ၃၈၇-၃၉၅။ doi:10.1212/WNL.0b013e318245d295။

ရိုဒရီဂွက်၏ ည။ ဂျေ၊ နိုရစ်စနီ၊ ဇ N. & Verkhatsky၊ တစ် (၂၀၁၂)။ ဟီ serotonergic စနစ် အိုမင်းခြင်း ။ နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ *တိုးတက်မှု Neurobiology*၊ 99 ၊ 15-41 ။ doi:10.1016/j.pneurobio.2012.06.010။

Roediger၊ HL၊ III၊ Wixted၊ JH၊ & DeSoto၊ KA (2012)။ စပ်စုသည်။ ယုံကြည်မှုနှင့် ရှုပ်ထွေးမှု တိကျမှု ၌ အစီရင်ခံစာများ ထံမှ မှတ်ဉာဏ်။ ၌ ၄။ နာဒယ် & ဒဗလျူ။ P Sinnott-Armstrong (Eds.) *ဉာဏ်နှင့်ဥပဒေ* (စစ။ ၈၄-၁၁၈)။ နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။

ရော်ဂျာ၊ V.၊ Go၊ AS၊ Lloyd-Jones၊ ယ။ အမ်၊ ဘင်ဂျမင်၊ EJ၊ ဘယ်ရီ၊ JD၊ Borden၊ WB et al. (၂၀၁၂)။ နှလုံး ရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရင်းအင်းများ—၂၀၁၂ အပ်ဒိတ်- တစ် အစီရင်ခံစာ ထံမှ အဆိုပါ အမေရိကန် နှလုံးအဖွဲ့။ *လည်ပတ်မှု၊ ၁၂၅၊ e-2-e220*။ doi:10.1161/CIR.0b013e31823ac046။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://circ.ahajournals.org/content/125/1/e2.full>။

Rokach၊ R.၊ Cohen၊ O.၊ & Dreman၊ S. (၂၀၀၄)။ နောက်ကျမှ အစပျိုးပြီး fuses များ ကွာရှင်းခြင်း ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ တိုတို သက်တမ်း အကျပ်အတည်းများ အိမ်ထောင်ရေးအပေါ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ လူစုခွဲသည်။ *ကွာရှင်းမှုဂျာနယ် & နောက်အိမ်ထောင်ပြု၊ ၄၀၊ ၄၁-၆၀*။ doi: 10.1300/ J087v40n03_03။

ရိုမီဂျန်၊ N. ရေမန်း၊ R ည။ c အမ်၊ အများစုက၊ အီး၊ သင် Lindert၊ ခ။ ဗန်တို ဒါ မေဂျန်၊ WP၊ Fronczek၊ R.၊ et al.၊ (2012)။ အိပ်စက်ခြင်း၊ သတိနှင့် အပူချိန်ထိန်းခြင်း၊ တက်ကြွမှု။ *Pflogers Archiv—ဥရောပ ဂျာနယ် ၏ဇီဝကမ္မဗေဒ၊ ၄၆၁၊ ၁၆၉-၁၇၆*။ doi:10.1007/s00424-011-1042-2။

Rönnlund၊ အမ်၊ နီဘာဂါ၊ ဌ။ ဘက်ခ်မန်း၊ ဌ။ & Nilsson၊ LG (၂၀၀၅)။ တည်ငြိမ်ရေး၊ ကြီးထွားမှု၊ နှင့် ကျဆင်းခြင်း။ ၌ လူကြီး ဘဝ ထွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ ကြေငြာချက် မှတ်ဉာဏ်- ဖြတ်ပိုင်းနှင့် အလျားလိုက် ဒေတာ ထံမှ a လူဦးရေအခြေခံ လေ့လာပါ။ *စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊ ၂၀ (၁)၊ ၃-၁၈*။ doi:10.1037/0882-7974.20.1.3

Roper၊ LL (2007)။ လေတပ်တစ်ခုတည်း မိဘနှင့် မိခင် ကွာရှင်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အခန်း(က) လူသားပညာ လူမှုရေးသိပ္ပံ၊ 67(11-A)၊ ၄၃၄၉*။

နင်းဆီ၊ ယ။ အမ်၊ & ဂေါ်ဒွန်၊ R (၂၀၁၀)။ အင်ဂျင်နီယာအတွက် ထိန်းသိမ်းခြင်းအလေ့အကျင့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ဩစတြေးလျ အများသုတ အေဂျင်စီ။ *ဩစတြေးလျ ပြည်သူ့အုပ်ချုပ်ရေးဂျာနယ်၊ ၆၉၊ ၃၁၄-၃၂၅*။

doi:10.1111/j.1467-8500.2010.00693.x။

Rosenbaum၊ JL၊ Smith၊ JR၊ & Zollfrank၊ ခ ဂ ဂ (၂၀၁၁)။ မွေးကင်းစကလေး ဘဝအဆုံးသတ် စောင့်ရှောက်မှု။ *Perinatal နှင့် မွေးကင်းစကလေးသူနာပြု၊ 25 ၊ 61-69*။ doi:10.1097/JPN.0b013e318209e1d2။

Rosenberg၊ ငျ။ ယ။၊ Rosenberg၊ ဇ ဂျေ၊ & Farrell၊ M. P. (1999)။ Midlife အကျပ်အတည်း ပြန်လည်ကြည့်ရှုခဲ့သည့်။ SL Willis & JD တွင် Reid (Eds.)၊ *အလယ်တွင်နေထိုင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၌ အလယ်အသက်* (စစ။ ၄၇-၇၀)။ စန်း ဒီယေဂို- ပညာရပ် စာနယ်ဇင်း။

Rosenblatt၊ P ဂ (၁၉၉၆)။ ပရိုဒေဝ အဲဒါ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး အဆုံး။ ၌ ယ။ ခွက်၊ PR ငွေသမား၊ & SL Nickman (Eds.)။ *ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသည်။ နောင်ကြိုးများ ဝမ်းနည်းခြင်း၏ နားလည်မှုအသစ်* (စ။ ၄၅-၅၈)။ ဝါရှင်တန်ဒီစီ-တေလာနှင့် ဖရန်စစ်။

Rosenblatt၊ PC (2001)။ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့-structivist အမြင် on ယဉ်ကျေးမှု dif-ရည်ညွှန်းချက်များ ၌ ဝမ်းနည်းခြင်း ၌ အမ် ငျ။ စထရိုဘီ၊ R အို ဟန်ဆန်၊ ဒဗလျူ။ စထရိုဘီ၊ & ဇ Schut (Eds.) ၊ ကျန်ရစ်သူလက်စွဲစာအုပ် သုတေသန-အကျိုးဆက်များ၊ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း၊ နှင့် စောင့်ရှောက်မှု (စ။ ၂၈၅-၃၀၀)။ ဝါရှင်တန်ဒီစီ-အမေရိကန် စိတ်ဓာတ်

- Rosenblatt PC (2013)။ သုံးသပ်ချက် ရုတာပေါ့။ ဌာ အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှု။ မရဏ လောလာမှုများ၊ ၃၇၊ ၅၈၉-၅၉၄။ doi:10.1080/07481187.2011.643750။
- Rosenfeldt ငါး & Mouzoni ယ။ (၂၀၁၃)။ ကျား၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။ ၅၂၈ S. Aneshensel, JC Phelan, & A. ဘီမန် (Eds.) လက်စွဲစာအုပ်၏ အဆိုပါလူမှု ဗေဒ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး(စစ။ ၂၇၇-၂၉၆)။ နယူးယောက်- Springer။
- Rossi NA၊ Garneri R၊ Bernieri ဂျေ၊ ဖီနီ၊ ယ။ & Kaplan၊ အမ် ငါး McFarland, B., et al. (၂၀၁၂)။ ဘယ်နေရာတွေမှာလဲ။ ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အရည်အသွေး လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေအရ လူနေမှုဘဝ၊ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုယ်စားလှယ် ကနေဒါ အမျိုးအစား ဂျာနယ် ၏ ကူးစက်ရောဂါဗေဒနှင့် ရုပ်ရွာကျန်းမာရေး၊ 66, 593-598။ doi:10.1136/jech.2010.115378။
- Rozkoj c (၂၀၁၀)။ အထိမ်း အမှတ်နှင့် ပြည်နယ်- ဉာဏ်နှင့်တရားဝင်မှု ဗီယက်နမ်၊ *Sojourn: လူမှုရေးဂျာနယ် အရွှေ့တောင်အာရှရှိ စာစောင်များ၊ ၂၅၊ ၁-၂၈။* doi:10.1353/soj.0.0041။
- ရောဘလမ် c ယ။ (၂၀၀၉)။ တစ်ခု ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် လိင်တူ စုံတွဲတွေရဲ့ ဆက်စပ်မှု၊ သဘောများ- ပင်လယ်ပြင်တွင် ရှိနေဆဲ သုတေသန ဧရိယာ။ *Nebraska စာတမ်းဖတ်ပွဲ on လူ့ဆော်မှ ခေတ်ပြိုင်အမြင်များ ယောက်ျားလျား၊ ၈၀၊ နှင့် Bisexual အထောက်အထားများ၊ ၅၄၊ ၁၁၃-၁၃၉။* doi:10.1007/978-0-387-0၉၅၅၆-၁၅
- Rowe, G. (2011)။ အဆုံးအဖြတ်များ အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ်စွမ်းဆောင် ရှည်။ နီဒါန်းမှ တင်ပြပါသည်။ စိတ်ပညာဌာန၊ တိုရန်တိုတက္ကသိုလ်။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <https://space.library.utoronto.ca/handle/1807/26515>။
- အတန်း၊ ည။ ဒဗလျူ။ & ကန်း၊ R ငှ။ (၁၉၉၈)။ *အောင်မြင်တယ်။ အိုမင်းခြင်း။* နယူးယောက်: Pantheon
- Rowe M Mi & Sherlock H. (၂၀၀၅)။ စိတ်မိစီးမှု နှင့် နှုတ်ဖြင့် အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း in nursing: မီးလောင်သွားပြီလား။ သူနာပြုများ စားပါ။ သူတို့ရဲ့ငယ်?
- ဂျာနယ် သူနာပြုစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၊ ၃၃၊ ၂၄၂-၂၄၈။ doi:10.1111/j.1365-2834.2004.00533.x။
- Rowles ဆ ယ။ (၂၀၀၆)။ မှတ်ချက်- အိမ်သည် အိမ်မဟုတ်၊ သို့သော် တတ်နိုင်သည်။ တစ်ခုဖြစ်လာမလား? HW Wahl et al တွင် (Eds.) လူအများ၏ မျက်နှာသည် ကျန်းမာရေး၊ အရည်အချင်း နှင့် သုခ၌ အဟောင်းအသက် (စ။ ၂၅-၃၂)။ နယူးယောက်- Springer။
- Rowles ဆ ယ။ & Watkins ည။ F (၂၀၀၃)။ သမိုင်း၊ အလေ့အထ၊ နှလုံးသားနှင့် မီးဖို- ဖွင့်ထားသည်။ နေရာများကို နေရာများအဖြစ် ပြုလုပ်ခြင်း။ KW တွင် Schaie H.-W ဝါ၊ & Mollenkopf၊ & F. Oswald (Eds.)၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း dently: နေထိုင်မှုအစီအစဉ်များနှင့် ရွှေ့လျားနိုင်မှု (စ။ ၇၇-၉၆)။ နယူးယောက်: Springer
- Rowles, G., Oswald, F., & Hunter, E. (၂၀၀၄)။ အတွင်းခန်း နေထိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်များ အသက်ကြီးမှု။ KW Schaie (စီးရီး Ed.)၊ HW Wahl, RJ Scheidt, & P ဆ လေဝင်လေထွက် (Eds.) နှစ်စဉ်သုံးသပ်ချက် Gerontology နှင့် geriatrics-Vol. ၂၃။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း လူမှု-ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်များ(စစ။ ၁၆၇-၁၉၄)။ အသစ် York: Springer
- Roxburgh, S. (2002)။ ပြိုင်ကား ဘဝမှတဆင့်၊ ဖြန့်ဖြူးခြင်း။ အခန်းကဏ္ဍအလိုက် အချိန်နှင့်ဖိအားများ အခန်းကဏ္ဍများ အရင်းအမြစ်များ တို့တွင် အချိန်ပြည့် အလုပ်သမားများ မိသားစုနှင့်ဂျာနယ် စီးပွားရေးဂျာနယ်၊ ၂၃၊ ၁၂၁-၁၄၅။ doi:10.1023/A:1015734516575။
- Roy, A., Puhani, S., & Shi, L. (2012)။ နေထိုင်ခြင်း။ ပိုရှည်: ဘာကြောင့်လဲ။ နှင့် ဘယ်လိုလဲ အဲဒါ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ငါတို့ အားလုံး? <http://tmp-sa မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ .com/pdf/How%20increasing%20 အသက်ရှည်ခြင်း%20သက် ရောက်မှု%20us.pdf>။
- Royal Australian College of General တော်များ။ (၂၀၁၃)။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ အသက်ကြီးသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ လူနေထိုင်ရာ အဆောက်အအုံများ <http://www.racgp မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ .org.au/your-practice/guidelines /ဆေးအုပ်။>
- ရိုဇင်၊ ဝီ၊ & Royzman၊ ငါး (၂၀၀၁)။ အဆိုးမြင်စိတ်၊ အဆိုးမြင်စိတ်၊ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှု၊ ကူးစက်မှု။ ကိုယ်ရှည်ကိုယ်သွေးနှင့် လူမှုရေး စိတ်ပညာ သုံးသပ်ချက်၊ ၅၊ ၂၉၆-၃၀။ doi:10.1207/S15327957PSPR0504_2။
- ရှာဇင်၊ ငါး ငှ။ & မယ်လ်ကင်ဆင်၊ R. (2001)။ မိဘအုပ်ထိန်းသူ တုံ့ပြန်မှု ရန် ကလေး ဆုံးရှုံးမှု ဖြတ်ပြီး ဘဝစက်ဝန်း- လက်တွေ့နှင့် သုတေသန အမြင်များ။ MS Stroebe, RO တွင် Hansson၊ W. Stroebe၊ & H. Schut (Eds.)၊ ကျန်ရစ်သူလက်စွဲစာအုပ် သုတေသန- အကျိုးဆက်များ၊ ရှင်ဆိုင်မြေရှင်းခြင်းနှင့် ဂရုစိုက်ပါ။(စစ။ ၁၆၉-၁၉၇)။ ဝါရှင်တန်၊ DC- အမေရိကန် စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့။
- ရှာဇင်၊ ငါး ငှ။ မယ်လ်ကင်ဆင်၊ R. & ဝစ်တမ်၊ ငါး (၂၀၁၂)။ အလုပ်လုပ်တယ်။ အတူ အဆိုပါ ကျန်ရစ်သူ- မျိုးစုံ၊ မှန်ဘီလူး on ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း နယူးယောက်- ဒါရီယာ။
- Ruckh၊ ည။ အမ်၊ Zhao၊ J.-W.၊ ရှာဒရက်၊ ည။ ငှ။ & Wijnngaarden၊ ဝီ၊ Nageswara Rao၊ T. လောင်းကြေး၊ တစ် ဂျေ၊ et အယ်လ်။ (၂၀၁၂)။ ပြန်လည်ဆန်းသစ်ခြင်းအတွက် ပြန်လည်နုပျိုးခြင်း။ သက်ကြီးရွယ်အိုဟိုအာရှကြေစနစ်။ ဆဲလ် ပင်မဆဲလ်၊ ၁၀၊ ၉၆-၁၀၃။ doi:10.1016/j. ပင်မ.2011.11.019.
- Rummel၊ ဂျေ၊ တပ်၊ ဂျေ၊ ကလင်း၊ ငါး A. & Silberleitner၊ N (၂၀၁၂)။ ထိရောက်သည်။ ပြည်နယ် နှင့် event-based အလားအလာမှတ်ဉာဏ်။ သိမှုနှင့်စိတ်ခံစားမှု၊ ၂၆၊ ၃၇၁-၃၆၁။ doi:10.1080/02699931.2011.574873။
- Ruppner၊ ငှ။ ငါး (၂၀၁၀)။ နိုင်ငံဖြတ်ကျော် အစီရင်ခံစာများ ၏ အိမ်အလုပ် တစ်ခု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး- ကျားမရေးရာ စွမ်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ တိုင်းတာ လူမှုရေးသိပ္ပံသုတေသန၊ ၁၉၊ ၉၆၃-၉၇၅။ doi:10.1016/j.ssre-search.2010.04.002.
- ရပ်သာဖိုး၊ A.၊ Markopoulos၊ ဂျီ၊ ဘရူနို၊ ယ။ & Brady-Van တွင်: ဘော့ဘီ၊ အမ် (၂၀၁၂)။ ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်- ဖြစ်သည်။ ရန် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ၅၂ N Braisby & တစ် ဂလက်လန် (Eds.) သိမြင်မှု စိတ်ပညာ (စ။ ၂၂၉-၂၆၅)။ နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- ရိုင်း ငါး Giles၊ ငါး၊ ဘာတိုလူချီ၊ G. & Henwood, K. (1986)။ Psycholinguistic and social psy- com- ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ ဆက်သွယ်ရေး အားဖြင့်နှင့် အတူ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။ ဘာသာစကားနှင့် ဆက်သွယ်ရေး၊ ၆၊ ၁-၂၄။ doi:10.1016/0271-5309 (၈၆)၉၀၀၅-၉။
- ရိုင်း ငါး Meredith၊ ငှ။ ယူ၊ MacLean၊ အမ် ဂျေ၊ & လီမွှော်သီး၊ ည။ ခ (၁၉၉၅)။ ငါတို့နဲ့ စကားပြောပုံပြောင်းတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ- ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်အသုံးပြုခြင်း။ ဆက်သွယ်ရေးမြှင့်တင်မှု မော်ဒယ်။ နိုင်ငံတကာဂျာနယ် ဧရာနှင့် လူ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၄၁၊ ၈၉-၁၀၇။ doi:10.2190/FP05-FM8V-0Y9F-53FX။
- Ryan၊ MK၊ Haslam၊ SA၊ & Kulich၊ ဂ (၂၀၁၀)။ နိုင်ငံရေးနှင့် အဆိုပါ ဖန်ကမ်းပါး အမျိုးသမီးတွေကို ပိုနှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထား၊ ခက်ခက်ခဲခဲ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရန် အပြည့်အဝရွေးချယ်

- အနိုင်ရရန် ထိုင်ခုံများ။ *စိတ်ပညာ အမျိုးသမီး သုံးလတ်စဉ်ကြိမ်၊ ၃၄* ၊ ၅၆-၆၄။ doi:10.1111/j.1471-6402.2009.01541.x။
- Ryei MSi Folcki CDi Heiml TAi Olszewskii ခ T. & ရထား၊ c (၂၀၀၄)။ အိမ်ထောင်ဖက်ဟောင်းကို ခွင့်လွှတ်ခြင်း- ဘယ်လိုလဲ။ လုပ်တာ အဲဒါ ဆက်စပ် ရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လိုက်- အိမ်ထောင်ကွဲနေလား? *ကွာရှင်းမှုဂျာနယ် & နောက်အိမ်ထောင်ပြု၊ ၄၁*၊ ၃၁-၅၁။ doi: 10.1300/ J087v41n03_02။
- Saavedra, C., Iglesias, J., & Olivares, E. I. (2012)။ ပွဲနှင့်ပတ်သက်သော အလားအလာများ ခေါ်ယူခဲ့သည်။ အားဖြင့် မျက်နှာ အထောက်အထား လုပ်ဆောင်ခြင်း။ *၌*
- သက်ကြီးရွယ်အို လူကြီးများ အတူ သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်း- ment ။ *သမ္မာ ဇရာ သုဘ၊ ၃၈*၊ ၂၂၀-၂၄၅။ doi:10.1080/0361073X.2012.660057။
- Sabaii C။ Guéguenl A.၊ မာမောက်၊ အမ် ဂျီ။ Shipley၊ MJ၊ Ankril J. နှင့် Singh- Manoux, A. (2010)။ သိမှု ရှိသလား- သက်လတ်ပိုင်း၌ သေဆုံးနှုန်းကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါသလား။ ရလဒ်များ ထံမှ အဆိုပါ Whitehall II အမျိုးအစား လေ့လာပါ။ *အာရှကြောဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဇရာ၊ 31* ၊ ၆၈၈-၆၉၅။ doi:10.1016/j.neurobiolaging.2008.05.007.
- Saginaki KA၊ & Saginaki MA (၂၀၀၅)။ အလုပ်နှင့် ဟန်ချက်ညီခြင်း။ မိသားစု- သာတူညီမျှမှု လိင်နှင့် အိမ်ထောင်ရေး ကျေနပ်မှု။ *မိသားစု ဂျာနယ် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။ & ကုထုံး အတွက် စုံတွဲများနှင့် မိသားစုများ၊ ၁၃*၊ ၁၆၂-၁၆၆။ doi:10.1177/1066480704273230။
- Sakaki, M., Niki, K., & Mather, M. (၂၀၁၂)။ လွန်၏။ နှိုးဆွမှု နှင့် valence- ဇီဝဗေဒ၏အရေးပါမှု စိတ်စံစားမှုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု လူ့ဆော်မှု။ *သိမြင်မှု၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် Behavioral Neuroscience၊ ၁၂*၊ ၁၁၅ -၁၃၉။ doi:10.3758/s13415-011-0062-x ။
- Sakraida, TJ (2005)။ ကွာရှင်းခြင်း။ အကူးအပြောင်း ကွဲပြားမှုများ ၏ အလယ်အလတ်ဘဝ အမျိုးသမီးများ။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ ကျန်းမာရေး သူနာပြု၊ ၂၆*၊ ၂၂၅-၂၄၉။ doi:10.1080/01612840590901699။
- ဆလိုင်း၊ ဌ။ K (၂၀၁၃)။ နှောင်းဘဝ စိတ်ရောဂါ။ *၌* အမ် ယ။ မီလာ & ဌ။ K ဆလိုင်း (Eds.) *အသက်ကြီးရောဂါက* (စ. ၂၃၇-၂၅၁)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- ဆာလာရီ၊ ပီ။ & Abdollahii အမ် (၂၀၁၂)။ ရှည်သည်။ osteo-တွင် bisphosphonate အသုံးအနှုန်း။ porotic လူနာများ တစ် အဆင့် ရှေ့သို့ နှစ်ခု ခြေလှမ်းများ ကျော။ *ဂျာနယ်၏ ဆရာမလေးနှင့် ဆေးဝါးသိပ္ပံ၊ 15* , 305- ၃၁၇။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://wigan-ojs.library.ualberta.ca/index.php/JPPS/article/view/12519/13679>။
- ဆားငန်၊ T. တစ် (၁၉၉၆)။ ဟိ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရှိန် သီအိုရီ ၏ လူကြီး အသက် ကွဲပြားမှုများ သိပ္ပံ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက်၊ ၁၀၃၊ ၄၀၃-၄၂၈။ doi:10.1037/0033-295X.103.3.403။
- Samieri, C., Maillard, P., Crivello, F., Proust-Lima၊ C.၊ Peuchant၊ E.၊ Helmer, C., et al. (၂၀၁၂)။ ပလာစမာ long-chain omega-3 fatty acids နှင့် သိမ်ငယ်ခြင်း။ ၏ အဆိုပါ မီဒီယာ ယာယီ အမြေ။ *အာရှကြောပညာ၊ ၇၉* ၊ ၆၄၂-၆၅၀။ doi:10.1212/ WNL.0b013e318264e394။
- Sandler၊ cl။ N. Wolchik၊ ဌ။ A.၊ & Ayers၊ T. ဌ။ (၂၀၀၈)။ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။ ပြေတယ်။ ထက် ပြန်လည်ရယူခြင်း- တစ် သမ္မဒါ မူဘောင် လွတ်မြောက်ပြီးနောက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ment ။ *မရုဏလေ့လာမှုများ၊ ၃*၊ ၅၉-၇၇။ doi:10.1080/07481180701741343။
- Sanfey, AG, & Hastie, R. (2000)။ တရားစီရင်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ လူကြီး ဘဝ အတိုင်းအတာ- တစ် ကျူတိုရီရယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုတေသနကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ D. Park & N. Schwartz (Eds.) တွင်၊ *သိမြင်မှု အိမ်ခြင်းခြင်း- တစ် primer* (စစ။ ၂၅၃-၂၇၃)။ Philadelphia- စိတ်ပညာ စာနယ်ဇင်း။
- Sargent, L. D.လီး၊ MD၊ မာတင်၊ ခ။ & ဇီကတ်၊ ည။ (၂၀၁၃)။ ပြန်လည်တီထွင်ခြင်း။ အငြိမ်းစားယူခြင်း- လမ်းသစ်များ၊ အသစ်များ အစီအစဉ်များ၊ အဓိပ္ပါယ်အသစ်များ။ *လူ့ဆက်ဆံရေး၊ ၆၆*၊ ၃-၁။ doi:10.1177/0018726712465658။
- Sarton, M. (1997)။ နောက်တစ်ယောက်ဆီသို့ အတိုင်းအတာ။ M. Pearsall (Ed.), *The ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း အခြားအရာများ အမျိုးသမီးဝါဒ စူးစမ်းလေ့လာမှုများ အမျိုးသမီးများနှင့် အိမ်ခြင်းခြင်း* (စ။ ၂၂၉-၂၃၂)။ Boulder, CO: Westview သတင်းစာ။
- Sasson, E., Doniger, GM, Pasternaki အို.၊ Tarraschi R. & အာဆတ်၊ Y (၂၀၁၂)။ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှုများ domains များတွင်ပုံမှန်အိမ်ခြင်းနှင့်အတူ
- diffusion tensor ပုံရိပ်။ *ဖွဲ့နွဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်၊ ၂၇၁* ၊ ၅၀၃-၅၁၅။ doi:10.1007/s00429-011-0344-၇။
- Savelai ဌ။ Sajjonmaai အို.၊ Strandberg၊ T. အို.၊ Koistinen၊ ပီ.၊ Strandberg၊ AY, Tilvis, RS, et al. (၂၀၁၃)။ အလယ်ကောင်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် တယ်လိုမီ အရှည် တိုင်းတာသည်။ *၌* အဟောင်း အသက်။ *သမ္မာ Gerontology၊ ၄၈*၊ ၈၁-၈၄။ doi:10.1016/j.exger.2012.02.003။
- ချွေတာရေး၊ ည။ ဌ။ ဖော်နရိုး၊ ဆ ဂ.၊ စမစ်၊ c အီး၊ ရိုဗီ၊ အမ် ဂျေ။ Grau-Sepulveda၊ MV, ပန်, ဒဗလျူ၊ et al. (၂၀၁၃)။ အချိန် အကြောသေဆေးဖြင့် ကုသရန်။ plasminogen activator ကိုတရားစွဲပါ။ ရလဒ် ထံမှ စူးရှသည်။ ischemic လေဖြတ်ခြင်း။ *JAMA၊ ၃၀၉* ၊ ၂၄၈၀-၂၄၈၈။ doi:10.1001/jama.2013.6959.
- Savickas၊ အမ် ဌ။ (၂၀၁၃)။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း တည်ဆောက်မှု- သီအိုရီနှင့် လက်တွေ့။ SD တွင် Brown & RW Lent (Eds.), *အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် အကြံဉာဏ် ပေးမှု သီအိုရီနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်* (စစ။ ၁၄၇-၁၈၃)။ အသစ် York: Wiley
- Saxon, SV, & Etten, MJ (2010)။ ရှုပ အပြောင်းအလဲများ နှင့် အိမ်ခြင်းခြင်း တစ် လမ်းညွှန် ကူညီပေးတဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေအတွက် (၅ ed.) နယူးယောက်- Springer။
- Scallly, G., Imtiaz, J., Bethune, R., Young, A., Ward, W., Herzig, H. et al ။ (၂၀၁၂)။ ဆေးခန်းတွေမှာ ကူညီပေးတယ်။ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း။ munities- The Beddoes Fellows အစီအစဉ်။ *ဂျာနယ် ၏ အပြုအမူ ကျန်းမာရေး၊ ၁*၊ ၁၆၇-၁၇၁။ doi: 10.5455/ jbh.20120506123015။
- Scandurai TA၊ & Williams၊ EA (၂၀၀၄)။ လမ်းညွှန်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်း- အတွေးအမြင် ခေါင်းဆောင်မှု ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ စူပါ- visory အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလမ်းညွှန်။ *ဂျာနယ် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအပြုအမူ၊ ၆၅*၊ ၄၄၈-၄၆၈။ doi:10.1016/j.jvb.2003.10.003။
- Schait K ဒဗလျူ။ (၁၉၇၇-၁၉၇၈)။ ဆီသို့၊ a စင်မြင့် သီအိုရီ ၏

- လူကြီး
သိမြင်မှု
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။
နိုင်ငံတကာဂျာနယ်
၏ဇရာနှင့်လူ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊
၈၊ ၁၂၉-၁၃၈။
doi-
10.2190/1TEA-
M6PK-
28A0-49HV။
Schaie, KW (1994)။
သင်တန်း
အရွယ်ရောက်ပြီး
သူများ
ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု
။ အမေရိကန်
စိတ်ပညာရှင် ၄၉၊
၃၀၄-၃၁၃။
Schaie K အလျူ။
(၁၉၉၆)။ ဉာဏ်
function-
ချိန်းဆိုခြင်း။ ၌
အရွယ်ရောက်ခြ
င်း ၌ ည။ c
Birren & KW
Schaie (Eds.),
လက်စွဲစာအုပ်
၏အဆိုပါ
စိတ်ပညာ ၏
အိုမင်းခြင်း။ (၄ ed.၊
၈၈, ၂၆၆-၂၈၆)။ စန်း
ဒီယေဂို- ပညာရပ်
စာနယ်ဇင်း။
Schaie, KW (2005)။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ
၏ဉာဏ်ရည်အပေါ်
လွှမ်းမိုးမှု
ဆီယက်တဲလ်
အလျားလိုက်
လေ့လာပါ။ အသစ်
York:
အောက်စဖို့ဒ်တက္က
သိုလ်စာနယ်ဇင်း။
Schaie, KW (2008)။
သက်တမ်းတိုးခြင်း-
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအ
မြင်၊ ယုတ္တိနည်း
အိုမင်းခြင်း။ ၌ K
Laidlaw & ခ ဆ နို
(Eds.)
လက်စွဲစာအုပ် ၏
စိတ်ခံစားမှု-
နှောင်းပိုင်းဘဝတွင်
မမှန်ခြင်း-
အကဲဖြတ်ခြင်း။
နှင့်ကုသမှု (၈။ ၃-
၃၂)။ အောက်စဖို့ဒ်၊
ယူကေ-
အောက်စ
ဖို့ဒ်
တက္ကသို
လ်
စာနယ်ဇ
င်း။
Schaie K
အလျူ။
။
(၂၀၁၁)
။
သမိုင်း
ဝင်
တုပ်
ကွေး-
အသ
က်အရွ
ယ်ကြီး
ရင့်မှုနှ
င့်
အပြု
အမူအ
ပေါ်
သက်
ရောက်
မှုရှိသ
ည်။ ၌
KW
Schaie &
SL Willis
(Eds.)။
လက်စွဲစာ
အုပ်၏
အဆိုပါ
စိတ်ပညာ
၏
အိုမင်းခြ
င်း။ (၇
ed.၊ ၈၈,
၄၁-၅၅)။
ဘာလင်
တန်၊ MA-
ပညာရပ်
စာနယ်ဇ
င်း။
Schaie K
အလျူ။
၊ &
ဝီလီ၊
၇။ ၄။
(၁၉၉၉
)။
သီအိုရီ
များ ၏
နေ့တို

- င်း
အရည်
အချင်း
အိုမင်း
ခြင်း။
VL
Bengt
son
တွင်
KW
Schaie
(Eds.),
လက်စွဲစာ
အုပ်
သီအိုရီ
များ၏
အိုမင်းခြ
င်း။ (၈၈။
၁၇၄-
၁၉၅)။
အသစ်
York:
Springer
Schaie, KW,
&
Zanjani,
F.
(2006)။
ဉာဏ်ရည်
ဉာဏ်
သွေး
ဖွံ့ဖြိုးတိုး
တက်ရေး
အရွယ်
ရောက်ခြ
င်း ၌ ဂ
Hoare
(ed.)၊
အောက်စ
ဖို့ဒ်
လက်စွဲစာ
အုပ် ၏
လူကြီး
ဖွံ့ဖြိုးတိုး
တက်မှု
နှင့်

သင်ယူခြင်း(စ။ ၉၉-၁၂၂)။ အသစ် York:
အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။

Schaei KW, Maitlandi SB, Willis
SL, & Intrieri RL (1998)။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ရှည်လျားသော
ကွဲလွဲမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်
အချက် အဆောက်အဦများ
ခုနစ်နှစ်အတွင်း စိတ်ပညာနှင့် အသက်၊
၁၃၊ ၈-၂၀။

Schaei K အလျူ။ ပလောက်မင်း R.
ဝီလီ၊ ငှ။ Gruber-Baldini၊ A.
& ဒုတ္တ၊
R. (1992)။ သဘာဝအုပ်စုများ-
မိသားစု အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏
သိမြင်မှုတွင် တူညီခြင်း။ ဌ
T. Sonderegger (Ed.), စိတ်ပညာ နှင့်
အိုမင်းခြင်း- Nebraska စာတမ်းဖတ်ပွဲ
on စေ့ဆော်မှု၊ 1991 (စ။ 205-243)။
Lincoln: University of Nebraska
စာနယ်ဇင်း။

Scheibel ငှ။ & ကာစတန်ဆင်၊ ငှ။ ငှ။
(၂၀၁၀)။ စိတ်ခံစားမှု အိုမင်းခြင်း-
လက်ရှိ နှင့် အနာဂတ်
ခေတ်ရေစီးကြောင်း။ *Gerontology*
ဂျာနယ်- စိတ်ဓာတ်သိပ္ပံပညာ၊ 65B၊
၁၃၃-၁၄၄။ doi-
10.1093/geronb/gbp132။

Scheibel ငှ။ Kunzmann၊ U.၊ & Baltes၊
P (၂၀၀၇)။ ညစ်ညမ်းသော ဘဝ
တောင့်တ၊ နှင့် အကောင်းဆုံး
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ JA တွင်
ဘလက်ဘန်းနှင့် CN Dulmus (Eds.)၊
*Gerontology လက်စွဲစာအုပ်-
အထောက်အထား- အခြေခံ
ချဉ်းကပ်မှုများ ရန် သီအိုရီ၊
အလေ့အကျင့်၊ နှင့် မူဝါဒ* (စစ။ ၁၁၇-
၁၄၂)။ Hoboken၊ NJ: Wiley

Scheidt၊ R ဂျ။ & Schwarz၊ ခ (၂၀၁၀)။
ပတ်ဝန်းကျင် Gerontology- တစ် Sam-
ပြဿနာများနှင့်လျှောက်လွှာ။ J တွင်၊
C. Cavanaugh & CK Cavanaugh
(Eds.)၊ *Aging in America: Vol. ၁-
စိတ်ဓာတ် ရှုထောင့်* (စစ။ ၁၅၆-၁၇၆)။
Santa Barbara, CA: Praeger
အမြင်များ။

Schlossberg၊ N K (၂၀၀၄)။ အမယ်လေး
ထက်မြက်၊ အနားယူပါ။ ပျော်ရွှင်
ရှာဖွေခြင်း။ သင်၏အမှန်
လမ်းကြောင်း ဘဝတွင်
ဝါရှင်တန်ဒီစီ- အမေရိကန် စိတ်ဓာတ်
အသင်းအဖွဲ့။

Schmitt၊ DP၊ Alcalay၊ L.၊
Allensworth၊ အမ်၊ အယ်လစ်၊ ဂျ။
အော် L., Austers, I., et al.
(၂၀၀၄)။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ပုံစံများနှင့်
universals အချစ်တူတာမူ ၆၂

ယဉ်ကျေးမှုနှင့်
ယဉ်ကျေးမှုများ-
မော်ဒယ်များ-
၏ မိမိကိုယ်ကို
နှင့် ၏ တံခြား
ပန်ကန်-
ကျေးလက်
တည်ဆောက်
ကိစ္စများ
Cross-
ဂျာနယ်၊
ယဉ်ကျေးမှု
စိတ်ပညာ၊
၃၅၊ ၃၆၇-
၄၀၂။
doi:10.1177
/002202210
4266105။

Schneider, J.
(2013)။
တစ်ဦးသေဆုံး
ခြင်း။
အရွယ်ရောက်
ပြီးသော
ကလေး-
ခေတ်ပြိုင်
စိတ်-
ဝမ်းနည်းခြင်း
၏ခြေခံစိတ်
ဖြာမှုပုံစံများ။
S တွင်၊
Arbiser & G.
Saragnano
(Eds.)၊ *On
Freud
၏ဘားစီးမှု၊
ရောဂါလက္ခ
ဏာများနှင့်
ပူပင်သောက
(စစ။ ၂၁၉-
၂၃၀)။ လန်ဒန်၊
ယူကေ-
Karnac
စာအုပ်များ။*

Schoeneman, K.
(2008)။
ပတ်ဝန်းကျင်
ယဉ်ကျေးမှု၏
စိတ်ပိုင်းဆိုင်
ရာ
ပြောင်းလဲမှု
လှုပ်ရှားမှု-
အတားအဆီး
များကို
ခွဲခြားသတ်မှ
တ်ခြင်းနှင့်
Inno- ကို
ထပ်ဆင့်ဖြင့်တ
င်ရန်
အလားအလာ
ရှိသော

မြေရှင်းနည်း
များ။
ဘိုးဘွားရိပ်
သာများတွင်
အပန်းဖြေအ
နားယူခြင်း။
ပြန်ထုတ်သည်
။ ထံမှ
http://www.pi
oneernetwork
.net/Data/Doc
uments/Creati
ng
-Home-
Bkgmd-
Paper.pdf။

Schoklitsch၊ A.၊
& ဘိုမန်၊ U.
(၂၀၁၂)။
Generativit
y နှင့်
အိုမင်းခြင်း-
တစ်ကတိ-
အနာဂတ်
သုတေသန
ခေါင်းစဉ်နဲ့
ပတ်သက်
သလား။
ဂျာနယ်
အသက်အရွ
ယ်
ကြီးရင့်မှုဆို
င်ရာ
လေ့လာရေး
အဖွဲ့၊ ၂၆၊
၂၆၂-၂၇၂။
doi:10.1016
/jaging.201
2.01.002။

ကျောင်းသူ၊ KK
(၁၉၈၂)။
တုံ့ပြန်မှု
သက်ကြီးရွယ်
အိုမှ
ပတ်ဝန်းကျင်-
စိတ်မီးမီးမှု-
အတွေးအမြင်
အမြင်။ ဌ အမ်
P လောတန်၊
PG Windley
နှင့် Byerts
TO (Eds.)
ဇရာနှင့်
အဆိုပါ
ပတ်ဝန်းကျင်
- သီအိုရီ
ချဉ်းကပ်မှု
များ (စစ။
၈၀-၉၆)။
နယူးယောက်

- Springer။
Schott, W. (2010)။
အချိန်ပိုင်းပြန်သွားခြင်း
ဖက်ဒရယ် ထားခဲ့ပါ။
ဥပဒေပြုရေးနှင့်
အမျိုးသမီးများရဲ့
အလုပ်သို့ပြန်လာ ။ မှ
ပြန်လည်ရယူသည်။
http://paa2010.princeton.edu
/papers/101198။

- Schuepbach J, WMMi Rau J, Knudsen, K., Volkman, J., Kracki P., Timmerman, L., et al. (၂၀၁၃)။ ပါကင်ဆန်အတွက် Neurostimulation စောစီးစွာ မော်တာလိုက်လျောညီထွေရှိသောရောဂါ။ cations နယူးအလန်ဂျာနယ် ဆေးဝါး၊ ၃၆(၈)၊ ၆၁၀-၆၂၂။ doi: 10.1056/NEJMoa1205158။ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အွန်လိုင်း မှာ <http://www.nejm.org/doi/အပြည့်အစုံ/10.1056/NEJMoa1205158>။
- Schulzi R. & မိုရစ်စ် R (၂၀၁၃)။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသရုပ်ဆောင်များ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အရည်အသွေး၏ ဘဝ၊ ဌ အမ် ယ။ မီလာ & L. K ဆလိုင်း (Eds.) အသက်ကြီးရောဂါကု (စစ။ ၃၄၃-၃၇၁)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Schwartz J. R. & Graf J. N (၂၀၀၉)။ အမျိုးစုံ ကိုက်ညီသော တို့တွင် အတွက်- sex နဲ့ လိင်ကွဲပြားတဲ့ စုံတွဲတွေ အတွက်ပါ။ အမေရိကန်၊ လူဦးရေစာရင်း သုတ၊ ၂၁၊ ၈၄၃-၈၇၈။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.demographic-research.org/volumes/vol21/28/21စာ-၂၈.pdf>။
- Schwarzer, R. (2008)။ မော်ဒယ်ကျန်းမာရေး အပြုအမူပြောင်းလဲမှု- ခန့်မှန်းနည်း၊ မွေးတမ်းခြင်းနှင့် ပင်မပြင်ဆင်ခြင်း၊ အိမ်ငှားခ ၏ ကျန်းမာရေး အပြုအမူများ။ အသုံးချပါ။ စိတ်ပညာ၊ ၅၇၊ ၁-၂၉။ doi:10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x။
- Schwerdtfeger A. & Friedrich- မိုင်း P. (2009)။ လူမှုဆက်ဆံရေးပုံစံ- အချင်းချင်းကြား ဆက်ဆံရေးကို တိုးစေသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်း ကွဲပြားမှု- တစ်ခုမှ အထောက်အထား လူနာစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုလေ့လာမှု။ ကျန်းမာရေး စိတ်ပညာ၊ ၂၈၊ ၅၀၁-၅၀၉။ doi:10.1037/a0014664။
- စကူဒီရို၊ ဂ.၊ & စတီဒါနို၊ ဌ (၂၀၁၃)။ အာရုံကြော အမြစ်များ ၏ neurodegener- သမားရိုးကျ ရောဂါများ ကုထုံး အလားအလာ ၏ palmitoylethanolamide ဌ မော်ဒယ်များ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ။ CNS နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများ မူးယစ်ဆေးဝါးပစ်မှတ်များ။ <http://europepmc.org/abstract/MED/23394526/reload=0;jsessionid=5Buc55DV0pdmeC2ngigL2>။
- စကူလင်၊ အမ် K.၊ ဘာဂ်၊ ဌ။ အမ်၊ & McDaniel၊ အမ် တစ် (၂၀၁၂)။ ရန်ကုန်မြို့တွင်း၊ ငါ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒါ တစ်ဖန်- အလားအလာအတွက် ကော်မရှင်အမှားများ မှတ်ဉာဏ်။ စိတ်ပညာနှင့် ဇရာ၊ ၂၇၊ ၄၆-၅၃။ doi: 10.1037/a0026112။
- Seaman, PM (2012)။ ငါ့ဘဝအတွက်အချိန် ယခု- အစောပိုင်း boomer အမျိုးသမီးများ၏ မျှော်မှန်းချက် အငြိမ်းစားယူ၍ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ခြင်း၊ Gerontologist၊ ၅၂၊ ၂၄၅-၂၅၄။ doi: 10.1093/geront/gns001။
- Seene, T., Kaasik, P., & Riso, E.-M. (၂၀၁၃)။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းအပေါ်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ နှင့် ပြန်လည်စတင်ခြင်း- အရိုးပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ ကြွက်သား ပမာဏနှင့် အရည်အသွေး။ မော်ကွန်း Gerontology နှင့် Geriatrics၊ ၅၄၊ ၃၇၄-၃၈၀။ doi:10.1016/j.arch-ger.2011.05.002။
- Segal၊ ဌ။ ဌ။ အရည်များ၊ ဌ။ ဇ.၊ & Smyer၊ အမ် တစ် (၂၀၁၁)။ ဇရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး (ဒုတိယအကြိမ်)၊ Malden, MA: Wiley- ဘလက်ဝဲလ်။
- Segerstrom၊ ဌ။ (ed.)။ အောက်စဖို့ဒ်လက်- psychoneuroimmunology စာအုပ်။ အသစ် York:
- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Sengupta, M., Decker, SL, Harris-Kojetim၊ ဌ။ & ဂျိုးစ်၊ တစ် (၂၀၁၂)။ လူမျိုးရေး dementia စောင့်ရှောက်မှုတို့တွင် ကွဲပြားမှုများ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်သူများ၊ ဂျာနယ် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ၂၄၊ ၇၁၁-၇၃၁။ doi:10.1177/08982643111432311။
- Seraf EJ (2001)။ ယောက်ျားနှင့် အိမ်ထောင်ဖက် လွတ်မြောက်ခြင်း- တစ်ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ လေ့လာပါ။ လူများစု-ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဖာစစ်ပနန်စ် အမျိုးသားများနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း ဒီပနီ Abstracts International ကဏ္ဍ
- B: သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာ၊ 61(11-12)၊ ၆၁၄၉။
- တပ်ကြပ်ကြီး၊ ဌ။ အက်မ်၊ & Ekerdt၊ ယ။ ဌ။ (၂၀၀၈)။ စိတ်ရင်းအတွက် လူနေထိုင်ရာ ရွေ့လျားမှု ဌ နောင်ဘဝ- ရွေ့လျားမှုလွန်အမြင်များ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မိသားစုဝင်များ။ နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ ဇရာ နှင့် လူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၆၆၊ ၁၃၁-၁၅၄။ doi:10.2190/AG.66.2.c။
- အမှုထမ်း- Seib၊ ဇ. ဌ။ & Taub၊ ယ။ ဌ။ (၂၀၁၀)။ ကျန်ရစ်သူနှင့် ကောလိပ်ကျောင်းသားများ အတိုင်ပင်ခံစိတ်ပညာ၏အခန်းကဏ္ဍ။ ဟီ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ စိတ်ပညာရှင်၊ ၃၈၊ ၉၄၇-၉၇၅။ doi:10.1177/0011000010366485။
- Seydai BAI & Fitzsimons၊ နံနက် (၂၀၁၀)။ ကလေးသေဆုံးမှု၊ CA Corr တွင် & DA Balk (Eds.), ကလေး ကြုံတွေ့ရသည်။ အတွက် သေခြင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ (စစ။ ၈၃-၁၀၇)။ အသစ် York: Springer
- Shalev, R. (1999)။ စစ်ပွဲနိုင်ယူ- ကျန်ရစ်သူ နှင့် မော်တာယာဉ် မတော်တဆ- ကျန်ရစ်သူမိဘများ။ မထုတ်ဝေရသေးပါ။ မာစတာ စာတမ်း၊ တက္ကသိုလ် ၏ ဟိုင်ဖာ။
- Shamliyan T. Wyman ဂျေ။ & ကိန်း၊ R L. ဆီးလမ်းကြောင်းအတွက် ခွဲစိတ်မှုမဟုတ်သော ကုသမှုများ၊ အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးများတွင် နာရီမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း၊ နှင့် နိုင်ယူဉ် တီရောက်မှု- ness [http://www.မှ ပြန်လည်ရယူသည်။ .ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92960/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92960/)။
- Shao၊ ဂျေ။ လီ၊ ယ.၊ ကျန်း၊ ယ.၊ ကျန်း၊ ဌ။ ကျန်း၊ Q.၊ & ကွီ၊ X (၂၀၁၃)။ မွေးဖွားခြင်း။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုတွင် အစုအဝေးပြောင်းလဲမှု၊ အသက်ကြီးသော တရုတ်တို့၏ လက္ခဏာများ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ- အချိန်ပိုင်းဖြတ်ပိုင်း meta- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ။ နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ အသက်ကြီးရောဂါကု၊ ၂၈၊ ၁၁၀၁-၁၁၀၈။ doi:10.1002/gps.3942။
- Sharma, A., & Sharma, V. (2012)။ ဟိလိင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှု ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု အာရှမှာ တိုးတက်လာတယ်။ လူမှုရေး
- သိပ္ပံ၊ ၂၊ ၄၁၁-၄၁၄။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.worldsciencePublisher.org/journals/index.php/AASS/article/viewFile/380/362>။ ရွန်၊ L.၊ ရွန်၊ R. Wilkens၊ ဌ။ ပီ၊ & Ersani T. (၂၀၁၂)။ Huntington ရောဂါ dementia . <http://မှ ပြန်လည်ရယူသည် emedicine.medscape.com/article/289706-ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်။> ရော၊ ဌ။ ဌ။ (၂၀၀၇)။ ရှုံးတယ်။ a ပါရီ- ent နှစ်ကြိမ်။ အမေရိကန်ဂျာနယ် အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါနှင့် အခြား Dementias၊ ၂၁ ဦး၊ ၃၈၉-၃၉၀။ doi:10.1177/1533317506292860။
- Shea၊ ဌ။ ဌ။ (၂၀၀၆)။ တိုးတက်စေခြင်း။ ဆေးစည်းကမ်းလိုက်နာမှု- ဘယ်လိုစကားပြောရမလဲ လူနာတွေက သူတို့ရဲ့ဆေးတွေအကြောင်း။ Philadelphia- လစ်ပင်ကော့တ်၊ ဝီလျံ၊ & Wilkins ရှိဟီး၊ ဆ (၁၉၇၆)။ လမ်းကြောင်းများ နယူးယောက်: ဒက်တန်။
- ရှီဟီး၊ ဆ (၁၉၈၁)။ လမ်းရှာသူများ အသစ် York: မနက်ဖြန်။
- Sheehy, G. (1995)။ စာပိုဒ်အသစ်များ- မြေပုံဆွဲခြင်း။ သင်၏ဘဝဖြတ်ပြီး အချိန်အသစ် York: ကျပန်းအိမ်။
- ရှီဟီး၊ ဆ (၁၉၉၈)။ နားလည်မှု အမျိုးသားများအတွက် စာပိုဒ်များ အသစ် York: ကြိုသလို အိမ်။
- Shega, JW, Dale, W., Andrew, M. Paice၊ ဂျေ။ Rockwood၊ K.၊ & Weiner၊ DK (2012)။ အဆက်မပြတ်နာကျင်ခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်း တစ်အမှုတွဲ အတွက် homeostasis။ ဂျာနယ် ၏ အဆိုပါ အမေရိကန် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ ၆၀၊ ၁၁၃-၁၁၇။ doi:10.1111/j.1532-5415.2011.03769.x။
- Sherman၊ AM၊ de Vries၊ B.၊ & Lansford၊ ဌ။ c (၂၀၀၀)။ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ကလေးဘဝနှင့် လူကြီးဘဝတွင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သင်ခန်းစာများ။ International Journal of Aging & လူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၅၁၊ ၃၁-၅၁။ doi: 10.2190/4QFV-D52D-TPYP- RLM6။

Sherwin, S. (2011)။ နောက်ပြန်ကြည့်၊ ရှာဖွေနေ
ရေသို့- မျှော်လင့်ချက် အတွက် *ဇီဝကျင့်ဝတ်*
နောက်နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်။ *ဇီဝကျင့်ဝတ်*
၊ ၅၊ ၇၅-၈၂။ doi:10.1111/j.1467-
8519.2010.01866.x။

ဒိုင်း၊ RR (၁၉၈၈)။
*အဆင်မပြေသောအဆိုးသတ်များ-
အမေရိကန်သူနာပြုတစ်ဦး၏နေ့စဉ်ဘဝ အိမ်* .
Ithaca, NY: Cornell တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။

Shih၊ PC၊ & Jung၊ RE (2009)။ မီးခိုးရောင် အရည်၊

ပုံဆောင်ခဲ- ချေး၊ နှင့် အာကာသ
ထောက်လှမ်းရေး- စမ်းသပ်ခြင်း။ P-FIT

မော်ဒယ်။ *ထောက်လှမ်းရေး*၊
၇၇၊ ၁၂၄-၁၃၅။ doi:10.1016/j.
intel.2008.07.007.

Shivapour၊ C၊ K၊ ငွယ်၊ ဂ အမ်၊ ကိုးလ်၊
ဂ A၊ & ဒန်းဘတ်၊ N ဌ။ (၂၀၁၂)။
သက်ရောက်မှု ၏ အသက်၊ လိင်၊ နှင့်
အာရုံကြောရောဂါ- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
စွမ်းဆောင်ရည် on Finan- လူမှုရေးဆိုင်ရာ
ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ *နယ်ခြား*
နှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ ၆ ။ doi:10.3389/
fnins.2012.00082။

Shonkoff, JP, Garner, AS, the ကော်မတီ on
စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ဘက်ပေါင်းစုံက ကလေးနှင့်
မိသားစုကျန်းမာရေး၊
ရှေးဦးကလေးဘဝကော်မတီ၊ မွေးစားခြင်းနှင့်
မီခိုစောင့်ရှောက်မှု၊ နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာကဏ္ဍ
နှင့် အပြုအမူ ကလေးအထူးကု et al.၊ (၂၀၁၂)။
ဟိ တစ်သက်တာ ဆိုးကျိုးများ ၏ စောစော
ကလေးဘဝဒုက္ခနှင့်အဆိပ် စိတ်ဖိစီးမှု
ကလေးအထူးကု၊ ၁၂၊ ၂၃၂-၂၄၂။
doi:10.1542/peds.2011-2668။

Simonton, DK (2012)။ ဖန်တီးမှု
ကုန်ထုတ်စွမ်းအားနှင့် အိုမင်းခြင်း။ SK မှာ
ဝှစ်ဘုန်း & အမ် ည။ Sliwinski (Eds.) *Wiley-
Blackwell လက်စွဲစာအုပ် အရွယ်ရောက်ခြင်းနှင့်*
အိုမင်းခြင်း။ (စစ။ ၄၇၇-၄၉၆)။ Oxford၊ UK-
Wiley-Blackwell။

Simpson၊ T. Camfield၊ ဃ၊ Pipingas၊ A၊
မက်ဖာဆန်၊ ဇ၊ & ကြမ်းတမ်းသော၊ ဂ
(၂၀၁၂)။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော
လုပ်ဆောင်မှုမြန်နှုန်း-
အွန်လိုင်းကွန်ပြူတာအခြေခံသိမြင်မှု
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် သင်တန်းများ။
ပညာရေး Gerontology၊ ၃၈၊ ၄၄၅-၄၅၈။
doi:10.108 0/03601277.2011.559858။

Sinclair၊ R R. Sears၊ ဌ။ အီး၊ ဇဂျက်၊ အမ် & နိုက်၊ T.
(၂၀၁၀)။ တစ် အဆင့်ပေါင်းစုံ မော်ဒယ်
စီးပွားရေးဖိစီးမှုနှင့် ဝန်ထမ်း
သူခ။ ဌိည။ Houdmont & ငု။ Leka (eds.),
*ခေတ်ပြိုင်လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေး စိတ်ပညာ-
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အမြင်များ on သုတေသနနှင့်*
လက်တွေ့ (အတွဲ ၁)၊
စစ. ၁-၂၀)။ Malden၊ MA- Wiley- ဘလက်ဝဲလ်။

Sinnott၊ ည။ ဃ။ (၁၉၉၄)။ အသစ် သိပ္ပံပညာ မုဒ်- el
အတွက် သင်ကြားခြင်း။ လူကြီးများ-

သင်ကြားခြင်း။ အဖြစ် a
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရေး
အတူ အဖြစ်မှန်။ ဌိ ည။
ဃ။ Sinnott (Ed.),
*Interdisciplinary
handbook of လူကြီး*
သက်တမ်းသင်ယူမှု
(စစ။ ၉၀-၁၀၄)။
Westport, CT:
Greenwood Press။

Sinnott၊ ည။ ဃ။ (၁၉၉၈)။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
အရွယ်ရောက်ပြီး
သော ယုတ္တိဗေဒ
Postformal အတွေး
နှင့် ၎င်း၏
လျှောက်လွှာများ
အသစ် York: စုံညီ။

Sinnott၊ ည။ ဃ။ (၂၀၀၉)။

ရှုပ်ထွေးသည်။
အတွေး နှင့်
ကိုယ်ပိုင်တည်ဆောက်
မှု အိုမင်းခြင်း နှင့်
သေခြင်း တို့ကို
ရင်ဆိုင်နေရသည်။
ဂျာနယ်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ
ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ၁၆၊ ၁၅၅-
၁၆၅။
doi:10.1007/s10804-
009-9057-z။

စကဗင်တန်၊ ငု။ အမ် &

McCrater၊ F အမ်

(၂၀၁၂)။

အရည်အချင်းကော

င်းကို မျှော်လင့်ခြင်း

ကျန်းမာရေးတွင်

လူနေမှုဘဝ-

အက်ဖြတ်ခြင်း။

အမျိုးမျိုးသောရောဂါရှိ

သူများ အသုံးပြု

WHOQOL-BREF။

ကျန်းမာရေး

မျှော်လင့်ချက်များ၊ ၁၅၊

၄၉-၆၂။ doi:10.1111/

j.1369-

7625.2010.00650.x။

Skouteris, H., McNaught,
S., & Dissanayake, C.
(2007)။ မိခင်များ

အကူးအပြောင်း ကျော

ရန် အလုပ် နှင့်

မွေးကင်းစကလေးများ

အကူးအပြောင်း ရန်

ကလေး စောင့်ရှောက်မှု-

ပြောတာပဲ။ အလုပ်-

အခြေခံ ကလေး

ဂရုစိုက်ပါ။ လုပ်ပါ။ a

ကွာခြားချက်

ကလေးထိန်းကျောင်း၊

13 ၊ 33-47။

doi:10.1080/135752706

01103432။

Slater, CL (2003)။ Generativity တုံ့ဆိုင်းခြင်းနှင့် ယှဉ်ခြင်း- elabora- Erikson ၏ အရွယ်ရောက်ပြီးသော ဇာတ်ခုံ၏ အကြောင်းအရာ လူသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ *ဂျာနယ် ၏ လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၁၀* ၁၅၃-၆၅။ doi:10.1023/A:1020790820868။

အငယ်၊ ခ ဂျေ၊ Dixon၊ R. A.၊ Mc Ardle၊ ည။ ဂျေ၊ & Grimm, K ည။ (၂၀၁၂)။ အပြောင်းအလဲများ ဌ နေထိုင်မှုပုံစံ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု အလယ်အလတ် သိမြင်မှု ကျဆင်းခြင်း။ ပုံမှန်အိုမင်းလား? အထောက်အထား အဆိုပါ ဗစ်တိုးရီးယား အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ *အာရှကြောစိတ်ပညာ၊ ၂၆၊ ၁၄၄-၁၅၅။* doi-10.1037/a0026579။

Smith, L. (1992)။ အာဏာရှင်၏ အမေရိကား အဟောင်း။ *ကံကြမ္မာ၊ ၁၅၅(၁)။* ၆၈-၇၂။

Smith, S. (2011)။ *Duerson ဦးနောက်တစ်ရှူး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာထားသည့် သေကြောင်းကြုံ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရှန်ဦးနောက် dis- သက်တောင့်* သက်သာ [http://www.cnn မှ](http://www.cnn မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။) .com/2011/HEALTH/05/02/duerson .brain.exam.results/index.html

Smith၊ WJ၊ Howard၊ JT၊ & ဟာရင်တန်၊ K v. (၂၀၀၅)။ မရှိမဖြစ် တရားဝင် mentor လက္ခဏာများနှင့် အစိုးရပိုင်းနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ ပရိုဂရမ်စီမံခန့်ခွဲသူထံမှ နှင့် အဆိုပါ လက်ဦးဆရာ အမြင်။ *အများသုတ အမှုထမ်း စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ၃၄၊ ၃၁-၅၈။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://dspace.library .drexel.edu/bitstream /1860/2629/1/2007005143.pdf> .

ခိုးဆိုး၊ ငျေ၊ ငျေ၊ & Bowden၊ ယ။ c (၂၀၁၃)။ လွှမ်းမိုးမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှု တောင်မြောက် အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု ၏ ခေါင်းဆောင်မှု စွမ်းရည်များ။ *နိုင်ငံတကာ ခေါင်းဆောင်မှု ဂျာနယ်၊ ၅၊ ၃-၂၆။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://www.tesc.edu/documents /ILJ_Winter_2013.pdf#page=4။

Smyer၊ MA၊ & Allen-Burge၊ R. (1999)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ စွမ်းရည်- အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ဆက်တင်များ တစ်ဦးချင်းချမ်းချယ်မှုများ။ JC မှာ

Cavanaugh နှင့် SK Whitboume (Eds.), *Gerontology: တစ်ဦး interdisciplinary အမြင်* (၈၈။ ၃၉၁-၄၁၃)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။ စတိုင်ကီ၊ တစ် T. ဇေန၊ ဂ ဇ မြေခွေး၊ N A.၊ နယ်လ်ဆင်၊ ဂ A.၊ & ဂူသရီ၊ ယ။ (၂၀၁၀)။ နေရာချထားခြင်း။ ဌ မွေးစား ဂရုစိုက်ပါ။ တွယ်တာမှုအရည်အ သွေးကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ လူငယ်များကြားတွင် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာများ ကလေးတွေ။ *ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ၈၁၊ ၂၁၂-၂၂၃။* doi:10.1111/j.1467-8624.2009.01390.x။

Sneed၊ JR၊ & Whitbourne၊ SK (၂၀၀၃)။ အထောက်အထား လုပ်ဆောင်ခြင်း။ နှင့် မိမိကိုယ်ကို အလယ်အလတ်နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် အသိစိတ် အရွယ်ရောက်ခြင်း *ဂျာနယ်များ ၏ Gerontology- စိတ်ပညာသိပ္ပံ၊ 58B၊ P313-P319။*

Sneed၊ JR၊ & Whitbourne၊ SK (၂၀၀၅)။ ဧရာ၏ပုံစံများ မိမိကိုယ်ကို *ဂျာနယ် ၏ လူမှုရေး ကိစ္စတွေ၊ ၆၁၊ ၃၇၅-၃၈၈။* doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00411.x

လူမှုရေး လုံခြုံရေး အုပ်ချုပ်ရေး။ (2012a)။ *2012 ခုနှစ်၏နှစ်ချုပ် အစီရင်ခံစာများ* [http://www](http://www မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။) .ssa.gov/oact/trsum/။

လူမှုရေး လုံခြုံရေး အုပ်ချုပ်ရေး။ (2012b)။ *ဟိုဂျာနယ်စဉ် အစီရင်ခံစာ ၏ အဆိုပါ ဘုတ် Federal Old-Age of Trustees နှင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ အာမခံ နှင့် ဖက်ဒရယ် မသန်စွမ်းသူများ အာမခံ ရန်ပုံငွေများ။* ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.ssa.gov /oact/tr/2012/index.html>။

သားတော်၊ ငျေ၊ & Bauer၊ ည။ ဗဗလျူ။ (၂၀၁၀)။ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ကျေးလက်၊ ဝင်ငွေနှင့်သော ကြင်ဖော်မဲ့ခင်များ။ မိသားစု နှင့် အလုပ် ကျော် အချိန်။ *ဂျာနယ် ၏ မိသားစု နှင့် စီးပွားရေး ကိစ္စတွေ၊ ၃၁၊ ၁၀၇-၁၂၀။* doi:10.1007/s10834-009-9173- ၈။

Sousa-Lima M., Michel, JW, & ကာတာနို၊ တစ် (၂၀၁၃)။ ရှင်းလင်းခြင်း။ အဆိုပါ အဖွဲ့အစည်းအပေါ် ယုံကြည်မှု၏ အရေးပါမှု။ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေး။ *ဂျာနယ် ၏ အသုံးစွဲပါ၊ လူမှုရေး စိတ်ပညာ၊ ၄၃၊ ၄၁၈-၄၂၇။* doi:10.1111/j.1559-1816.2013.01012.x။

စပိန်၊ ဂျေ၊ & Grady၊ ဂ (၂၀၁၂)။ ဧရာ နှင့် အဆိုပါ အာရှကြော ဆက်စပ်နေသည်။ ၏ အရင်းအမြစ် မှတ်ဉာဏ်- စုဆောင်းမှုလွန်ကဲခြင်း။ နှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းမှု။ *အာရှကြောစိတ်ပညာ ၏ ဧရာ၊ ၃၃၊ ၄၂၅။* e3-425.e18။ doi:10.1016/j.neuro biolaging.2010.10.005.

စပိန်၊ ဂျေ၊ ရူးသွပ်၊ ယ။ ဂျေ၊ & Vossi တစ် (၂၀၀၆)။ တစ် ပျံ့နှံ့ခြင်း။ မော်ဒယ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ၏ လူကြီး အသက် ကွဲပြားမှုများ ဌ အပိုင်း နှင့် semantic ရေရှည်မှတ်ဉာဏ် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ *သက္ကာဂျာနယ် စိတ်ပညာ- သင်ယူမှု၊ မှတ်ဉာဏ်၊ နှင့် သိမှတ်မှု၊ ၂၊ ၁၀၁-၁၁၇။* doi:10.1037/0278-7393.32.1.101။

Spector၊ PE၊ Allen၊ TD၊ Poelmans၊ ငျေ၊ ကူပါ၊ ဂ ဌ။ ဘာနန်၊ ပီ၊ ဟတ်၊ ပီ၊ et al။ (၂၀၀၅)။ နိုင်ငံတကာ ကုန်မန်တစ်ချ် အလုပ်- မိသားစုစိတ်ဖိစီးမှုကို သီးသန့်လေ့လာမှု နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ။ SAY မှာ Poelmans (Ed.)၊ *အလုပ်နှင့် မိသားစု- နိုင်ငံတကာ သုတေသနအမြင်* (၈။ ၇၁-၈၄)။ Mahwah, NJ: Erlbaum။

Sperling၊ R. A.၊ အိုက်ဆင်၊ P ငျေ၊ Beckett၊ ဌ။ A.၊ ဒင်းနက်၊ ယ။ A.၊ အကောင်းစား၊ ငျေ၊ Fagan၊ တစ် အမ်၊ et အယ်လ်။ (၂၀၁၁)။ ဆီသို့ သတ်မှတ်ခြင်း။ အဆိုပါ preclinical အဆင့်များ ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ- ထံမှအကြံပြုချက်များ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ အမျိုးသားသိပ္ပံ- အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းအလုပ်- ရောဂါရှာဖွေရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များအတွက် အဖွဲ့များ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ *အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် Dementia- ဂျာနယ် ၏ အဆိုပါ အယ်လ်ဇိုင်းမား အဖွဲ့၊ ၂၊ ၂၈၀-၂၉၂။* doi:10.1016/ jalz.2011.03.003.

စပီရာ၊ တစ် ပီ၊ & အဒ်လ်စတီနို၊ ခ တစ် (၂၀၀၆)။ အပြုအမူ စွက်ဖက်မှုများ အတွက် အာဂီ- အဆို နီ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ အတူ dementia- တစ်ခု အသက်ဖြတ်သည်။ သုံးသပ်ချက် နိုင်ငံတကာ စိတ်ရောဂါဗေဒ၊ ၁၈၊ ၁၉၅-၂၅၅။ doi-10.1017/S1041610205002747။

စပီရို၊ A.၊ III၊ & Brady၊ ဂ ခ (၂၀၀၈)။ ကျန်းမာရေးကို သိမြင်မှုအဖြစ် ပေါင်းစပ်ခြင်း။ အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့် သီအိုရီ Quo Vadis? ဌ ငျေ၊ အမ် ဟိုဖာ & ယ။ F အယ်လ်ဝင် (Eds.) လက်စွဲစာအုပ် ၏ သိမြင်မှု အိုမင်းခြင်း Interdisciplinary အမြင်များ (၈. ၂၆၀-၂၈၃)။ ဂရင်းနစ်၊ CT- ပညာရှိ။ Sritharan၊ R. Heilpern၊ K.၊ Wilbur၊ CJ, & Gawronski, B. (2010)။ ငါ ငါမင်းကိုကြိုက်တယ်ထင်တယ်- သူ့အလိုလိုနဲ့ အလားအလာများကို တမင်အက်ဖြတ်ခြင်း။ အွန်လိုင်း dat- တွင် အချစ်ရေး လက်တွဲဖော်များ၊ ဆက်စပ်မှု။ *ဥရောပဂျာနယ် လူမှုစိတ်ပညာ၊ ၄၀၊ ၁၀၆၂-၁၀၇၃။* doi:10.1002/ejsp.703။

Srivastava၊ ငျေ၊ ယော၊ အို ပီ၊ Gosling၊ ငျေ၊ ယ။ & မထူးပါဘူး၊ ည။ (၂၀၀၃)။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစောပိုင်းနှင့် အလယ်တန်းတွင် ပင်ကိုယ်စရိုက် အရွယ်ရောက်ခြင်း- အင်္ဂတေကဲ့သို့ သတ်မှတ်ပါ။ အမြဲပြောင်းလဲနေသလား။ *ဂျာနယ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် လူမှုစိတ်ပညာ၊ ၈၄၊ ၁၀၄၁-၁၀၅၃။* doi:10.1037/0022-3514.84.5.1041။

- စတန်းဖို့ဒ်၊ ဌ။ ကလိုင်း၊ ဌ။ & Rankin၊
ဂ် T. (၂၀၀၄)။ အိမ်ထောင်ကျတယ်။ လူပုဂ္ဂိုလ်၊
cohabiters, cohabiters who လက်ထပ်ခြင်း-
အရှည်လိုက်လေ့လာခြင်း။ တစ်ဦးချင်း
ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်မှု၊ ဖြစ်ခြင်း။ *ဂျာနယ်*
၏လူမှုရေးနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆက်ဆံရေး၊ ၂၁၊
၂၃၁-၂၄၈။ doi:10.1177/0265407504041385။
- တံခွန်၊ အမ် ဂ.၊ & ကွန်တီ၊ R (၂၀၁၁)။
လေးနက်တယ်။ အိမ်၌အပန်းဖြေ-
ပရော်ဖက်ရှင်နယ် quilters
မိသားစုနေရာညှိနှိုင်း။
- ကျားအလုပ်နှင့်အဖွဲ့အစည်း*၊ ၁၈၊
၃၉၉-၄၁၄။ doi:10.1111/j.1468-
၀၄၃၂.၂၀၀၉.၀၀၄၄. x။
- စတန်လေ၊ ည။ T. & Isaacowitz၊ ည။ အမ်
(၂၀၁၂)။ လူမှုဆက်ဆံရေး အမြင်များ
on လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။ SK
Whitbourne တွင်
& အမ် ည။ Sliwinski (Eds.) Wiley -
ဘလက်ဝဲလ် လက်စွဲစာအုပ် ၏
အရွယ်ရောက်ခြင်းနှင့် အိုမင်းခြင်း
(၈)၊ ၂၃၇-၂၅၃။ အောက်စဖို့ဒ်၊ ယူကေ
Wiley-Blackwell
- စတီးတိန်နာ၊ U. အမ်၊ & ဂလက်ခ်၊ ည။
(၂၀၁၁)။ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ
သုတေသနပြုချက်
ဆင်တူရိုးများနှင့် ကွဲပြားမှုများ
၌ a ကြီးထွားလာသည်။
လယ်ကွင်း။ *နှစ်စဉ် သုံးသပ်ချက် ၏*
စိတ်ပညာ၊ ၆၂၊ ၂၁၅-၂၄၁။ doi:10.1146/
annurev.psych.121208.131659။
- စတီးတိန်နာ၊ U. အမ်၊ & Kunzmann၊
U. (၂၀၀၅)။
အပြုသဘောဆောင်သည်။
လူကြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု-
ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်/
သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှု ? *ဥရောပ*
စိတ်ပညာရှင်၊ ၁၁၊ ၃၂၀-၃၂၉။
doi:10.1027/1016-
9040.10.4.320။
- စတီးတိန်နာ၊ U. အမ်၊ Dörner၊ ဂျေ၊ &
ဗီကလာ၊
C. (2005)။ ဉာဏ်ပညာနှင့် ဥပဓိရုပ်။
၌ R ည။ Sternberg & ည။ ဂျော်ဒန် (Eds.)
*တစ်လက်စွဲစာအုပ် ၏ပညာ-
စိတ်ဓာတ် အမြင်များ*၊ (၈)၊ ၁၉၁-၂၁၉။
အသစ် York: Cambridge
- တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
သံမဏိ၊ N. မဲလ်ဇာ၊ ည.၊ & ရစ်ချတ်၊
ဌ။ (၂၀၁၃)။
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
အရည်အသွေး ချဉ်းကပ်မှုများနှင့်
တွေ့ရှိချက်များ အင်္ဂလိပ်
Longitudinal Study
အိုမင်းခြင်း၏
နှစ်ပတ်လည်သုံးသပ်ချက်
Gerontology နှင့်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ၃၃၊
၆၁-၇၈။ doi:10.1891/0198-
8794.33.61။
- စတီးဖင်နာ၊ ဂျေ၊ & ယဲ၊ Y (၂၀၁၂)။
စူးစမ်းခြင်း။ အဆိုပါ အာရုံကြော
အခြေခံ ၏ သိမှု- အကာအကွယ် အရံ
၌ အိုမင်းခြင်း။ *ဇီဝဓာတု* et
Biophysica Acta (BBA)—ဗော်လီကျူး
ရောဂါအခြေခံ၊ ၁၈၂၂၊ ၄၆၇-၄၇၃။
doi:10.1016/j.bbdis.2011.09.012။
- Steffens၊ DC၊ & Pottner၊ GG (2008)။
သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ကျရောဂါနှင့်
- သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်း။
စိတ်ပညာဆေးပညာ၊ ၃၈၊ ၁၆၃-၁၇၅။
Stein, R., Blanchard-Fields, F., &
Hertzog၊ ဂ (၂၀၀၂)။ ဟီ
ဆိုးကျိုးများ ခေတ်ပုံစံပုံစံကို
ပေါ်လွင်စေပါသည်။ memory
၏စွမ်းဆောင်ရည်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ *သမ္မာ*
သက်ကြီးရွယ်အို သုတေသန၊
၂၈၊ ၁၆၉-၁၉၁။
doi:10.1080/0361073025800184။
- Stein-မနက်ဖြန်၊ င ဌ။ & မီလာ၊ ဌ။ အမ်
အက်စ် (၂၀၀၉)။
အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ နှင့် သင်ယူမှု
ထံမှ စာသား။ *စိတ်ပညာ*
သင်ယူမှုနှင့် စေ့ဆော်မှုဆိုင်ရာ၊ ၅၁၊
၂၅၅-၂၉၆။ doi:10.1016/S0079-
၇၄၂၁(၀၉)၁၀၀၈-၀။
- Sternberg၊ R ည။ (၁၉၈၅)။ *လွန်၏*၊ IQ-
တစ် tri- လူ့ဘာသာရပ်ညာဏ်သွေး၏
ရှေးရိုးသီအိုရီ။ နယူးယောက်-
Cambridge တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Sternberg၊ R ည။ (၂၀၀၆)။ တစ် နှစ်ထပ်
သီအိုရီ ၏ အချစ်။ ၌ R ည။ Sternberg
& K Weis (Eds.)
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏စိတ်ပညာအသစ်
(၈၈)၊ ၁၈၄-၁၉၉။ အသစ် ဆိပ်၊ CT-
ယေး တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Sternberg၊ R ဂျေ၊ & Lubart၊ T. င။
(၂၀၀၁)။
ဉာဏ်ပညာနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှု။ JE
တွင် Birren & KW Schaie (Eds.)။
လက်စွဲစာအုပ် ၏အဆိုပါစိတ်ပညာ
၏အိုမင်းခြင်း။ (5th ed., p. 500-
522)။ ဆန်ဒီယေကို၊ CA-
ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်း။
- Sternberg, RJ, Jarvin, L., &
Grigorenko, EL (2010)။ *စူးစမ်းမှုများ*
၌ပါရမီရှင်။ အသစ် York: Cambridge
- တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
ပဲ့တင်၊ ဇ ဌ။ & Chan၊ ခ (၂၀၁၀)။
လုပ်သားအင်အား ကိစ္စများ နှင့်
အငြိမ်းစား။ ၌
ည။ ဂ ကာဗာနား & ဂ K ကာဗာနား
(Eds.), *Aging in America: Vol. ၃-
လူမှုရေးပြဿနာများ*၊ (၈)၊ ၈၁-၁၀၅။
ဆန်တာ။ Barbara, CA: ABC-CLIO။
- Sterns၊ HLi & Huyck၊ MH (2001)။ ဟီ
အခန်းကဏ္ဍ ၏ အလုပ် ၌
အလယ်ကောင်။ ၌ အမ် င Lachman
(ed.)။ လက်စွဲစာအုပ် ၏
အလယ်အလတ်ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
(၈)၊ ၄၄၇-၄၈၆)။ အသစ် York: Wiley
- Stevens, JC (1992)။ ဇရာနှင့်
အာကာသ acuity ၏ ထိပါ။
ဂျာနယ်များ Gerontology ၏
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
သိပ္ပံပညာ၊ ၄၂၊ P35-P40။
doi:10.1093/ geronj/47.1.P35။
- Stojnov, D. (2013)။ Stereotypes
တွေ့ရသည်။ပါ။
ကျွန်ုပ်တို့မည်သူဖြစ်သည်ကို
ကူညီသတ်မှတ်ပေးပါ။ *ဂျာနယ်*
Constructivist Psychology၊ ၂၆၊
၂၁-၂၉။
doi:10.1080/10720537.201
၃.၇၂၂၃၀။
- ကျောက်တုံး၊ ဌ။ O'Riley၊ A.၊ & အဒဲလ်စတိန်၊
ခ။ (၂၀၁၀)။
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကဲဖြတ်ခြင်း။
ကျန်းမာရေး။ JC Cavanaugh & CK
တွင် ကာဗာနား (Eds.) ဇရာနှင့်
အမေရိက- အတွဲ- ရှပ်ပိုင်းနှင့်
စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေး၊ (၈၈)၊ ၁၄၁-
၁၇၀)။ ဆန်တာ။ ဘာဘရာ၊ CA-
ABC-CLIO။
- Strauss၊ ဒဗလျူ၊ & Howe၊ N (၂၀၀၇)။
Millennials တွေ
ကောလိပ်တက်ကြွတယ်
နည်းဗျူဟာများ အတွက်။ အသစ်
မျိုးဆက် on ကျောင်းဝင်း (၂ ed.)
Ithaca, NY: Paramount
- Strawbridge, W. ဂျေ၊ ရှေး၊ ဌ။ ဂျေ၊ Balfour၊
ည။ ဌ။ Highyi၊ ဇ R. & Kaplan၊ ဆ
တစ် (၁၉၉၈)။ ရှေးရိုးစွဲများ ၏
အားနည်းခြင်း ကျော်
အသက်ကြီးသော အစုအဝေးတွင်
ဆယ်စုနှစ် သုံးခု။ *Gerontology*
ဂျာနယ်များ- လူမှုရေး သိပ္ပံပညာ၊
53B၊ S9-S16။ doi:10.1093/
geronb/53B.1.S9။
- စထရောဘရစ်ချ်၊ ဒဗလျူ၊ ဂျေ၊
ဝေါဟောင်း၊ အမ် L.၊ & ကိုဟင်၊ R
ယ။ (၂၀၀၅)။ အောင်မြင်တယ်။
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့်
သုခချမ်းသာ- မိမိကိုယ်ကို
အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ Rowe နှင့်
Kahn တို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်သည်။
Gerontologist၊ ၄၂၊ ၂၂၇-၂၃၃။
doi:10.1093/geront/42.6.727။
- လမ်းဘေး၊ ည.၊ & ဘက်၊ ဌ။ ဒဗလျူ။ (၂၀၁၂)။
လူနေမှုအခြေအနေ၊ လူမှုရေး
ဆက်ဆံရေး၊ နှင့်ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိ
အထောက်အကူ
ပြုနေထိုင်ရေးတွင် သုခချမ်းသာ။

- သုတေသနစာ 268။
 ၈၇၊ ၃၄၊ doi:10.10
 ၃၆၅-၃၉၄။ 16/j.cpr.2
 doi:10.1177/0 009.11.0
 16402751142 07။
 3928။ Stroebe, M.,
 Stroebe, MS, & Archer, J. (2013)။
 အချစ်နှင့်ပတ်သ က်သော
 ခေတ်သစ်အတွေး
 အမြင်များ၏
 မူလအစ နှင့်
 ဆုံးရှုံးမှု-
 ဆန့်ကျင်ဘက်
 ရှေ့ပြေးများ ၏
 တွယ်တာမှု သီအိုရီ။
 သုံးသပ်ချက် ၏
 အထွေထွေ
 စိတ်ပညာ၊ ၁၇၊ ၂၈-
 ၃၉။ doi:10.1037/
 a0030030။
 Stroebe, M., Finkenauer, C.,
 Wijn gaards-
 de မေဂျ၊ ဌ။
 Schuti ဇ၊
 ဗင် တွင်း
 ပြိုင်၊ ဂျေ၊ &
 စထရိုဘီ၊
 W. (2013)။
 လက်တွဲဖော်ဆန်
 တဲ့ ကိုယ်ကျိုး။
 စည်းမျဉ်း တို့တွင်
 ကျန်ရစ်သူ
 မိဘများ-
 ပရိသေဝတွေအတွ
 က်
 ကိုင်ဆောင်စရိတ်၊
 လက်တွဲဖော်၏
 ဆာကေး။
 စိတ်ဓာတ်
 သိပ္ပံပညာ
 doi:10.1177/09567
 97612457383။
 စထရိုဘီ၊ အမ်၊ Schuti ဇ၊ & Boemer
 K. (2010).
 အနှောင့်အယှက်
 အဆက်အစပ်
 လိုက်လျောညီထွေ
 ရန်
 လွတ်မြောက်ခြင်း-
 ဆီသို့
 သီအိုရီပေါင်းစပ်မှု။
 လက်တွေ့
 စိတ်ပညာသုံးသပ်
 ချက်၊ 30၊ 259-

ရှုပ်ထွေး
 သည်။
 ဝမ်းနည်း
 ခြင်း
 သိပ္ပံနည်း
 ကျ
 အတိမြစ်
 များ
 အတွက်
 ကျန်းမာ
 ရေး
 ဂရုစိုက်ပါ
 ။
 ပညာရှင်
 များ။
 အသစ်
 York:
 ဒါရီ။
 Stroebe, W.,
 Abakou
 mkin, G.,
 &
 Stroebe,
 M.
 (2010)။
 စိတ်ဓာတ်
 ကျခြင်း
 ထက်-
 sion-
 တောင့်တ
 သည်။
 အတွက်
 အဆိုပါ
 ဆုံးရှုံးမှု
 ၏ a
 ချစ်တယ်
 ။ တစ်ချို့
 အိုမီဂါ-
 ဂျာနယ်
 ၏ မရဏ
 နှင့်

Stroebe, M.,
 M.,
 Schut,
 H., &
 Stroebe
 , W.
 (၂၀၀၅)
 ။
 သမ္မဒ
 ယနှင့်
 ရင်ဆိုင်
 ဖြေရှင်း
 ခြင်း။
 လွတ်
 မြောက်
 ခြင်း-
 တစ်
 သီအိုရီ
 ပေါင်းစ
 ပ်-
 အဆို။
 သုံးသပ်
 ချက် ၏
 အထွေ
 ထွေ
 စိတ်ပ
 ညာ၊ ၉၊
 ၄၈-၆၆။
 doi-
 10.103
 7/1089
 - 2680.9.1.48 ။
 Stroebe, M.,
 Schut,
 H., &
 Stroebe,
 W.
 (၂၀၀၇)။
 ကျန်းမာ
 ရေး
 ရလဒ်
 များ ၏
 ကျန်ရစ်
 သူ-
 ment ။
 Lancet၊
 ၃၇၀၊
 ၁၉၆၀-
 ၁၉၇၇။
 doi:10.10
 16/S0140
 -
 6736(07)
 61816-
 ၉။
 စထရိုဘီ၊ အမ်၊ Schuti ဇ၊ & ဗင် တွင်း
 ပြိုင်၊
 ည။ (Eds.)
 (၂၀၁၂)။

- သေဆုံး၊ ၆၁၊ ၈၅-၁၀၁။ doi:10.2190/OM.61.2.a.
- Strough, J., & Margrett, J. (2002)။ အထူးကုဏ္ဍ၏ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် on ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သိမြင်မှု နောက်ပိုင်း အရွယ်ရောက်ခြင်း နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ အကျင့်စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ၂၆၊ ၂-၅။ doi:10.1080/01650250143000300။
- Strough, J., Berg, CA, & Sansone, C. (၁၉၉၆)။ နေ့စဉ်ဖြေရှင်းရန် ရည်မှန်းချက်များ လူအချင်းချင်းကြား ပြဿနာများ စိုးရိမ်မှုများ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စိတ်ပညာ၊ ၃၊ ၁၁၀၆-၁၁၁၅။ doi:10.1037/0012-၁၆၄၉.၃၂.၆.၁၁၀၆။
- Stula, S. (2012)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် နေထိုင်သည်။ ဥရောပ-လက်ရှိ တိုးတက်မှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ။ http://www.sociopolitical-observatory.eu/fileadmin/user_upload/Dateien/Unterstuetzende_Dienstleistungen/AP_7_EN.pdf
- နေမင်း၊ အက်ဖ်၊ & Xiao၊ ည။ (၂၀၁၂)။ ရိပ်မိသည် လူမှုရေး မူဝါဒ တရားမျှတမှု နှင့် အစီအရင် သုခ-တရုတ်ပြည်မှ အထောက်အထား။ လူမှုရေးအညွှန်းကိန်းများ သုတေသန၊ ၁၀၇၊ ၁၇၁-၁၈၆။ doi:10.1007/s11205-011-၉၈၃၄-၅။
- နေမင်း၊ ဂျေ၊ ကျိုင်းတောင်း၊ ငါး၊ & ယန်၊ G.-Y (၂၀၁၂)။ ဦးနှောက်ကွန်ရက်များ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း။ အိုမင်းခြင်း။ နှင့် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ရောဂါများ။ ဧရာ နှင့် ရောဂါ၊ ၃၊ ၁၈၁-၁၉၃။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3377830/>။
- Sung, G., & Greer, D. (2011)။ အမှုတွဲ ဦးနှောက်သေဆုံးမှုစံနှုန်းများကို ရိုးရှင်းစေရန်အတွက်။ အာရှကြောပညာ၊ ၇၆၊ ၁၁၃-၁၁၄။ doi:10.1212/WNL.0b013e318205d534။
- Swanson၊ DA၊ & Sanford၊ DA (၂၀၁၂)။ လူမှုစီးပွားအခြေအနေနှင့် ဘဝ မျှော်မှန်းချက်၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် ပြည်နယ်များ၊ ၁၉၉၀-၂၀၁၀။ လူဦးရေသုံးသပ်ချက်၊ ၅၁။ http://muse.jhu.edu/journals/population_review/v051/51.2.swanson.html။
- Swindell, R. (2012)။ အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်း။ နိုင်ငံတကာ ချဉ်းကပ်မှုများ နောင်ဘဝ သင်ယူမှု။ G. Boulton-တွင်း၊ လူးဝစ် & အမ် တမ် (Eds.) အသက်ဝင်သ ည်။ အသက်-ထောင်။ တက်ကြွသော သင်ယူမှု(၈၈။ ၃၅-၆၃)။ အသစ် York: Springer Swinton၊ ဂျေ၊ & Payne၊ R (Eds.) (၂၀၀၉)။ ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ပြီး သစ္စာရှိစွာ သေဆုံးခြင်း အဆုံးစွန်ဘဝ အတွက် ခရစ်ယာန်ကျင့် ထုံးများ ဂရုစိုက်ပါ။ ညား သွက်သွက်လ က်လက်၊ MI-Erdmans။ တက်ခါ၊ ဌ။ & Halpern-Meckini၊ ငါး (၂၀၀၉)။ လက်မထပ်မီ ပေါင်းသင်းဆ ကဆံရေး ဘယ်လိုရှိသ လဲ။ ထိခိုက်သည်။ လမ်းကြောင်း များ ၏ အိမ်ထောင် ရေး အရည်အသွေး ? ဂျာနယ်၏ အိမ်ထောင် ရေးနှင့် အဆိုပါ မိသားစု၊ ၇၁၊ ၂၉၈-၃၁၇။ doi:10.1111/j.1741-3737.2009.00600.x။ Takeuchi, H., Taki, Y., Sassa, Y., Hashizume၊ H.၊ Sekiguchi၊ A.၊ ဖူကူရီးမာ၊ A.၊ et အယ်လ်။ (၂၀၁၀)။ အဖြူရောင် ဆက်စပ်ဖွဲ့စည်းပုံများ ဟိထွင်ဖန်တီးမှု အထောက်အထား ထံမှ ပုံနှိပ်ခြင်း။ tensor ပုံရိပ်။ Neuroimage၊ ၅၁၊ ၁၁-၁၈။ doi:10.1016/j.neuroim-အသက်.2010.02.035. Talamini, LM, & Gorree, E. (2012)။ ဧရာ အမှတ်တရ များ ကွဲပြားမှု ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း။ episodic memory အစိတ်အပိုင်း များ။ သင်ယူမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်၊ ၁၉၊ ၂၃၉-၂၄၆။ doi:10.1101/1m.024281.111။ Talbot၊ ဌ။ A.၊ Morrell၊ ဂ ဧ၊ ခြေထောက်၊ ည။ ဌ။ & Meter, EJ (2007)။ အပြောင်းအလဲများ အားလပ်ချိန် များတွင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနှင့် အမျိုးသား များတွင် အကြောင်းရင်းအားလုံး သေဆုံးနိုင်ခြေရှိသည်။ နှင့် အမျိုးသမီး များ- Baltimore longitudinal ဧရာ၏ tudinal လေ့လာမှု။

- ချောက် စီမံခန့်ခွဲမှု ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ။ *ဂျာနယ် အသုံးချလူမှုရေးစိတ်ပညာ၊ ၄၃၊ ၉၄၇-၉၅၅*။ doi-10.1111/jasp.12059။
- Tamayoi G၊ Broxson၊ A၊ Munsell၊ အမ် & ကိုဟင်၊ အမ် Z (၂၀၁၀)။ ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် အဆိုပါ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ။ *ကင်ဆာရောဂါ သူနာပြု ဖိုရမ်၊ ၃၇၊ E50-E57*။ doi-10.1188/10။ ONF.E50-E57။
- တန်၊ အက်မ်၊ နက်ဖြန်-နေကောင်း၊ N. & Choi၊ c (၂၀၁၀)။ ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး volun- စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်တာ ရပ်သွားသလား။ *ဧရာနှင့် အသင်း၊ ၃၀၊ ၈၅၉-၈၇၈*။ doi:10.1017/S0144686X10000140။
- တန်၊ P.-L.၊ Chiou၊ C.-P.၊ ကြည်လင်း၊ H.-S.၊ ဝမ်၊ C.၊ & Liand၊ S.-L. (၂၀၁၁)။ ဆက်စပ်နေသည်။ ၏ သေခြင်း။ ပူပင်သောက တို့တွင် ထိုင်ဝမ် ကင်ဆာ လူနာများ။ *ကင်ဆာ သူနာပြု ၃၄ ဦး၊ ၂၈၆-၂၉၂*။ doi:10.1097/ NCC.0b013e31820254c6။
- တန်၊ ကီဒီ၊ ဌ၊ A.၊ Danvers၊ K.၊ မိုလိုနီ၊ ငျ၊ ဌ၊ & ဝီလျံ၊ တစ် (၂၀၀၈)။ အသစ် CDEC အကြံပြုချက်များ HIV စမ်းသပ်ခြင်း ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *သူနာပြုဆရာမ ကျင့်စဉ်၊ ၃၃၊ ၃၇-၄၄*။
- အသားအရောင်ပြောင်း၊ ည၊ ဌ၊ & ည၊ ည။ အာနက် (၂၀၀၉)။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပေါက်လာခြင်း။ hood: ဘဝဇာတ်ခုံအသစ် ဖြီးကောင်ပေါက်အရွယ်နှင့် လူငယ်လူရွယ်များ။ A. Furlong (Ed.), *လက်စွဲစာအုပ် လူငယ်နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ- အသစ် အမြင်များနှင့် အစီအစဉ်များ*။ (စစ၊ ၃၉-၄၅)။ လန်ဒန်- ဒါရီ။
- တိတ်၊ R။။ ချစ်လွန်းလို့၊ ဌ၊ & ချစ်စရာ၊ T. c (၂၀၀၃)။ အောင်မြင်ခြင်း၏အဓိပ္ပါယ် အိုမင်းခြင်း။ အားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အို ကနေဒါ အမျိုးသားများ Manitoba နောက်ဆက်တွဲလေ့လာမှု။ *Gerontologist အသက် ၄၃ နှစ်၊ ၇၃၅-၇၄၄*။ doi:10.1093/geront/43.5.735။
- တေလာ၊ JL၊ O'Harai၊ R.၊ Mumenthaler၊ အမ် ငျ၊ နှင်းဆီ၊ တစ် ဂ.၊ & Yesavage၊ ည။ တစ် (၂၀၀၅)။ သိမြင်နိုင်စွမ်း၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ နှင့် အသက်အရွယ် ကွာခြားချက်များ ကို လိုက်နာပါ။ လေကြောင်းသွားလာမှု ထိန်းချုပ်ရေး ညွှန်ကြားချက်များ။ *စိတ်ပညာနှင့်ဧရာ၊ ၂၀၊ ၁၁၇-၁၃၃*။ doi:10.1037/0882-7974.20.1.117။
- တေလာ၊ R ဂျေ၊ စကားတွေပြော၊ ငျ၊ အမ်၊ & လေဗင်၊ ဂျေ (၂၀၀၄)။ *ဘာသာတရား၏အသက်တာ၌ အာမရိုက်ခတ် အမေရိကန်တွေ့* . တစ်ထောင် သပိတ်၊ CA- ပညာရှိ။
- Taylor၊ SE (2006)။ တတ်သည်နှင့် မိတ်ဖွဲ့: ဇီဝအမူအကျင့်အခြေခံများ မိစီးမှုအောက်တွင်ဆက်နွယ်မှု။ *လက်ရှိ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ ၁၅၊ ၂၇၃-၂၇၇*။ doi:10.1111/j.1467-8721.2006.00451.x။
- တက်စ်ဆီယာ၊ N. ဘီလူး၊ အီး၊ & ဆိုရမ်၊ PC (2005)။ ဘယ်လိုအခြေအနေအောက်မှာ သိအိုရီသည် သာသနိကပြုခြင်းကို လက်ခံနိုင်သည်။ လူဝတ်ကြောင်နှင့် ကျန်းမာရေး။ als? လူမှုရေးသိပ္ပံနှင့်ဆေးပညာ၊ ၆၀၊ ၃၅၇-၃၆၈။ doi:10.1016/j.socs- cimed.2004.05.016.
- Tennstedt၊ ငျ၊ ဌ၊ လင်း၊ ငျ၊ ပဲကိုင်၊ ဗလျူ။ ဘ.၊ & မက်ကင်လေး၊ ည။ ခ (၂၀၀၈)။ အဖြစ်များခြင်း နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေအချက်များ လူမျိုးရေး၊ လူမျိုးရေးအရ ဆီးယိုစီမံခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ကွဲပြားသောလူဦးရေဟု ခေါ်သည်- ဟိ ဘော်စတွန် ဧရိယာ ရပ်ရွာ ကျန်းမာရေး (BACH) စစ်တမ်း။ *အမေရိကန်ဂျာနယ်*
- ၏ ကူးစက်ရောဂါဗေဒ၊ ၁၆၇၊ ၃၉၀-၃၉၉*။ doi:10.1093/aje/kwm356။
- Thambisetty၊ M.၊ Beason-Held၊ L. ဌ။ တစ်ခုံ၊ Y.၊ Krauti၊ အမ်၊ နဲလ်၊ အမ်၊ ဟာနန်ဒက်ခ်၊ DG၊ et al။ (၂၀၁၂)။ အယ်လ်ဇိုင်းမားအန္တရာယ် *CLU* နှင့် မူကွဲ အသက်ကြီးလာချိန်မှာ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက် ဇီဝစိတ်ရောဂါ၊ 73 , 399-405။
- Doi:10.1016/j.biopsych.2012.06.026။
- လူ့အခွင့်အရေးသမားများ။ (၂၀၁၀)။ *အဖြစ်များသည်။ ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်- မှတ်ချက်။* http://www မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။ stopvaw.org/prevalence_of_sexual_Harassment.html
- Therborn၊ G. (2010)။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာမိသားစုများ အမြင်။ A. Giddens & PW တွင် Sutton (Eds.), *လူမှုဗေဒ- နိဒါန်း ဖတ်ရှုခြင်း* (၃ကြိမ်မြောက် တည်းဖြတ်၊ စ၊ ၁၁၉-၁၂၄)။
- Malden၊ MA- မူဝါဒ စာနယ်ဇင်း။ Thiele၊ DM၊ & Whelan၊ TA (2010)။ ဧရာမ ဆက်ဆံရေး၊ မိဘကျေနပ်မှု၊ အဓိပ္ပါယ်နှင့် generativity *နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ ဧရာနှင့် လူ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၆၆၊ ၂၁-၄၈*။ doi:10.2190/AG.66.1.b။
- Thielem၊ K.၊ & Cacciatore၊ J. (၌ စာနယ်ဇင်း)။ ဘယ်တော့လဲ a ကလေး သေသည် ဝမ်းနည်းခြင်း၏ဝေဖန်ပိုင်းခြား စိတ်ဖြာချက် *DSM-V* ရှိ ဆက်စပ် အငြင်းပွားမှုများ။ လူမှုရေးလုပ်ငန်းအလေ့အကျင့်ဆိုင်ရာ သုတေသန။
- doi:10.1177/1049731512474695။
- သောမတ်စ်၊ တစ် ဂျီ၊ ဒင်းနစ်၊ A.၊ ဘန်ဒက်တီနီ၊ P. A.၊ & Johansen-Berg၊ (၂၀၁၂)။ Aerobic Activities ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်ပတ်သက်။ *နယ်နိမိတ်အတွင်း စိတ်ပညာ၊ ၃*။ doi:10.3389/fpsyg.2012.00086။ ပြန်ထုတ်သည်။
- ထံမှ http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3311131/။ သောမတ်စ်၊ F (၂၀၀၈)။ နောက်အိမ်ထောင်ပြုတယ်။ ဦးနှောက် အိမ်ထောင်ဖက် သေခြင်း ရွေးချယ်စရာများ fac- မုဆိုးမများနှင့်ပတ်သက်ခြင်း။ စားဝတ်နေရေးမူလုရေးအတွက်။ *ကျား၊ နှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ ၁၆၊ ၇၃-၈၃*။ doi:10.1080/13552070701876235။
- သောမတ်စ်၊ MD၊ Guihani၊ အမ်၊ & Mambourg၊ F. (2011)။ ဘာလုပ်မလဲ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများ သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး အမျိုးအစားနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အကြား အပေးအယူ ပိုမိုရွှံ့ထွေးသော လိုအပ်ချက်များကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။ *ဂျာနယ် ၏ အိမ်ရာ အတွက် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ၂၅၊ ၁၀၉-၁၂၄*။ doi:10.1080/02763893.20၁၁.၅၇၁၀၈။
- သောမတ်စ်၊ R ဂ.၊ & Hasheri ဌ။ (၂၀၀၆)။ ဟိ စိတ်ခံစားမှု valence အပေါ် လွှမ်းမိုးမှု အစောပိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းတွင်
- အသက်ကွာခြားမှု နှင့် မှတ်ဉာဏ်။ *စိတ်ပညာနှင့်ဧရာ၊ ၂၁၊ ၈၂၁-၈၂၅*။ doi:10.1037/0882-၇၉၇၄.၂၁.၄.၈၂၁။
- သောမတ်စ်၊ R C.၊ & Hasheri L. (2012)။ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု ၏အာရုံပြောင်း ၌ မှတ်ဉာဏ်- ယခင် အာရုံပြောင်းခြင်း။ ငယ်ရွယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် မှတ်မိနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေသည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *ဂျာနယ် ၏ သမ္မာစိတ်ပညာ- သင်ယူခြင်း၊ ဉာဏ်၊ နှင့် အသိဉာဏ်၊ ၃၈၊ ၃၀-၃၉*။ doi:10.1037/ a0024882။
- Thompson၊ GE၊ Cameron၊ RE၊ & Fuller-Thompson၊ E. (2013)။ လမ်းလျှောက် အဆိုပါ အနီရောင် လမ်း- အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍ ၏ ပထမ လူမျိုး တိုးတားများ ယဉ်ကျေးမှု မြှင့်တင်ရေး သုခ။ *နိုင်ငံတကာဂျာနယ် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် လူသားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ 76၊ ၅၅-၇၈*။ doi:10.2190/AG.76.1.c။
- Thompson၊ MM၊ Naccarato၊ ME၊ & Parker၊ K. (1992)။ အသိဉာဏ် တိုင်းတာခြင်း လိုအပ်ချက်များ- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လိုအပ်ချက်ကို အတည်ပြုခြင်း။ ဖွဲ့စည်းပုံ နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ မမှန်ကန်သော- ity အတိုင်းအတာ။ မထုတ်ဝေရသေးသော စာမူ။
- ဆယ်လီ၊ ပီ၊ Koorenhof၊ ဌ။ & Kapuri၊ N (၂၀၁၂)။ ဉာဏ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အတွက် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူများ။ အေဇီမန်၊ N Kapuri & အမ် Jones-Gotman (Eds.) *ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ နှင့် မှတ်ဉာဏ်* (စစ၊ ၄၂၅-၄၄၀)။ အောက်စဖို့ဒ်၊ ယူကေ- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- ဆယ်လီ၊ ငျ၊ & အိုလီဗာ၊ D. (2008)။ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် မော်ဒယ်အသစ် palliative နှင့် ဟန်ချက်ညီအောင် ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးခြင်း စောင့်ရှောက်မှုပေးပို့ခြင်း။ *အိုးအိမ်ဂျာနယ် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်၊ ၂၂၊ ၁၆၉-၁၉၄*။ doi:10.1080/02763890802232014။
- Thornton၊ WJ၊ & Dumke၊ HA (၂၀၀၅)။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အသက်အရွယ်ကွာခြားမှု ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ ထိရောက်မှု တစ် meta-analytic သုံးသပ်ချက်

- စိတ်ပညာ နှင့် ဇရာ၊ ၂၀၊ ၈၅-၉၉။
doi:10.1037/0882-7974.20.1.85။
- Thornton၊ ဒဗလျူ။ ဌ။ ပက်တာဆင်၊ T. ငျ၊ အီး၊
& Yeung ငျ၊ c (၂၀၁၃)။ အသက် dif-
နေ့စဉ်ပြဿနာအတွက် ရည်ညွှန်းချက်များ
ဖြေရှင်းခြင်း- ပြဿနာ၏ အခန်းကဏ္ဍ
စကားစပ်။ *နိုင်ငံတကာဂျာနယ်*
အပြုအမူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၃၇၊ ၁၃-၂၀။
doi:10.1177/0165025412454028။
- ခြေချောင်းများ၊ အမ်၊ & သိပ်တော့၊ R တစ်
(၂၀၁၁)။ ပြည်နယ် ၏ အဆိုပါ သိပ္ပံ-
ဆက်ဆံရေး- ဦးတည်သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှု
အလေ့အကျင့်များ ၌ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ။
သူနာပြုအမြင်၊ ၅၉၊ ၂၂၁-၂၂၇။
doi:10.1016/j.out-look.2011.05.001.
- ကျိုင်းတောင်၊ ဂ.၊ & ကရမ်၊ K c (၂၀၁၃)။ ဟိ effi-
လမ်းညွှန်ပေးခြင်း - အကျိုးကျေးဇူးများ
mentees၊ လက်ဦးဆရာ၊ နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ။ J.
Passmore, DB Peterson, & T. Freire (Eds.),
The Wiley-Blackwell နည်းပြနှင့်
လမ်းညွှန်စာအုပ် (စ။ ၂၁၇-၂၄၂)။ Oxford, UK:
Wiley- ဘလက်ဝဲလ်။
- Tonković၊ အမ်၊ & Vranić၊ A. (2011)။
မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ မှတ်ဉာဏ်
စနစ်များ- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးခွန်းလွှာ။
ဧရာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ၁၅၊ ၈၃၀-၈၃၇။
doi:10.1080/13607863.2011.569483။
- မီးခိုးများ၊ C အမ်၊စတီးဝပ်၊ AJ၊ & Duncan၊
ဌ။ c (၂၀၀၈)။ ရရှိရေး အတ္ထု ပေါင်းစပ်- rity:
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
နောက်ကျ အလယ်ကောင်။ *ဂျာနယ် ၏*
သုတေသန ၌ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ၄၂၊
၁၀၀၄-၁၀၁၉။ doi:
10.1016/j.jrp.2008.02.006။
- ထရတ်မန်း၊ အမ်၊ နီးစ်၊ အမ်၊ A.၊ & မာဗာလီယာ၊
H. (2011)။ အောင်မြင်မှုခံယူချက်- လူမည်း
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်
အပြည့်အဝအိုမင်းခြင်း။ *ဂျာနယ် ၏*
စိတ်ဓာတ်ရေးရာ သူနာပြု နှင့်
စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၄၉၊ ၂၈-၃၄။
doi:10.3928/02793695-20101201-01။
- Truxillo၊ DM၊ McCune၊ EA၊ Bertolino, M., &
Fraccaroli, F. (၂၀၁၂)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
သဘောထားအမြင်များ ငယ်သည်။
အလုပ်သမားများ ၌ အသုံးအနှုန်းများ ၏
ကြီးတယ်။ ငါး အသွင်အပြင်၊ တက်ကြွသော
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အသိဉာဏ်၊ စွမ်းရည်နှင့်
အလုပ်စွမ်းဆောင်ရည်။
အသုံးချလူမှုရေး စိတ်ပညာဂျာနယ်၊ ၄၂၊ ၂၆၀၇-
၂၆၁၉။ doi:10.1111/j.1559-
1816.2012.00954.x။
- ထရပ်မီးစက်၊ K.၊ & ဒွန်နယ်လန်၊ အမ်
ခ (၂၀၁၀)။ ပြန်စဉ်းစားတယ်။ “မျိုးဆက်
Me”- အမျိုးအစားအလိုက်
သက်ရောက်မှုများကို လေ့လာခြင်း။ 1976-
2006 မှ။ *အပေါ်အမြင် စိတ်ပညာသိပ္ပံ*၊ ၅၊
၅၈-၇၅။ doi:10.1177/1745691609356789။

- Tsao, T.-C. (၂၀၀၄)။
မော်ဒယ်အသစ်များအ
တွက် အနာဂတ်
အငြိမ်းစားယူခြင်း-
Col- လေ့လာမှု၊
ခြေထောက်/တက္ကသိုလ်
-ချိတ်ဆက်ထားသည်။
အငြိမ်းစား
အသိုင်းအဝိုင်းများ။
ဒီပနီစီတ္တ
နိုင်ငံတကာ အပိုင်း
တစ်လူသားပညာ နှင့်
လူမှုရေး သိပ္ပံပညာ၊
64(10-A)၊ ၃၅၁၁။
- Tsuno၊ N. & ဟုမ္မ၊ တစ်
(၂၀၀၉)။ ဇရာ အာရှ—
ဂျပန် အတွေ့အကြုံ။
သက်ကြီးရွယ်အို
နိုင်ငံတကာ၊ ၃၄၊
၁-၁၄။
doi:10.1007/s1212
6-009-9032- ၉။
- Tully၊ P ဂျူ၊ & Coshi ငျ၊ အမ် (၌
စာနယ်ဇင်း)။
ယေဘုယျအားဖြင့်
ပူပင်သောက ဖရိုဖရဲ
အဖြစ်များခြင်းနှင့်
comorbid-
သွေးကြောအတွင်း
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
နှလုံးရောဂါ- meta-
analysis။
ကျန်းမာရေး
စိတ်ပညာဂျာနယ်။
doi:10.1177/13591
05312467390။
- Tyers၊ R. & ရှီ၊ မေး။ (၂၀၁၂)။
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဒီမို-
ဂရပ်ဖစ် အပြောင်းအလဲ၊
လုပ်အား အင်အား
ကြီးထွားမှု၊
နှင့်စီးပွားရေးစွမ်းဆောင်
ရည်။ အီး၊ Ianchovichina
နှင့် TL Valmsley (Eds.),
တက်ကြွသော
မော်ဒယ်လ်နှင့်
လျှောက်လွှာများ အတွက်
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စီးပွားရေး
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ (စစ။ ၃၄၊
၃၇၆)။ အသစ် York:
ဖြစ်ပြန်ရော တက္ကသိုလ်
စာနယ်ဇင်း။
- အမေရိကန်
သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရို။
(2012a)။ ၂၀၁၂
စာရင်းအင်း စီတ္တ- ဟိ
အမျိုးသား ဒေတာ

စာအုပ် <http://www မှ>
ကူးယူဖော်ပြပါသည်။
.census.gov/compendia/statab။

- အမေရိကန်သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရို။
(2012b)။ *နိုင်ငံတကာ ဒေတာ အခြေခံ*
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://www.census.gov/population/international/data/idb/informationGateway.php>။
- အမေရိကန်သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရို။
(2012c)။ *အဘိုးအဘွားများနေ့ 2012*။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://www.census.gov/newsroom/releases/archives/facts_for_features_special_editions/cb12-ff17.html။
- အမေရိကန်သန်းခေါင်စာရင်းဗျူရို။
(2013a)။ *ချစ်သူများနေ့ 2013 နေ့-ဖေဖော်ဝါရီ 14 ရက်*။ မှ
ပြန်လည်ရယူသည်။
http://www.census.gov/newsroom/releases/archives/facts_for_features_special_editions/cb13-ff06.html။
- အမေရိကန် သန်းခေါင်စာရင်း ဗျူရို။
(2013b)။ *အမေရိကန် ရုပ်ရွာ စစ်တမ်း on အိမ်ထောင်ရေး နှင့် ကွာရှင်းခြင်း*
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.census.gov/hhes/socdemo/marriage/data/acs/index.html>။
- အမေရိကန် ဌာန ၏ စိုက်ပျိုးရေး။ (၂၀၁၀)။
အမေရိကန်များအတွက် အစားအသောက်လမ်းညွှန်ချက်များ 2010 <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/PolicyDoc.pdf>။
- အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဌာန
ဝန်ဆောင်မှုများ။ (၁၉၉၁)။
ကျန်းမာစွာလူတွေ ၂၀၀၀ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေး။
ထုတ်ဝေမှုအမှတ် PHS ၀၉၁-၅၀၂၁၂။
ဝါရှင်တန်၊ DC- အမေရိကန် အစိုးရပုံနှိပ်တိုက်။
- US Food and Drug Administration
(၂၀၁၂)။ *ဆေးဝါးများနှင့် သင်္ဃာတစ် လမ်းညွှန် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်*။ မှ
ပြန်လည်ရယူသည်။
<http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/ucm163959.html>။
- Uleman, JS, & Saribay, SA (2012)။
တခြားသူတွေရဲ့အစပိုင်း အထင်အမြင်တွေ။ K တွင်၊ Deaux & M. Snyder (Eds.), *The အောက်စဖို့ဒ် လက်စွဲစာအုပ် ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှင့် လူမှုရေး စိတ်ပညာ* (စစ။ ၃၃၇-၃၆၆)။ အသစ် York: အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
- ကုလသမဂ္ဂ။ (၂၀၀၈)။ *ကွာရှင်းခြင်းနှင့် ဖြိုဖြိုကျေးလက် ကွာရှင်းမှုနှုန်း ကြမ်းသည်။ နေထိုင်ရာ-၂၀၀၂-၂၀၀၆*။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://unstats.un.org/unsd/demographic/products/dyb/dyb2006/Table25.pdf>။
- Unverzagt, F ဒဗလျူ။ မမစ်၊ ယ။
အမ်၊ ရေဘွတ်၊ ဆ ဒဗလျူ။ Marsiske အမ်၊
မောရစ်၊ ည။ N., Jones, R., et al.
(၂၀၀၉)။ ဟိ အင်ဒီယားနား အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ စင်တာ Mild Cognitive စာတမ်းဖတ်ပွဲ
ချွတ်ယွင်းချက်။
သိမြင်မှုသင်တန်း သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် သင်ခန်းစာများ တက်ကြွသောလေ့လာမှု။
လက်ရှိ အယ်လ်ဇိုင်းမား သုတ၊ ၀၊ ၃၇၅-၃၈၃။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2729785/>။
- Utiani ဒဗလျူ။ (၂၀၀၅)။
စိတ်ဓာတ်ရေးရာ နှင့် လူမှုစီးပွားရေး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ၏ vasomo-
သွေးဆုံးချိန်တွင် tor ရောဂါလက္ခဏာများ- A ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးသပ်ချက်။ *ကျန်းမာရေး နှင့် အရည်အသွေး ၏ ဘဝ ရလဒ်များ*၊ ၃၊ ၄၇။
doi:10.1186/1477-7525-3-47။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://www.hqilo.com/content/3/1/47>။
- Vagelatosis N T. & Eslicki ဆ
ယ။ (၂၀၁၃)။ အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါသည်များအတွက် အန္တရာယ်အချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ- စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ အော့စ်၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု၊ နှင့် အာရုံကြောရောဂါဗေဒ ဤဆက်ဆံရေးနှင့်ဆက်စပ်။
ကူးစက်ရောဂါ သုံးသပ်ချက်များ၊ ၁၅၊ ၁၅၂-၁၆၀။
doi:10.1093/epirev/mxs012။
- ဝီလန်၊ ဆ င (၁၉၇၇)။
လိုက်လျောညီထွေ ရန် ဘဝ- ဘော်စတန် ချစ်စရာ အညို။
Vaillant, GE (2002)။
ကောင်းစွာအိမ်းခြင်း- အံ့ဩစရာ လမ်းညွှန်များ ရန် ၈ ပုံပြောတယ်။ ဘဝ- ဘော်စတန်- နှို- အညို။
ဝီလန်၊ ဆ အီး၊ & ဝီလန်၊ ဂ အို (၁၉၉၀)။
အမျိုးသား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝသမိုင်း ယုတ္တိနည်း
- ကျန်းမာရေး- XII တစ် ၄၅ နှစ် လေ့လာပါ။
- အောင်မြင်သော အိုမင်းခြင်း၏ ခန့်မှန်းချက်များ။ *အမေရိကန် ဂျာနယ် ၏ စိတ်ရောဂါကျ၊ ၁၄၇၊ ၃၁-၃၇*။
ဗယ်လာရန်၊ R ည။ (၂၀၀၈)။ ဂရန် အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိလေသာ၏ *ဓမ္မ* အဘယ်အရာကို ရှာဖွေ ပြုလုပ်သည်။ လူတွေရဲ့ အသက်တွေ အများဆုံး တန်ဖိုးရှိ နေထိုင်မှု- ထောင်း။ *ကနေဒါ စိတ်ပညာ*၊ ၄၉၊ ၁-၁၃။ doi:10.1037/0708-5591.49.1.1။
- ဗယ်လာရန်၊ R ည။ (၂၀၁၂)။ ထံမှ လုံ့ဆော်မှု စိတ်အားထက်သန်မှု- စိတ်အားထက်သန်မှုကို ရှာဖွေခြင်း။ ဆိုလိုရင်းတွင် ပါဝင်သော နယ်ပယ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ စားသုံးနိုင်သောဘဝ။ *ကနေဒါ စိတ်ပညာ/ စိတ်ပညာ Canadianne*၊ ၅၃၊ ၄၂-၅၂။ doi-10.1037/a0026377။
- ဗယ်လာရန်၊ R ဂျေ၊ ပကား၊ Y.၊ ဖိလစ်၊ F ဌ။ & Charest ည။ (၂၀၁၀)။ ဂရန် အလုပ်အပေါ် စိတ်အားထက်သန်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု- လုပ်ငန်းစဉ်ပုံစံ။ *Personality ဂျာနယ် အမှတ် ၇၈၊ ၂၈၉-၃၁၂*။ doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00616.x။
- ဗင် တွင်း Wijnagaart အမ် တစ် ဂျီ၊ Vernooij- ဒက်ဆင်၊ အမ် ည။ F ဂျေ၊ & Felling၊ တစ် ည။ တစ် (၂၀၀၇)။ stressors တွေရဲ့လွှမ်းမိုးမှု၊ အက်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအခြေအနေများ အိမ်ထောင်ရှင်များရဲ့ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအပေါ် dementia ရှိသူများ။ *ဇရာ & စိတ်ကျန်းမာရေး*၊ ၁၁၊ ၆၂၆-၆၃၆။
doi:10.1080/13607860701368463။
- ဗင် der Geest၊ င၊ (၂၀၀၄)။ သေလုဗြောပါး ငြိမ်းချမ်းရေး- အပြည့်အစုံ- ကောင်းသောအနိစ္စနှင့် ဆင်ခြင်ခြင်း။ ဂါနာ၊ Kwahu-Tafo တွင် ဆိုးရွားသောသေဆုံးမှု၊ လူမှုရေးသိပ္ပံနှင့် ဆေးပညာ ၅၈ ဦး၊ ၈၉၉-၉၁၁။ doi:10.1016/j.socscimed.2003.10.041။
- ဗင် der ဂျေ၊ င၊ & Koopman-Boyd၊ P (၂၀၁၀)။ အပန်းဖြေ နှင့် အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှု- သက်လတ်ပိုင်းများကြားတွင် ဆက်ဆံရေးနှင့် သုခ အသစ် ဇီယာသမားများ။ ဌှို ဂ Waldegrave & P Koopman-Boyd (Eds.) *အလယ်အလတ်ဘဝ အသစ် ဇီယာသမားများအသက်ကြီးပြီ၊ ၄၀-၆၄*၊ ၂၀၀၈- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာချိန်မှ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း (စ။ ၁၁၁-၁၂၈)။ ဟာမီလ်တန်၊ အသစ် ဇီ မိသားစု စင်တာ လူမှုရေး မူဝါဒသုတေသနဌာန၊ Lower Hutt၊ Wellington နှင့် လူဦးရေ လေ့လာရေးစင်တာ၊ တက္ကသိုလ် Waikato နိုင်ငံဘာ ၂၄၊ 2010 http://www.ewas.net.nz/publications/files/EWAS/EWAS_M2.pdf?page=126။
- ဗင် Dierendonck၊ ယ။ Garssen၊ A။ & Visser, A. (2005)။
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအားဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။
ကြိုးထွားမှု။ *နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲမှု*၊ ၁၂၊ ၆၂-၇၇။ doi:10.1037/1072-5245.12.1.62။
- ဗင် ညစ်ပတ်၊ A.၊ ကော့ကွန်း၊ ည။ ဝီ၊ Goble၊ ယ၊ ဂျေ၊ Doumas၊ အမ်၊ & Swinnen၊ SP (2012)။ အဖြူရောင်အရေးအသား tional anisotropy သည် bal- နောက်နေ စွမ်းဆောင်ရည်၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *အာရှကြောဇီဝဗေဒ ၏ ဇရာ*၊ ၃၃၊ ၁၉၀၀-၁၉၁၂။ doi:10.1016/j.neurobiolaging.2011.06.013။
- van Klaveren၊ C.၊ van den Brink၊ H.၊ အမ်၊ & ဗင် ပရာဂ်၊ ခ (၂၀၁၃)။ အပြန်အလှန်- အိမ်သား အလုပ် အချိန်- အဆိုပါ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပူးတွဲပေါ်တွင် လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် အဆိုပါ တောင်းဆိုမှု အတွက် ကလေး ဂရုစိုက်ပါ။ *ဥရောပ လူမှုဗေဒ သုံးသပ်ချက်*၊ ၂၉၊ ၁-၁၈။ doi-10.1093/est/ jcr035။

- van Muijden, J., Band, GPH, & Hommel, B. (2012)။ အွန်လိုင်းဂိမ်းများ လေ့ကျင့်ရေး အိမ်ခြေခံခြင်း။ ဦးနှောက်များ ကန့်သတ်ချက် trans-သိမြင်မှု ထိန်းချုပ်မှု လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဦးစားပေးပါ။ လူသားအာရုံကြောသိပ္ပံ၊ ၆။ doi:10.3389/fnhum.2012.00221။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3421963/>။ van Someren, EJW (2007)။ အပူချိန်ထိန်းညှိခြင်းနှင့် အိမ်ခြေခံခြင်း။ အမေရိကန် ဂျာနယ် ၏ ဇီဝကမ္မဗေဒ—Regulatory, Integrative, နှင့် နှိုင်းယှဉ်သည်။ ဇီဝကမ္မဗေဒ၊ ၂၉၊ R99–R102။ doi-10.1152/ajp-regu.00557.2006။
- ဗင် ဝမ်ရှိုင်း ခ (၂၀၁၃)။ လင်မယား နည်းဗျူဟာ- gies- ညှိနှိုင်းနေသည်။ အလုပ်လုပ် အချိန် ကျော် ၁၀လမ်းစဉ်။ A. Evans, & J. Baxter (Eds.), ၁၀ကိုစေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း။ သင်တန်း တည်ငြိမ်မှုနှင့် ၁၀ပြောင်းလဲမှု လမ်းကြောင်းများ (စစ။ ၁၇၅–၁၉၀)။ အသစ် York: Springer
- ဗားကယ်၊ အမ် ဃ၊ Yalvac၊ ဃ၊ တူဖန်၊ အက်မ်၊ Turan, S., Cengiz, M., & Emull
- အမ် (၂၀၁၃)။ Metacognitive ကွဲပြားသည်- ences အကြား သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် လူကြီး ယေဘုယျအားဖြင့် ပြင်ပလူနာ ပူပင်သောက ဖရိုဖရဲ။ ဥရောပ သက်ကြီးရွယ်အို ဆေးပညာ၊ ၄၊ ၁၅၀–၁၅၃။ doi-10.1016/j.eurger.2012.12.001.
- Verbrugge၊ ဌ။ အမ် (၁၉၉၄)။ မသန်စွမ်း ဌ နောက်ကျ ၁၀။ ဌ R P Abeles၊ ၈ လက်ဆောင်၊ & အမ် ဆ အော်ရီ (Eds.) ဇရာနှင့် အရည်အသွေး ၏ ၁၀ (စစ။ ၇၉-၉၈)။ အသစ် York: Springer
- Verbrugge၊ ဌ။ အမ် (၂၀၀၅)။ ယင်ကောင် မပါဘဲ အတောင်ပံ ဌ ည။ R ကယ်ရီ J.-M ရော်ဘီ၊ ည။ P မီရို၊ & Y ခရစ္စတင်း (Eds.) အသက်ရှည်ခြင်း။ နှင့် အားနည်းခြင်း (စစ။ ၆၇-၈၁)။ နယူးယောက်- Springer။
- Verbrugge၊ ဌ။ အမ်၊ & ဂျက်တီ၊ တစ် အမ် (၁၉၉၄)။ မသန်စွမ်းဖြစ်စဉ်။ လူမှုရေး သိပ္ပံနှင့် ဆေးဝါး၊ ၃၈၊ ၁–၁၄။ doi-10.1016/0277-9536(94)90294-1။
- Verecki၊ ဌ။ Wuyts၊ အက်မ်၊ Truijen၊ င၊ & Van de Heyning, P. (2008)။ လက်ကျန်လက်ကျန်အက်ဖြတ် ခြင်း- ပုံမှန်အချက်အလက်၊ နှင့် လိင် နှင့်အသက်အရွယ်အကျိုးသက် ရောက်မှုများ။ နိုင်ငံတကာ Audiology ဂျာနယ်၊ ၄၇၊ ၆၇–၇၅။ doi:10.1080/14992020701689688။
- Verheijde၊ ည။ ဌ။ (၂၀၁၀)။ နီကာ on ဦးနှောက်အတွင်း သေဆုံးခြင်း၏ သဘောတရား ကက်သလစ်ဇီဝကျင့်ဝတ်မူဘောင်။ ခရစ်ယာန်ဇီဝကျင့်ဝတ်၊ ၁၆၊ ၂၄၆-၂၅၆။ doi-10.1093/cb/cbq019။
- Viña, J., Borás, C., & Miguel, ဂျေ (၂၀၀၇)။ အသက်အရွယ် သီအိုရီများ- ထောင်း။ IUBMB ၁၀၊ ၅၉၊ ၂၄၉–၂၅၄။ doi:10.1080/15216540601178067။
- Vintilde၊ ည။ ဂ၊ & ဂေးလ်၊ ည။ (၂၀၀၇)။ သီအိုရီများ ၏ အိမ်ခြေခံခြင်း။ IUBMB ၁၀၊ ၅၉၊ ၂၄၉–၂၅၄။
- Voelkle၊ MC၊ Ebnert၊ NC၊ Lindenberger, U., & Riediger, M. (၂၀၁၂)။ မင်းအသက်ဘယ်လောက်လဲ ခန့်မှန်းကြည့်ရအောင် များမှာ- သက်ရောက်မှု ၏ အသက်၊ ကျား၊ နှင့် မျက်နှာ အသက်အရွယ်ရဲ့ ခံယူချက်တွေကို ဖော်ပြတယ်။ စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ၊ ၂၂၊ ၂၆၅–၂၇၇။ doi-10.1037/a0025065။
- ဗွန် ဟတ်ပယ်လ်၊ ဒဗလျူ၊ & ဟန်နရီ၊ ည။ B. (2012)။ လူမှုရေးသိမြင်မှုအိမ်ခြေခံခြင်း။ ST တွင် Fiske နှင့် CN Macrae (Eds.) ဟိ SAGE လက်စွဲစာအုပ် ၏ လူမှုရေး သိမြင်မှု (စစ။ ၃၉၀–၄၁၀)။ တစ်ထောင် သပိတ်၊ CA- ပညာရှိ စာစောင်များ။
- ဗော်ဗမ်၊ ဌ။ ည။ (၂၀၁၀)။ ဇရာ အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိုပါ အမျိုးသမီးမျိုးပွားမှု စနစ်။ <http://wwwမှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။> .nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/004016.htm.
- Wahl, H.-W., Fänge, A., Oswald, F., ဂစ်လင်၊ ဌ။ & Iwarsson၊ င၊ (၂၀၀၉)။ ဟိ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မသန်စွမ်းမှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဆက်စပ်ရလဒ်များ၊ als- အင်ပါယာဆိုင်ရာ အထောက်အထားကား အဘယ်နည်း။ Gerontologist၊ ၄၉၊ ၃၃၅–၃၆၇။
- ဝါး၊ H.-W.၊ ဟေး၊ V.၊ & ဒီလီ၊ အို (၂၀၁၂)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကြံ့ခိုင်မှု နာတာရှည် ဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်စေသည်။ အခြေအနေများ- ဟိ အမှုတွဲ ၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း။ ဂျာနယ် ၏ Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ ၆၇ ဦး၊ ၆၈၇–၆၉၆။ doi:10.1093/geronb/gbs002။
- ဝါး၊ H.-W.၊ Iwarsson၊ င၊ & Oswald၊ F (၂၀၁၂)။ ဇရာ ကောင်းပြီ နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်- ဆီသို့ တစ်ခု ပေါင်းစပ် မော်ဒယ်နှင့် သုတေသန အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ရန် အနာဂတ် Gerontologist အသက် 52၊ 306–၃၁၆။ doi-10.1093/geront/gnr154။
- စောင့်ဆိုင်းခြင်း၊ ဂ (၂၀၀၉)။ အဆောက်အဦ on အားသာချက်များ Intergenerational practice တို့နဲ့ အာဖရိကန်-အမေရိကန် မိသားစုများ။ လူမှုရေး အလုပ် ၅၄၊ ၂၇၈–၂၈၇။ doi:10.1093/sw/54.3.278။
- Walker၊ AC၊ & Balk၊ DE (၂၀၀၇)။ လွတ်မြောက်ခြင်း ဓလေ့ထုံးတမ်းများ ဌ အဆိုပါ Muscogee ချောင်း နွယ်။ မရုဏလေ့လာမှု၊ ၃၁၊ ၆၃၃–၆၅၂။ doi:10.1080/07481180701405188။
- တုတ်ကောက်၊ ဌ။ င တစ် (၁၉၈၄)။ ဟိ စုတ်ပြတ်သတ် အမျိုးသမီးရောဂါလက္ခဏာစု။ နယူးယောက်: Springer
- ဝေါ၊ T. & မောရစ်၊ ည။ (၂၀၁၂)။ မိုဘိုင်း အက်ပ်များ အတွက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်း ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် မှတ်ချက်။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://wwwကြိုးမဲ့ rerc.org/sites/default/files/publications/ASHA%202012%20Memory%20Aids%20FINAL.pdf>။
- အဲဒါ၊ တစ် N (၁၉၉၁)။ ကွာရှင်းခြင်း အရက်နာကျခြင်း။ အသစ် York: အိတ်ဆောင် စာအုပ်များ။ Wang, M., & Chen, Y. (2006)။ အသက် သဘောထား ပြောင်းလဲမှု ကွာခြားချက်များ သိမြင်မှုအရင်းအမြစ်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုနှင့် ငြင်းခုံမှုအပေါ် တွန်းအားပေးမှု၊ ment ပမာဏ။ စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ၊ ၂၁၊ ၅၈၁–၅၈၈။ doi:10.1037/0882-၇၉၇၄.၂၁.၃.၅၈၁။
- ဝမ်၊ T.-J.၊ ချန်၊ H.-L.၊ & Chiou၊ Y.-E (၂၀၀၅)။ သီအိုရီ မော်ဒယ် အတွက် တားဆီးခြင်း။ osteoarthritis- ဆက်စပ် မသန်စွမ်းမှု။ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး သူနာပြု၊ ၃၀၊ ၆၂–၆၇။ doi:10.1002/j.2048-7940.2005.tb00361.x။
- ဝမ်ဇာ၊ င၊ ဇ၊ & Glenmullen၊ ည။ (၂၀၀၇)။ ကောင်းစွာသေရန်- သင်၏နှစ်သိမ့်ခွင့်၊ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးသောကာလ၌ ရွေးချယ်မှု ၁၀။ ကိန်းဘရစ်၊ MA- ဒါ Capo စာနယ်ဇင်း။
- စစ်မက်၊ ည။ ဃ၊ Addis၊ ဃ၊ R. & Kensingert

- EA (2013)။
အိုမင်းခြင်းအပေါ်
သက်ရောက်မှု
အာရုံကြော
ဆက်သွယ်မှု
အရင်းခံ
စိတ်ခံစားမှုအတွက်
ရွေးချယ်ထားသော
မှတ်ဉာဏ်
မြင်ကွင်းများ။
အာရုံကြောဇီဝဗေဒ
ဆိုင်ရာ ဇရာ၊ ၃၄၊
၄၅၁-၄၆၇။
doi:10.1016/j.neuro
biolag-
ing.2012.03.011.
Warner, DF, &
Kelley-
Moore, J.
(၂၀၁၂)။
လူမှုရေးအခြေ
အနေ
မသန်စွမ်း
တို့တွင်
အသက်ကြီးသ
ည်။
လူကြီးများ-
အိမ်ထောင်
ရေးအရည်အ
သွေးက
အရေးကြီးသ
လား
အထီးကျန်ခြ
င်း?
ကျန်းမာရေး
ဂျာနယ်
လူမှုရေး
အပြုအမူ၊ 53၊
50-66။
doi:10.1177/0
022146512439
540။
Warner, E.,
Henderson-
Wilson, C.,
& အိန္ဒြေဒါ F
(၂၀၁၀)။ ပျံ
အဆိုပါ
လှောင်အိမ်-
ဘာကြောင့်လဲ
။ သည် အဆိုပါ
ရွှေ့ ထွက် ၏
အဆိုပါ
အိမ် သက်သေပြ
မတည်တံ့နိုင်ဘူး
လား? ဌိခ
Randolph၊ T. Burke၊
K Hulset & v.
Milligan၊ (Eds.)
- စာရွက်
တွေကို
ကိုးကား
တယ်။
4th
Australia
n မှာ
တင်ပြ
ထားပါတ
ယ်။
အိမ်ရာသူ
တေသီ
များညီ
လာခံ၊
ဆစ်ဒနီ၊
New
South
တက္ကသို
လ်
ဝေလ။
http://dro
မှ
ပြန်လည်
ရယူသည်
။
.deakin.e
du.au/view/D
U:30031216။
စစ်သည်၊ ပီ၊
အသားရော
င်းသူ၊ V.၊ &
ရောဘတ်ဆ
န့်၊ ငါ။
(၂၀၀၄)။
လှုပ်ရှား
မှုနှင့်
စိတ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာ
သက်ကြီး
ရွယ်အို
များတွင်
သုခချမ်း
သာ။
အိုမင်းခြ
င်း &
စိတ်ကျ
န်းမာရေး
စ၊ ၁၇၂-
၁၈၃။
doi:10.10
80/13607
8604100
0164966
2။
Warren၊ DE၊
Duff၊ M.၊
Magnott၊
V.၊
Capizzan
- ဝ၊ AA၊
Cassell၊
MD၊ &
Tranel၊
ဃ။
(၂၀၁၂)။
ရေရည်
အာရုံ
ကြော-
စိတ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာ၊
အာရုံ
ကြောခန္ဓာ
ဗေဒ၊ နှင့်
hippocam
pal amne-
၏ဘဝရ
လဒ် ရှား
Clinical
Neuropsy
chologist၊
၂၆၊ ၃၃၅-
၃၆၉။ doi-
10.1080/1
3854046။
2012.655781။
Watson၊ P
ဒဗလျူ။
ခ။ &
McKinstr
y၊ ခ
(၂၀၀၉)။
စနစ်တ
ကျပြန်လ
ည်သုံးသ
ပ်ခြင်း။
စွက်ဖက်
မှုများ ရန်
တိုးတက်
ပြန်ခေါ်
၏

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကောင်စီဝင်
နမူနာဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်
စားစရာများ။ *ဂျာနယ်၏အဆိုပါ*
တော်ဝင်လူ့အဖွဲ့အစည်း၏
ဆေးတက္ကသိုလ် ၁၇၊ ၂၃၅-၂၄၃။
doi:10.1258/ jrsm.2009.090013. မှ
ပြန်လည်ရယူသည်။
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>
ဆောင်းပါးများ/PMC2697041/။

Waymanti HA & Vierthaler J.

(၂၀၀၅)။ သမုဒယဟန်နှင့်
ဆုံးရှုံးခြင်းတုံ့ပြန်မှုများ။ *ဂျာနယ်*
၏ဆုံးရှုံးမှု & စိတ်ဒဏ်ရာ၊ ၇၊
၁၂၉-၁၄၉။
doi:10.1080/153250202753472291။
ရက်ကန်း၊ ယ။ တစ် (၂၀၁၀)။ မုဆိုးမ နှင့်

လူမှုဖူလုံရေး။ *လူမှုဖူလုံရေး*
စာစောင် ၇၀၊ ၈၉-၁၀၉။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
[http://heinonline.org/HOL/LandingPage?journal=heonline.org/journals/sbul70&div=20&id=&page=1](http://heinonline.org/HOL/LandingPage?journal=heonline.org/journals&handle=hein.journals/sbul70&div=20&id=&page=1)
WebMD (၂၀၁၀)။ *နာကျင်မှုစီမံခန့်ခွဲမှု*
ကျန်းမာရေး ဗဟို။ ပြန်ထုတ်သည်။
ထံမှ <http://www.webmd.com/pain-management/guide/cause-ကုသမှုများ>။
WebMD (2011a)။ *သွေးတိုး*
/မြင့်သွေး ဖိအား ကျန်းမာရေး ဗဟို။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/hypertension-ဖြစ်စေတယ်>။

WebMD (2011b)။ *နှိပ်သည်။ သွေးဖိအား*
(သွေးတိုးရောဂါ) - အကြောင်းအရာ
ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
<http://www.webmd.com/heart/tc/low-blood-pressure-hypotension-topic-ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်>။
WebMD (2012a)။ *အိမ်ပိတ်*
သွေးတိုးရောဂါ။ ပြန်ထုတ်သည်။
ထံမှ <http://www.webmd.com/hypertension-disease/လမ်းညွှန်/whypertension-diagnosing-မြင့်သည်>။
-သွေး ပေါင်ချိန်။
WebMD (2012b)။ *Emphysema လမ်းညွှန်*
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.webmd.com/lung/emphysema-topic-လမ်းညွှန်>။

Webster DM & Kruglanski AW
(၁၉၉၄)။ တစ်ဦးချင်း
ကာခြားချက်များ
သိမြင်မှုပိုမိုရရှိလိုအပ်သည်။ *ဂျာနယ်*
၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့်လူမှုရေး
စိတ်ပညာ၊ ၆၇၊ ၁၀၄၉-၁၀၆၂။
doi:10.1037/0022-3514.67.6.1049။
ဝက်စ်၊ အမ်၊ ဂျေ၊ သီထိုက်သော၊ အမ်၊ ခ။
O'Grady J., Orthman, J., &
Weickert, CS (၂၀၀၅)။ ဦးနှောက်၏

ဒေသဆိုင်ရာ
တိကျမှု
glucocorticoid
receptor
mRNA
ပြောင်းလဲ-
လုပ်ဆောင်ချက်များ
နည်း
ဘာသာရပ်များ
အတူ
schizophrenia
နှင့်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ရာချီယွင်းမှု
များ။
မော်လီကျူး
စိတ်ရောဂါ၊ ၇၊
၇၊ ၉၈၇-၉၉၄။
doi:10.1038/sj.mp.4001139။

Webster-
Marketon၊ ဂျေ၊ &
ဂလေဆာ၊
R.
(2008)။

စိတ်ဖိ
စီးမှု
ဟော်မု
နီး
နှင့်ကို
ယံခံစွ
မ်းအား
လုပ်
ဆောင်
ချက်။
ဆယ်
လူလာ
ကိုယ်ခံ
စွမ်း
အားပ
ညာ၊
၂၇၊
၁၆-
၂၆။
doi:10.1016/j.cellimm.2007.09.006။

Wechsler ယ။

(၁၉၅၈)။
တိုင်းတာခြင်း။
နှင့်
အရွယ်ရောက်
ပြီးသူ၏
ဉာဏ်ရည်ကို
အကဲဖြတ်ခြင်း
။ (၄
ကြိမ်မြောက်။)
Baltimore:
Williams &
Wilkins
Wechsler ယ။ အမ်း
& ဂျေ၊ ယ။ ၁၀

(၁၉၉၅)။
မီးတောက်
က်ဟောင်း
များကို
မီးတောက်
က်နေသ
ည်-
စိတ်ခံစား
မှု နှင့်
သိမြင်မှု
ဆိုးကျိုး
များ၏
ချိုးနှိမ်-
အတိတ်
က
ဆက်ဆံ
ရေးတစ်ခု
ရဲ့
အတွေး
တွေ၊
သဘော။
Personalit
y နှင့်
ဂျာနယ်
လူမှုစိတ်ပ
ညာ၊ ၆၈၊
၇၈၂-
၇၉၂။
doi:10.1037/0022-3514.68.5.782။

Weibel-Orlando၊
ည။ (၁၉၉၀)။
အဘိုးအဘွားပုံ
စံများ- ဇာတိ
အမေရိကန်အ
မြင်။ J တွင်၊
Sokolovsky
(Ed.)၊
ယဉ်ကျေးမှု
စကားစပ်၏
အိုမင်းခြင်း။
(၈၈)၊ ၁၀၉-
၁၂၅။ အသစ်
York: Bergin
& Garvey။

Weisberg၊ R
ဗလျူ & ရီဖ်၊
၄။ အမ်
(၂၀၁၃)။
အသိဉာဏ်-
မှတ်ဉာဏ်မှ
ဖန်တီးမှုအထိ၊
.
နယူးယောက်-
Wiley။
Weiss၊ ယ။ &
Freund၊ တစ် အမ်
(၂၀၁၂)။
လူငယ်မှာ

နည်း အပျက်သဘော
အသက်အရွယ် နှင့်ဆိုင်သော

- သတင်းအချက်အလက်သည် ဝေးကွာခြင်းကို လုံ့ဆော်ပေးသည်။ ထံမှ အသက်တူ သူငယ်ချင်း။ *စိတ်ပညာ နှင့် ဇရာ* ၂၇၊ ၁၇၃-၁၈၀။ doi:10.1037/a0024819။
- Weiss၊ ယ.၊ & လန်း၊ F R (၂၀၁၂)။ “သူတို့” အသက်ကြီးသော်လည်း “ငါ” ငယ်သည်ဟု ခံစားရသည်- အသက်- မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်မှုအဖြစ် အုပ်စုကွဲခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကာကွယ်ရေးဗျူဟာ။ *စိတ်ပညာ နှင့် ဇရာ* ၂၇၊ ၁၅၃-၁၆၃။ doi:10.1037/a0024887။
- Weiss၊ RA၊ Munavalli၊ GS၊ Choudhary၊ C၊ လီဗာ၊ A.၊ & နိုရီ၊ K (၂၀၁၂)။ လေဆာ ကုသမှု ၏ ခြေထောက် သွေးပြန်ကြောများ။ K. Nouri (Ed.) တွင် *အရေပြားရှိ လေဆာများ၊ ဆေးပညာနှင့် ဆေးပညာ* (စ။ ၅၃-၆၁)။ အသစ် York: Springer
- Wentura, D., & Brandtstädter, J. (2003)။ အသက် stereotypes ၌ ငယ်သည်။ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများ- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသည်။ ၏ နေရာထိုင်ခင်း ဝါကျအခြေခံအလုပ်ဖြင့် ပြောင်းသည်။ *သန္တာ စိတ်ပညာ*၊ ၅၀၊ ၁၆-၂၆။ doi:10.1027/1618-3169.50.1.16။
- Werner၊ T. C။ & နိုင်ကြပါစေ ဂ ငှ။ (၂၀၁၃၀။ လျှော့နည်းဖြင့် များများလုပ်ပါ- အမျိုးသမီး အပန်းဖြေ ကာလအတွင်း သူတို့ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ စစ်တပ် တပ်ဖြန့်ခြင်း။ *အပန်းဖြေသိပ္ပံ*၊ ၃၅၊ ၆၃-၈၀။ Doi- 10.1080/01490400.201၂.၇၃၉၈၉၇။
- Westbrook, LA (2002)။ အတွေ့အကြုံ- ence ၏ အလယ်အလတ်ဘဝ အမျိုးသမီးများ ၌ အဆိုပါ နှစ်များ မိဘများသေဆုံးပြီးနောက်။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ အပိုင်း A- လူသားပညာနှင့် လူမှုရေး သိပ္ပံ* 62(8A)၊ 2884။
- Westmaas၊ J၊ Gil-Rivas၊ V.၊ & ဂေ့ R ဝ (၂၀၁၁)။ ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း။ နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား- ing စွက်ဖက်မှုများ ရန် မြင့်တင်ရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ရလဒ်များ။ ၌ ၈ ငှ။ အကြော်ဆရာ (ed.)။ *ဟို အောက်စဖို့ဒ် ကျန်းမာရေးစိတ်ပညာလက်စွဲစာအုပ်* (စ။ ၇၃-၉၄)။ နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။ ဝက်စတန်း၊ R အမ် (၂၀၁၃)။ ဥပဒေရေးရာ ကိစ္စများ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော စိတ်ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်များ ရှိသည်ပါသည်။ နားလည် ၌ အမ် ယ။ မီလာ & ဌ။ K ဆလိုင်း (Eds.) *အသက်ကြီးရောဂါကု* (စ။ ၅၅-၇၇)။ နယူးယောက်- အောက်စဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်း။
- Weymouth၊ P ငှ။ (၂၀၀၅)။ တစ် အလျားလိုက် အမျိုးအစားလေးမျိုး၏ ခန့်မှန်းချက်များကို ကြည့်ပါ။ ၏ အငြိမ်းစား။ *Dissertation Abstracts နိုင်ငံတကာ။ အခန်းခ။ သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာ* 65(7-B)၊ 3760။
- Whitbourne, SK (1986)။ စိတ်- ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာဘဝတည်ဆောက်မှု ထွာ JE Birren & KW Schaie တွင် (Eds.) *လက်စွဲစာအုပ် ၏ အဆိုပါစိတ်ပညာ ၏ အိုမင်းခြင်း*။(စစ။ ၅၉၄-၆၁၈)။ အသစ် York: ဗန်တို Nostrand Reinhold
- ၎င်းတို့၏၊ ငှ။ K (၁၉၈၇)။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့် သက်ကြီးပိုင်းများတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အသက်အရွယ်- ဝိသေသလက္ခဏာများအကြား ဆက်ဆံရေး စတိုင်လ်၊ ကျန်းမာရေး၊ နှင့် သုခ။ ၌ K ဒဗလျူ။ Schaie (ed.)။ *နှစ်စဉ်သုံးသပ်ချက် Gerontology နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို* (အတွဲ ၇၊ စစ. ၁၈၉-၁၂၆)။ အသစ် York: Springer
- Whitbourne၊ SK (1996a)။ *ဇရာ တစ်ဦးချင်း- ရှုပ် နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြင်များ*၊ နယူးယောက်- Springer။
- Whitbourne၊ SK (1996b)။ *အထောက်အထား နှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရန် အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်* မထုတ်ဝေရသေးသောစာတမ်း၊ ဌာန စိတ်ပညာတက္ကသိုလ်၊ မက်ဆာချူးဆက်။
- ၎င်းတို့၏၊ ငှ။ K (၂၀၁၁)။ *ဟို ရှာဖွေ အတွက် ပြည့်စုံမှု- တော်လှန်ရေးသမား အသစ် သုတေသန အဲဒါဖော်ပြသည်။ အဆိုပါ ယျှို့ဝှက်ချက် ရန် ရေရှည်ပျော်ရွှင်မှု။* အသစ် York: Ballantine စာအုပ်များ။
- Whitbourne, SK, Culgin, S., & Cassidy, E. (1995)။ အကဲဖြတ်ခြင်း။ infantilizing intonation နှင့် con- တဲ ၏ မိန့်ခွန်း ညွှန်ကြားသည်။ မှာ အဆိုပါ အသက်ကြီးပြီး၊ *နိုင်ငံတကာ ဂျာနယ် ၏ ဇရာ နှင့် လူ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး*၊ ၄၁၊ ၁၀၉-၁၁၆။ doi-10.2190/39XE-2GB6-H49G- MR7V
- Whitbourne၊ SK၊ Sneed၊ JR၊ & Skultety, KM (2002)။ အထောက်အထား လုပ်ငန်းစဉ်များ ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း- သီအိုရီ နှင့် နည်းစနစ်ဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများ။ *အထောက်အထား*၊ ၂၊ ၂၉-၄၅။ doi:10.1207/ S1532706XID0201_03။
- အဖြူ၊ အမ် ဌ။ ပီတာ၊ R. & ရှမ်း၊ ငှ။ အမ် (၂၀၁၁)။ နာမ်ဝိညာဉ်နှင့် tual self-care- မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်မှု ချဲ့ထွင်ခြင်း။ လုံခြုံမှု သူနာပြုသီအိုရီ၊ *သူနာပြု သိပ္ပံသုံးလပတ်*၊ ၂၄၊ ၄၈-၅၆။ doi:10.1177/0894318410389059။
- ဝီတီ၊ အမ် T. & Buchanan၊ T. (၂၀၀၉)။ လိုက်ရှာသည်။ အတွက် အချစ် ၌ ဒါကြောင့် အများကြီး နေရာများ- အွန်လိုင်း daters များ၏လက္ခဏာများ နှင့် အရှိန် ချိန်းတွေ့သည်။ *Interperson- တစ်ခု International Journal on Personal ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ဖြည့်စွက်*၊ ၂။ ။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ https://ira.le.ac.uk/bitstream/2381/9747/1/ရာဖွေနေသည်%20for%20love%20_ inter- persona-3-suppl-2_4.pdf။
- Wickram၊ KAS၊ O’Neal၊ CW၊ & Lorenzi၊ FO (2013)။ အိမ်ထောင်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်- အလယ်နှစ်မှ နောက်ပိုင်းနှစ်များ စပ်ဆိုမှုပုံစံ- A ဘဝ သင်တန်း- စိတ်ဖိစီးမှု လုပ်ငန်းစဉ် မူဘောင်။ *ဂျာနယ် ၏ ဝိသားစု သီအိုရီနှင့် သုံးသပ်ချက်*၊ ၅၊ ၁၅-၃၄။ doi-10.1111/jfrt.12000။
- Wiles၊ ည။ ဌ။ & ယာစင်ဟာ၊ R (၂၀၁၃)။ ဂရုစိုက်ပါ။ နေရာအတွက်- အလူငွေ အဟောင်းများ လူတွေက သူတို့ရဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို လုပ်ကြတယ်။ *ဂျာနယ် ၏ ဇရာ လေ့လာမှုများ*၊ ၂၇၊ ၉၃-၁၀၁။ doi:10.1016/j.jaging.2012.12.001။
- Willander, J., & Larsson, M. (2006)။ အနံ့သင်၏ နည်းလမ်း ကျော့ ရန် ကလေးဘဝ- ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ အနံ့ဉာဏ်။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်နှင့် သုံးသပ်ချက်*၊ ၃၁၊ ၂၄၀-၂၄၄။ doi-10.3758/BF03193837။
- ဝီလ်၊ A.၊ Giles၊ ဇ.၊ အို၊ ဇ.၊ Pierson၊ ဇ. ယ.၊ Galloisi၊ ဂ.၊ ငှ။ ဇ.၊ လင်၊ T.-S.၊ ရိုင်း၊ ဇ.၊ Somera၊ ငှ။ မာဟာ၊ ဂျေ၊ & သစ်မာ၊ ည။ (၁၉၉၇)။ လူငယ် peo-
- မျိုးဆက်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုပတ်သက်သော ple ၏ယုံကြည်ချက်များ ဆက်သွယ်ရေး- တစ်ခု ကနဦး cross-cul- tural နှိုင်းယှဉ်။ *ဆက်သွယ်ရေး သုတေသန*၊ ၂၄၊ ၃၇၀-၃၉၃။ doi:10.1177/009365097024004003။
- Williams၊ KN၊ Herman၊ R.၊ Gajewski၊ ခ။ & ပြောချင်၊ K (၂၀၀၈)။ လူကြီးစကား ဆက်သွယ်ရေး- ထိခိုက်မှု on dementia ဂရုစိုက်ပါ။ *အမေရိက အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဂျာနယ် နှင့် တခြား Dementias*၊ ၂၄၊ ၁၁-၂၀။ doi:10.1177/1533317508318472။
- Williams, SA (2005)။ မနာလိုစိတ်ရှိခြင်း။ အဆိုပါ လိုင်ကူဆက်ဆံခြင်း။ ခင်မင်မှု။ *ဂျာနယ် ဆုံးရှုံးမှု & စိတ်အာရုံ*၊ ၁၀၊ ၄၇၁-၄၈၅။ doi-10.1080/15325020500193937။
- Willis, SL (1991)။ သိမြင်မှုနှင့် နေ့စဉ်အရည်အချင်း။ KW တွင် Schaie (ed.)။ *နှစ်စဉ်သုံးသပ်ချက် ၏ ဂျာ- ontology နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို* (အတွဲ ၁၁၊ စစ. ၈၀-၁၀၉)။ နယူးယောက်- Springer။
- ဝီလီ၊ ငှ။ ဌ။ & ဘိုရွန်၊ ည။ ခ (၂၀၀၈)။ အလယ်အလတ်ဘဝ သိမှု- ဟို အသင်းအဖွဲ့ သိမှု နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုအန္တရာယ်။ ၌ ငှ။ အမ် ဟိုဗာ & ယ။ F အယ်လ်ဝင် (Eds.) *သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်းလက်စွဲစာအုပ် Interdisciplinary အမြင်များ* (စ. ၆၄၇-၆၆၀)။ ဂရင်းနပ်၊ CT- ပညာရှိ။
- ဝီလီ၊ ငှ။ ဌ။ & Schaiet၊ K ဒဗလျူ။ (၂၀၀၉)။ သိမှုလေ့ကျင့်ရေးနှင့် ပလတ်စတစ်ဆာဂျူရီ- သီအိုရီရရှိထောင်နှင့် မက်သဗေဒ odological အကျိုးဆက်များ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အာရုံကြောပညာနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ ၂၇၊ ၃၇၅-၃၈၉။ doi:10.3233/RNN-2009-0527။
- ဝီလီ၊ ငှ။ ငှ။ Blieszner၊ R. & Baltesi၊ P ခ (၁၉၈၁)။ ဉာဏ လေ့ကျင့်ရေး သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်- ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း။ အရည်အပစ္စိမ်းဆောင်ရည်

- စွမ်းရည် ၏ ပုံဆက်ဆံရေး။ *ဂျာနယ်၏ ပညာရေးစိတ်ပညာ*၊ 73 ၊ 41–50။
doi:10.1016/0193-3973(81)90005- ၈။
- ဝီလီ၊ ဂျ။ Tennstedt၊ ဂျ။ Marsiske၊ M.၊ Ball၊ K.၊ Elias၊ J.၊ Koepke၊ K. အမ် et al ။ (၂၀၀၆)။
ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု နေ့စဉ်သိမြင်မှုသင်တန်း အလုပ်လုပ်တဲ့ ရလဒ်များ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ။ *JAMA*၊ ၂၉၆၊ ၂၈၀၅–၂၈၁၄။ doi:10.1001/jama.296.23.2805။
- ပြောချင်၊ R ဂျ။ အာနိုး၊ ဂျ။ အီး၊ ရှနိုက်ဒါ၊ ည။ A.၊ ကယ်လီ၊ ည။ အက်ဖ်၊ တန်၊ Y.၊ & Bennetti ည။ တစ် (၂၀၀၆)။ နာတာရှည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ၊ သက်တောင့်သက်သာ ၌ အဟောင်း အသက်။ *အာရှကြောဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ*၊ ၂၇၊ ၁၄၃–၁၅၃။ doi:10.1159/000095761။
- ပြောချင်၊ R ဂျ။ Bennetti ည။ A.၊ Mendes de လီယွန်၊ ဂ အက်ဖ်၊ Bieniasi၊ ည။ ဌ။ မောရစ်၊ အမ် C.၊ & Evans၊ DA (2005)။ ဒုက္ခ စိတ်ကျခြင်းနှင့် သိမြင်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းခြင်း။ သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေတွင်။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ endocrinology*၊ ၃၀၊ ၁၁–၁၇။ doi:10.1016/j.psyneuen.2004.04.005။
- ပြောချင်၊ R ဂျ။ Krueger၊ K R. အာနိုး၊ SE၊ Schneider၊ JA၊ Kelly၊ JF၊ Barnes၊ ဌ။ ဌ။ et အယ်လ်။ (၂၀၀၇)။ အထီးကျန်မှု နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။ *JAMA စိတ်ရောဂါကု*၊ 64 ၊ 234–240။ doi:10.1001/archpsyc.64.2.234။
- Wilt၊ J.၊ Cox၊ KS၊ & McAdams၊ D. P. (2010)။ Eriksonian ၁၁ ဇာတ်လမ်း-ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ဇာတ်ညွှန်းများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုက်လျောညီထွေ။ *ဂျာနယ်၏ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဖွံ့ဖြိုးမှု*၊ ၁၇၊ ၁၅၆–၁၆၁။ doi:10.1007/s10804-010-9093-8။
- Wineoff၊ A.၊ LaBar၊ K ဂျ။ ရူးသုတ်၊ ည။ ဂျေ၊ ကာဘီဇာ၊ R. & Huettel၊ ဂျ။ A. (2011)။ သိမြင်မှုနှင့်အာရုံကြော emotion regulation အတွက် ပံ့ပိုးမှုများ၊ အဆို ၌ အိုမင်းခြင်း။ *Social Cognitive နှင့် ထိရောက်သည်။ အာရှကြောသိပ္ပံ*၊ ၆၊ ၁၆၅–၁၇၆။ doi:10.1093/scan/nsq030။
- ဝင်စလို၊ အမ်၊ & Meldrum၊ အမ် (၂၀၁၃)။ တစ်သမိုင်း ၏ ဆေးရုံနှင့် palliative ဂရုစိုက်ပါ။ S. Lutz၊ E. Chow၊ & P. Hoskin တွင် (Eds.)၊ *Radiation oncology in pallia-ကင်ဆာစောင့်ရှောက်မှု* (၈၊ ၆၃–၇၁)။ အသစ် York: Wiley ဆောင်း၊ ဌ။ & ပန်းခြံများ၊ ဂျ။ အမ် (၂၀၁၂)။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အသက်ရှည်ရန်ဦးစားပေးကုသမှုနှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စား လှယ်များ တရားစီရင်ခြင်း- လွှမ်းမိုးမှု သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏လက်ရှိကျန်းမာရေး။ *ဂျာနယ် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကျန်းမာရေး*၊ 24 ၊ 1157–1178။ doi:10.1177/0898264312454572။
- ဝိတ်ကို၊ T. အမ် (၂၀၀၆)။ တစ် မူဘောင် American Indian နှင့် တွဲလုပ်ရန် မိဘများ TM Witko (Ed.) တွင်၊ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် မြို့ပြ အင်ဒီးယန်းများ- Native Practi- မှ လက်တွေ့ထိုးထွင်းသိမြင်မှု သက်ဆိုင်သူများ* (၈။ 155–171)။ ဝါရှင်တန်၊ DC: အမေရိကန် စိတ်ပညာ အသင်းအဖွဲ့။
- Wolfinger၊ NH (2007)။ လုပ်သလား ပြန်လှန်အကျိုးသက် ရောက်မှုရှိသလား။ ရန်အချိန် နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ပြည်ထောင်စု တည်ငြိမ်မှု။ *ကွာရှင်းမှုဂျာနယ် & နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ၄၆၊ ၉–၂၀။* doi: 10.1300/J087v46n03_02။
- Wolinsky၊ FD၊ & Tierney၊ WM (၁၉၉၈)။ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ ကျန်းမာရေး နှင့် ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေး ရလဒ်များ- ရှာဖွေရေး လမ်းကြောင်းကို ပြုပြင်ခြင်း ၊ အယူအဆ။ *ဂျာနယ်များ၏ Gerontology- လူမှုရေးသိပ္ပံ*၊ 53B ၊ S336–S340။ doi:10.1093/geronb/53 B.6.S336။
- Wolinsky၊ FD၊ Miller၊ TR၊ Malmstrom၊ TK၊ Miller၊ JP၊ Schootman၊ M.၊ Andresen၊ EM၊ & မီလာ၊ ည။ K (၂၀၀၈)။ မိမိကိုယ်ကို အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ ကျန်းမာရေး- အပြောင်းအလဲများ၊ လမ်းကြောင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ ရှေ့ပြေး၊ အာဖရိကန်အမေရိကန် များကြားတွင်

- Wolinsky FD, Vander Weg MW, ၂၀၁၅-၅၀။
မာတင် R. Unverzagt F ဝ၊ ဝီဇီ၊
SLi Marsiske M., et al., (2010)။
အသိဉာဏ်လေ့ကျင့်မှု
တိုးတက်စေသလား အတွင်းပိုင်း
ထိန်းချုပ်မှု နယ်ပယ်
အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးလား?
Gerontology ၇၇ နယ်၊ လူမှုရေးသိပ္ပံ၊
65B၊ S591-S598။ doi-
10.1093/geronb/gbp117။
- Wolkavei N. အယ်လ်ကိုလီ၊ အို၊
ဘောလ်ဇန်၊ အမ်၊ & ပလေးယူ၊ အမ်
(2007a)။ အိပ်ပါ။ နှင့် အိုမင်းခြင်း။ 1-
အိပ်ချိန်မမှန်တာ တွေ့ရများတယ်။
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်။
ကနေဒါဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့
၇၇ နယ်၊ ၁၇၆၊ ၁၂၉၉-၁၃၀၄။
doi:10.1503/cmaj.060792။
- Wolkavei N. အယ်လ်ကိုလီ၊ အို၊
ဘောလ်ဇန်၊ အမ်၊ & ပလေးယူ၊ အမ်
(၂၀၀၇၁)။ အိပ်ပါ။ နှင့် အိုမင်းခြင်း။
၂- စိန်ခန့်ခွဲမှု ၏ အိပ်ပါ။ dis-
လူကြီးတွေက အိမ်နီးပါးတယ်။
ကနေဒါ ဆေးအသင်း၇၇ နယ်၊ ၁၇၆၊
၁၃၀၄-၁၃၀၄။
doi:10.1503/cmaj.070335။
- WomensHealth.gov (2010a)။
သွေးဆုံးခြင်း။ အခြေခံများ
http://www မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။
omenshealth.gov/menopause
/menopause-basics/index.html။
- WomensHealth.gov (2010b)။
သွေးဆုံးခြင်း။ ရောဂါလက္ခဏာ
ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ကုသ- မှတ်ချက်။
http://www မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။
.womenshealth.gov/menopause
/symptom-relief- ကုသမှု/အညွှန်း
.html။
- Wong PTP (2008)။ အသွင်ပြောင်းခြင်း။
၏ ဝမ်းနည်းခြင်း မှတဆင့် အဓိပ္ပါယ်
အဓိပ္ပါယ်- ကျန်ရစ်သူအတွက် ဗဟိုပြု
အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း။ ment။ ၁၂ တစ်
တိုမှာ၊ ဆ T. အီလီဆင်၊ &
P T. P ထပ်ဖြတ် (Eds.) *ဖြစ်တည်မှု နှင့်*
သေခြင်းတရား။
ဝိညာဉ်ရေးရာပြဿနာများ (စ. ၃၇၅-
၃၉၆)။ Mahwah, NJ: Erlbaum။
- Wood, S., & Kisley, MA (2006)။ ဟိ
အဆိုးမြင်စိတ် ဘက်လိုက်မှု သည်
ဖယ်ထုတ်ထားသည်။ ဤ
အသက်ကြီးသည်။
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ-
အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော လျော့ချမှု
အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက် ဦးနှောက်
အလားအလာများ အပေါင်းအသင်း-
အက်ဖြတ် အမျိုးအစားစွဲခြင်းတို့ဖြင့်
ပြုစုထားသည်။ စိတ်ပညာနှင့်ဓရာ၊
- ၂၀၁၅-၅၀။
doi:10.1037/0882-
7974.21.4.815။
- ဝုဒ်ဘရစ်ချ်၊ ငမ (၂၀၀၈)။
တည်တံ့စေခြင်း။ မိသားစု-
21 ရာစုတွင်တည်ရှိသည်။
၏အခန်းကဏ္ဍ
အတိုးအတွားများ
နိုင်ငံတကာ၇၇ နယ်
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊
ယဉ်ကျေးမှု၊ စီးပွားရေး
လူမှုရေး
ရှေ့ရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://
www.98. Griffith.edu.au/ dspace/
bitstream/10072/27417/1/5
၀၉၃၂_၁.pdf။
- Woodward AT, Taylor RJ၊
Abelson, JM, &
Matusko, N. (၂၀၁၃)။
မေဂျာ စိတ်ကျရောဂါ
ဖရိုဖရဲ
အသက်ကြီးပိုင်းတွေကြား
မှာ အာဖရိကန်
အမေရိကန်တွေ၊
ကာရေဘီယံ လူမည်းများနှင့်
ဟစ်စပန်းနစ်မဟုတ်သူများ
လူဖြူများ-
ဒုတိယပိုင်းခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု
အမေရိကန်လူနေမှုဘဝဆိုင်
ရာ အမျိုးသားစစ်တမ်း။
စိတ်ကျရောဂါနှင့်
စိုးရိမ်သောက၊ 30၊ ၅၈၉-
၅၉၇။ doi-
10.1002/da.22041။
- Worden, W. (1991)။
ဝမ်းနည်းခြင်း
အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း နှင့်
ဝမ်းနည်းခြင်း ကုသ- တစ်
လက်စွဲစာအုပ်အတွက်
အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်သူ (J
ed.) နယူးယောက်-
Springer။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (၂၀၀၂)။
ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း
အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ
အစီရင်ခံစာနှင့် ကျန်းမာရေး-
အခန်း ၄- ပေါင်းစည်းခြင်းဖြင့်
အကြမ်းဖက်မှု၊
အိမ်ထောင်ဖက် မိတ်ဖက်
များ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://
www.who.int/violence_injur
y
_prevention/violence/global
_campaign/en/chap4.pdf။
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့။
- (၂၀၀၇)။
အလုပ်လုပ်တယ်။ အတွက်
ကျန်းမာရေး
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://www.who.int/about
/brochure_en.pdf။
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့။
(၂၀၁၂)။
သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
မသန်စွမ်းသူများ။
ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ
http://new.paho.org/hq
/index.php?option=c
om_con
တံး&view=article&id
=7316% 3A
Seniors-a-
disabilities-April-
2012&catid=4684%
3A&ch= hl-
- မသန်စွမ်းမှုနှင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေး& Itemi d=936&lang=en။
Wrenn R ဌ။ (၁၉၉၉)။ ဟိ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ ကော်- ခြေထောက်
ကျောင်းသား။ ၁၂ ည။ ယ။ ဒေးဗစ်ဆန် & K
ည၊ ဒိုကာ (Eds.) *နေထိုင်ခြင်း။ အတူ ဝမ်းနည်းခြင်း မှာ အလုပ်၊*
ကျောင်း၊ ဝတ်ပြုရေး
(စစ။ ၁၃၁-၁၃၁)။ လေဝီမြို့၊ PA- Brunner/Mazel။
- Wurtelei SK၊ & Maruyama, L. (၂၀၁၃)။ ကျောင်းသားများကို
ပြောင်းလဲခြင်း။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ စံနမူနာများ။
သင်ကြားခြင်း။ ၏ စိတ်ပညာ၊ ၄၀၊ ၅၉-၆၁။
doi:10.1177/0098628312465867။
- Xu X၊ ဇ၊ အက်မ်၊ O'Campo ပီ၊ Koenig၊
MA၊ Mocki V၊ & Campbell၊ J. (၂၀၀၅)။ အဖြစ်များခြင်းနှင့်
အန္တရာယ်များခြင်း တွေ အတွက် ရင်းနှီးသော အဖော် အကြမ်းဖက်မှု
၌ တရုတ်။ အမေရိကန်လူထု၇၇ နယ်၊ ကျန်းမာရေး၊ ၉၅၊ ၇၈-၈၅။
doi:10.2105/ AJPH.2003.023978။
- Yamini-Benjamin၊ YI (2007)။ ရွေ့လျား ပိုမိုကောင်းမွန်သော
နားလည်မှုဆီသို့ လူမည်းအမျိုးသမီးများ၏ အလုပ်ညှိနှိုင်းမှု- အဆိုပါ
ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု ၌
ခန့်မှန်းခြင်း။ အလုပ် ကျေနပ်သည်- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ၊
အနက်ရောင် အမျိုးသမီးများ။ ဒီပရိုစီတူစ နိုင်ငံတကာ။ အပိုင်း ၁
သိပ္ပံပညာနှင့် အင်ဂျင်နီယာဌာန၊ 67(10-B)၊ ၆085။
- ရန်အောင်၊ မေး။ (၂၀၁၂)။ ဟိ အခန်းကဏ္ဍ ၏ စိတ်-
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွင် neuroimmunology နှင့်
ဆေးဝါးစနစ်များ။
Psychoneuroimmunology- နည်းလမ်းများ မော်လီကျူးဇီဝဗေဒ၊
934၊ 3-19။ doi:10.1007/978-1-62703-071- 7_1။
- ယန်၊ N. ချန်၊ ဂ ဂ၊ Choi၊ ဂျေ၊ & Zou၊
Y (၂၀၀၀)။ အရင်းအမြစ်များ ၏ အလုပ်-မိသားစု ပဋိပက္ခ- တစ်
တရုတ်-အမေရိကန် နှိုင်းယှဉ် ၏ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ အလုပ်
နှင့် မိသားစု။
အကယ်ဒမီ ၏ စိန်ခန့်ခွဲမှု ၇၇ နယ်၊ ၄၃၊ ၁၁၃-၁၂၃။ doi-
10.2307/1556390။
- Yang, Z., Bishai, D., & Harman, J. (၂၀၀၈)။ ပေါင်းဆုံခြင်း။ ၏
ခန္ဓာကိုယ် အစုလိုက်အပြုံလိုက် အတူ အိုမင်းခြင်း- ဟိ
အလျားလိုက် အချင်းချင်း ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်
ဆက်စပ်မှု ရှင်သန်မှု။ စီးပွားရေးနှင့်လူ့ ဇီဝဗေဒ၊ ၆၊ ၄၆၉-၄၈၁။
doi-10.1016/j. ehb.2008.06.006။
- ယိတ်၊ F တစ်(၁၉၆၆)။ ဟိ အနုပညာ ၏မှတ်တမ်း။
ချီကာဂို- တက္ကသိုလ် ၏ချီကာဂို စာနယ်ဇင်း။
- Ybarra၊ အို၊ & ပန်းခြံ၊ ယ။ ဂ (၂၀၀၂)။
အတည်ပြုချက် ၏ လူ မျှော်လင့်- သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
ငယ်ရွယ်သော လူကြီးများ၏ အဆိုပြုချက်များ-
လူမှုရေးသတိထားရန် သက်ရောက်မှုများ။
၇၇ နယ်၊ အို Gerontology- စိတ်ဓာတ် သိပ္ပံ၊ 57B၊ P435-P443။
doi:10.1093/geronb/57.5.P435။
- Ybarra, O., Winkelman, P., Yeh, L., ဘန်းစတီန်း၊ အီး၊ & Kavanaghi၊
ဌ။ (၂၀၁၁)။ သူငယ်ချင်းများ (တစ်တရံ ရန်သူများ) သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
အကျိုးကျေးဇူးများ- အဘယ်အမျိုးအစားများ ၏ လူမှုရေး
အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ မြှင့်တင်ပါ။ အမှုဆောင်
လုပ်ဆောင်နေသည်? လူမှုရေး စိတ်ဓာတ်
နှင့်ကိုယ်စွဲကိုယ်သွေး သိပ္ပံ၊ ၂၊ ၅၃၃-၅၆၁။
doi:10.1177/1948550610386808။
- Yeatts၊ ယ။ အီး၊ & အလွန်အလွန်၊ ဂ အမ် (၂၀၀၈)။
အာဏာအပ်နှင်းခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ နိုင်ငံလုံး
အသင်းများ ၌ သူနာပြု အိမ်သတ်မှတ်- အစပ်များ- တစ်
အလျားလိုက် အက်ဖြတ်ခြင်း။ *Gerontologist၊ ၄၇၊ ၃၂၃-၃၃၉။*

- doi:10.1093/geront/47.3.323။
- Yehi MA၊ Jewell RD၊ & Hui MY (၂၀၁၃)။ Stereotype processing ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုအပေါ် အဓိကအားဖြင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခန်းကဏ္ဍဆက်စပ်မှု။ *စိတ်ပညာနှင့် မေးကတ်တင်*။ ၃၀၊ ၃၆-၄၅။ doi:10.1002/mar.20587။
- Yesavage J၊ A.၊ နောက် T.၊ နှင်းဆီ T.၊ လွမ်း၊ အို၊ ဟမ်၊ V.၊ အေဒီ၊ အမ်၊ & Leirei v. အို (၁၉၈၃)။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တရားဝင်မှုတစ်ခု သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ စိစစ်ခြင်း။ အတိုင်းအတာ-
- ပဏာမအစီရင်ခံစာ။ *ဂျာနယ် စိတ်ရောဂါသုတေသန*၊ ၁၇၊ ၃၇-၄၉။ doi:10.1016/0022-3956(82)90033-၄။
- Yeung၊ D။ အမ်၊ ထပ်ဖြစ်၊ F K Y.၊ & ဗောက္ခ၊ E. (2011)။ လုံးဝ စိုးရိမ်ပူပန်မှု တရုတ်လေဖြတ်နေစဉ်အတွင်း အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ ဆေးရုံတက်ကုသခြင်းနှင့် ကူးပြောင်းခြင်း။ အိမ်။ *ဂျာနယ် ၏ အဆင့်မြင့်သည်။ သူနာပြု*။ ၆၇၊ ၂၃၉၄-၂၄၀၅။ doi:10.1111/j.1365-2648.2011.05673.x။
- Yngvesson၊ ခ (၂၀၁၀)။ *ဝိုင်သည်။ ဤတစ်ခု မွေးစားသည်။ ကမ္ဘာလူမျိုးရေး၊ အထောက်အထား၊ နှင့် နိုင်ငံခြားကျော်မွေးစားခြင်း*။ ချီကာဂို-ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။
- Yoon၊ SM (2005)။ လက္ခဏာ- အချ-အမေရိကန်များ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များ အဖိုးအဖွား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ တစ် လေ့လာပါ။ ၏၊ တရုတ်-အမေရိကန်နှင့် ကိုရီးယား- New ရှိ အမေရိကန် အဘိုးအဘွားများ ဖူးသည်။ မြို့၊ *ဂျာနယ် ၏ Gerontological လူမှုရေးလုပ်ငန်း*၊ ၄၄၊ ၇၅-၉၄။ doi: 10.1300/J083v44n03_06။
- Yoon၊ SS၊ Burt၊ V.၊ Louis၊ T.၊ & ကာရိုး၊ အမ် ယ။ (၂၀၁၂)။ သွေးတိုး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူကြီးများအကြား၊ ၂၀၀၉-၂၀၁၀။ *NHS ဒေတာအကျဉ်း*၊ ၂၀၁၂ (၁၀၇)၊ ၁-၈။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db107.html>။
- ယု၊ T. & အင်လာ-ဘေးဒါ၊ F (၂၀၀၇)။ ဟိ intergenerational ကူးစက်မှု ဆက်ဆံရေးအရည်အသွေး-သက်ရောက်မှုများ မိဘအိမ်ထောင်ပြုခြင်းအရည်အသွေးအပေါ် လူကြီးလူငယ်ဆက်ဆံရေး။ *ဂျာနယ် ကွာရှင်းခြင်းနှင့် နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဆိုင်ရာ*၊ 47၊ ၈၇-၁၀၂။ doi-10.1300/J087v47n03_05။
- Zabriskie၊ R ခ။ & ကေး၊ T. (၂၀၁၃)။ အပြုသဘောဆောင်သည်။ အပန်းဖြေ သိပ္ပံ- အပန်းဖြေ ဌာန မိသားစု အကြောင်းအရာများ။ ဌာန T. ဖရီးရယ် (ed.)၊ *အပြုသဘောဆောင်သည်။ အပန်းဖြေ သိပ္ပံပညာ* (စစ။ ၈၁-၉၉)။ နယူးယောက်- Springer။
- Zahariou၊ AG၊ Karamouti၊ MV၊ & Papaioannou၊ PD (2008)။ ဆီးစပ်ကြမ်းပြင်ကြွက်သားလေ့ကျင့်ရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည်။ အမျိုးသမီးများ၏လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း။ *အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဂျာနယ်*၊ ၁၉၊ ၄၀၁-၄၀၆။ doi-10.1007/s00192-007-0452-3။
- Zahodne၊ LB၊ Glymour၊ MM၊ မီးပွားများ၊ ဂ.၊ ဘွန်တန်ပို၊ ယ.၊ Dixon၊ R A.၊ မက်ဒေါ့နယ်၊ ငျ။ အလျူ၊ ငျ။ et အယ်လ်။ (၂၀၁၁)။ ပညာရေးလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး နေ့တယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ သိမြင်နိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်း ဗစ်တိုးရီးယားကို 12 နှစ်ကြာ သက်သေပြခဲ့သည်။ Longitudinal လေ့လာမှု။ *ဂျာနယ် နိုင်ငံတကာ အာရှကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူ့ဘောင်သစ်*၊ ၁၇၊ ၁၀၃၉-၁၀၄၆။ doi:10.1017/S1355617711001044။
- ဇရစ်၊ ငျ။ ဇ.၊ & ရမ်မီ၊ တစ် အမ် (၂၀၁၃)။ မိသားစုနှင့် အနာဂတ်လမ်းညွှန် ကျွမ်းကျင်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု သက်ကြီးရွယ်အို။ *Gerontology*၊ ၅၉၊ ၁၅၅-၁၅၈။ doi-10.1159/000342242။
- ဇရစ်၊ ငျ။ ဇ.၊ & ဇရစ်၊ ည။ အမ် (၂၀၀၆)။ *စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ချို့ယွင်းချက်များ* (2nd ed.) အသစ် York: Guilford
- ဇရစ်၊ ငျ။ ဇ.၊ & ဇရစ်၊ ည။ အမ် (၂၀၀၇)။ *သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ အခြေခံအချက်များ အကျဖြတ်ခြင်းနှင့် ကုသ- ment* (၂ ed.) အသစ် York: Guilford
- ဇရစ်၊ ငျ။ & မိန်းမကိုယ်၊ c (၂၀၀၈)။ အပြုအမူ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှုများ မိသားစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်။ *ဂျာနယ် လူမှုရေးလုပ်ငန်း ပညာရေး*၊ ၄၄၊ ၄၉-၅၇။ doi:10.5175/JSWE.2008.773247711။
- Zatorrei၊ RJ၊ Fields၊ RD၊ & Johansen-Berg၊ H. (2012)။ မီးခိုးရောင်နှင့် အဖြူရောင်ဖျာများတွင် ပလတ်စတစ်စ ter: Neuroimaging ပြောင်းလဲမှုများ သင်ယူနေစဉ်အတွင်း ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ သဘာဝတရား အာရှကြောသိပ္ပံ၊ ၁၅၊ ၅၂၈-၅၃၆။

Zelinski EMI & Kennison RFI Watts, A., & Lewis, KL (2009)။ longitudinal အကြားပေါင်းဆုံမှု၊ nal နှင့် ကဏ္ဍခွဲလေ့လာမှုများ အမျိုးအစား ကိစ္စ။ ဌာန Hertzog & Bosworth (Eds.)။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်မှုနှင့် အသိဉာဏ်၊ tion- သုတေသန နည်းစနစ်များနှင့် ထင်ရှားသောတိုးတက်မှုများ (စ။ ၁၀၁-၁၁၈)။ ဝါရှင်တန်ဒီစီ-အမေရိကန် စိတ်ဓာတ် အသင်းအဖွဲ့။ ဇန့်၊ Y.၊ ကူ၊ ယ.၊ & ရော့ချ်၊ ဌာ။ K (၂၀၁၁)။ အသင်းအဖွဲ့၏ ဘာသာရေး ပါဝင်မှု အသက်သေဆုံးမှုနှင့် အတူ တရုတ်နိုင်ငံသားများ လူကြီးများ။ သုတေသန on ဇရာ၊ ၃၃၊ ၅၁-၈၃။ doi:10.1177/0164027510383584။	ဂျာနယ်၏ဇရာလေ့လာမှုများ၊ ၂၀၊ ၂၇-၃၈။ doi:10.1016/j.jaging.2005.01.002. Zhang, H. (2012)။ မူလတန်း အကျိုးသက်ရောက်မှု နှင့် အလယ်တန်း ထိန်းချုပ်မှု on လူမှုရေး စိုးရိမ်သောက-ety ဌာ ပိုချက်တီ နှိနှင့် အာရှ အမေရိကန် ကော်-ခြေထောက်ကျောင်းသားများ။ စီနီယာ ဤစာစုများ၊ သုံးပါးတစ်ဆူ ကောလိပ်၊ Hartford၊ CT။ ပြန်ထုတ်သည်။ ထံမှ http://digitalrepository.trincoll.edu/theses/251. ကျန်းမာစီယံ၊ Wijekoni C., Kim, W., Bookheimer, SY၊ & Pouratia	n, N. (စစ်ကိုင်း)။ DTI ကွဲပြားသော သိမြင်မှုဆက်စပ်မှုချွတ်ယွင်းချက် ငါးချက်များ ဌာ ပါကင်ဆန် ရောဂါ။ လူ့ဦးနှောက်မြေပုံဆွဲခြင်း။ doi:10.1002/hbm.22256။ Zimdars A.၊ နာဇီ၊ ဂျေ၊ & Gjoncaj c (၂၀၁၂)။ ဟိအခြေအနေများ၏ အကံလန်ကလူကြီးတွေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ကြိုအမြင်အာရုံချို့ယွင်းမှုမဲ့ me nt: ဒုတိယ	ပိုင်းခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု အဆိုပါ အင်္ဂလိပ်စာ အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ ၏ဇရာ (ELSA)။ ဗြိတိသျှ ဂျာနယ်၏ အမြင်အာရုံချွတ်ယွင်းချက်၊ ၃၀၊ ၂၂-၃၀။ doi:10.1177/0264619611427374။ Zimprich, D., & Martin, M. (2002)။ pro- longitudinal အပြောင်းအလဲများ ရှိနိုင်သလား၊ ရပ်ဆိုင်းခြင်း အရှိန် ရှင်းပြပါ။ အလျားလိုက် အရည်ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်ပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ပညာနှင့်ဇရာ၊ ၁၇၊ ၆၉၀-၆၉၅။ doi:10.1037/0882-7974.17.4.690။ Zimprich, D., & Martin, M. (2009)။ တစ်အဆင့်ပေါင်းစုံ အချက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ အမြင် ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ခေတ်ဟောင်း အသက်။ C. Hertzog & H. Bosworth တွင် (Eds.) ဇရာနှင့် သိမှု- သုတေသန နည်းစနစ်များနှင့် လက်တွေ့ကျသော တိုးတက်မှု (စ။ ၅၃-၇၆)။ ဝါရှင်တန် DC: အမေရိကန် စိတ်ပညာ အသင်းအဖွဲ့။ ဇန့်၊ K ငျ (၂၀၀၆)။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေး၊ အယ်လ် နောင်ယုက်မှ- တစ် နှိုင်းယှဉ် လေ့လာပါ။ အမေရိကန်၊ ဥရောပ ပြည်ထောင်စုနှင့် ဂျာမနီတို့ ဖြစ်သည်။ နယူးယောက်: Cambridge တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း။ ဇောဂျ၊ ဌာ။ ၁။ ၃၆၊ ၄၊ ပီ၊ င်ပြုရည်၊ ဌာ။ A.၊ ဝီဘီ၊ ဌာ။ ၄၊ & ရှိမရှိ၊ ဌာ။ အမ် (၂၀၁၂)။ အလားအလာမှတ်ဉာဏ်၏အခန်းကဏ္ဍ ဆေးဝါးလိုက်နာမှု- သုံးသပ်ချက် ၏ တစ်ခု ထွန်းသစ်စ စာပေ။ ဂျာနယ် ၏ အပြုအမူ ဆေးဝါး၊ ၃၅၊ ၄၇-၆၂။ doi:10.1007/s10865-011-9341-9။ Zurlor K A.၊ & သဲ၊ ဂ အမ် (၂၀၁၃)။ စိတ်ကျရောဂါ စောင့်ရှောက်မှုတွင် လူမျိုးရေး ကွာဟမှု သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင်- ဆေးခန်းများနှင့် လူနာများ၏ အမြင် ဖြစ် ပြန်လည်သင့်မြတ်ပြီးလား? လက်ရှိ ဘာသာပြန် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် စမ်းသပ်မှု Gerontology အစီရင်ခံစာများ၊ ၂၊ ၂၄-၃၀။ doi:10.1007/s13670-012-0036-z။
--	---	--	---

NAME INDEX

Abdollahi, M., 66
 Abelson၊ ည။ အမ်
 ဂျွန် အောဘဆင်၊ ဂ
 ဌ။ ဂုဉ် အာဗြဟံ၊
 အေ၊ ဂုဉ်
 အက်ကာဒီ၊ ဂျီ၊ ဇွန်
 မဒမ်၊ ဂ၊ ၂၄၀
 အဒမ်၊ ဂျေ၊ ဂုဉ်
 မဒမ်၊ R ခ။ ဂျူနီယာ၊
 ဂျွန် အာဒမ်၊ RGI ဂုဉ်
 Addisi ယ။ R. ၄၄၊
 ခဇွန် Adler, LL, 316
 Adler, NE, 60
 အဒ်လာ-ဘေးဒါ၊
 အက်စ်၊ ဂုဉ်
 Agrawal၊ Y.၊ ၇၁
 Agrigoroaei ဂ။ ဘုဉ်
 အိုက်၊ တစ် ဌ။ ၂၆၈၊
 ဂဇွန် Aisen, PS, 293
 Ajrouch, K., ၈
 Åkerstedt၊ တစ် အမ်၊
 ဂဇွန် Alam, S., 36
 အဲလ်ဘတ်၊ အမ်
 A.၊ ၂၉၃
 အဲလ်ဘတ်၊ အမ်
 ဂ။ ၂၉၃ Alcalay,
 L., 316
 အယ်လ်ဝင်၊ CM၊ ၆၂၊ ၆၃၊ ၆၇၊
 ၆၈၊
 ၇၄း ဂဇွန်
 Alegría, M., 283
 အလက်ဇန်းဒါး၊ ဂျီအီး၊ ၄၀
 အယ်လီ၊ ည။ ဂ၊ ၁၃၄၊ ၂၀၈၊
 ၂၃၉
 Allard၊ အမ်၊ ဂဇွန်
 Allemand၊ အမ်၊ ၂၅၀
 Allen၊ JE၊ ၁၄၂
 Allen၊ RS၊ 151

Allen-Burget R., 151
 Allensworth၊
 အမ်၊ ဂုဉ်
 Alley, JL,
 336
 အယ်လစ်၊ ဂျေ၊ ဂုဉ်
 Almeida, J.,
 331
 အယ်လ်မန်ဒါ
 ရက်စ်၊ ခဌ။
 ၁၄၄
 Alvarez-
 Buylal A.၊
 ၅၀
 Alves, G.,
 300
 ခရမ်းချဉ်သီး၊
 P R. ဂုဉ်
 အမ်ဘာတီ၊ ဂျေ၊ ၇၀
 အမီဗာ၊ ဇ၊ ၁၉၆
 အမိုယာ၊ N. ဂဇွန်
 တစ်ခု၊ Y.၊ ၂၉၄
 အာနန်၊ A.၊ ၂၈၇
 Andel, R., 68
 Andersen၊
 GJ၊ ၆၉
 Andersen၊
 SL၊ ၁၁၇
 Anderson,
 ER, 331
 သိပ်တော့၊ R
 A.၊ ၁၄၅
 သိပ်တော့၊ v.
 ယ၊ ၃၃၀
 သိပ်တော့၊
 ဒဗလျူ။ A.၊
 ၃၁၃ Ando,
 S., 39
 အန်ဒရီယိုလက်တီ၊
 ဂ၊ ၁၉၇
 Andresen၊ အီး၊ ၉၉၊

၂၈၃
 အိဇွန်ဒါ
 အက်စ်၊ ဂုဉ်

Andrew, M., 113 Andrews-Hanna၊
 ည။ R. ၄၈ Aneshensel, CS, 298
 အန်ဂျလစ်၊ အယ်လ်၊ ဂုဉ်
 Ankudowich၊ အီး၊ ၁၇၁
 Antenucci၊ V.၊ ၁၇၅၊ ၂၉၇
 Anticevic, A., 205 Antonucci၊ T.
 ဂ၊ ၂၇၈ Apply, IA, 162 အာရာကီ၊
 အမ်၊ ၉၅
 Araujo, AB, ၈၄ အာဒဲလ်၊ အမ်၊ ၂၁၁၊
 ၂၁၂
 Ametti၊ JJ၊ 14၊ 259၊ 311
 အာနီး၊ အမ်၊ ၁၁၅
 အာနီး၊ SE၊ ၁၉၆၊ ၁၉၇
 အနုပညာ၊ ယ၊ ၂၀၉
 Ascensão၊ က၊ ၁၇၁
 Aslan, A., 161 Asoodehi၊ အမ် ဇ၊
 ၃၂၂ Asp, E., 229
 အာဆတ်၊ Y., ၁၇၇
 အက်ဇီရီ၊ အမ်၊ ၁၇၈
 Aubry၊ အမ်၊ ဂဇွန်
 အော် ဌ။ ဂုဉ်
 အော်မန်၊ ဂ၊ ၁၇၂
 Austers, L, 316 အော်စတင်၊ ည။
 T. ၂၀၆ Aziz, T., 316
 Babakchian၊ ဂ။ ၃၀၀ Bach, PB, ၈၂
 Bachmann၊ K A.၊ ၁၁၄ Backhouse, J.,
 337
 ဘက်ခ်မန်၊ ဌ။ ဂဇွန်၊ ၅၀၊ ၁၆၀၊ ၁၆၅၊ ၁၇၅
 Baddeley၊ A.၊ ၁၆၃၊ ၂၈၅ Bade, MK,
 105 Baek, J., 325
 Bagwell၊ ဂ ဌ။ ဂုဉ် Bailey, H.,
 166
 Baillargeon၊ A.၊ ၁၇၈ Baker,
 LA, 336
 Balfour, JL, 120 ဘာလစ်စထရီ၊ ဂ
 R. ဇွန် ဘောလုံး၊ K., 198
 မဲပြား၊ အီး၊ ၁၇၈ Baltes၊ ခ ခ။

၂၃၃

Baltes P အ။ ၄၊ ၅၊ ၁၁၊ ၁၆၊ ၅၀၊ ၁၀၀၊
၁၆၂၊ ၁၈၆၊ ၁၈၈၊ ၁၈၉၊ ၁၉၅၊ ၂၁၁၊
၂၁၈၊ ၂၃၃
တီးဝိုင်း၊ ဆ P H., 162
ဘန်ဒက်တီနီ၊ P A.၊ ၅၁
Banerjee AV၊ ၈ Baracchini,
C., 178
ဘာဘာဂါ-ဂိတ်၊ ပီ၊ ၅၂ Barch, DM,
205
ဗာဒက်၊ ငု။ ၆၊ ၂၆၈ Barez, S.,
70

ဘားဂ်၊ ည။ A.၊ ၂၂၀
Barichi အမ် T. ၂၆၅၊ ၂၆၆၊ ၂၆၇
Barja, G., 95 Barnes၊ ငု။ ငု။
၁၉၆ ဘားနက်၊ တစ် အီး၊ ၃၃၃
Baron, G., 82 Barretti BJ၊
၃၁၈
ဗာတလ်၊ Y.၊ ၂၃၄၊ ၂၃၅
Bartels၊ ငု။ ဂျေ၊ ၃၀၃ Bartke, A.,
59
ဘာဇီလိုင်း၊ N. ၅၉
ဘာဆက်၊ ဂ.၊ ၁၉၈၀
Bastida၊ အီး၊ ၂၆၈
Bastos, A., 327 ဘတ္တစ္စ၊ R N.
၁၀၉ Batty, GD, 195
ဘိုမန်၊ U.၊ ၂၅၈
Baumeister၊ RF၊ ၂၆၈ Bäumli
K.-H T. ၁၆၁ သဲ၊ CM၊ ၂၈၃
သဲ၊ ငု။ R ၆၊ ၃၂၃၊ ၃၂၆၊ ၃၂၇
Bearse၊ MA၊ Jr.၊ 70 Beason-
Held၊ ငု။ ငု။ ၂၉၄ Beatty, C.,
230, 231
Beaulieu၊ အီး၊ ၁၄၄
ဘက်ခ်၊ တစ် T. ၂၈၄၊ ၂၈၅၊ ၂၈၇
Beckes, L., 312 Beckett၊ ငု။
A.၊ ၂၉၃ Belzares, E., 82
Bencosme၊ A., 82
Benedek, M., 195 Benight, CC,
281 Benjamin, AS, 171
ဘင်ဂျမင်၊ EJ၊ ၇၇ Benjamins,
MR, 100 Bennetti၊ DA၊ ၁၉၇
Bennetti၊ K အမ်၊ ၃၂၄၊ ၃၂၈ Berchi
DB၊ 198
ဘွက်၊ ဂ A.၊ ၁၈၇၊ ၂၀၈၊ ၂၀၉၊ ၃၂၄
Bergert၊ RG၊ 60 ဘာဂလန်၊ ပီ၊
၂၇၆၊ ၂၇၇
Bergman-Evans၊ အ။ ၁၅၂
ဘာဂနာ၊ ငု။ ၁၉၅
Bergsma၊ က၊ ၂၁၂
Berk၊ အမ်၊ ၂၈၆
ဘာလင်၊ ငု။ ဂျေ၊ ၃၃၀ Bernabei,
R., 60
Bernier, J., 121 ဘယ်ရီ၊
C အမ်၊ ၂၃၄
ဘယ်ရီ၊ JD၊ ၇၇ ဘယ်ရီ၊
ည။ အမ်၊ ၁၇၃
ဘာတိုလီနီ၊ အမ်၊ ၂၁၈

Besede၊ T. ၂၀၆

Beudt၊ ငု။ ၂၁၁
ဘီဗာဒေါက်၊ ယ.၊ ၁၀၃
Beyer, MK, 300
Biblarz၊ T. J. , 332

Bienias၊ ည။ ငု။
၁၉၇ Bierman၊
A.၊ ၂၃၆
Bieselet၊ အမ်၊ ၁၆
Bigby, C., 134
Birditt၊ K ငု။ ၂၄၀
Birren၊ ည။ အီး၊ ၁၃၊ ၂၆၃၊ ၂၇၆
Bishara၊ တစ် ဂျေ၊
၁၇၁ ဆရာတော်၊
တစ် ဂျေ၊ ၂၈၀
Bitnes၊ ဂျေ၊ ၇၅
အနက်ရောင်၊ ယ။
R. ၁၂၁
ဘလက်ဘန်း၊ အီး၊ ၆၀
Blacker, D., 295
Blancato၊ R အ။ ၃၃၈
Blanchard-Fields၊ အက်စ်၊ ၃၄၊ ၄၅၊ ၂၀၄၊
၂၀၉၊ ၂၁၇၊ ၂၂၂၊ ၂၃၃၊ ၂၃၄၊
၂၃၀၊ ၂၃၁၊ ၂၃၂၊ ၂၃၃၊ ၂၃၄
Blancquaert၊ L.၊ ၁၀၉
Blasko, L., 290
Blatteis၊ CM၊ ၈၅
Blatt-Eisengart၊ L.၊
၁၇၃ Blazer၊ DG၊ 99
Bleich, S., 290
Bliesner၊ R. ၅၀၊ ၃၁၁၊ ၃၁၂၊
၃၁၃ Blom၊ MM, 298
Blomstedt၊ Y.၊ ၉၉
Blossfeld၊ H.-P.၊
၃၁၄ Blümel၊ JE၊
၈၂ Boccardi, V., 95
ဘိုဒင်မန်၊ ဂျီ၊ ၃၂၄၊ ၃၂၇
Bolkan, C., 247
ဘွန်း၊ ဂျေ၊ ၁၁၉
Bontempo, D., 196
Bookheimer၊ ငု။ Y.၊
၃၀၀ Boom, J., 22
ဘွတ်၊ ဒဗလျူ။ R.
၁၉၈၀ တဲထိုး၊
တစ် ငု။ ၁၀၀
ဘော်ဒန်၊ ဒဗလျူ။
အ။ ၇၇ ဘိုရှ်၊ JB၊
၁၉၇
Bosma, H., 196
ဘော့စ်မန်၊ C A.၊
၂၁၀ ဘော့စ်မန်များ၊

ည။ အိ၊ ၂၉၈
 Boswell, G.,
 268
 Bottirolli၊ င။ ၂၂၊ ၂၃၆
 Botwinick, J.,
 186 ဘုဇ္ဇ၊ အမ်
 င။ ဘုဇ္ဇ Bova,
 M., 96
 Bowen၊ ဂ အိ၊ ၂၅၀၊ ၃၃၂
 လေးပစ်၊ ဆဌ။
 ဂျ Boyle၊ PJ၊
 ၃၂၈
 Boywitti၊ CD၊
 ၁၇၀ Braami၊
 AW, 99
 ဘရတ်ဘူရီ၊ T.
 N. ၃၂၂
 Bradford, A.,
 291 Brady၊ CB၊
 ၁၉၇
 Brady-Smith၊ ဂ၊ ၃၃၀
 Brady-Van တွင်း ဘော့စ်၊
 အမ်၊ ဘရင်၊ Brancucci,
 A., 194

- Brandburgi GL၊ ၁၄၅
 Brandstädter၊ ဂျော့၊ ၂၃၅၊ ၂၃၆၊
 ၂၃၇ Brauni SD၊ 332
 ဘရက်ဆက်၊ အမ်၊
 ၁၃၀ Brett၊ CE၊
 100
 Bribescast R ရှိ၊ ၈၃
 Brigman, S., 222
 Brissett-Chapman၊ ငျံ၊ ၃၃၀
 ဘရစ်ဆက်၊ L၊ ၃၁၂
 ဘရက်တီ၊ ဇေ၊ ၂၉၃
 Bromel, L., 312
 ဘရန်နစ်၊ K ငျံ၊ ၃၀၀
 Bronson-Castain၊ K ဒဗလျူ၊
 ၇၀ Brooks- Gunn, J., 330
 ဘရူဝါ၊ အေ၊ ၁၃၆
 အညို၊ တစ်ငျ၊ ၁၆၅
 ဘရူနို၊ ယေ၊ ၁၆၄
 စုတ်တံ၊ ဂျော့၊ ၁၇၅၊ ၂၉၇
 ဘူ၊ G., 294
 Buchanan၊ T. ၃၁၄၊ ၃၁၅
 Buffa, S., ၉၆
 Bugental၊ ယေ၊
 ၁၄၈ ဘာဂ်၊ ညေ၊
 အမ်၊ ၁၆၈ Buhl,
 H., 332
 ဘူလာတီ၊ အမ်၊
 ၉၆ ကျွဲ၊ အမ်
 ဂျော့၊ ၁၃၉
 Bullock, K., 337
 ဘာဂ်၊ ငျံ၊ ဒဗလျူ၊
 ၁၄၀
 ဘာဂျီယို၊ K ငျံ၊
 ၁၁၃ ဘာဂျီယို၊ ငျံ၊
 ယေ၊ ၂၉၆
 ဘားနက်၊ ယေ၊
 ၃၃၆
 ဘန်းစတိန်း၊ အီး၊ ၂၂၈
 Burton-Chase၊ A၊ ၂၂၂
 Buvensi၊ ဂေ၊ ၁၆၄
 ကာဘယ်လီရို၊ ယေ၊ ၂၁၈
 ကာဘီဇာ၊ R. ၃၅၊ ၃၆၊ ၄၁၊ ၄၂၊ ၄၃၊
 ၄၈
 ကာစီယိုပို၊ ညေ၊ T.
 ၂၆၅ Cadigani R
- အို၊ ၁၄၆
 Cagney၊ K
 A၊ ၃၁၂
 Cahill, E.,
 334
 Cairney၊ ဂျော့၊ ၁၀၆
 Calandrai၊ ဂေ၊ ၂၇၈
 ခေါဆိုခြင်း၊ A၊ ၈၂
 Calvani,
 R., 60
 ထွန်းဝင်း၊
 R အီး၊
 ၃၃၇
 Camfield,
 D., 198
 စခန်း၊ ဂ ဂျော့၊ ၁၅၊ ၁၇၄၊
 ၁၇၅၊ ၁၇၆၊ ၂၉၇
 ကင်းဘဲလ်၊ A၊ ၁၀၃
 ကင်းဘဲလ်၊ ဂျော့၊ ၁၀၃
 Candore၊ ဆေ၊ ၉၆
 Cansino၊ ငျံ၊ ၁၇၀
 Cantor, N.,
 253 Capaldi,
 DM, 326
 ကာပီဇာနို၊
 တစ် A၊ ၁၇၈
 Cappeliez, P.,
 324
 Caramagno၊ J. , 278
 Caraviello၊ R. ၁၀၀၊ ၁၂၈
 Carlo,
 G., 331
 ကာရွန်၊
 ဂ ယေ၊
 ၁၄၄
 ကား၊
 ယေ၊
 ၃၁၃
 ၃၂၈
 ကာရီလို၊
 အမ် ဂေ၊
 ၂၉၃
 ကာရိုး၊
 N., 100
 ကာစတန်ဆင်၊ LL၊ ၄၅
 ၁၇၀၊ ၂၀၇၂၁၇၊
 ၂၃၃၊ ၂၃၄၊ ၂၃၇၊ ၂၆၅၊
 ၃၁၃
 Carter, L.,
 71
- ကာဗ
 ယ်လ်
 ဟို၊ ညေ၊
 အို၊
 ၂၆၄
 Carver,
 C., 312
 Casañas၊ C၊ Comabella၊ ဂေ၊ ၂၇၉ Casey, VA, 169
 Caspi, A., 250 Casselli၊ အမ် ယေ၊ ၁၇၈ Cassidy, E.,
 147
 Casteli၊ တစ် ယေ၊ ၁၇၂၊ ၁၇၃
 Castellano၊ ဂ A၊ ၅၂ ကက်သလင်း၊ ရှိ၊ ၁၉၆
 ကာဗာလီနို၊ အီး၊ ၂၂၂၊ ၂၃၆
 ကာဗာနာ၊ ဂျော့၊ ဂေ၊ ၂၀၊ ၆၀၊ ၁၀၅၊ ၁၇၂၊
 ၁၇၃၊ ၃၂၂၊ ၃၃၄
 Cengizi၊ အမ်၊ ၃၀၁
 Cervone၊ ယေ၊ ၂၀၉ ချမ်း၊ အမ် အက်ဖ်၊ ၂၉၆
 ချမ်း၊ ငျံ၊ ဒဗလျူစီ၊ ၂၆၉
 ချန်ဒရာ၊ A၊ ၃၂၀ Chang၊ ဇေ၊ Y၊ ၉၆
 Chang၊ T.-S၊ ၃၁၃
 Chapman၊ ခေ၊ ၃၂၂
 လဲချား၊ ငျံ၊ T., 265၊ ၃၁၃
 Charman, WN, 69, 70
 ပရဟိတ၊ N. ၂၁၀
 Charpentier၊ အမ်၊ ၂၄၀ Chasteen၊ တစ် ငျံ၊ ၂၆၈
 Chatfield၊ အမ် ယေ၊ ၁၈၀ Chatters, LM, 269
 Cheadle, J., 327
 Chedraui, P., 82 ချိတ်၊ F Y T. ၁၄၈ Chen, F., 132
 ချန်၊ ဂျော့၊ ၉၉
 ချန်၊ Y၊ ၂၂၉
 Cheng, C., 203 ချာလင်၊ တစ် ဂျော့၊ ၃၂၆ ချန်း၊ H.-L၊
 ၁၁၉
 ချယ်ရီ၊ K အီး၊ ၁၆၁၊ ၂၂၂
 ချော့ကော့၊ ဇေ၊ ၂၉၃ ချို၊ အမ် T. ဇေ၊ ၂၀၉ Chin, L.,
 131
 Chiodo၊ ငျံ၊ အမ်၊ ၂၆၄ Chiou, Y.-E., 119
 Chiui၊ ဇေ၊ F K., 293
 Choi၊ B.-Y၊ ၂၇၉
 ချွန်၊ ငျံ၊ ၂၉၃
 Chou၊ S.-C၊ ၁၄၇
 Chou၊ Y.-Y၊ ၃၀၀
 Choudhary၊ ငျံ၊ ၆၂
 Chouinard-Watkins၊ R. ၅၂
 ချူလာ၊ R. ၃၃၃
 Christ-Crain၊ အမ်၊ ၈၃
 ခရစ္စတင်း၊ A၊ ၃၂၆
 ခရစ္စတိုဆိုလူ၊ အမ်၊ ၁၉၆
 Cicero၊ ဂေ၊ ၁၀၀၊ ၁၂၈
 စင်နီရယ်လာ၊ အမ်၊ ၁၂
 Cirelli၊ ဂေ၊ ၈၆
 Clarel၊ L., 303
 Clark, M., 143 Clarke, LH, ၆၇ Celland, C., 290

Clvinger၊ တစ် အမ်၊ ၁၇၀

Clifford, D., 332 Coani JA၊

၃၁၂

Codding, R., 175 Codispoti၊ K.-E

T.၂၉၄ Coehlo, DP, 324 Cohen,

D., 325, 334 ကိုဟင်၊ MD၊ ၂၆၈

ကိုဟင်၊ အို၊ ၃၂၄

Cohen, S., 103၊ ၁၀၆

ကိုဟင်- မန်ဖီးလ်၊ ဂျေ၊ ၁၇၁

Colcombe, S., 171, 172

ကိုးလ်၊ ဂ A.၊ ၂၀၆၊ ၂၂၉

ကိုးလ်မန်း၊ K A.၊ ၁၆၉

Collerton, J., 119

ကောလင်း၊ HM၊ ၁၆၁

ကောလင်း၊ K., ၄၈

ကောလင်း၊ WA၊ ၃၁၄

Coman, A., 240

ကွန်နီဒစ်၊ ငါ။ A.၊ ၃၂၄

Connolly, A., 151

Conradi၊ L., 317

ကွန်စတန်တီနိုပို၊ အက်စ်၊ ၁၉၆

Conway, MA, 170 Cooper၊

နံနက်၊ ၁၉၇ Cooper, C., 318

ကော်ကင်၊ ငျ၊ ၄၃၊ ၂၃၄

Corley၊ ဂျေ၊ ၁၀၀

Corpuzi R. ၁၄၈

Coshi၊ ငျ၊ အမ်၊ ၂၈၃

ကော်စတာ၊ P T. ၂၄၉၊ ၂၅၀၊ ၂၅၂

ကော်စတာ၊ P T. ဂျူနီယာ၊ ၂၄၈၊

၂၄၉၊ ၂၅၀

Cotter၊ VT၊ ၂၆၈ Cotton,

SR, 313 Coulston၊ ဂ

အမ်၊ ၂၈၆ Cowan, CP,

327 Cowan, PA, 327

Cox, C., 298, 337

ကော့၊ K.၊ ၂၅၇၊ ၂၆၀၊ ၂၆၁

Coxon၊ JP၊ ၇၄

ဘိုင်း၊ ဂ အီး၊ ၁၉၆

အကောင်းစား အက်စ်၊

၂၉၃ ခရိုတ်၊ F ငါ။ အမ်၊

၁၆၆

Crampes, M., 210

Cready၊ CM၊ ၁၃၃

ပြတ်သားသော၊ R ဂျေ၊

၂၀၊ ၂၁

Crivello, F., 52

ခရိုဟန်၊ ငျ၊ အီး၊ ၃၂၃

Crohn၊ ဇ အမ်၊ ၃၃၁

Crosby၊ ငျ၊ ၃၂၆

ကြက်ခြေခတ်၊ c ငျ၊

၂၁၀

Cross, S., 268

သရဖူ၊ ငျ၊ ငျ၊ ၃၂၃

ခရစ်ရှန်၊ K ဂျေ၊ ၇၁ Cuijpers, P.,

298

Culgini၊ ငျ၊ ၁၄၇

Cummings, N., 318

Cannane၊ SC၊ ၅၂

ကန်နင်ဟမ်၊ ဒဗလျူ၊ ၁၃၊

၁၉၁

Curhan၊ K.၊ ၃၃၄

ကာတင်၊ N. ၂၆၀

ကာတစ်၊ R. ၃၃၂

ဇာဂျ၊ ငျ၊ ၁၇၅

ဒကာမျှ၊ P A.၊ ၂၉၅

ဒါလင်၊ အီး၊ ၅၀၊ ၁၉၈၀

Dale၊ နံနက်၊ ၁၉၆

Dale, W., 113

Dalton, C., 131

ဒယ်လ်တန်၊ ယ။

ငျ၊ ၇၁ D'Arcy၊

ဂ.၊ ၁၉၆

Dasi၊ ပီ၊ ၂၈၆

ဒေးဗီးစ်၊ K.၊ ၁၁၉

Davies, L., 319

ဒေးဗီးစ်၊ P ဂျီ၊ ၉၉

ဒေးဗစ်၊ ခ ဒဗလျူ၊

၁၅၀ ဒေးဗစ်၊ ငျ၊

R. ၃၃၇

တရ အင်ဒရာ၊ ဂ အီး၊ ၂၁၁

de Friasi၊ CM၊ ၁၇၃

De Grip, A., 196

တရ ဂျာဂျ၊ ဂ A.၊

၁၈၀ De Jong, P.,

136

de Jonge၊ ပီ၊ ၁၉၇

De la Monte, S., 294

တရ လ ဆရာတော်၊

V.၊ ၁၇၈

de Magalhães၊ ငျ၊ ပီ၊ ၆၀ ၆၁

တရ ပေါလာသည့်။ ကူတို၊ အမ် ဂ

ပီ၊ ၂၁၈ de Vries, B., 312

DeAndrea၊ ယ။ ဂ.၊

၃၁၂ ချစ်လှစွာသော၊

ငါ။ ဂျေ၊ ၁၀၀၊ ၂၅၀

DeCarli၊ ဂ.၊ ၄၀၊ ၄၈

Deck, C., 206

ဒက်ကာ၊ ငျ၊ ၄၅

၁၄၆ Deegi၊ ယ။

ငျ၊ ဇ.၊ ၉၉

DeFries, E., 283

DeGroot၊ ယ။ ဒဗလျူ၊

၈၅ Deib, G., 294

DeKosky၊ ငျ၊ T. ၂၈၉၊ ၂၉၁၊ ၂၉၃၊ ၂၉၄

ဒဲလ်ဗီးလ်၊ ME၊ ၁၄၅

DeLuca, S., 202

DelVecchio၊ ဒဗလျူ၊

အက်စ်၊ ၂၅၀ Demir, M.,

312

ဒမ်လာ၊ အို.၊ ၂၇၆၊ ၂၇၇

ဒန်းဘတ်၊ N ငျ၊ ၂၀၆၊ ၂၂၉

Dennett၊ DA၊ ၂၉၃

Denney, NW, 208

ဒင်းနစ်၊ အေ၊ ၅၁

ဒန်းနစ်၊ N A.၊ ၃၆၊ ၄၈

ဒီပေါလို၊ ခ အမ်၊ ၃၁၉

Desgranges၊ ခ။ ၁၇၈

ဒက်စ်မွန်၊ N. ၃၃၁

DeSoto၊ K အေ၊

၁၇၀

Desrocher, M., 169

ကိုင်းရှိုင်းသော၊ အမ် ယ.၊

စီနီယာ၊ ၁၆၁ Diaz, A.,

331

Diaz, M., 171

Diaz-Arrastia၊ R. ၁၆၁

ဒစ်ဆင်၊ ယ.၊ ၂၉၃

Diehl၊ အမ်၊ ၁၃၃၊ ၂၀၈၊ ၂၅၄၊ ၂၅၉၊ ၂၆၄	၊	J	၈ Dumas, M., 74
Diersch N., 210	H	၅	Doyle K အို.၊ ဂျူနီယာ၊
Dilharreguy၊ ခ။ ၁၉၆	H	၀	၁၉၀ Doyle WJ, 103
Dillaway, H., 82	၊		Draper၊ ခ။ ၃၀၀
Dilworth-Anderson၊ ပီ၊ ၂၆၈		D	ဒရီမန်း၊ ငှ။ ၃၂၄
ဒရက်၊ ဂျေ၊ ၁၆၁	၅	ö	ဒရူးယက်၊ V.၊ ၂၉၀
အ	J	r	ဒုတာတေး၊ A.၊ ၁၇၀၊ ၁၇၁
ဆိုး		n	ဒုဘိုင်း၊ ခ။ ၂၉၃
မျာ်း	D	e	
၊	o	r	
R	m	,	
K.	m	J	
၊	a	.	
၁	r	,	
၆	a	2	
၇	j	5	
D	u	1	
ix	,	D	
o		o	
n,	P	s	
P.	.	k	
,	,	o	
3	3	w	
3	1	,	
0	6	E	
Dixon၊ R A.၊ ၂၂၊ ၁၉၆၊ ၂၁၁၊ ၂၃၉	D	.	
လု	o	,	
၆	n	3	
၀	i	3	
၀	g	2	
၀	e		
၀	r	D	
၀	၊	o	
၀		u	
၀	G	b	
၀	M	e	
၀	၊	n	
၀		i	
၀		၊	
၀	၁		
၀	၇	C	
၀	၇	A	
၀		၊	
၀	ဒ	9	
၀	န	6	
၀	န		ဒေါ
၀	ယ		က်
၀	လ		၊
၀	န		c
၀	၊		
၀	အ	အ	
၀	၆	၆	
၀		၊	
၀	ခ		
၀	။	၃	
၀		၁	

DuBois P ၁၉၀
 Ducharme, F., 144
 Duff, M., 178
 Duffoi အီး၊ ၈
 Dufouri A.၊ ၇၃
 Dugan, E., 196
 Dugdale DC၊ ၈၄
 ဒူလာ၊ အမ် R. ၁၇၀၊
 ၁၇၁
 Dumas, JA, ၈၂
 ဒမ်ကာ ၁ A.၊ ၂၀၈
 Duncan, LE, 259 Dunlosky၊
 ဂျေ၊ ခမ်း၊ ၁၇၃၊ ၁၇၄ ဒန်း၊
 TR၊ ၂၅၈
 Duong, MT., 86
 Dupre၊ အမ် အီး၊
 ၁၃၂
 Dupuis၊ ငါး ၃၃၁
 Durmysheva Y.၊ ၂၁၁
 Dutta, D., 60
 ဒက်တန်း၊ ဒဗလျူ။
 ၁.၊ ၃၁၅ Dvorak,
 J., 179
 Dwivedi, Y., 197
 Dworkis၊ ယ။ A.၊ ၁၁၇
 Dwyer၊ JT၊ ၁၆၉
 Earles, JL, 161
 Eastwick၊ P ဒဗလျူ။
 ၃၁၅ Eaton, J., 210
 ဗေနာ၊ N ဂ.၊ ၂၀၈၊ ၂၃၃
 Echt, KV, 278
 Eckhardt၊ ဂ.၊ ၃၁၇
 အဒေါ်စတိန်း၊ ၁။ ၁၇၇၊ ၂၇၉၊
 ၂၉၇
 Effros၊ R ၁။ ၁၁၁၊ ၁၀၂
 Ehler၊ U.၊ ၁၀၃
 Eichenbaum၊ ၁.၊ ၁၇၇
 အိုင်းစတိုင်း၊ ဆ အို.၊ ၁၆၁၊
 ၁၆၇
 Ekerdt၊ ယ။ ဂျေ၊ ၁၃၁၊ ၁၃၉
 အယ်လ် ဟာဗာ၊ N. ၆၄၊ ၇၄
 ဇေလီယ၊ ဂျေ၊ ၁၉၈၀
 အဲလ်ဘတ်၊ ယ.၊ ၁၇၈
 အဲလစ်၊ JW၊ ၃၃၇
 Ellison, NB, 312
 အီမန်နယ်၊ ဌ။ ဌ။
 ၁၅၁ အမ်မရီ၊ ဌ။

၂၂၆၊
 ၂၂၈
 အီမူလ်၊ အမ်၊
 ၃၀၁
 အိန်ဂျယ်မျာ၊
 တစ် ငါး ၂၆၅၊
 ၂၆၆၊ ၂၆၇
 အန်းနစ်၊ GE၊
 206၊ 207
 E
 pe
 li
 အီး၊
 ၊
 ၅
 ၉၊
 ၆
 o
 Er
 be
 ri
 ည
 ။
 T.
 ၂၁
 ၉
 Erco
 li၊
 ဌ။
 အမ်၊
 ၁၇၄
 အဲရ
 စ်ဆ
 င်၊ K
 Li၊
 ၅၁
 Erikson, E. ၁.၊
 ၂၅၄၊ ၂၅၅၊ ၂၅၆၊
 ၂၅၈၊ ၂၆၀
 Eslick၊
 GD၊ ၂၉၄
 Estrada-
 Manilla၊
 ဂ.၊ ၁၇၀
 Eteza
 di, S.,
 212
 Etteni

MJ၊ ၈၄
 အီဗန်၊
 ယ.၊
 ၁၅၃၊
 ၁၉၇
 အီဗန်၊
 GD၊ 330
 အီဗန်၊
 LK၊
 ၁၄၇
 Eyal,
 N., 171
 Faber တစ် J. , 328
 Facal,
 D., 165
 Fagan၊
 တစ်
 အမ်၊
 ၂၉၃
 Fallon, E., 197
 ပရိုတ်
 သတ်၊
 ဂျေ၊
 ၂၀၅
 Fänge၊
 တစ်
 အမ်၊
 ၁၃၀
 ဖာရီနာ၊ အက်စ်၊
 ၁၇၈

Fastame၊ အမ် ဂ.၊ ၂၂၂၊ ၂၃၆
 သစ္စာရီမူ၊ c ၁။ ၁၁၇၊ ၁၁၉ ဖီနီ၊ DH၊
 ၁၂၁ Feini E.၊ 314၊ 315
 Feinberg, L.၊ ၃၃၃
 ဖယ်ထုတ်၊ ငါး ၁၃၉
 Feldman၊ ၁ A.၊ ၂၉၃ Feldman၊ ၁
 ၁.၊ ၂၉၁ Feldman, K., 332
 Feldman, L., 117 Felling၊ တစ် ည။
 A.၊ ၃၂၅ Feltz, A., 151
 မိန်းမကိုယ်၊ အီး၊ ၁၁၉၊ ၂၉၉
 Feng၊ Q.၊ ၁၁၉
 Feng၊ ဇီး၊ ၁၄၃
 စမန်နက်၊ အမ် ဌ။ ၁၄၃ ဖာရာရီ၊ K
 အက်စ်၊ ၁၂၁ Ferrucci, L., 221
 Fields, RD, 177 Figueiredo၊ ၁။ ၃၂၇
 Fillit, HM, 295
 ဖင်ချမ်၊ F ယ.၊ ၃၂၃၊ ၃၂၆၊ ၃၂၇
 Fingerman၊ K ဌ။ ၂၄၀၊ ၃၃၂
 ဖိန်း၊ A.၊ ၁၉၅
 Finkel၊ c ဂျေ၊ ၃၁၅ Finkel, T.,
 60
 Fiore, A., 312
 သူဇာ၊ ဂျီ၊ ၁၇၈၊ ၂၉၆၊ ၂၉၇
 Fisher, JE, 130 သူဇာ၊ ဌ။ ဌ။ စာ၊
 ၈၄
 Fiske၊ ST၊ ၃ Fitzgerald၊ ည။ အမ်၊
 ၁၇၀
 Fitzwater၊ c ဌ။ ၃၀၁၊ ၃၀၂
 နေတတ်တုံ၊ ၁.၊ ၃၁၄
 တရားမဝင်၊ K အီး၊ ၁၆၇ Fletcher, E.,
 40
 ဖလော်ရှိုန်း၊ ပီ၊ ၃၂၄
 Flynn, E., 22 ဖလင်း၊ ၁ K.၊ ၃၁၁
 ဖြူရီးမျာ၊ ကျပ် ၃၃၀
 Folkman, S., 104 ဖော်နာရီး၊ ဆ
 ဂ.၊ ၈၀ Forester, B., 303 Fossi၊
 JW၊ ၁၇၄
 Fossati, P., 44၊ ၄၅
 Foubert-Samier၊ A.၊ ၁၉၆ Fowler, BJ, 70
 ဖြေခွေး၊ N ဂ.၊ ၂၉၃
 ဖရက်ကာရီလီ၊ အက်စ်၊ ၂၁၈
 ဖရန်အီး၊ ၁၀၃ ဖရေဆာ၊ ဆ အီး၊
 ၁၆၉ ဖရေဇာ၊ ဌ။ ယ.၊ ၂၆၈ Frei၊
 B.၊ ၅၂
 Freitas၊ AA၊ 60၊ 61 Fretzi BR၊ 210

- Freundi တစ်အမ်း၊ ၂၃၃၊ ၂၃၇
အကြော်၊ ဌ။ ပီ၊ ၂၃၃၊ ၂၃၄
ဖရီးမန်း၊ င အမ်း၊ ၃၃၃ ဖရီးမန်း၊ အမ်း
ဂ.၊ ၁၇၃ Friston၊ KJ၊ ၁၆၅ ဖရစ်၊ ဂ
ဃ.၊ ၂၂၃၊ ၂၂၆
ဖရစ်၊ U.၊ ၂၂၃၊ ၂၂၆
ဖရန့်ဇီ၊ R. ၈၆
Fruhauf၊ ဂ A.၊ ၃၃၅၊ ၃၃၆ Fuentealba၊
LC၊ 50 Fuentes၊ A.၊ 169
Fujiwara၊ S.၊ ၆၃ ဖူလင်နီ၊ တစ်
ဂျော့၊ ၃၃၁
- Fuller-Thompson၊ အီး၊ ၁၀၂၊
၃၃၇ ဖူလ်တန်၊ EK၊ ၁၆၆
Gaines၊ JM၊
174
Galenkamp၊ ဇ.၊
၉၉
Gallagher၊ A.၊ ၁၄၅
Gallagher-Thompson၊ ဃ.၊
၂၉၆
Gallois၊ C.၊ 148
လောင်းကစား၊ WC၊
၃၃၁ ဂန့်၊ ၂၈၉၊
၂၉၁၊ ၂၉၄
ဂန့်ရှန်၊ င အီး၊
၃၂၁ Gans၊ D.၊
333
Garcia၊ JR၊ 315
ဂါဒနာ၊ ခ K.၊ ၂၈၆
Gardner၊ J.၊ 169
Garner၊ AS၊ 107
Garner၊ R.၊ 121
ဂတ်စ်၊ အမ်း၊ ၂၈၁
Gauglen၊ ည။
အီး၊ ၁၃၃
Gaunt၊ R.၊ 44
Gefen၊ ဃ.၊ ၃၁၂
Geffner၊ R.၊ 317
George၊ LK၊ 269
ဂျာမိန်း၊ CM၊ ၂၂၈
Gerolimatos၊ ဌ။ A.၊
၂၇၉ Gerstorf၊ D.၊
239
Giblin၊ S.၊ 303
Gibson၊ R ဂ.၊
၂၇၈
ဂိလ်ဘတ်၊ ဃ။ T. ၄၄၊ ၂၂၉၊ ၂၃၀
ရွှေပိန်းချို၊ အမ်း၊ ၃၃၃
Giles၊ H.၊ 148
ဂီလစ်၊ အမ်း R. ၁၄၅၊ ၁၅၁
Gilliver၊ အမ်း၊ ၇၁
Gillum၊ ခ။ ၂၅၀
Gillum၊ R. ၂၅၀
Gilmer၊ ဃ။ အက်စ်၊ ၆၂၊ ၆၃၊
၆၇၊ ၆၈၊ ၇၄
Giordano၊ ဂျော့၊ ၃၆
Giovanello၊ K င။ ၁၆၆၊ ၁၇၁
ဂစ်လင်၊ L.၊ 137၊ 295
ပေးထားတယ်၊
ည။ ဌ။ ၁၄၆
- Givertz၊ အမ်း၊ ၃၂၂
Gjonçai၊ E.၊ 70
ရွှင်လန်းခြင်း၊ င။ T.
၃၃၆ ဂလေဆာ၊ R.
၁၀၃၊ ၁၀၇
Glorioso၊ DK၊ ၂၂၂
Glück၊ J.၊ 211
Glymour၊ အမ်း၊ အမ်း၊
၁၉၆ Go၊ AS၊ 77
Goble၊ DJ၊ ၇၄
ဂိုဂန်၊ ဌ။ A.၊ ၂၆၄
Goh၊ JO၊ 48
Golanti၊ င။ အမ်း၊ ၁၃၀၊ ၁၃၆၊ ၁၃၉၊
၁၄၁ ရွှေ၊ DA၊ ၁၁၉
Goldberg၊ AE၊ 332
အောက်တိန်း၊ ဃ.၊ ၁၀၁၊
၁၀၂ အောက်တိန်း၊ EG၊
၂၅၉ Goldston၊ RB၊
203 Golub၊ RM၊ 71
ဂိုမက်စ်-ဖာနန်ဒက်စ်၊ T. ၁၇၀
ဂနီယာ၊ ည။ ဂျီ၊ ၃၃၅၊ ၃၃၆
ဂွန်ဇာလက်စ်၊ င အဲလျူ၊
၂၆၈ Goode၊ PS၊ 113
သုတော်ကောင်း၊ ဂ.၊ ၃၃၇
Goodwin၊ PY၊ 320
Gorenstein၊ င အီး၊
၁၄၇ Goronzy၊ JJ၊
၁၀၂ ဂိုရို၊ အီး၊ ၁၆၉
သွားလိုက်ပါ၊ င။ ၉၅
- Gottman၊ ည။ အမ်း၊
၃၂၆ Gouin၊ J.-P.၊
103
ဂေါ့၊ ဂ အီး၊ ၂၇၉၊ ၂၈၀၊ ၂၈၁
Gould၊ SJ၊ 238
သွားချေး၊ အမ်း၊ ၂၅၀
Gow၊ တစ်ဂျော့၊ ၁၀၀
Grabowski၊ ဃ။ ဂ.၊ ၁၄၆
Grady၊ ဂ.၊ ၃၆၊ ၄၆၊ ၄၇၊ ၄၈၊ ၄၉၊ ၁၆၁၊
၁၆၅၊ ၁၇၀၊ ၁၇၁
Graft၊ N ဌ။ ၃၂၀
ဂရေဟမ်း၊ င K.၊ ၂၄၇၊ ၂၅၁၊ ၂၆၀
မြေကြီး၊ U.၊ ၇၄
Grant၊ BF၊ 304
Grau-Sepulveda၊ အမ်း V.၊ ၈၀
အစိမ်းရောင်၊ EE၊ ၁၇၃
Greenberg၊ DL၊ 170 ဂရင်းဗီးလ်၊
င A.၊ ၃၁၃၊ ၃၂၈၊ ၃၃၇ Gretebeck၊
KA၊ 121 Gretebeck၊ RJ၊ 121
ဂရီတို၊ အီး၊ ၁၀၂
Greving၊ K A.၊ ၃၂၃၊ ၃၂၉
မီးခိုးရောင်၊ R.၊ 174
ဂရစ်ဖင်၊ အမ်း၊ ၆၇
ဂရစ်ဖ်၊ ဂျော့၊ ၁၄၄
ဂရီဂိုရန်ကို၊ င ဌ။ ၁၈၇၊ ၁၉၀
Grimm၊ KJ၊ ၁၉၆
Grogger၊ L.၊ 146
စုစုပေါင်း၊ တစ်
ဌ။ ၁၇၄
Grossmann၊ L.၊ ၂၀၃၊ ၂၁၁
Gruber၊ M.၊ 74
Gruenewald၊ T. ဌ။ ၂၅၈
ဂရိုဟ်၊ ဃ.၊ ၂၀၃၊ ၂၃၄၊ ၂၅၁၊ ၂၅၄၊
၂၅၉၊ ၂၆၀
Gruncin၊ A.၊ ၁၄၆
ကူ၊ ဃ.၊ ၁၃၂၊ ၂၆၉
ကူ၊ X.၊ ၂၀၅
Gubernskaya၊ ဇီး။ ၃၃၀
Gudmundsdottir၊ အမ်း၊ ၈၂
Guergova၊ S.၊ 73
Guerreiro၊ ည။ ဃ။ T.
၁၈၀ Guiaux၊ M.၊ 328
Guidotti Breting၊ ဌ။ အမ်း၊ ၃၄
Guihan၊ M.၊ 140
Guilford၊ ည။ ပီ၊ ၂၄၈
ဒီကောင်၊ D.၊ ၂၉၆

ဟက်ကာ၊ အမ်၊ ၁၁၄၊ ၁၁၅

Hagler၊ ဃ။၊ ၆၇။

ဂျူနီယာ၊ ခရစ် Hahn၊

A., 60

Haiert R ဂျေ၊ ၄၆၊ ၁၉၄

ဟိုင်းဆယ်လင်း၊

အမ်၊ ၁၇၈

Halaasi ဆ

ဒဗလျူ၊ ၁၄၄

Hale၊ JL၊ 314

ဟေလီ၊ ဒဗလျူ။ အီး၊ ၂၉၆၊ ၃၂၄၊ ၃၂၅၊

၃၃၃၊ ၃၃၄

Halford၊ ဒဗလျူ။ K.၊

၃၂၆၊ ၃၂၇ Hall၊ SS၊

322

Halpern-Meekin၊ ငျ။

၃၂၀ ဟန် SD၊ ၃၄

Hannequin၊ D.၊

178 Hansen၊ SR၊

၃၁၄ ဟန်ဆန်၊ T.၊

၃၂၂၊ ၃၂၃

Hanzal၊ A.၊ 322

Hareven၊ TK၊ 332

Harley၊ CB၊ 60

ဟားရစ်၊ RL၊ ၂၅၉

Harris-Kojetini၊ ငျ။

၁၄၆ Harrison၊ JD၊

131

ဟတ်၊ ဇ အမ်၊ ၂၅၇
 Hartman, PS, 211
 သစ်မာ၊ ဂျေ၊ ၁၄၈၊ ၁၄၉
 Hasher၊ ဌ၊ ၁၆၁၊ ၂၄၄
 ဟာရှီမိုတို၊ K၊ ၂၈၄
 ဟာစလမ်း၊ ဂ၊ ၁၇၆
 ဟက်ဆန်၊ ဇီး၊ ၃၁၉
 ဟက်ဆယ်မို၊ K၊ ၃၁၂
 အလျင်စလို၊ R၊ ၂၀၆
 ဟက်တိုရီ၊ အမ်၊ ၉၅
 ဟာဗာလ်ဒါ၊ R၊ ၆၃၊ ၆၄
 ဟော်၊ ဂ၊ ၂၇၉
 ဟောတန်၊ K၊ ၂၇၉
 ဟေးဖလစ်၊ ဌ၊ ၅၉၊ ၆၀၊ ၉၅၊ ၉၇
 ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခ၊ ၁၉၇
 ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခ၊ ၁
 ဂျူနီယာ၊ ၂၁၈၊ ၃၃၇
 Hayward, MD, 324
 Hebrank၊ AC၊ 161
 Heckhausen၊ ဂျေ၊ ၂၃၆၊
 ၂၃၇
 Heeringa၊ ငှ၊ ၁၇၈
 ဟေမန်၊ ည၊ A၊ ၁၄၈၊ ၂၂၀၊ ၂၂၁
 Heller, W., 265, 266၊ ၂၆၇
 ဟယ်လ်မာ၊ ဂ၊ ၅၂၊
 ၁၉၆ ဟယ်မာ၊ K
 အက်စ်၊ ၁၉၈၀
 Helson, R., 251
 ဟန်ဒါဆင်၊ ငှ၊ ၃၁၃
 Henderson-Wilson၊ ဂ၊ ၃၃၂
 Hendriks, AAJ, 250
 Hendriks, G.-J., 302
 ဟင်ကင်း၊ RI၊ ၇၅
 ဟင်နရီ၊ ည၊ ယ၊ ၂၂၂၊ ၂၂၈၊
 ၂၂၉ Henry, NJM, 324
 Hepp, J., 167
 Herbig, U., 95
 ဟာနန်ဒက်စ်၊ ယ၊ ၇၂၊ ၂၉၄
 ဟာနန်ဒက်စ်-ရာပိုင်း၊ အီး၊ ၁၇၀
 Herrington၊ ည၊ ယ၊ ၂၆၅၊ ၂၆၆၊ ၂၆၇
 Hersch၊ G၊ ၁၄၅
 Hershey၊ ယ၊ A၊ ၂၀၆
 Hertz, F., 332
 Hertzog, C., 22၊ ၁၆၂၊ ၁၆၅၊ ၁၆၆၊
 ၁၇၃၊
 ၁၇၄၊ ၁၇၅၊ ၁၉၅၊ ၁၉၇၊ ၂၂၊
 ၂၂၃၊ ၂၃၀၊ ၂၃၆

တဲ့၊ T၊ အမ်၊ ၁၇၂၊ ၂၀၇၊ ၂၁၇၊ ၂၂၄၊
 ၂၂၅၊ ၂၂၆၊ ၂၂၇၊ ၂၂၈၊ ၂၃၂
 တဲ့၊ U၊ ၂၂၆
 ဟေး၊ V၊ ၇၁၊
 ၁၃၃၊ ၁၃၇
 Higby၊ HR၊
 120 Hill, PL,
 251
 Hillcoat-Nalletamby၊ ငှ၊ ၈
 တောင်တ
 န်း၊
 အယ်လ်၊
 ၂၅၇
 တောင်ကု
 န်း၊
 ဒဗလျူ၊
 အီး၊ ၃၃၆
 Hines၊
 ယ၊ A၊
 ၃၁၈
 ဟီရာကာဝါ၊ အမ်၊ ၉၅
 Hirschman၊ ဂျေ၊ ၁၀၀
 Hirschick၊ ဂျေ၊ ၁၀၀
 Hirst, W., 240
 Hirve၊ ငှ၊ ၉၉
 Hitchcock,
 R., ၁၆
 Hodder၊ K L၊
 ၁၇၆
 Hodges၊ c
 A၊ ၂၂၈
 Hoenig, H.,
 119 Hof၊
 PR၊ 205
 ဟိုဗာ၊ ငှ၊ အမ်၊ ၁၉၂၊ ၁၉၄၊
 ၂၀၈
 ဟော်လန်၊ ယ၊ ၁၉၆
 ဟော်လန်၊ K၊ ၁၂၁၊ ၂၂၂
 ဟုမ်း၊ A၊ ၁၇၀
 ဟုမ်း၊ ပီ၊ ၁၅၁

ဟောလ်တန်၊ c
 အက်စ်၊ ၂၁၀
 Homma, A., 331
 Hommel, B., 162
 Honeycutt, JM, 150
 Hoogduin၊ ဂ တစ် ဌ၊
 ၃၀၂
 ချိတ်၊ K., 247, 253, 268, 324
 ဟော့မန်း၊ ဂ၊ ၂၃၉
 ဟော်ဟိုတာ၊ အမ်၊ ၁၇၃၊ ၂၁၇၊ ၂၂၃၊
 ၂၃၁
 ချို၊ JL၊ ၁၉၁၊ ၁၉၂၊ ၁၉၃၊ ၁၉၄၊
 ၂၀၈၊ ၂၁၀
 Houser, A., 333
 Houx၊ P ည၊ ဇ၊
 ၁၉၆
 Howard၊ DV၊ ၁၆၄
 ဟောင်းဝပ်၊ ည၊ ဇ၊
 ဂျူနီယာ၊ ၁၆၄ Howe,
 AL, 139
 Howieson၊ ယ၊ ၅၂
 Hoyles၊ K., 299
 Hsiao၊ W.-H၊ ၃၁၃
 ရှူး၊ H.-C၊ ၂၆၅
 ဟူး၊ အမ် Y၊ ၂၂၀
 Hubbard၊ RR၊ 331
 Huettel၊ ငှ၊ A၊ ၄၁၊ ၄၂၊ ၄၃
 ဟပ်မန်း၊ ယ၊ ၅၉၊ ၁၇၁၊ ၂၂၉
 Huguet၊ ပီ၊ ၁၇၂
 Huisman၊ အမ်၊
 ၉၉ Hull, TH,
 319
 Hultsch၊ ယ၊ အက်စ်၊ ၁၉၅၊ ၂၁၁
 Hummert၊ အမ် ဌ၊ ၂၁၈၊ ၂၂၀၊ ၂၂၁၊ ၂၂၂
 မုဆိုး၊ ဂ c A၊ ၁၅၊ ၁၇၄၊ ၁၇၆၊ ၂၉၇
 Hunter, E., 135
 Huston၊ T၊ ၄၂၊ ၃၂၃
 Huyck၊ အမ် ဇ၊
 ၂၅၉ ဟွမ်၊ K ငှ၊
 ၃၀၀ Hyman၊ ခ
 T. , 293
 အိပ်ရာဟင်၊ R၊ ၃၁၉
 Igarashi၊ ဇ၊ ၁၂၉၊ ၃၂၄
 Iglesias၊ ဂျေ၊ ၃၇
 အိုင်ဟဲ၊ A., 168
 Imoscopi, A., 75

Inelmen၊ EM၊ 75 Ingersoll-Dayton၊ ခ၊ ၃၂၅
 Irwin, MR, 102
 Isaacowitz၊ DM, 45၊ ၂၂၈၊ ၂၃၃၊
 ၂၃၄၊ ၂၃၅
 Isaac-Shockley၊ အမ်၊ ၃၃၀ Ishler၊ KJ၊ ၁၀၅
 အီအို၊ အမ်၊ ၉၅
 Iwarsson၊ ငှ၊ ၁၃၀၊ ၁၃၁၊ ၁၃၇
 Izumi, S., 211
 ဂျက်၊ ဂ R၊ ဂျူနီယာ၊ ၂၉၃
 ဂျက်ဆင်၊ ည၊ ငှ၊ ၂၇၈
 Jacobs-Lawson၊ ည၊ အမ်၊ ၂၀၆ Jacoby, LL, 171
 Jagger၊ C., 119
 Jagodai A၊ ၁၇၉ Jagusti ဒဗလျူ၊ ဂျေ၊ ၄၀
 ဂျိန်း၊ အီး၊ ၂၀၃
 ဂျိန်း၊ တစ် K၊ ၂၈၅ Jak၊ AJ၊ ၃၅
 Janicki-Deverts၊ ယ၊ ၁၀၃၊ ၁၀၆
 Jansen, A., 166
 Janssen, J., 210 Jarrott၊ SE၊ 299 ဂျာဗင်၊
 ၄၊ ၁၈၇၊ ၁၉၀
 Jaspali R၊ ၁၂
 ဂျက်ဖာဆင်၊ A၊ ၂၉၉

- Jenkins K R. ၃၂၄ Jeon, S., 147
 ရွတ်၊ ယ။ V.၊ ၂၂၂ ၂၈၁ ၂၈၇
 ဂျက်တီ၊ တစ် အမ်၊ ၁၁၇၊ ၁၁၈၊ ၁၁၉၊ ၁၂၀
 ၁၂၁
 ရတနာ၊ R ယ၊ ၂၂၀ ရှန်၊ R.
 ၂၇၆၊ ၂၇၇ Jobe၊ JB၊ ၁၉၈
 Johansen-Berg၊ ဇ.၊ ၅၁၊ ၁၇၇
 ဂျိုဟန်ဆန်၊ ခ။ ၁၁၉
 Johnson, B., 171 ဂျွန်ဆင်၊ အမ်
 A.၊ ၂၈၀ ဂျွန်ဆင်၊ အမ် K.၊ ၁၇၁
 ဂျွန်ဆင်၊ အမ် အမ်၊ ၁၅၂
 Johnson, TL, 161 ဂျွန်ဆင်၊ T.
 အမ်၊ ၁၁၃ Johnson, W., 250
 ဂျွန်စတန်၊ K.၊ ၁၇၉၊ ၃၃၂
 ဂျိုကီလာ၊ အမ်၊ ၃၂၃
 Jolles၊ ဂျူ၊ ၁၉၆
 Jonasdottiri ငှ။ ၇၀
 ဂျိုးစ်၊ A.၊ ၁၃၉၊ ၁၄၆
 ဂျိုးစ်၊ ခ အက်စ်၊ ၂၁၀၊ ၂၁၁၊ ၃၁၉
 Jones, DH, 323
 ဂျိုးစ်၊ R. ၁၃၄၊ ၁၉၈၀ ၁၉၉
 Jonsdottir, L, 294 ဂျွန်ဆင်၊ P
 V.၊ ၂၉၄ Jonsson, T., 294
 Juangi L., 12
 ဂျပ်ဖာ၊ အက်စ်၊ ၃၃၂
 Juncos-Rabadán၊ အို.၊ ၁၆၅
 Jung၊ R အီး၊ ၄၆၊ ၁၉၄၊ ၂၁၁
 Juraskai ည။ အမ်၊ ၃၇၊ ၄၀၊ ၄၁၊ ၄၆၊ ၄၉
 Juvekar၊ ငှ။ ၉၉
 ကဆစ်၊ ပီ၊ ၆၃
 ကာဟာန၊ ခ။ ၁၃၁၊ ၁၃၂
 ကာဟာန၊ အီး၊ ၁၃၁၊ ၁၃၂
 Kahlbaugh၊ P အီး၊ ၂၀၃ Kail, R., 322
 Kales၊ HC၊ ၂၉၅ ကာလိရှ၊ K.၊
 ၁၇၇၊ ၂၈၁
 ကာလိယို၊ အီး၊ ၂၀၃
 Kalmijn၊ အမ်၊ ၃၁၄
 Kalpouzos, G., 166၊ ၁၇၇
 ကမာချီ၊ R. ၂၈၅
 Kampman, M., 302 Kane၊
 RA၊ 152 ကိန်း၊ R ငှ။ ၁၁၂၊
 ၁၃၃
 Kanehisa၊ အမ်၊ ၉၅၊ ၉၆
 Kanekiyo, T., 294
 Kaplan၊ GA၊ 120
 Kaplan၊ MS၊ 121
 Kapp၊ အမ် ခ။ ၁၅၁၊ ၁၅၂
 Kapur, N., 175
 Karamouti၊ အမ် V.၊
 ၁၁၂ ကာရာဆာဝါ၊ အမ်၊
 ၂၁၁၊ ၃၃၄ Karasui SR၊
 324 Karasui တီဘီ၊
 ၃၂၄ Karel, MJ, 281
 Karim, SS, 100
 Karney၊ ခ R. ၃၂၂၊ ၃၂၃
 Karp, JF, 113
 ကာပယ်၊ အမ် အီး၊
 ၁၇၁ Kasagi, F.,
 63 Kasli SV၊ 222
 Kasuya, H., 63
 Kaszniak၊ တစ် ဒဗလျူ၊
 ၄၃ Katayama, T., 95
 Kaur၊ A.၊ ၂၈၃
 Kavanagh၊ L., 228
 ကာဗီ၊ ဂျီ၊ ၁၇၁
 Kawakami၊ N.၊ ၃၃၄
 ကာဝါ၊ ဂ.၊ ၂၉၃
 ကာဝါရှီးမား၊ ငှ။ ၉၅
 ကာဇနစ်၊ L.၊ ၅၁
 K
 e
 g
 a
 n
 ,
 R
 .
 ,
 2
 6
 4
 K
 e
 i
 j
 s
 e
 r
 s
 ,
 ၁၀
 P
 ဂျေ
 ,
 ၃
 ၀
 J
 K
 e
 i
 n
 a
 n
 ,
 G
 .
 ,
 2
 3
 4
 Kelley, K., 246
 Kelley-Moore၊ ဂျေ၊ ၁၁၇၊ ၁၃၂
 ကယ်လီ၊ ည။ အက်စ်၊ ၁၉၆၊ ၁၉၇
 ကယ်လီ၊ အမ်၊ ၂၉၇
 Kemeny, M., 60
 Kennedy၊ HP၊ ၈၂
 ကနေဒီ၊ K အမ်၊ ၁၆၁
 Kenney၊ WL၊ ၈၅
 Kennison R အက်စ်၊
 ၁၉၅
 Kensingert၊ c A. 43၊ ၄၄၊ ၄၅၊ ၂၃၄
 Kessels၊ RPC၊ ၁၆၄
 Kessler၊ R ဂ.၊ ၂၇၆၊ ၂၇၇
 Ketelaar၊ T. ၃၁၃
 Kiang၊ ငှ။ ၃၃၁
 Kiekolt-Glaser၊ J., 103
 Kilson၊ အမ်၊
 ၃၃၁ ကင်၊ ဇ
 K.၊ ၃၂၆
 ကင်၊ ငှ။ ၁၆၁၊ ၂၀၇၊ ၂၇၉
 ကင်၊ ဒဗလျူ၊ ၃၀၀
 Kimbler၊ K ဂျေ၊ ၁၆၁၊ ၂၃၉
 ဘုရင်၊ A.၊ ၁၄၇
 ဘုရင်၊ P အမ်၊ ၂၀၂၊
 ၂၀၃ ဘုရင်၊ SV၊ ၃၃၆
 ဘုရင်- ဟိုး ခ။ ၇၀
 Kingma၊ c အမ်၊
 ၁၉၇ Kingston, A.,
 119
 Kinney၊ ည။ အမ်၊ ၁၀၅၊ ၃၅
 Kinsella၊ ဆ ဂျေ၊ ၁၇၆၊ ၂၉၇
 Kinsella၊ K.၊ ၉၆
 Kippen, R., 322
 Kircher၊ TT၊ 166
 Kirkpatrick၊ ငှ။ A.၊ ၃၁၃
 Kisley၊ MA၊ 234
 Kitayama၊ ငှ။ ၂၁၁၊ ၃၃၄
 မီးဖိုချောင်သုံး၊ K ငှ။ ၂၀၂၊ ၂၀၃
 Kivett၊ VR၊ 336
 Klaczynski, PA, 232 Kleck၊
 RE၊ ၂၂၆
 ကလင်း၊ ခ c K.၊ ၇၁
 Klein, R., 71
 ကလင်း၊ ငှ။ A.၊
 ၁၆၇
 Kliegel၊ အမ်၊ ၁၆၈
 Kliegl, R., 50
 ကလိုင်း၊ ငှ။ ငှ။
 ၃၂၀

K	၄
l	။
o	
c	အ
h	၀၆
k	၆
o	၊
v	
၊	၁
T	၆
.	
၁	၉
o	
J	၉
K	၀၇
l	၊
u	J
g	Y
၊	၊
အ	
၆	၁
	၇
၇	၄
၊	K
၁	o
၄	e
၄	n
Kn	i
ght,	g
BG,	၊
334	
Kn	B
op	L
ma	၊
ni	
၁။	3
၄။	1
J၉၃	3
၁၆	K
၀၆	o
	e
၇၃	p
၊	k
အ	e
၆	၊
၄။	K
J၁၁	
Kn	အ
ox,	၆
V.,	၊
327	
Kn	၁
uds	၉
en,	၈
K.,	၁
300	
Kn	
utse	
ni	

K
o
e
s
t
n
e
r
,
B
.
,
2
2
9
K
o
i
s
t
i
n
e
n
၊
၀
၊
၆
o
K
o
l
l
e
r
၊
၄
။
H
.
,
2
1
8

Koorenhofi ငှါ ၁၇၅	လတ်ဒ်၊ F., 331	လမ်းသွယ်၊ R	206 ရှေ့နေ၊ ခ A.၊
Komadt၊ တစ် အီး၊ ၂၅၅၊ ၂၆၄	L	ဃ.၊ ၂၃၄	၂၅၅ ရှေ့နေ၊ D.၊
ကိုစွတ်နစ်၊ K.၊ ၁၉၅	a	လ	၁၄၄
Kotrei JNi ၂၅၆	d	မ်း	
Kotter-Grühni ဃ.၊ ၂၂၄၊ ၂၂၅	i	သွ	
Kozbelti A.၊ ၂၁၁	n	ယ်	
Krack, P., 300	,	၊	
Kralli c A.၊ ၁၆၉	K	R	
Krameri တစ် အက်မ်၊ ၁၇၁၊ ၁၉၈၀	.	Fi	
Krameri DA၊ 203	,	J	
Krampei RT၊ ၁၆၂	2	ဇ	
Krause၊ N. ၁၀၆၊ ၂၆၈၊	8	၅	
၂၆၉	3	လ	
Kraut, M., 294	လို	န်း	
Krendli တစ် ဂ.၊	င	၊	
၂၃၄ Kross, E., 203	၊	F	
Krueger၊ D.၊ ၈	K	R.	
Krueger, KR, 196	Y	၂	
Kruglanski၊ တစ်	.	၅၊	
အလျူ၊ ၂၃၅ Kruti JJ၊	၊	J	
၂၈၉	J	၆	
Kryzch, V., 61	ဇ	၄	
Kueider၊ နံနက်၊ ၁၇၄	၆	လင်္ဂါ၊ K.၊ ၁၇၈	
Kuhlmann၊ ခ ဂျီ၊ ၁၇၀	လိုငါ ဃ။	လန်းဂါ၊ အီး၊	
Kulik, L., 324	အလျူ၊ L.,	၁၄၄၊ ၂၂၁	
Kulwicki၊ အေဒီ ၃၁၈	333	Lansfo	
ကူးမား၊ SLH၊ ၂၈၃	လိုငါယေမို	rd၊ ည။	
Kundai Z., 220	တစ် အို.၊ ၉၆	အီး၊	
ကူနစ်၊ အမ် အီး၊ ၂၉၁	လာမနာ၊ အမ်	၃၁၂	
ခြေကန်၊	A.၊ ၃၁၉၊ ၃၂၃၊	Lapers	
အက်မ်၊ ၁၃၇	၃၂၄	onnei	
Kunzi ည။ A.၊	လမ်းဘတ်-	၂၀၆	
၂၁၁	ပန်ဒရိုင်း၊ အီး၊	လာရိုစ်၊ R. ၃၁၂	
Kunzmann၊ U.၊ ၂၁၁၊ ၂၅၀၊	၂၀၆	Larsson၊ A.	
၂၅၁ Kurdek, LA, 320	လမီလာ၊ ဃ.၊	၅၀၊ ၁၉၈၀	
Kwani v. ငါ။ V.၊ ၂၅၁	၃၂၇	Larsson၊ အမ်၊	
Kwon, S., 144	Lampkin-	၁၇၀	
Kyulo, NL, 169	Hunter၊ T.	Lassonde၊	
LaBan K ငါ။ ငှါ၊ ၄၃	၃၃၁	အမ်၊ ၁၇၈	
လဗတ်-ရောဘတ်၊ ရှေ့၊ ၆၂	Landis, M.,	L	
Laberge၊ A.-M.၊ ၁၀၉	324, 326	a	
Labouvi-Vie၊ ဂျီ၊ ၂၀၁၊ ၂၀၃၊ ၂၀၄၊	မြေရှင်၊	u	
၂၅၁၊ ၂၅၄၊ ၂၅၉၊ ၂၆၄	ခ A.၊	r	
Lachman၊ ME၊ 173, 197, 235၊	၂၉၄	e	
၂၃၇၊ ၂၄၇၊ ၂၅၁၊ ၂၅၃၊ ၂၅၉၊ ၂၆၀	လမ်း	n	
	သွယ်၊	t	
	အီး၊	,	
	၂၉၉	G	
		.	
		,	

လောတန့်၊ MP, 100, 129, 130

လာဇရု၊ R ငှ။ ၁၀၄

လဲ့ Couturi ယ။ ဂျီ၊ ၁၁၅ Leclerc, CM, 228

Leclerc, S., 178 LeDoux၊ JA၊ ၁၆၁

Leduc, N., 109 လီး၊ E.-K အို၊ ၂၆၉

Lee၊ HY၊ ၂၇၉

လီး၊ K ဇ၊ ၄၄

လီး၊ K ငှ။ ၃၃၃

လီး၊ RE ၁၆

လီး၊ ငှ။ A၊ ၃၃၆

လီး၊ T.-S၊ ၂၉၃

Leentjens၊ AF၊ 287 Leeuwenburgh၊ ဂ၊ ၆၀

လိုင်ဒစ်၊ T. , 210

Leifheit-Limson၊ အီး၊ ၂၂၂ Leighton၊ EA၊ 234

Leiva, A., 62

လီလီ၊ ပီ၊ ၉၉

Lemieux၊ A၊ ၂၀၁၊ ၂၀၂

Lemieux၊ R. ၃၁၄ လီယွန်း၊ ဆ R. ၂၅၀

လာနာ၊ R အမ်၊ ၁၀ LeRoux၊ ဇ၊ ၁

၁၃၀ လူးဘီ၊ ယ။ T. ၁၆၆

Leveck, MD, 198 လီဗင်ဆင်၊ R ဒဗလျူ၊ ၃၂၆

Levin, J., 269

လေဗင်း၊ အေဒီ၊ ၃၂၀ Levine၊ IS၊ 313

Levinger, G., 312 လီဗင်ဆင်၊ ယ။ ဂျေ၊

၂၅၈ လီဗင်ဆင်၊ ည။ ယ။ ၂၅၈ လီပိုင်း၊ ခ R.

၂၁၊ ၂၂၂

Lewinsohn၊ P အမ်၊ ၂၈၆ လူးဝစ်၊ စီ၊ ၂၂

လူးဝစ်၊ K ဌ။ ၁၉၅ Li, D., 283

လီအက်မ်း၊ ၇၄

လီ၊ K Z ဇ၊ ၁၆၂၊ ၂၃၃ Liao၊ DH၊ ၂၅၈

Lichtenberg, PA, 130 Lieberman၊ MD၊ ၄၄

အလင်း၊ ဌ။ ဌ။ ၁၆၄၊ ၁၆၅၊ ၁၆၆

Li-Korotky၊ H.-S၊ ၇၁၊ ၇၂

Lilgendahl၊ ည။ ပီ၊ ၂၆၁၊ ၂၆၂

လီလီ၊ ဌ။ ၁၁၅

လင်၊ T.-S၊ ၁၄၈

ကြည်လင်း၊ ဂျေ၊ ၅၉၊ ၆၀

Linden၊ DE၊ ၃၄ Lindenberger၊ U၊ ၁၆၀၊ ၁၆၂၊

၁၆၅၊

၂၀၈၊ ၂၃၉

Lindley၊ RI၊ ၁၁၇ Lineweaver၊ T.

၁၇၃

နွတ်ခမ်း၊ L၊ ၁၉၅

လျူ၊ C.-C၊ ၂၉၄

လျူ၊ ဆ၊ ၁၃၂

လျူ၊ K.-H၊ ၂၉၆

လျူ၊ ဌ။ ၂၉၀

လျူ၊ X၊ ၂၀၅

Livingston၊ ဂျီ၊ ၃၁၈

လွိုက်၊ ဌ။ ၁၀

လွိုက်ဂျိုး၊ ယ။ အမ်၊ ၇၇

Lo, M., 316

လွိုင်ဇာ၊ v. အမ်၊ ၁၆၃၊ ၁၆၄

Löckenhoff၊ ဂ အီး၊ ၂၀၇

လော့ဂန့်၊ R ယ၊ ၂၅၆

Londono-Vallejo၊ ည။ A၊ ၆၀၊

၁၀၉ Long, BA, 219

ရှည်၊ အမ် V၊ ၁၉၆၊ ၂၅၀

အရှည်ဆုံး၊ K ဂ၊ ၉၉

Longo, B., 102

လိုပက်ခ် ကြက်ဆင်၊ R N. ၃၃၁

Lorayne, H., 158

Loui VWQ၊ ၁၃၃

Lövdén၊ အမ်၊ ၁၆၀၊

၁၉၈၀

Lowry၊ N ဂ၊ ၃၈၊ ၄၀၊ ၄၁၊ ၄၆၊

၄၉

လူး၊ T. ၆၀

Lubart၊ T. I၊ ၂၁၀

လူကာ၊ အေ၊ ၂၇၈

လူကာ၊ အမ်၊

၂၇၈ လူးကင်စ်၊ R

အီး၊ ၂၅၀

လူစီရို-လျူ၊ တစ် A၊ ၃၃၁

Ludwig, A., ၈

Lui၊ ဒဗလျူ၊ ၂၉၆

လွမ်းလေ၊ အမ် A၊

၂၅၄ လုံကန်ပိန်၊ ငှ။

၆၀

Luong၊ ဂ၊ ၁၆၈

တဏှာ၊ ဂ၊ ၁၆၇

Lutz၊ A၊ ၂၆၉

Lyketsos၊ ဂ ဂျီ၊ ၂၉၅

Lynn, C., 71

မက်ဒေါနယ်၊ ငှ။ ဒဗလျူ၊ ငှ။

၁၉၅၊ ၁၉၆ Mace၊ JH၊ ၁၇၀

Mackenzie, P., 60

MacLean၊ MJ၊ ၁၄၈

MacLulich၊ တစ် အမ်

ဂျေ၊ ၂၈၇ Macoun, D., 71

မက်ဖာဆန်၊ ဇ၊ ၁၉၈၀

ရှူးသွင်၊ ယ။ ဂျေ၊ ၄၀၊ ၄၁၊ ၄၂၊ ၄၃

Madeo၊ A၊ ၁၃၉

Magai, C., 313

Magalhães၊ ဂျေ၊ ၁၇၁

Magnotta၊ V၊

၁၇၈ မဟာဒီ၊ ဆ

ခ။ ၈၂ Maher, J.,

149

အိမ်ထောင်မကျခင်၊ R ဂျေ၊ ၃၃၇

Maillard, P., 52 Mair, CA, 132

မေဂျာ၊ ည။ အမ်၊ ၉၆ Mak, T., 101

ငှက်ဖျား၊ ဒဗလျူ၊ ခ။ ၁၀၃ Malhi, GS, 286

မဲလ်ဘတ်၊ ခ။ ၁၁၇၊ ၁၁၉ Malmstrom၊ TK၊

99 Malone, M., 297

Malone၊ P ငှ။ ၂၂၉၊ ၂၃၀

မွမ်ဘတ်၊ အက်မ်း၊ ၁၄၀

မန္ဒုဝီဝါလ၊ ဌ။ ၁၆၆

Manji, H., 301 Manoogian၊ အမ် အမ်၊

၃၂၄ မန်ဇာတို၊ အီး၊ ၇၅

မန်ဇယ်လ်၊ K၊ ၂၂၉

မာဂရက်၊ ည။ A၊ ၁၆၁၊ ၂၃၉ မာ့ခ်လန်၊ အေဒီ ၁၁၃

Markopoulos, G., 164

Markus၊ ဇ၊ ၂၆၈၊ ၃၃၄

Marques-Aleixo၊ I၊ ၁၇၁

Marsiske၊ အမ်၊ ၁၉၈၀၊ ၁၉၉၀၊ ၂၀၈ Marteau၊

TM၊ ၂၉၅ Martin, AS, 222

မာတင်၊ အမ်၊ ၁၉၅၊ ၁၉၆၊ ၂၅၀၊ ၃၂၄

မာတင်၊ ပီ၊ ၁၀၆၊ ၂၈၀

- မာတင် R. ၁၉၈၀
 Martinaud, O., 178
 မာတီနက်စ်-ဂါလင်ဒို၊ ည။ ဂျီ၊
 ၁၇၀ Maruna, S., 257
 မာရှုယာမ၊ ဌ။ ၂၁၈
 မှက်စ်၊ ကျပ် ၁၇၄
 မာဇနီစကီး၊ အမ်၊ ၂၈၅
 Marzetti, E., 60
 Massey၊ SG၊ 315
 Mastel- စမစ်၊ ခ။ ၁၄၅
 Masunaga, H., 210
 Masunari, N., 63
 မေမေ၊ အမ်၊ ၁၇၁၊ ၂၂၉၊ ၂၃၄
 မဆုမိုတို၊ ယ။ ၁၂
 Matusko, N., 276
 Matzeni ဌ။ အီး၊ ၁၇၁
 မေ၊ ၂၃၄ မေယက်၊
 တစ် R. ၁၇၇
 Mayordomo၊ T., 106
 Mazerolle, M., 172
 Mazzarelli၊ ငှ။ R. ၃၁၅
 မက်အဒမ်၊ ယ။ ပီ၊ ၂၄၇၊ ၂၅၂၊ ၂၅၃၊
 ၂၅၇၊ ၂၅၈၊ ၂၆၀၊ ၂၆၁၊ ၂၆၂
 McArdle၊ JJ၊ ၁၉၆ McCabe၊
 ယ။ ပီ၊ ၁၆၃၊ ၁၆၄ McCann၊
 RM, 150
 မက်ကရက်၊ R R. ၂၄၈၊ ၂၄၉၊ ၂၅၀၊ ၂၅၂
 McCrate၊ FM၊ 100
 McCrory, P., 179
 McCullough, BM, 313
 McCune၊ EA၊ 218
 McDaniell၊ အမ် A.၊ ၁၆၇၊ ၁၆၈
 မက်ဒေါ့နယ်၊ ယ။ ယ။
 ၁၄၇ McDowd၊ JM၊
 ၁၆၀ McEvoy, LK,
 ၁၉၆
 McFarland၊ ခ။ ၁၂၁
 မက်ဂယ်ရီ၊ K.၊ ၃၂၈
 မက်ဂျီ၊ ဒဗလျူ၊ ၈၀
 McGillivray၊ ငှ။ ၁၇၂
 မက်ဂွိုင်းယား၊ ဌ။ ဂ.၊
 ၁၇၅ မက်ဂွိုင်းယား၊
 T. ဂျီ၊ ၂၇၈ McKay,
 K., 331
 McKenzie၊ PT၊ 322
 McKhanni၊ GM၊ ၂၉၃
 McKinlay၊ JB၊ ၈၄
 McKinney,
 BC,
 284
 McKinnstry,
 B.,
 175
 McKit
 rick၊
 LA၊
 ၁၇၄
 McLea
 ni၊ K
 ဂ.၊
 ၂၆၁၊
 ၂၆၂
 McQueen
 ဟ်၊ အမ်
 ခ။
 ၂၉၅
 McShane
 ဟ်၊ RE၊
 ၁၃၉
 Meade၊
 ML၊
 239
 Meeker
 ဟ်၊
 ၁
 ၇
 ၉
 ထာ
 ဟ်၊
 ၂၆
 ၉
 မေဂျာ၊ L.၊ 164
 မေဂျာ တစ် အမ်၊ ၃၂၃၊ ၃၂၉
 Meiser၊
 T.၊
 170
 Meléndez၊
 ည။
 ဂ.၊
 ၁၀၆
 Meltzer၊
 T.၊
 269
 Menchola၊ အမ်၊ ၄၃
 Mendes
 de လီယွန်၊
 ဂ အက်ဖ်၊
 ၁၉၇
 Meng X.၊
 ၁၉၆
 Menoni၊ U.၊ ၂၅၉
 Merakang
 as, K.၊
 276, 277
 Mercado-
 Crespo၊
 အမ် ဂ.၊
 ၂၈၃
 Meredith၊
 SD၊ ၁၄၈
 Merriam၊
 SB, 258

- Merriwether၊ တစ် အမ်၊
 ၃၁၅ Messer, WS, 114
 Messina, V., 278
 မီယာ၊ ခည။ အက်မ်၊ ၂၀၆
 Meyert JF၊ 331
 Meza-Kuboi V.၊ ၁၃၄
 မိကလာ၊ ဂ.၊ ၂၅၁
 မီယာလန်တိုစကီး၊ A.၊ ၂၀၉၊ ၂၁၇၊
 ၂၃၂
 ဂေးလ်၊ ဂျေ၊ ၅၉
 မိုက်ကယ်၊ ည။ A.၊ ၄၇၊ ၄၈၊ ၁၈၈၊
 ၂၀၇၊
 ၂၁၇၊ ၂၃၄
 မီလာဇီးစကီး၊ ယ.၊
 ၁၀၂ Miller၊ DK၊ 99
 Miller၊ GE၊ ၁၀၃
 Miller၊ JP၊ 99
 Miller၊ KI၊ 334
 Miller၊ KJ၊ ၁၇၄
 မီလာ၊ ဌ။ အမ် ငှ။
 ၂၄၀
 Miller၊ TR၊ 99
 Minnotte၊ K ဌ။ ၃၂၁
 Miotto, F., 75
 မိုရ်နီဒါ၊ ဂျေ၊ ၂၇၈
 ဒုံးပျံ၊ ဒဗလျူ၊ ၃၂၁
 Mitchell, BA, 332, 333
 Mitchell, KJ, ၁၇၁ မစ်ချယ်၊
 SL၊ ၁၄၆ မိုဟန်တီး၊ A.၊ ၂၆၅၊
 ၂၆၆၊ ၂၆၇
 မိုလ်မန်၊ ဂျေ၊ ၁၄၇
 Mohr, BA, 84
 Mohr, C., ၄၈
 Mojoni၊ DS၊ 69
 Mojon-Azzit၊ SM၊ 69၊ 70
 မောက္ခ၊ အီး၊ ၁၃၉
 မောလ်ချန်၊ ငှ။ အီး၊ ၂၈၅
 မိုလို့ငြီး၊ အမ်၊ ၁၇၉
 မိုလိုနီ၊ ငှ။ ၄၄၇
 Moore, KD, 130
 Moorman၊ ငှ။ အမ်၊ ၃၁၃၊ ၃၂၈၊
 ၃၃၇
 Mor, V., 143 မိုရ်နီ၊
 တစ် ဌ။ ၁၃၄
 မော်ကွန်း၊ တစ် အမ်၊
 ၁၆၅ Moreira၊
 Pl၊ ၁၇၁ Morel၊
 S., 164 Morfei၊
 MZ, 268 မော်ဂန်၊
 D.၊ ၂၆၉
 မော်ဂန်၊ ငှ။ ၁၄၄
 မိုရီယန်၊ က၊ ၁၇၅
 Moriarty၊ ဂျေ၊ ၁၅၁
 Morisset, P., 172
 Morrell၊ R ဒဗလျူ၊
 ၂၇၈
 မောရစ်၊ ည။ N. ၁၇၅၊ ၁၉၈၀၊
 ၁၉၉
 Morris၊ MC၊ ၁၉၇
 Morris၊ WL၊ ၃၁၉
 နက်ဖြန်၊ ယ။ ဂျီ၊
 ၂၃၉ Morycz, R.,
 312 မိုရှ၊ ဒဗလျူ၊
 ယ.၊ ၃၂၀
 Mossello, E., 139
 အမ္မာဒုက အီး၊ ၈၆
 မုတ္တ၊ R. ၂၅၀၊ ၂၅၁
 Moum, T., 322
 Mourasi၊ ၆.၊ ၂၀၃၊ ၂၅၄
 Mouzoni၊ ယ.၊ ၂၇၈၊ ၂၇၉
 မိုးလ်၊ ဒဗလျူ၊ ၁၄၇
 Moynehani၊ ဂျေ၊ ၃၂၃
 Muehlbauer၊ T.
 ၇၄ မူဆာ၊ K T.
 ၃၀၃
 Mühlig-Versen၊ A.၊ ၂၅၀၊
 ၂၅၁
 မုလီ၊ ဂျီ၊ ၂၈၃၊ ၂၈၄
 မူနာဗလီ၊ ဆ ငှ။ ၆၂
 တန်နာ၊ ဂ.၊ ၂၇၈
 Murachver, T., 318
 မာရေ၊ ဂည။ ၄၈
 ၁၅၃ Musili၊ CM၊
 ၃၃၇
 Mitchler၊ ည။ အီး၊
 ၃၃၆ Muus, K.,
 144
 Muzumdar၊ RH၊ ၅၉
 ဝမ်ယန်ဂလာ၊ အမ် A.၊ ၂၆၅
 နာ ဂျေ၊ ၂၁၁
 နာဒယ်၊ ဌ။ ၂၃၄
 နေဟမော ဌ။ ၁၂၉
 နာကာမူရာ၊ T. ၆၃
 Nalls, M.,
 294 နမ့်၊ ည။
 ၆.၊ ၂၇၉
 နာရှိရီ၊ K.၊ ၁၇၁၊ ၂၂၉
 Naveh-Benjamin၊ အမ်၊ ၁၆၃၊
 ၁၇၁
 Navisi ငှ။ ၂၈၃
 Nazroo, J.,
 70 နင်းလီ၊ ငှ။
 A.၊ ၅၀
 Neffi ဌ။ A.၊
 ၃၃၃ Nefti၊ N.,
 320
 Neisser, U., 159, 169, 170
 နယ်လ်ဆင်၊ AJ၊ ၂၂၆
 Nerenberg, L., 318
 နိုဂရက်၊ ခ ဌ။ ၃၃၅
 နီမန်၊ ဂ ငှ။ ၃၃၇
 Neuville, J., 70
 မျက်နှာသစ်၊ R. ၁၃၃
 Newsom၊ JT၊ ၃၃၄၊ ၃၃၅
 Newton, NJ, 247၊ ၂၅၉၊ ၂၆၀
 နယူတန်၊ P အမ်၊
 ၂၅၉ Ng, JW,
 133
 ဌ၊ ငှ။ ၆.၊ ၁၄၈
 ငယ်ငယ် ဂ အမ်၊ ၂၀၆
 နိုကိုး၊ ဌ။ အို.၊ ၂၉၆
 Nigro, N., 83
 နိုကီ၊ K.၊ ၂၃၄
 Nilsson၊ LG၊ ၁၆၅
 နိုပါကို၊ ည။ K.၊
 ၇၁ နစ်ဘတ်၊ R
 အီး၊ ၁၉၅ Nizard, C., 61 Nokes, TJ, 239
 Nondahl၊ ယ။ အမ်၊ ၇၁ Noonan, D., 71
 Nordahl၊ ဂ ဒဗလျူ၊ ၄၀ Nordin, S., 75 Noremi၊
 JK၊ ၂၅၃
 နိုရ်စနီ၊ ၆ N. ၃၉ Norlander, B., 317
 မြောက်ဒဂုံ၊ MS, ၃ Nosek, M., 82
 နိုရီ၊ K.၊ ၆၂
 Nurius, P., 268
 နီဘာဂ်၊ ဌ။ ၃၉၊ ၅၀၊ ၁၆၀၊ ၁၆၁၊ ၁၆၅၊
 ၁၆၆၊ ၁၉၈၀
 Oberrniet၊ K.၊ ၅၀
 အိုဘရိုင်ယန်၊ ဌ။ T. ၂၈၈၊ ၂၂၂ O'Brien၊ RJ၊ ၂၉၄
 Oburu၊ PO, 337 O'Connor, DW, 286 O'Dell၊
 CD၊ ၂၉၈
 အိုဒိုနိုဗန်၊ A.၊ ၆၀၊ ၁၀၃
 O'Dwyer၊ ငှ။ ၁၄၇
 Oedekove၊ ဂ ငှ။ ၆.၊ ၁၆၆ Ogden, J., 99, 107
 အို၊ DH၊ ၂၇၉ O'Hanlon၊ တစ် အမ်၊ ၁၇၄

- Ohta, N., 163
 Okudai ငှါ ၉၅
 အဟောင်း၊ အက်စ်၊ ၁၇၁
 အိုလီရီ၊ K ဃ၊ ၃၁၇
 သံလွင်သီး၊ c L၊ ၃၇
 Oliveira P ဂျေ၊ ၁၇၁
 အိုလဆင်၊ ခ ဃ၊ ၂၅၂၊ ၂၅၃၊ ၂၅၇၊ ၂၅၈၊
 ၂၆၀၊ ၂၆၁
 အူစတာမန်၊ ည။ အမ်၊ ၁၆၄
 လိမ္မော်ရောင်၊ JBI ၁၄၈
 Oreli NA၊ 335 O'Riley, A.,
 279
 Ormeli ဂျေ၊ ၁၉၇
 O'Rourke၊ N. ၃၂၄
 Orwoll, L., 264
 Osgood၊ ဃ။ ဒဗလျူ။
 ၃၃၃ Ositelu, M., 173
 Ossher, L., 167
 Oswald၊ တစ် ဂျေ၊ ၂၆၅
 Oswald၊ အက်စ်၊ ၂၆၊ ၁၃၅၊ ၁၃၇
 Ota, H., 148, 150 Ott၊
 ဃ။ v. အမ်၊ ၂၁၁
 Owen၊ CJ၊ 332
 ကိုယ်ပိုင်၊ R ဌ။ ၁၇၅
 အိုဇဝါ၊ အမ် N. ၃၂၇
 ထုပ်ပိုး၊ ဃ။ ဂျေ၊ ၂၆၈
 Paice, J., 113
 ပါလ်ကိုဗစ်စ်၊ R. ၃၃၀
 ထန်းလျက်၊ ဂျီ၊ ၃၃၀
 ပါလ်မာ၊ B ဒဗလျူ၊ ၂၈၁၊ ၂၈၇
 Palmérus၊ K၊ ၃၃၇
 Palmisano-Mills၊ ဂ.၊ ၁၄၇ Palmore၊
 EB၊ ၆၁
 ပန်း၊ ဒဗလျူ၊ ၈၀
 Papaioannou၊ P ဃ၊ ၁၁၂ Papp၊
 LA၊ ၁၄၇
 ပါကင်၊ K L၊ ၁၀၅ ပဲရစ်၊
 DL၊ ၁၄၅
 နယ်၊ ည။ အမ်၊ ၁၇၄
 ပါရီစီ၊ ည။ အမ်၊ ၁၇၄
 Park, CL, 268 Park, J.,
 334
 ပန်းခြံ၊ Y၊ ၉၆
 ပန်းခြံ၊ Y.-H၊ ၁၃၉
 ပန်းခြံ ဃ။ ဂ.၊ ၄၇၊ ၄၈၊ ၄၉၊ ၁၈၈
 Parker, LD, 325 Parkman၊
 တစ် အမ်၊ ၃၂၃ ပန်းခြံ၊
 SM၊ ၁၅၁
 Parrot, A., 318
 Passalacqua၊ ငှါ A၊ ၁၄၈
 Passarella, S., ၈၆
 Pasternak, O., 177
 ပသုပသီ၊ အမ်၊ ၁၇၀၊ ၂၆၁၊ ၂၆၂
 Patel, J., 36
 ပက်ထရစ်၊ ည။ ဇ၊
 ၃၃၇
 ပက်၊ တစ် V၊ ၂၅၆
 Pattie, A., 100
 Paul, R., 299
 ပုလဲ၊ L. L၊ ၂၃၆၊ ၃၃၄
 Pearson၊ အက်စ်၊ ၃၃၂
 Peltzer, K., 283
 Pereiro၊ တစ် X၊ ၁၆၅
 Perls, T., 97, 117
 ပါရီယာ၊ အီး၊ ၆၁
 ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဂျေ၊ ၁၆၆
 ပီတာ၊ အီး၊ ၂၀၆
 Peters, R., 268
 ပီတာဆန်း၊ ခ အီး၊ ၂၅၉
 P
 e
 t
 e
 r
 s
 o
 n
 i
 C
 B
 i
 ၁
 ၃
 ၀
 ဝိ
 -
 ရီ
 က်
 i
 အ
 ၆
 i
 ၃
 J
 ၄
 Pettinato၊ ဂျေ၊ ၁၄၃
 ကြောက်စရာကောင်းသော၊ အီး၊
 ၂၂
 Pezzuti၊ ဌ။ ၂၀၉
 ဖီဖာ၊ အီး၊ ၂၃၇
 ဖဿဝါန-မာဖူယာ၊ N. ၂၈၃
 ဖီးလစ်၊ D R. ၁၀၊ ၉၆
 ဖီးလစ်၊ ဂျေ၊ ၈
 Piaget၊ ဂျေ၊ ၂၀၀၊ ၂၀၁
 P
 i
 e
 n
 t
 a
 i
 နံ
 န
 က်
 i
 ၃၂၄ Pierson၊ ဇ ဃ၊
 ၁၄၈ Piguet, O.,
 234 Pillai, JA,
 ၁၉၆ Pillemer၊ K
 A၊ ၃၃၂ Pilli, SC,
 63
 ထင်းရှူး၊ K၊ ၂၂
 Pipingas, A., 198
 Piqueti BJ၊ ၃၁၃
 Plasman, B., 178
 Platz၊ EA၊ 71
 Pletnikova၊ အို၊ ၂၉၄
 Plonsky, L., 26
 Poldrack၊ RA၊ ၃၄
 ရေကန်များ၊ R ဒဗလျူ။ ဇ
 အမ်၊ ၁၉၆
 Poon၊ ဌ။ ဒဗလျူ၊ ၁၉၆၊ ၂၅၀၊ ၂၈၀
 Popenoe၊ ဃ၊ ၃၂၀
 စာပို့မ၊ A၊ ၁၆၄
 အို၊ တစ် အမ်၊ ၂၉၈
 Potter, GG, 75
 Powell, JJ, 180
 Prager၊ IG၊ 219
 ပရာဆတ်၊ N R.
 ၁၃၀ Prasad, R.,
 130 Pratt, SI,
 303
 Prebble၊ ငှါ ဂ.၊
 ၁၆၉ မာန၊ NB, ၈၁
 မင်းသား၊ အမ်၊ ၂၈၈
 ပရိုကိုပီယို၊ ဂျေ၊ ၁၉၆
 ပရော်စီမို၊ ဂျီ၊ ၂၇၈
 Proust-Limai ဂ.၊ ၅၂
 ပက်ခ်၊ R. ၁၆၀
 Pullen, SM, 227
 Puhani, S., 97
 Punnoose၊ တစ် R.
 ၇၁ Purandare, N.,
 151 Pursert၊ JL၊
 119 Pushkar, D.,
 212
 ပူတာမန်၊ အီး၊ ၆၀
 Putti, BB, ၆၃
 Pynoo၊ ဂျေ၊ ၁၀၀၊ ၁၂၈၊ ၁၂၉၊ ၁၃၀
 ကွီ၊ X၊ ၂၈၃
 အရည်များ၊ ငှါ ဇ၊ ၂၇၆၊ ၂၇၈၊ ၂၈၇
 မိဖုရား၊ T. ဌ။ ၂၀၆၊ ၂၀၇
 Quénart၊ A၊ ၂၄၀

Quinei ငှါ သုဉ်	.	I
Quinette ပီ၊ သုဉ်	,	
	၁	R
လူ	၇	.
ယု	J	၅
တ်	I	၁
မာ		
I	J	R
	၃	a
ရေ	၄	n
I	ရာ	d
	မ	a
၁	နီ	l
၄	I	l
၇		I
I	တ	G
	စ	K
၁	N	I
၅	.	
J	၁	R
R	၅	a
a	J	n
b		d
i	ရာ	o
n	ရူ	I
,	I	T
B		A
S		I
,		
1	အ	
0	က်	ဇ
3	စ	၆
R	အ	
a	က်	
d	စ	
l	I	
o		
f		
f		
I		
L	J	
S	၇	
I	၁	
2	Ramakumari ငှါ သုဉ်	
8	ရာ	
4	ဇ	
	စ	
R	-	
a	ရေ	
h	နီ	
a	ဂါ	
l		
,		
T		

Ranganathi ဂ.၊ ၄၀	ရိုဂါ	ရီလီ၊ ဌ။	Rodin, J., 144 ရိုဒရိုဂတ်၊ K အမ်၊ ၁၆၁
Rankini ဂ T. ၃၂၀	အမ်၊	ဃ.၊ ၃၃၂	Rodrigues, C., 323 ရိုဒရိုဂတ်၊ ဂျေ၊
Ranwez, S., 210	၂၁၀	ရီဆို၊ အီး-	၃၉ နှစ် ရိုဒရိုဂတ်၊ အမ်၊ ၁၆၅
Raschick, M., 325	ရီ	အမ်၊ ၆၃	Roediger၊ ၆။ III.၊ ၁၇၀ Roger, V., 77
ကြိမ်၊ ငါ။ ငါ။ ၆၁၊ ၉၅	ဂ	Ritter, JO, 237	ရော်ဂျာ၊ ဂ ငါ။ ၁၇၁ Rokach, R., 324
ရာ၊ ဂျေ၊ ၃၀၀	ယ	ရီဇတို၊ T.	ရိုမီဂျန်၊ N. ၈၆
Rauers, A., 239	လီ	အီး၊ ၁၆၁	ရိုမီယို၊ ငါ။ ၂၇၈
ရောလင်၊ ဒဗလျူ။	၊	သီဟ AA	Rönnlund၊ အမ်၊ ၁၆၅ Roper, LL, 331
K.၊ ၃၁၂ Ray, RD, 44, 46	အ	၆၂	Rose, NS, 166
ရေဆေး၊ ဂ ဌ။ ၁၇၁	က်	Robert, L., ၆၂	Rosen, J., 71 Rosenberg, DC, 228
ရေမန်၊ R ည။ c အမ်၊ ၈၆	ဖ	ရောဘတ်တို၊ K A.၊ ၂၉၉	Rosenberg၊ SD၊ 259 Rosenfield၊ ငါ။ ၂၇၈၊
အဆင်သင့်၊ RE, 264	၊	၃၁၁၊ ၃၁၂၊ ၃၁၃	၂၇၉ Rosmalen၊ ည။ ဆ အမ်၊ ၁၉၇ Rosnick, C., 235
ရေမီ၊ နံနက် ၁၅၂ Reboki	၁	ရောဘတ်၊ BW, 250, 251	ရော့စ်၊ ဌ။ အီး၊ ၃၃၁
GW၊ 198၊ 199	၃	ရောဘတ်၊ ပီ၊ ၂၅၉	ရော့စ်၊ N A.၊ ၁၇၁
Redzanowski၊ U.၊ ၂၁၁	၂	ရောဘတ်ဆန်၊ K.၊ ၃၁၈	ရော့စ်၊ P ဃ။ ငါ။ ၁၅၁
ကျူ၊ တစ် အီး၊ ၂၃၃၊ ၂၃၄၊ ၃၁၃	J	ရော်ဘင်ဆန်၊ A.၊ ၁၃၉	Rothi ဃ။ ဌ။ ၂၉၆
ရိုစ်၊ ဃ.၊ ၁၄၅	R	Robinson, B., 232	Rothberg၊ ST၊ 219 ရော့ဘလမ်၊ c ဃ.၊ ၃၂၀၊
Reese-Melanconi ဂ.၊ ၂၂၂	i	ရော်ဘင်ဆန်၊ ဆ	၃၂၁
Reeves, LM, 163	j	အီး၊ ၁၄၅	ရော့မွန်၊ K.၊ ၂၅၅၊ ၂၆၄
Reeves, MJ, 80	k	Robinson, L., 119	Rouwendal၊ ဂျေ၊ ၁၃၆
ရီဂနာ၊ L.၊ ၁၇၂	e	Röcke၊ ဂ.၊ ၂၃၅၊ ၂၅၃	အတန်း၊ ဂျီ၊ ၁၆၄
Reiber, C., 315	n	Rockwell၊ ဂျေ၊ ၁၅၂	Rowles, G., 135 Rowles၊ ဆ ဃ.၊ ၁၃၅
Reichardt ဂ ဂ.၊ ၁၇၄	၊	Rockwood၊ K.၊ ၁၁၃၊ ၁၁၉	Roy, A., 97
Reid, RC, 146	တ		Royzman၊ c ခ။ ၂၃၄ Rozin, P., 234
Reinhardt၊ ငါ။ ဂ.၊ ၃၃၃	စ်		Ruckh, JM, 50 ရှုဒေါ့စ်၊ ဂ ဒဗလျူ။ ၂၃၃
Reinhold, S., 283	ဂျေ		Rudow, G., 294
Reinke၊ BJ၊ ၂၅၉	၊		Rummel၊ ဂျေ၊ ၁၆၇
Reishofer, G., 195	၃		ရပ်ဘာဖို့ဒ်၊ A.၊ ၁၆၄
Reitz, C., 294	J		Rutter၊ ဃ.၊ ၁၅၁
ကုထုံးများ၊ ည။ ဃ.၊ ၂၆၈	၉		ရိုင်း၊ c ခ။ ၁၄၇၊ ၁၄၈၊ ၁၄၉ Rye, MS, 327
Rendeiro, C., 179	R		Saavedra၊ C.၊ ၃၇
Rendell, PG, 168	i		Sabia, S., 195 ဆက်ဇန်းစကီး၊ ည။ ငါ။ ၁၇၄
Renner၊ VJ၊ ၂၇၆	k		Saigal, SD, 315 Saijonmaa, O., 60
Renshaw၊ K ဃ.၊ ၃၂၃	l		Sakaki၊ အမ်၊ ၁၇၁၊ ၂၂၉၊ ၂၃၄
Repovs, G., 205	u		Sakraida, TJ, 327 ဆလိုင်း၊ ဌ။ K.၊ ၃၀၂၊
Reuter-Lorenz၊ P A.၊ ၄၇၊ ၄၉၊ ၁၈၈	n		၃၀၃
Rhoades၊ GK၊ 320	d		ဆာလာရီ၊ ပီ၊ ၆၆
Rhodes၊ အမ် ဂျီ၊	၊		Salari, S., 210 ဆယ်လ်မွန်၊ ဃ။ ပီ၊
၁၇၁ Rhodes, R., 152 ချမ်းသာ၊ KL,	K		၁၉၆
၁၅၁	.		Salthouse, T. A.၊ ၃၇း ၁၆၀
Richards, M., 180	၊		Samayoa၊ ငါ။ ၁၅၁
ရစ်ကတ်၊ တစ် ပီ၊	၁		Sambhudasi ငါ။ ၉၉
၁၈၀ ပွဲစွာ၊ RR၊ ၂၁၈	၆		ဆာမီရီ၊ စီ၊ ၅၂ ဆမ်ဆင်၊ c ဌ။ ၁၅၁
Ridings, C., 312	၀		Sancho, P., 106 Sanfey, AG, 206
Ridley, NJ, 300			
Rieck၊ JR၊ ၁၆၁			
Riediger၊ အမ်၊ ၂၁၈၊ ၂၃၃၊ ၂၃၄			
ရီဒ်မန်၊ A.၊ ၃၁၉၊ ၃၂၃၊ ၃၂၄			

Sanfordi DA၊ ဇွန် Sarangi, S., 206 Saribay, SA,
229 Sasson, E., 177
ငြိမ်းရည်၊ ည။ A.၊ ဘဝ၊ ဘဝ
ဆွေဒါများ၊ K.၊ ၂၇၉
ဆွေဒါများ၊ အမ်၊ ၁၀၁
Savci၊ အီး၊ ၃၃၂

S

a

v

e

l

a

,

S

.

,

6

0

S

a

v

e

r

i

J

L

i

8

0

ဆာ

ဗာ

၊

၊

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ဆ

ခရစ်

ခရစ်၊ ခရစ်၊ ခရစ်၊ ခရစ်၊ ခရစ်၊

၂၀၈၊

၂၂၄၊ ၂၆၃

Scheibel ငှါ၊ ၄၅၊ ၂၁၁

Scheidt R ငှါ၊ ၁၃၅၊ ၁၃၆၊ ၁၃၇၊ ၁၃၈၊

၁၄၁

Scheier MF၊ 312

Scheim၊ ၁၃၊ ၁၃၇

Schim, SM, 268

Schmiedek၊ F. 161၊ ၂၃၉

ရှမစ်၊ ယ။ ပီ၊ ၃၁၅၊ ၃၁၆

Schnebert၊ ငှါ၊ ၆၁

ရှနိုက်ဒါ၊ ည။ A.၊ ခရစ်၊ ခရစ်

ရှနိုက်ဒါ၊ ငှါ၊ ၃၁၄၊ ၃၁၅

Schnelle၊ JF၊ ၁၅၂

Schnitzspahn၊ K.၊ ၁၆၈

ရှနိုက်ဒါ၊ K.၊ ၁၅၃

Schoen၊ RF၊ 328

Schoklitsch, A., 258

ကျောင်းဆရာ၊ K K.၊ ၁၃၂၊ ၁၃၃

Schootman, M., 96, 99

Schuepbach၊ ဒဗလျူ၊ အမ်

အမ်၊ ၃၀၀ Schulz, P., 291

Schulz R. ၂၃၆၊ ၃၁၂

Schütz-Bosbach၊ ငှါ၊ ၂၁၀

Schwarz၊ CR၊ 320

Schwarz၊ ခ။ ၁၃၅၊ ၁၃၆၊ ၁၃၇၊ ၁၃၈၊

၁၄၁

Scuder၊ C., 289

စကူလင်၊ အမ် K.၊

၁၆၈ Seay R. ၂၀၉၊

၂၃၂

Sebastian၊ ပီ၊ ၁၁၇

Seeman၊ T. အီး၊

၂၅၈ Seene, T., 63

Segal၊ ယ။ ဌ။ ၂၃၆၊ ၂၃၇၊ ၂၃၈၊ ၂၃၉၊

၂၃၁၊ ၂၃၂၊ ၂၃၃၊ ၃၀၁၊ ၃၀၂၊ ၃၀၃၊

၃၀၄၊ ၃၀၅

Segrin, C., 322

Seltzer၊ ည။ A.၊

၃၃၃ Selwood၊ A.၊

၃၁၈

Sengupta၊ အမ်၊

၁၄၆ Seol JY၊

၂၃၉

တပ်ကြပ်ကြီး၊ ည။ အက်စ်၊ ၁၃၁၊ ၁၃၉

ဆာဂျီ၊ ဂျီ၊ ၇၅

Shamliyan T. ၁၁၂

Shao၊ ငှါ၊ ၂၈၃

Shapiro, A., 322 ရှာမာ၊

ည။ ဂ.၊ ၂၉၉ Sharpe, T.,

269 Shaw, RJ, 160

Sheal ငှါ၊ ဂ.၊ ၁၁၆

Sheehy, G., 258

ရှီဂါ၊ ည။ ဒဗလျူ၊

၁၁၃ ရှေမ၊ ငှါ၊ ငှါ၊

၁၂၀

ရှေမဆီယံ၊ ငှါ၊ ၃၀၀ ရှမန်၊

တစ် အမ်၊ ၃၁၂ ရှီ၊ အယ်လ်၊

၉၇

ရှီ၊ Q.၊ ၈

ဒိုင်၊ R R. ၁၄၆ Shih,

PC, 194

Shimizu, Y., 171

Shineman၊ ယ။ ဒဗလျူ၊

၂၉၅ Shiner, R., 250

Shivapour၊ ငှါ၊ K.၊ ၂၀၆

- ဖိနပ်ချုပ်သမား၊ ဂ.၊ ၃၁၂
Shonkoff၊ ည။ ပီ၊ ၁၀၇
Shor, M., 206
Shore၊ က၊ ၁၇၁
Shrira, A., 234 Shuster၊
JL၊ 151 ရွှေဝါဒါ၊ R A.၊
၂၅၉ Sibille, E., 284
Siddarth, P., 174 Siegle၊
GJ၊ ၄၄ Silberleitner၊ N.
၁၆၇ Silbert၊ LC၊ ဂျ
တကောက်ကောက်၊ အမ်၊
၃၃၂
ရှိမိနီ၊ ည။ အမ်အေ ၁၁၆၊ ၁၆၇
ဆိုင်မွန်တန်၊ ယ။ K.၊ ၂၁၁
Simpson, T., 198
Sinclair၊ ငျ။ ၃၁၉
Singh, H., 291 ဆင်း၊
P N. ၁၆၉
Sinnott၊ ည။ ယ.၊ ၂၀၂
ဆီရိုတာ၊ K ဂျီ၊ ၁၄၇
Siui O.-I.၊ ၁၀
စကဗင်တန်၊ ငျ။ အမ်၊ ၁၀၀
Skrajner၊ MJ၊ ၂၉၇ Skultety၊
KM, 263 ဆလိတ်၊ အမ် ယ.၊ ၂၂၁၊
၂၂၂
တုတ်၊ ဂ ဌ။ ၂၅၆ Slag၊
B., 130
စလိုမင်စကီး၊ T. ၁၇၅၊ ၂၉၇
အငယ်၊ BJ, ၁၉၆
Small, SA, 290 စမစ်၊ ယ။
အမ်၊ ၁၉၈၀၊ ၁၉၉
Smith, EE, 80 စမစ်၊ ဆ ဂ.၊
၃၃၇
Smith, S., 179 စမစ်၊ T.
ဒဗလျူ၊ ၃၂၄
Smyer၊ အမ် A.၊ ၁၅၁၊ ၁၇၅၊ ၂၇၆၊
၂၇၈၊ ၂၈၇
စမိုင်ကီ၊ တစ် T. ၃၃၂
Snaedal၊ ဂျေ၊ ၂၉၄ ရွံ၊
ည။ R. ၂၆၃
ဆိုကိုဗာ၊ ဂျေ၊ ၂၉၄
ဆိုမာရှေကာ၊ ခ။ ၂၈၅
Somera၊ L.။ ၁၄၉ ဆိုတို၊
ည။ A.၊ ၂၂၆
Sousa-Pozai A.၊ ၆၉
- စပိန်၊ ဂျေ၊ ၄၆၊ ၄၇၊ ၁၆၅၊
၁၇၀၊ ၁၇၁
မီးပွား C.၊ ၁၉၆
S
p
e
n
c
e
r
,
B
.,
l
3
9
S
p
e
n
c
e
r
၊
ည
။
P
အီး
၊
၁
၈
၀
S
p
e
n
c
e
r
,
S
J
,
2
2
0
S
p
e
r
l
i
n
g
၊
R
A
၊
2
9
3
- စပီရာ၊ တစ် ပီ၊
၁၇၄၊ ၂၉၇
စပီရို၊ A.၊ ၁၉၇၊ ၂၅၁
Sritharan၊ R., 315
Srivastava၊ ငျ။
၂၅၁ စိန့် ပီယား၊
အမ်၊ ၃၁၈
Stadler, W.,
210
စတန်းဖို့ဒ်၊ ဌ။ ၃၂၀
ရပ်၊ T., 337
စတန်လေ၊ ည။
T. ၂၃၅
ချည်မျှင်၊ တစ်
အမ်၊ ၁၄၇ Starr၊
JM, 100
စတီးတိန်နာ၊ U. အမ်၊ ၂၁၁၊ ၂၁၂၊ ၂၅၀
Steardo, L., 289
စတီဖန်ဆင်၊ ဇေ၊ ၂၉၄
စတီဖင်နာ၊ ဂျေ၊
၄၈ စတီဖင်၊
ယ။ ဂ.၊ ၇၅
Stein, R., 222

- Steinberg၊ ငှါ ၂၉၄
 Steinfield, C., 312
 Steinman၊ BA၊ ၁၃၀
 Stein-မနက်ဖြန်၊ c ၄။ ၂၄၀
 Stephani နံနက်၊ ၁၈၀
 Stern, Y., 48
 Sternberg၊ R ဂျူ၊ ၁၈၇၊ ၁၉၀
 ၁၉၁၊
 ၂၁၀၊ ၃၁၄
 Sterns၊ HL၊ 259 စတီဗင်၊
 A.၊ ၁၇၄၊ ၂၉၆ Stevens၊
 JC၊ ၇၃
 စတီးဝပ်၊ တစ် ဂျူ၊ ၂၄၇၊ ၂၅၉၊
 ၂၆၀
 Stigsdotter နင်းလီ၊ A.၊ ၁၉၈၀
 Stojnov, D., 220
 ကျောက်တုံး၊ ငှါ ၂၇၉၊ ၂၈၀၊ ၂၈၁
 Stough, C., 198
 Strakai၊ LA၊ ၁၄၇
 Strandberg၊ တစ် Y.၊
 ၆၀ Strandberg၊ T.
 အီး၊ ၆၀
 စထရောဘရစ်ချ်၊ ဒဗလျူ၊
 ဂျူ၊ ၁၂၀ လမ်း၊ D., 140
 Ströhle၊ အေ၊ ၆၀
 ကြမ်းတမ်းသော၊ ဂျူ၊ ၂၀၉၊
 ၂၃၉
 Stula, S., 140
 Suitor, JJ, 332
 နွေရာသီ၊ K.၊ ၁၇၃
 နေမင်း၊ အက်ဖ်၊ ၂၇၀
 နေမင်း၊ J. , 47
 ဆန်းဒါးလန်၊ T., 285
 Swanson၊ DA၊ ၉၆
 ဆွမ်ဆန်၊ R A.၊ ၂၁၀
 Swindell, R., 210
 Swinnen၊ SP၊ 74
 Symes, L., 145
 Szuchman၊ ၄။ T. ၂၁၉

 တက်ခါ၊ ၄။ ၃၂၀
 Taei Y.-S.၊ ၁၄၄
 Takahashi၊ I.၊ ၆၃
 Takeuchi, H., 211
 တာလာမီနီ၊ ၄။ အမ်၊
 ၁၆၉ Tamayoi၊ GJ၊
 ၃၃၄ Tang, Y., 197
 Tangredi, LA, 102
 Tanious, M., 286
 Tanner၊ JL၊ 259
 Tarrasch, R., 177
 Taylor, JL, 210
 တေလာ၊ R ဂျူ၊ ၂၆၉၊
 ၂၇၆
 တေလာ၊ ငှါ အီး၊
 ၁၀၃ သင် Lindert၊
 ၁။ ၈၆
 Tennstedt၊ ငှါ ၄။ ၁၁၂၊ ၁၉၈၀
 တယ်ရီ၊ ဃ.၊ ၉၇
 Thambisetty၊ အမ်၊ ၂၉၄
 Therborn, G., 320 Thiele,
 DM, 336 Thoits, PA, 99
 သောမတ်စ်၊ AG၊ ၅၁
 သောမတ်စ်၊ အက်ဖ်၊ ၃၂၇
 သောမတ်စ်၊ MD၊ ၁၄၀
 သောမတ်စ်၊ R ဂ.၊ ၁၆၁၊ ၂၃၄
 Thompson, GE, 337
 ဆယ်လီ၊ အမ် အမ်၊ ၂၃၅
 Thompson, P., 175
 ဆယ်လီ၊ ဒဗလျူ၊ K.၊ ၂၂၂
 Thornton၊ ဒဗလျူ၊ ၂။ ၄။
 ၂၀၈ Tierney, WM, 99
 Tighe, LA, 240
 Tilse,
 C., 139
 တီဗစ်၊ R
 ငှါ ၆၀
 Timmerman
 ၂။ ၃၀၀
 Tippet၊ LJ၊
 ၁၆၉
 Tokimatsu,
 T., 95
 Toles, M.,
 145
 တောမတ်စ်၊
 ၂။ အမ်၊
 ၁၀၆
 Tomiyama၊
 တစ် ဂျူ၊ ၆၀
 Tomolillo,
 C., 312
 တိုနေလို၊ ငှါ ၁၇၈
 ကျိုင်းတောင်း၊ ငှါ ၄၇
 တုံကိုဗစ်၊ အမ်၊ ၁၇၃
 Tonstad, S.,
 169 Torges,
 CM, 259
 တောရက်စ်
 ကျောက်စာ၊ R
 A.၊ ၉၆
 တောရက်စ်-
 ထရီဂျီ၊
 အက်ဖ်၊ ၁၇၀
 Traber, MG,
 52 Tranel,
 D., 178, 229
 သံကြိုး၊ Y.၊ ၄၄
 Troutman,
 M., 269
 Truxillo၊
 ဃ။ အမ်၊
 ၂၁၈
 Tsuno, N.,
 331
 Tufan,
 F., 301
 Tully၊
 P ဂျူ၊
 ၂၈၃
 Tuminello၊
 c R. ၃၄
 Turan, S.,
 301
 ပန်းပွတ်၊ R N. ၂၂၀၊ ၂၂၁
 Tyers, R., 8 တိုင်လာ၊ ဃ။ A.၊ ၁၄၃

 Ueno၊ K.၊ ၃၁၂
 Uleman၊ JS၊ 229 Unverzagt၊ အက်ဖ်၊ ၁၉၈၀၊ ၁၉၉

 Vagelatos၊ N T. ၂၉၄ Vahia, IV, 222
 ဝီလန်၊ ဂ အို.၊ ၂၅၈ ဝီလန်၊ ဆ အီး၊ ၂၅၈
 Valadian, I., 169 ဗင် Buxteli၊ အမ်၊ ၁၉၆
 ဗန်တို ဆည်၊ N T. ၂၀၅
 ဗန်တို တွင်း Wijngaart၊ အမ် တစ် ဂျီ၊ ၃၂၅ van den
 Wittenboer၊ GLH၊
 ၃၃၃၊ ၃၂၉
 ဗန်ဒါ Harst P., 197
 ဗန်တို ဒါ မေဂျန်၊ ဒဗလျူ၊ ပီ၊ ၈၆ van Dulmen, M., 314
 van Hattum, P., 136 Van Impe, A., ၇၄
 ဗန်တို Muijden၊ ဂျူ၊ ၁၆၂ ဗင်ချန်ဒယ်လ်၊ N.
 ၁၀၉
 ဗန်တို Someren၊ c ၂။ ဒဗလျူ၊ ၈၅ Vander Weg၊
 မဂ္ဂိုလ် ၁၉၈ Varkal, MD, 301 Varnum၊ MEW၊
 ၂၁၁
 ဗော်၊ ဂ P., 113
 Verbrugge၊ ၄။ အမ်၊ ၁၁၇၊ ၁၁၈၊ ၁၁၉၊
 ၁၂၀၊ ၁၂၁
 Verecki၊ ၄။ ၇၄
 Verkhatsky၊ A.၊ ၃၉
 Vernooij-Dassen၊ အမ် ၂။ F ဂျူ၊ ၃၂၅ Viaro, F., 178
 Vintildea၊ ၂။ ဂ.၊ ၅၉ ဗော်ကယ်၊ အမ် ဂ.၊ ၂၁၈
 Volkman, J., 300
 Volkov၊ ၁။ ၁၄၄
 ဗွန် Cramoni၊ ဃ။ Y.၊ ၂၁၁
 ဗွန် တစ်ပယ်လ်၊ ဒဗလျူ၊ ၂၂၂၊ ၂၂၈၊ ၂၂၉

Vorvick, LJ, ၈၂ Voshart R	TL၊ 71 ဝီလျံဒါ၊ ဂျော့၊ ၁၇၀	W	kave၊ N. ၈၅၊ ၈၆
ဂအို၊ ၃၀၂ Voss, A., 165	Willem၊ ယု၊ ၁၉၆	i	ထပ်ဖြစ်၊ FK Y.၊ ၁၃၉
Vossi အမ် ဒဗလျူ၊ ၁၉၈၀	ဝီလျံ၊ A.၊ ၁၄၈၊ ၁၄၉ Williams	x	ထပ်ဖြစ်၊ ဌ။
ဗရန်နစ်၊ A.၊ ၁၇၃	CM၊ ၁၈၀ Williams၊ DR၊ ၂၇၈	t	အက်မ်၊ ၂၉၆
	Williams, KN, ၁၄၈ Williams	e	သစ်သား၊ အက်စ်၊
		d	
ဝါး၊ H.-W.၊ ၇၁၊ ၁၃၃၊ ၁၃၇	SA၊ ၃၁၃ Williams၊ SP၊ ၂၉၁	i	၂၃၄
စောင့်ဆိုင်းခြင်း၊ ဂ.၊ ၃၃၆	Williams, W., 71	J	ဝုဒ်ဘရစ်ချ်၊ ငါ။ ၃၃၇
တုတ်ကောက်၊ ဌ။ ၃၁၆	ဝီလီ၊ ငါ။ ဌ။ ၅၀၊ ၁၃၄၊ ၁၉၇၊	H	ဝုဒ်၊ ငါ။ ပီ၊ ၁၁၆၊ ၁၆၇
ဝေါ၊ ငါ။ ၉၉	၁၉၈၀၊ ၂၀၈	i	Woodward၊ တစ် T. ၂၇၆၊ ၂၇၈
ဝေါ၊ တီ၊ ၁၇၅	ညို၊ ဂျော့၊ ၂၅၇၊ ၂၅၈	o	Wrosch၊ ဂ.၊ ၂၃၆
Walsh၊ T. ၁၄၅	Wineoff၊ A.၊ ၄၁၊ ၄၂၊ ၄၃၊ ၂၆၅	o	Wu, JW, 290
အဲဒါ၊ အီး၊ ၂၇၆၊ ၂၇၇ Walther,	Winkelmann၊ P. , 228	o	ဝူ၊ ငါ။ ၂၆၅
AN, 327 ဝမ်၊ အမ်၊ ၂၂၉	ဆောင်း၊ ဌ။ ၁၅၁	W	ဝူ၊ ဇီး။ ၉၉
ဝမ်၊ ပီ၊ ၂၇၈	Withall, A., 300 ဝိတ်ကို၊	o	Wurtele၊ ငါ။ K.၊ ၂၁၈
ဝမ်၊ T.-J.၊ ၁၁၉	T. အမ်၊ ၃၃၀	l	Wyman J., 112
ရပ်ကွက်၊ ဌ။ ၁၅၊ ၁၇၄၊ ၁၇၆	ဆောင်းရာသီ၊ အမ် ပီ၊ ၂၉၀	f	
ပင်ဆင်ရပ်ကွက်၊ အမ်၊ ၂၁၈		i	Xiao၊ ည။ ဂျော့၊ ၂၇၀
Waring၊ JD၊ ၄၄ သတိပေးသူ၊		n	Xui ဇု၊ ၂၉၄
DF၊ ၁၁၇ Warner, E., 332		g	Xui X.၊ ၃၁၈
Warren၊ DE၊ ၁၇၈ Watkins၊		e	
WF၊ ၁၃၅ Watson၊ P ဒဗလျူ။		r	Yalvac၊ ယု၊ ၃၀၁
ခ။ ၁၇၅		,	ယာမာဒါ၊ အမ်၊ ၆၃
Watts, A., 195 ရက်ကန်း၊		N	Yamanishii၊ Y.၊ ၉၅
ယ။ A.၊ ၃၂၈		H	ရန်အောင်၊ Q.၊ ၁၀၂
ဝက်ဘ်၊ တစ် G. 265၊ ၂၆၆၊ ၂၆၇		,	ယန်း၊ G.-Y.၊ ၄၇
Webster၊ DM၊ 235 Webster,		3	ယပ်၊ ဌ။ ငါ။ Y.၊
MJ, ၁၉၇ Webster-Marketon၊		2	၂၉၆ ယိတ်၊ F A.၊
ဂျော့၊ ၁၀၇		7	၁၇၄ Yates၊ PJ၊
Wechsler၊ ယု၊ ၁၈၆		o	၁၇၆
Weibel-Orlando၊ ဂျော့၊ ၃၃၆		၆	Ybarra, O., 228
Weiner၊ DK၊ ၁၁၃ Weinstein,		၈	Yeatts၊ ယု။ အီး၊
KK, 335 Weisberg, RW, 163		ကီး	၁၃၃ အင်း၊ ၂၂၈
Weiss, D., 225, 264		i	အင်း၊ အမ် A., 220
Weiss, RA, 62 ဗန်တူရာ၊		F	Yesavage၊ ည။ A.၊
ယု၊ ၂၁၈ အနောက်၊ RL,		o	၂၈၄ Yeung၊ SM၊
၁၇၃		o	၁၃၉ Yi, Z., 119
Weyand၊ ဂ အမ်၊ ၁၀၂		o	Yngvesson၊ ခ။ ၃၃၂
Whelan၊ TA၊ 336		W	Yoder, LH, 144
ဝှစ်နုန်း၊ ငါ။ K.၊ ၂၀၊ ၇၃၊ ၁၄၇၊		o	Yonelinas၊ တစ် ပီ၊ ၄၀
၂၆၂၊ ၂၆၃		l	ယွန်း၊ HS၊ ၃၂၇
အဖြူ၊ အမ် ဌ။ ၂၆၈၊ ၂၆၉		o	ယွန်း၊ ငါ။ အမ်၊ ၃၃၇
Whitman, S., 100 Whitty၊		o	ယွန်း၊ ငါ။ ငါ။ ၈၀
MT၊ 314 ဝီဘီ၊ ည။ ငါ။ ၁၁၆၊		o	ယော့ခ်၊ အမ်၊ ၁၄၄
၁၆၇		o	ယု၊ P. , 322
Wijekoon၊ ဂ.၊ ၃၀၀ Wiley၊		o	ယု၊ T. , 328
		l	Zacks၊ R T. , 161

ဇ	၂၇၆	.	Zurlo, KA, 283
ဟာ	၂၈၁၊ ၂၈၃၊ ၂၉၈၊ ၂၉၉၊ ၃၀၂	,	
ရီ	Z	2	
ယို	a	9	
၊	t	1	
	o		
တ	r	Z	
စ်	r	h	
	e	a	
	၊	n	
		၊	
ရီ	R		
၊	J	ဇ	
	၊		
၁	၁	ရေ	
၁	၇	၊	
J	၇	၃	
Z	ဇီ	၃	
a	လ	၄	
h	င	ကျန်း၊ ယ။ ၂၈၃	
o	စ	ကျန်း၊ ရေ၊ ၁၃၁	
d	ကီး	ကျန်း၊ အယ်လ်၊ ၂၈၃	
n	၊	ကျန်း၊ Q။ ၂၈၃	
e		ကျန်း၊ Z.၊ 300	
၊		Zimdars၊ A.၊ 70	
၄	c	ဇစ်ပရစ်၊ ယ။ ၁၉၅၊ ၂၅၀	
။		Zogg, J. ခ။ ၁၁၆၊ ၁၆၇	
ခ	အ	Z	
။	မ်	o	
	၊	n	
၁		d	
၉	၁	e	
၆	၉	r	
	၅	m	
Z		a	
a	Z	n	
l	e	၊	
d	n	တ	
၊	g	စ်	
	၊		
D	Y	ခ	
H	.	။	
၊	၊		
4		J	
4	J	J	
၊	၆	၁	
4	၉	၊	
6	Z		
ဇန်နဝါရီ၊ အက်မ်၊ ၂၄	e	J	
ဇရစ်၊ ည။ အမ်၊ ၂၇၆၊ ၂၈၁၊ ၂၈၃၊	r	၉	
၃၀၂	r		
ဇရစ်၊ ငှ။ ဇ။ ၁၁၇၊ ၁၁၉၊ ၁၅၂၊ ၂၄၀	,	၄	
	I		

GLOSSARY/SUBJECT INDEX

AARP ခေတ်မီသည်။ ရင့်ကျက်မှု
လိင်စိတ် လေ့လာ၊ ၈၀

စွန့်ခွာခြင်း၊ ၃၁၈

ABCDE အဆင့်များ ၏ ခင်မင်မှု၊ ၃၁၂

အကြွင်းမဲ့တွေးခေါ်မှု၊ ၂၀၃ **စုပ်ယူမှု**
လိုအပ်သော အချိန်

အတွက် a ဆေး ရန်
ဝင်ပါ။ a လူနာ
သွေးကြော။ ၁၁၄-၁၁၅၊

၁၂၅

ရိုင်းစိုင်းသောဆက်ဆံရေး A

ဆက်ဆံရေး
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးမှပြ
သသည်။ ပြင်းထန်သော
အပြုအမူ
အခြားအဖော်ဆီသို့၊ ၃၁၆၊

၃၄၀

မတော်တဆ ကာကွယ်ရေး၊ ၂၉၆

နေရာထိုင်ခင်း ပြောင်းလဲခြင်း။

တစ်ဦး၏
ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်၊
အတွေ့အကြုံ၏ကမ္ဘာနှင့်မိတ်
ဖက် encel (ii)
ပြင်ဆင်မှုများ
ရည်မှန်းချက်များနှင့်
မျှော်မှန်းချက်များ၊
လျှော့ချရန် သို့မဟုတ်
ပျော့ပျောင်းစေသော
နည်းလမ်း ဆိုးကျိုးများ
သော့ချက်၌ မိမိကိုယ်ကို
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ဒိုမိန်းများ။

၂၀၀၊ ၂၁၅၊ ၂၃၆၊ ၂၄၃

Acetylcholine၊ ၃၉၊ ၂၉၅

အသက်သွင်းပုံ ရေးပါတယ်။

တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်ရန်ကြိုး
စားခြင်း။ အလုပ်လုပ်တဲ့

ဦးနှောက်
က်
လှုပ်ရှား
မှု အတူ
သိမှုဆိုင်
ရာ
အပြုအ
မူဆိုင်ရာ
အချက်
အလက်။
၊ ၃၆၊

၁၅

အသက်ဝင်သ
ည်။

(ပရောဂျက်)၊

၁၉၈၀

အသက်ဝင်သ

ည်။

euthan
asia ဟိ

တမင်

တစ်စုံ

တစ်

ယော

က်ရဲ့

ဘဝအ

ဆုံးသ

တ်၊

၃၇၉၊

၄၀၃

အသက်ဝင်

သ

ည်။

ဘဝ

မျှော်

မှန်း

ချက်

ဟိ
အသ
က်
ဘ
ယ်
ကို
မျှော်
လင့်
နိုင်မ
လဲ။

လွ

တ်

လပ်

စွာ

နေ

ထိုင်

ပါ။

၉၅၊

၁၂၅

လှုပ်ရှားမှုများ

၏ နေ့စဉ်

နေထိုင်ခြ

င်း။

(ADLs)

အခြေခံ

မိမိကိုယ်

ကို

ဂရုစိုက်ပါ

။

အလုပ်

များ

အဲဒီလို

အဖြစ်

ထမင်း

စား၊

ရေချိုး၊

အိမ်သာ

တက်၊
လမ်းလျှောက်ခြင်း၊
အဝတ်အစားဝတ်ခြင်း
၊ ၁၁၉-၁၂၀၊ **၁၂၅**
ပြတ်သားမှု၊ ၇၀
ပြင်းထန်သော ရောဂါ
အခြေအနေများ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်
ကျော် a တိုတို ကာလ
အချိန်နှင့်အမျှ
လျင်မြန်စေပါသည်။
ပြောင်းလဲမှု ၌
ကျန်းမာရေး။ ၁၀၃၊

၁၂၅

လိုက်လျောညီထွေ၊ ၁၃၁

လိုက်လျောညီထွေမှုအဆင့်

တွင် Lawton နှင့်
Nahemow ရဲ့
မော်ဒယ်၊ အဆိုပါ
အမှတ်
ဘယ်အရည်အချင်းနဲ့
လဲ။
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
ဆိုင်ရာ
စာနယ်ဇင်းများ
ပါဝင်သည်။
လက်ကျန်။ ၁၃၀၊

၁၃၁၊ ၁၅၆

ADC (အေဒ်စ်) dementia

ရှုပ်ထွေးသော)၊

၃၀၀-၃၀၁

မွေးစားမိဘ၊ ၃၃၁-၃၃၂

လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။

ရန် ပေးသည်။ အထောက်အပံ့၊
အဖော်၊ သေချာသည်။ နေ့တာအတွင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၇-၁၃၉၊ ၁၅၆
အရွယ်ရောက်ပြီး၊ ၃၁၃-၃၁၄
ထွန်းသစ်စ၊ ၁၄၊ ၃၁

ခင်မင်မှု၊ ၁၁၂-၁၁၃
ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ၃၉၈-၃၉၉
အချစ်၊ ၃၁၄

အေရီးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါတယ်။
နေရာများ အလယ်အလတ် စိတ်ဖိစီးမှု on အဆိုပါ
နှလုံးခုန်နှုန်းကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ 60% နှင့် 90
ကြားနှုန်း
% ၏ အဆိုပါ လူ၏ အများဆုံး နှလုံးနှုန်း။ ၅၁-၅၂၊
၄၁၈-၄၁၉၊

၄၂၅

ထိခိုက်၊ ၃၉၄

Affordable Care Act, ၃၈၂ တတ်နိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး တသက်လုံး၊ ၁၄၃

အာဖရိကန်အမေရိကန်များ၊ ၁၂

လုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်၊ ၁၂၀

အရက်သောက်ခြင်း၊ ၃၀၄

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ၇၇ ဂရုစိုက်သည်။

အတွက် အိမ်ထောင်ဖက်/အဖော်၊ ၃၂၅

ဦးနှောက်သွေးကြော မတော်တဆမှု ၇၉

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ၂၇၆၊ ၂၇၈၊ ၂၈၃ ဌာနခွဲ ၏ အိမ်သား

အလုပ်သမား၊ ၃၆၂ အိမ်ထောင်ကွဲ၊ ၃၂၅

တိုင်းရင်းသား အထောက်အထား၊ ၁၂

အဘိုးအဘွားများ၊ ၃၃၆

HIV၊ ၁၁၂

သွေးတိုးရောဂါ၊ ၈၀

ဘဝ မျှော်မှန်းချက်၊ ၉၆-၉၇

သွေးဆုံးခြင်း၊ ၈၂

သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ၊ ၁၄၃၊ ၁၄၆

သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အမေရိကန်)၊ ၇

ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ၊ ၁၁၁

ဘာသာရေး၊ ၂၆၈၊ ၂၆၉

နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ၃၂၇

အငြိမ်းစားယူ၊ ၃၆၈

မိမိကိုယ်ကို အဆင်သတ်မှတ်သည်။ ကျန်းမာရေး၊ ၉၇

တစ်ခုတည်း မိဘ၊ ၃၃၁

တစ်ကိုယ်ရေဘဝ၊ ၃၁၉

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ၁၁၂ အလုပ်သမားအင်အား ၃၅၁

အမျိုးသမီးများရဲ့ ဝင်ငွေများ အဖြစ် a ရာခိုင်နှုန်း ၏

အမျိုးသားများအတွက်

၁၂၀၁၀၊ 355 ၈

ကြည်ပါ။ Race တွေလည်း

ပါတယ်။ နှင့် လူမျိုးစု

အသက်အရွယ်၊ ၁၃-၁၄

အသက်အရွယ်ခွဲခြားမှုကို

ငြင်းဆိုခြင်း။ အလုပ်အကိုင်

သို့မဟုတ် ရာထူးတိုးခြင်း။

တစ်ခုတည်းသောလူကို

အသက်အရွယ် အခြေခံ။

၃၅၆၊ ၃၇၃

အသက်အရွယ် သက်ရောက်မှု

သုံးခုထဲက တစ်ခု အခြေခံ

ဆိုးကျိုးများ

စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ဌာ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

အစုအဝေးနှင့်အတူသူတေသန

နှင့် တိုင်းတာချိန်

ရောင်ပြန်ဟပ်သောအကျိုးသ

က်ရောက်မှုများ

အချိန်၏လွှမ်းမိုးမှု

ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ၂၀၊

၃၀

အသက်အရွယ် အလိုက် နှစ်ဆ စံ

ဘယ်တော့လဲ။

တစ်ဦးချင်းစီက

သတ်မှတ်သည်။

အသက်ကြီးသူ၏ ရှုံးနိမ့်မှု

memory က ပိုလေးနက်တယ်။

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းထက်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း

သတ်ပြုမိကြသည်။ ၂၁၉၊

၂၄၃

Ageism မမှန်သော ယူဆချက် အဲဒါ

အချိန်နဲ့ တပြေးညီ အသက်

သည် အဆိုပါ လူသား၏

အဓိက

အဆုံးအဖြတ်ဖြစ်သည်။

ဝိသေသလက္ခဏာများနှင့်တ

စ်ဦး အသက်က

တခြားသူထက် သာတယ်။ ၃၊

၃၀

အသက်မဲ့ဉာဏ် (Lorayne)၊ ၁၅၈

ဇရာ

ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများ၊ ၅၈-၆၁

ဆယ်လူလာ သီအိုရီများ၊ ၅၉-၆၀

တပ်ဖွဲ့များ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊

၁၁၊ ၆၀-၆၁ ဒဏ္ဍာရီများနှင့်

စံနမူနာများ၊ ၄

၌ နေရာ၊ ၁၃၅-၁၃၆

မူလတန်း၊ ၁၃ ပရိုဂရမ်-

ဆဲလ်သေ

သီအိုရီများ၊ ၆၀

နေထိုင်မှုနှုန်း သီအိုရီများ၊ ၅၉

အလယ်တန်း၊ ၁၃

ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်၊ ၂၂၄-၂၂၅၊ ၂၄၄

နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု နှင့်

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။

ပါရာဒိုင်း၊ ၁၀၅-၁၀၆

အောင်မြင်၊ ၄၂၂-၄၂၄

တတိယတန်း၊ ၁၃ ဇရာ

လူဦးရေစာရင်း

ကမ္ဘာဒေတာ (၆၅ နှစ်နှင့်အထက်၊ ၂၀၀၀)၊ 9f

ကမ္ဘာဒေတာ (၆၅ နှစ်နှင့်အထက်၊ ခန့်မှန်းခြေ
2030)၊ 9f

လူနည်းစု လူဦးရေ

(၁၉၉၅-၂၀၅၀)၊ 7f

ခန့်မှန်းထားသည်။ လူဦးရေ (၂၀၂၅)၊ 6f

ခန့်မှန်းထားသည်။ လူဦးရေ (၂၀၅၀)၊ 6f

ခန့်မှန်းထားသည်။ လူဦးရေ (၂၁၀၀)၊ 7f

နေထိုင်သူ လူဦးရေ (၂၀၀၀)၊ 5f

သက်ကြီးဂေဟစနစ်၊ ၁၃၇-၁၃၉ လူကြီး

နေ့ ဂရုမစိုက်၊ ၁၃၇-၁၃၉ အိုမင်းခြင်း။ ဌာ

နေရာ၊ ၁၃၅-၁၃၆ ကူညီပေးခဲ့သည်။

နေထိုင်၊ ၁၃၉-၁၄၁

အရန် သူနေရာ၊ ယူနစ်၊ 138f စုဝေးအိမ်ရာ၊

၁၃၉ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ အကောင်းဆုံး

ရွေးချယ်စရာများ၊ ၁၃၆

အိမ်ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ၁၃၇

ကျိုင်းတုံ၊ ၂၄၉-၂၅၀

အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ ၉၆၊ ၁၀၂

AIDS dementia complex, 300–301

အရက်စွဲခြင်း၊ ၃၀၄

အရက်နှင့်ပတ်သက် dementia၊ ၃၀၀

အလီ၊ မဟမ္မဒ်၊ ၂၉၉

ဖယ်ကြဉ်ခြင်း ဟူသော ခံစားမှု ရလဒ်

အလုပ်သမားတွေ ဒီလိုခံစားရတဲ့အခါ

သူတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေတယ်။

သည် အဓိပ္ပါယ်မဲ့ သူတို့ရဲ့

အားထုတ်မှုတွေ ၊ တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း

သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည်

မည်သည့်အချိန်တွင်

ချိတ်ဆက်မှုကို မမြင်ရပါ။

သူတို့ဘာလုပ်သလဲ နှင့် အဆိုပါ

နောက်ဆုံး ထုတ်ကုန်။ ၃၄၉၊ ၃၇၃

အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ A ရောဂါ တွင်

တွေ့ရတတ်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ သည်

သွင်ပြင်လက္ခဏာဖြစ်သည်။

မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းခြင်းနှင့်

တိုးတက်သောပျက်စီးခြင်း။ ဦးနှောက်

ဆဲလ်များ (ii) တစ်ခု

နောက်ပြန်လှည့်လို့မရပါဘူး။

dementia စာတင်ကောင်ပုံစံ-

တိုးတက်သော ကျဆင်းမှုများဖြင့်

ချုပ်ကိုင်ထားသည်။ သိမြင်မှု နှင့်

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက

နောက်ဆုံးမှာ- သေဆုံးခြင်း၊

အကောင့်အတွက် ကိစ္စအားလုံးရဲ့

70% လောက်ရှိတယ်။ dementia။

၂၈၉-၂၉၉၊ ၃၀၈

အပြုအမူဆိုင်ရာ စွက်ဖက်မှု၊ ၂၉၅-၂၉၇

beta-amyloid cascade hypoth-
esis၊ ၂၉၄

ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု၊ ၃၇

အကြောင်းတရားများ၊ ၂၉၄-၂၉၅

ရောဂါအမည်၊ ၂၉၀-၂၉၃ ပြင်ပ

မှတ်ဉာဏ် အကူအညီများ၊ ၁၇၅

ကျော်ကြားသူများ၊ ၂၇၅

အတွင်းပိုင်း မှတ်ဉာဏ်

အကူအညီများ၊ ၁၇၆ ဆေးဝါးများ၊

၂၉၅

မှတ်ဉာဏ် ဇရာ၊ ၁၇၈

သဘာဝ-ပြုစုဖျိုးထောင် ထုတ်ပြန်သည်၊ ၁၄-၁၅

အာရုံကြောဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ၊ ၂၈၉

လူနာ

ဂရုမစို

က်၊

၂၉၈-

၂၉၉

အိတ်

ဆောင်

အနံ့

စမ်း၊ ၇၅

အလယ်

တန်း

အိုမင်း

ခြင်း၊

၁၃

ဆီရိုတိုနင်၊ ၃၉

အနံ့၊ ၇၅

လူမှုရေး မူဝါဒ

ဂယက်တွေ၊

၃၀၅-၃၀၆

နေရာလွတ်

ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရေး၊ ၂၉၇

ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ၂၉၀-၂၉၂

Amygdala ဟိ

ဒေသ ၏

အဆိုပါ

ဦးနှောက်၊

တွင်တည်

ရှိသည်။

medial-

temporal

အမြေ့၊

ယုံကြည်သည်။

ရန်ကစားပါ။ a

သော့

အခန်းကဏ္ဍ ၌

စိတ်ခံစားမှု။ ၃၈၊

၁၅၊ ၂၆၅

အန်ဂျလို၊ မာယာ၊ ၂၄၆

Angina pectoris တစ်

နာကျင်သည်။

condi-

ယာယီကြောင့်

ဖြစ်တာ။

သွေးစီးဆင်းမှုကို

ကန့်သတ်ခြင်း။

နှစ်ပတ်လည် တုံ့ပြန်မှု

အပြောင်းအလဲများ
ခံစားချက်များနှင့်သက်ဆိုင်
သောအပြုအမူ ၏ ဝမ်းနည်းမှု
on အဆိုပါ နှစ်ပတ်လည်နေ့
ဆုံးရှုံးမှုရက်စွဲ။ ၃၉၅၊ ၄၀၃
Antiaging ဆေးဝါး၊ ၆၁

ပူဆွေး သောက ပရိဒေဝ

အတောအတွင်း ကြုံဖူးသည်။
မျှော်မှန်းထားသည့်ကာလမတို
င်မီ သေခြင်း။ ဖြစ်ပေါ်သည်။
အဲဒါ လူတော်လူကောင်း
ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ရန်
ကြားခံ အဆိုပါ ထိခိုက်မှု ၏
လာတဲ့အခါကျရှုံးတယ်။
ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလွယ်
ကူစေရန်၊ ၃၉၄၊ ၄၀၃
အင်တီဂျင်များ၊ ၁၀၁

ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ

ဓာတ်များ အဲဒါ ဆဲလ်များမှ
ကာကွယ်ပေးသည်။
အခမဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု
များ အစွန်းရောက်။ ၃၃၊ ၅၅

ပူင်သောက မမှန်၊ ၃၀၁-၃၀၂

Aphasia၊ ၇၉

အသွင်အပြင်၊ ၆၁-၆၃

Aricept® (donepezil)၊ ၂၉၅

အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြ

င်း၊ ၆၆-၆၈ အာရှ

အမေရိကန်တွေ

လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ်
နေထိုင်၊ ၁၂၀
မွေးစားသားသမီး ၃၃၂
အရက် အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ၃၀၄
နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ၊ ၇၇
အိမ်ထောင်ကွဲ၊ ၃၂၅
မိသားစုဝါဒ၊ ၃၃၁
ဖန် မျက်နှာကျက်၊ ၃၃၇
အဘိုးအဘွားများ၊ ၃၃၇
သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ၊
၁၄၃ ဘာသာရေး၊ ၂၆၉
အမျိုးသမီးများရဲ့ဝင်ငွေများ
အဖြစ် a ရာခိုင်နှုန်း ၏

2010 ခုနှစ်တွင်

အမျိုးသားများ

355 f

ကြည့်ပါ။ ကိုလည်း
တွေ့ပါတယ်။ နှင့် လူမျိုးစု

Assimilation ကို

လက်ရှိအသုံးပြုနေ
သည်။
ရရှိနိုင်သောဗဟုသု
တ လုပ်ပါ။ သဘော
ထွက် ၏ ဝင်လာ
အချက်အလက်။
၂၀၀၊ ၂၅၅

Assimilative

လှုပ်ရှားမှုများ
လေ့ကျင့်ခန်းများ
ဟန့်တားခြင်း
သို့မဟုတ်
သက်သာစေခြင်း
ဒိုမိန်းများတွင်
ဆုံးရှုံးမှုများ
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ
သက်ဆိုင်သည်။
မိမိကိုယ်ကို

တန်ဖိုးထားမှု နှင့်

အထောက်အထား။ ၂၄၃

နေထိုင်ရေးအထောက်အကူ

ပြု အိမ်ရာများ

သက်ကြီးရွယ်အို
များအတွက်ရွေးချ
ယ်စရာများ
ပံ့ပိုးပေးသော
နေထိုင်ရေးအစီအစ
ဉ် လူတွေ
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအ
ဖွဲ့လိုပါတယ်။
အကူအညီ
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
ဂရုစိုက်မှု (ဥပမာ
ရေချိုးခြင်း
သို့မဟုတ်
ဆေးသောက်ခြင်း
အကြောင်းအရာ
များ) ဒါပေမယ့်
ဘယ်သူတွေလဲ။

ဒါကြောင့် ချို့ယွင်း
ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
သို့မဟုတ် သိမြင်မှု၊
၁၃၉-၁၄၁

နေထိုင်ရေးအထောက်အ

ကူပြု အိမ်ရာများ
သက်ကြီးရွယ်အိုများ
အတွက်
ရွေးချယ်စရာများ
ထောက်ပံ့နေထိုင်မှု
ပေးသည်။
အစီအစဉ် အတွက်
လူတွေ
အကူအညီလိုသူများ
တစ်ကိုယ်ရေ
စောင့်ရှောက်မှု
(ဥပမာ- ရေချိုးခြင်း၊
ဆေးဝါးများသောက်
ခြင်း)
ဒါပေမယ့် ဘယ်သူ
ကတော့ ချို့ယွင်း
ချက်မရှိဘူး။
ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
သို့မဟုတ် သိမြင်မှု
အဲဒါ သူတို့
လိုပါတယ်။ ၂၄ နာရီ
ဂရု၊ ၁၅၆

ကူညီပေးခဲ့သည်။
မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊
၃၈၁-၃၈၂

အမျိုးစုံ မိတ်လိုက် တစ် သီအိုရီ အဲဒါ လူတွေက

လက်တွဲဖော်ကို အခြေခံပြီး ရှာကြတယ်။
တစ်ခုချင်းစီရဲ့ တူညီမှုအပေါ်မှာ အခြား။၊ ၃၁၄၊ ၃၄၀
Atherosclerosis A ဖြစ်စဉ်ကို ပြုလုပ်သည်။
ဘယ်အဆီတွေ စုသလဲ။ အဆိုပါ နံရံများ ၏ အဆိုပါ
သွေးကြောများ၊ ၇၈၊ 79၊ ၉၀

အာရုံ၊ ၁၆၀-၁၆၂

အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ၁၆၂
ပိုင်းခြား၊ ၁၆၁
အားစိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ၁၆၂
တားစီးခြင်း ဆုံးရှုံးမှု၊ ၁၆၁
လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အရင်းအမြစ်များ၊ ၁၆၁
အရင်းအမြစ်များ၊ ၁၆၁-၁၆၂

ထည့်တွက်ပါ။ ဘက်လိုက်မှု၊ ၂၃၀-၂၃၂

ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ မှတ်ဉာဏ် သတိရခြင်း။ အချက်အလက်
နှင့်သင့်ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ရပ် အသက်။၊ ၁၆၉-၁၇၀၊ ၁၈၃

Autoimmunity ဖြစ်စဉ်ကို ပြုလုပ်ပေးသည်။

ကိုယ်ခံအားစနစ်က ဘယ်ဟာလဲ။ စတင်သည်။

တိုက်ခိုက်ခြင်း။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။၊ ၁၀၂၊ ၁၂၅

အလိုအလျောက်လုပ်ဆောင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ အဲဒါတွေက

မြန်တယ်၊ စိတ်ချရတယ်၊ တိုးမြှင့်ရန်အာရုံမခံနိုင်
သိမြင်မှု တောင်းဆိုချက်များ။၊ ၁၆၂၊ ၁၈၃

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် အာရုံကြော စနစ်၊ ၈၄-၈၆

Autosomal လွှမ်းမိုးသည်။ အမွေ မျိုးရိုးလိုက် ပုံများ

လိုအပ်သော tance ပုံစံ မျိုးရိုးဗီဇတစ်ခု ဖြစ်ဖြစ်၊
တစ်ဦး၏မိခင်သို့မဟုတ်ဖခင်အတွက် စရိုက်ဖြစ်စေရန်
အမိန့်ပေးသည်။ အခြေအနေ ရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်၊ ၂၉၄၊

၃၀၈

ပျမ်းမျှ အသက်ရှည်ခြင်း The length of

အားလုံး၏တစ်ဝက်အတွက်အချိန်ယူသည်။ လူတွေ မွေး
၌ a သေချာပါတယ်။ တစ်နှစ် သေရန်။ ၉၄၊ ၁၂၅

Axon A သည် နျူရွန်ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အဲဒါ ပါရှိသည်။

နျူရိုင်းဘာများ။ ၃၇၊ ၅၅

ကလေး-စနစ် မျိုးဆက်၊ ၃၊ ၁၂၊

၂၁၈-၂၁၉၊ ၃၄၆၊ ၄၀၇၊ ၄၁၀ illusi

၄၁၂

Backup care သည် အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု ကလေးများ

သို့မဟုတ် လူကြီးများကို မှီခိုနေရပါသည်။ ဒီတော့
ဝန်ထမ်းက မလုပ်ဘူး။ အလုပ်တစ်ရက်ပျက်ရမယ်။

၃၆၁၊ ၃၃၃

လက်ကျန်၊ ၆၃-၆၄၊ ၇၃-၇၄

အတားအဆီးများ၊ ၃၄၅

Battered woman syndrome A

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏အခြေအနေ
ယုံကြည်သည်။ အဲဒါ သူမ မရနိုင်ပါ။
ထားခဲ့ပါ။ ရိုင်းစိုင်းသောဆက်ဆံရေးနှင့်
သူတောင်သွားနိုင်တယ်။
ဒါကြောင့် အဝေး အဖြစ် ရန် သတ်ပါ။
သူမ၏ အလွဲသုံးစားလုပ်သူ။ ၃၁၆။

၃၄၀

Beck Depression Inventory, 284
အနေအထိုင် ကုထုံး တစ် အမျိုးအစား ၏ စိတ်-
chotherapy က အဓိကထားပေးတယ်။
နှင့် လက်ရှိပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းမှုများ
အပြုအမူ။ အရင်းခံ
အကြောင်းတရားများ
ပြဿနာမဖြစ်နိုင်ပါ။ ၂ ၈ ၆ ၊ **၃၀၈** သို့
လိပ်မူထားသည်။

Beaavement The state or
အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာသော
အားဖြင့် ဆုံးရှုံးမှု
သေခြင်းအားဖြင့်၊ ၃၉၂၊ **၄၀၃**

ဘီတာ - amyloid တစ်

အမျိုးအစား ၏ ပရိုတင်း
ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ အဆိုပါ
ဖွဲ့စည်းခြင်း။ Neuric
plaques နှစ်ခုလုံး၏
သာမန်အိုမင်းခြင်းနှင့်
အတွင်းပိုင်း
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။

၂၈၉၊

290fi **၃၀၈**

ဘီတာ - amyloid cascade

hypoth- esis အဆိုပါ beta-
လုပ်ငန်းစဉ်၊ amyloid
သိုက်များဖန်တီးသည်။
Neuric plaques တွေ ၊
neurofibrillary
ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။
အရှုပ်အထွေးများ၊ အဲဒါ
အကြောင်းရင်း အာရုံကြော
သေခြင်းနှင့် ဒီအခါ
ဖြစ်ပေါ်သည်။
ပြင်းထန်စွာ လုံလောက်တယ်။
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ ၂၉၄၊

၃၀၉

မူးရူး အရက်သောက်ခြင်း၊ ၃၀၄
ကြားခံ၏ **ဇီဝကျင့်ဝတ် လေ့လာမှု**

အကြား လူသား တန်ဖိုးများ
နှင့် နည်းပညာတွေ
တိုးတက်လာတယ်။
ကျန်းမာရေးနှင့်
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပ
ညာရပ်များ။ ၃၇၈၊ **၄၀၃**

ဇီဝဗေဒ အသက်၊ ၁၄

ဇီဝအင်အား လေးမျိုးထဲက တစ်ခု

အခြေခံ တပ်ဖွဲ့များ ၏
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဲဒါ
ပါဝင်သည်။ အားလုံး မျိုးရိုး
ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သောအချ
က်များ။ ၁၁း **၃၀**

ဇီဝရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေး မူဘောင်

နည်းလမ်း ၏ စည်းရုံးရေး
အဆိုပါ ဇီဝဗေဒ၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေး၊
လူသားများအပေါ် ယဉ်ကျေးမှု
စွမ်းအားများ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး။ ၁၁၊ **၃၀**

စိတ်ကြွ ဖရိုဖရဲ၊ ၂၈၆

Bisphosphonates၊ ၆၆-၆၇

B-lymphocytes၊ ၁၀၁-၁၀၂

ခန္ဓာ ဆောက်၊ ၆၃

ခန္ဓာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် အညွှန်း

(BMI) တစ် အချိုး ၏ body
weight နဲ့ အရပ်က အဲဒါ
စုစုပေါင်းခန္ဓာကိုယ်အဆီနှင့်သ
က်ဆိုင်သည်။ ၄၂၁၊ **၄၂၅**

ခန္ဓာ မျက်နှာပြင်များ။

ကြည့်ပါ။ ရူပ

အပြောင်းအလဲများ

ကိုယ်အပူချိန် ၈၅

အရိုးများ၊ ၆၄-၆၆

“Boomerang ကလေးတွေ” ၃၃၃

ဦးနှောက်၊ ၃၇-၃၈

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ

အပြောင်းအလဲများ ဌ

ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ၃၉-၄၀

လျော်ကြေး အတွက်

အပြောင်းအလဲများ ဌ၊

၄၆-၄၇

မူရင်းကွန်ရက်၊ ၄၈

အဓိက

အဆောက်အဦများ၊

38f

Parieto-Frontal ပေါင်းစည်းမှု

သီအိုရီ၊ ၄၆

ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ဌနှင့်
အမှုဆောင် လုပ်ဆောင်မှု၊

၄၀

“ဦးနှောက် အစားအစာ” ၅၂

ဦးနှောက်မှဆင်းသက်လာသည်။

neurotrophic အချက်

(BDNF)၊ ၂၈၄

ရင်သား ကင်ဆာ၊ ၁၀၉၊ 110t

Burnout ၏ကုန်ခန်းခြင်း။

စွမ်းအင်နှင့် လုံ့ဆော်မှု၊

လုပ်ငန်းခွင်စံနှုန်းများ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ism ၊ နှင့် အဆိုပါ
ခံစားချက် ၏ ဖြစ်ခြင်း။ အမြတ်ထုတ်သည်။ ၃၄၉၊ **၃၇၃**

ကမိန်းမတစ်၊ ၆၅၊ ၈၆၊ ၂၉၅	ကြော	သ	င စိန်ခေါ်မှုမရှိခြင်း။
ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ ၆၅၊ ၈၆	င်း	လ	သို့မဟုတ်
စိတ်အေးအေးထား၊ ဂျင်းနီ၊ ၉၃	ဆော	ကွ	ပရိုမိုးရှင်းအခွင့်အရေး
ကင်ဆာ၊ ၁၀၈-၁၁၂	က်လု	ဏာ	အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ဒါမှမဟုတ်
ရင်	ပ်	များ	ဘယ်အချိန်လဲ။ a လူ
သား	ရေး	လူမှု	ဆုံးဖြတ်သည်။ မဟုတ်ဘူး
၊	သီအို	ရေး	ရန် ရှာသည်။ တိုးတက်မှု။
၁၀	ရီ	နှင့်စ	၃၅၇၊ ၃၇၄
၉၊	ရာ	ပ်လျ	ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
110	ထူး၊	ဦး၍	အရွယ်ရောက်ပြီးသူ
t	လူ	၃၄၄	ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ၁၃၇-၁၃၉
သား	တွေ	၊	အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ၂၉၈-၂၉၉
အိ	တ	၃၇၃	အလုပ်ခန့်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၃၆၀-၃၆၁
မ်	ည်	-	အဘိုးအဘွားများ၊
ခေါ	ဆော	၃၇၄	၃၃၇
င်း၊	က်	အသက်	အပြန်အလှန်ဆ
11	အသ	မွေး	က်ဆံ့မှု၊ 335 စ
0t	က်	ဝ	မိဘ၊ ၃၃၃-၃၃၄
အူ	မွေး	မ်း	ဘာသာရေး၊ ၂၆၉
မ	ဝမ်း	ကြော	အိမ်ထောင်ဖက်/အဖော်၊
ကြီး	ကြော	င်း	၃၂၄-၃၂၅ စိတ်ဖိစီးမှုများ
၊	င်း	မြ၊	နှင့် ဆုပေးခြင်း၊ ၃၃၄
11	မှတ	ခြ	ကာဗီးလ်၊ ဂျိမ်း၊ ၂၁၇
0t	ဆင့်	င်း	Case Study An အကြိတ်အနယ်
မြ	သူ	အ	စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး၏
စံ	တို့ရဲ့	နေ	တစ်ဦးချင်း လူ၊ ၂၀၊ ၃၀
ပွား	လုပ်	အ	ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လိင်၊ ၃၁၄
မှု၊	ဆော	ထား	အတွင်းတိမ် ဒီလိုပါပဲ။
10	င်ချ	တ	အစက်အပြောက်များ on
9f	က်	စံချ	အဆိုပါ မျက်လုံးမှန်ဘီလူး
အ	တွေ	ရှိ	70 ၊ 90
ဆု	က	သော	အကြောင်းရင်း ဂုဏ်ပုဒ်များ
တ်၊	ရလ	အ	ရှင်းလင်းချက် လူတွေက
11	ဒ်ပါပဲ	ခါ	ရှင်းပြဖို့ ဆောက်တယ်။
0t	။	ဖြ	သူတို့ရဲ့ အပြုအမူ၊ ဘယ်ဟာ
သေဆုံးမှုနှု	သူ	စံ	နိုင်သည် ဖြစ်
န်း၊ 109f	တို့ရဲ့	ပေါ်	အခြေအနေအရ၊
ဆီးကျိတ်၊	inter	သ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ်
110t-111t	face	ည်	အပြန်အလှန်အကျိုးသက်
၁၁၁-၁၁၂	က	။	ရောက်မှု။ ၂၃၀၊ ၂၄၄
စစ်ဆေးမှုလမ်းညွှန်	နေ	အ	ဆယ်လူလာ သီအိုရီများ၊ ၅၉-၆၀
ချက်များ၊ 110t-111t	ကို	လူ	စင်တာ အတွက် ကူးစက်ရောဂါ
နှလုံးသွေးကြောဆိုင်	ယ်ပို	ပ်	လေ့လာမှု- Depression Scale
ရာရောဂါများ၊ ၇၇-	ငဝိ	တွ	(CES-D)၊ ၂၈၄
၇၈	သေ		
နှလုံးသွေးကြော စနစ်၊ ၇၆-၇၇			
အသက်မွေးဝမ်း			

စင်တာများ အတွက်

ရောဂါ

ထိန်းချုပ်မှု

နှင့်

ကာကွယ်ရေး

၊ ၈၇

Cerebellum

ဦးနှောက်၏

အစိတ်အပိုင်း

အဲဒါ သည်

ဆက်စပ်

အတူ

မော်တာ

လုပ်ဆောင်မှု

နှင့်

ဟန်ချက်ညီမှု

မျှခြေ။ ၃၈၊

၅၅

ဦးနှောက်

Cortex

ဟိ

အပြင်ဘ

က်

ဦးနှောက်

ရဲ့

အစိတ်အ

ပိုင်းတစ်

ခုပါ။

မော်တာနှ

င့်ဆက်စ

ပ်

လုပ်ဆော

င်မှုနှင့်

ဟန်ချက်

ညီမှု

မျှခြေ၊

၃၈၊ ၅၅

ဦးနှောက်သွေးကြော

မတော်တဆ

(CVA)

သွေးအနှောက်

အယှက်ဖြစ်ခြ

င်း။ ၇၈ - ၈၀ ၊

၅၀ ဦး

နှောက်အတွင်း

စီးဆ

င်းမှု

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊

110t အပြောင်းအလဲ၊ ၃၉၄

ကလေးများ၊ ၃၂၉-၃၃၀

chlorpromazine HCl (Thorazine®)၊

၃၀၃

ရွေးချယ်မှု ပန်းတိုင်၊ ၃၄၅

နာတာရှည် ရောဂါများ

အခြေအနေများ အဲဒါ

အချိန်ပိုကြာရှည်ခံသည်။ (မှာ

အနည်းဆုံး ၃ လ) နှင့် မေ ဖြစ်

အဖော် အားဖြင့် ကျန်နေတဲ့

လုပ်ငန်းဆောင်တာ

ချို့ယွင်းခြင်း၊ လိုအပ်သည်။

ရေရှည် စီမံခန့်ခွဲမှု။ ၁၀၇-

၁၁၄၊ ၁၂၅

ကင်ဆာ၊ ၁၀၈-၁၁၂

ဆီးချိုရောဂါ၊ ၁၀၈

အထွေထွေ ကိစ္စများ ၁၅

၇၅-၇၆ မထိန်းနိုင်၊

၁၁၂-၁၁၃

နာကျင်မှုစီမံခန့်ခွဲမှု၊ ၁၁၃-၁၁၄

နာတာရှည် လေဖြန်ကျဉ်းခြင်း။**ရောဂါ (COPD)** တစ် မိသားစု

၏ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ

အဆုတ် ရောဂါများ အဲဒါ

လေလမ်းကြောင်းနှင့်

ပိတ်ဆို့ခြင်း။ အတွင်းပိုင်း

မူမမှန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

အဆုတ်၊ ၈၁၊ ၉၀၊ ၁၀၃

နာတာရှည် စိတ်ဒဏ်ရာ

ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ (CTE)၊

၁၇၉

အချိန်နဲ့ တပြေးညီ အသက်၊ ၁၃-၁၄

Cialis၊ ၈၄

Climacteric အကူးအပြောင်းကာလ

မိန်းမမျိုးပွားခြင်းဟူသည်-

အကာအကွယ် စွမ်းရည်

ကုန်ဆုံးသည်။ နှင့် မျိုးဥ- tion

မှတ်တိုင်။ ၈၂၊ ၉၀

လက်တွေ့ သေခြင်း။ မရှိခြင်း။ ၏

နှလုံးခုန် နှင့် အသက်ရှူ။

၃၇၇၊ ၄၀၃

လက်တွေ့လေ့လာမှုများ။

ကြည့်ပါ။

ကျင့်ဝတ်

ကလင်

တန်၊

ဟီလာရီ၊

354 illus

အစုအဖွဲ့

အိမ်ရာ

၁၃၆

Cochlear

implant၊

73f

သိမြင်မှု

လုပ်ဆောင်မှု၊

၁၇၁-၁၇၂

သိမြင်မှု**လုပ်င****န်းစဉ်****များ**

Aဖွဲ့စ

ဦးတ

ဦးဆောင်

ကံပုံ

ကိုယ်ရ

ဦးကိုယ်

သွေး၏

အစိတ်

အပိုင်း

၎င်းသ

ဦး

အသက်

နှင့်

ယှဉ်တွဲ

လုပ်

ဆောင်

သည်။

သဘာဝ

ကိုဖန်

တီးရန်

ဇာတ်

ကြော

င်းများ

a

အကြား

အပြန်

အလှန်

ဆက်ဆံ

ရေး

ပုံပြင်

ပြောသူ

နှင့်

နား

ထောင်

သူ၊

လိုလား

သူ

ရပ်ဆိုင်း

မှုများ

ဗဟို ဌာ

စည်းရုံး

ရေး

ဘဝပုံပြ

င်များ။

၂၄၇၊

၂၄၇

သိမြင်မှု

ပြန်လည်အကဲ

ဖြတ်ခြင်း။

တာဝန်၊ 42f

Cognitive**reserve**

Factors

ဆိုလိုရှိရ

င်

ပျော့ပြော

င်းမှုကို

ပေးသည်

။

တုံ့ပြန်ခြ

င်းနှင့်

လိုက်

လျော့ညီ

ထွေဖြစ်

စေရန်

အပြောင်း

အလဲများ

၌ အဆိုပါ

ပတ်ဝန်း

ကျင်။

၁၇၁၊

၁၈၃**သိမြင်မှု စတိုင်** တစ်

စရိုက်တူ ပုံစံ

အပြုအမူကို

ဘယ်အချိန်မှာ

သုံးတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုချဉ်းက

ပ်ခြင်း-

ဖြေရှင်းရေးအခြေအ

နေ။ ၂၃၄-၂၃၅၊

၂၄၄**သိမှုကုထုံး** A အမျိုးအစား

စိတ်ကုထုံးကို

ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲခြင်း

အဆိုပါ နည်းလမ်း

လူတွေ တွေးပါ။

အချို့သောပုံစံများအ

တွက် ကုထုံးအဖြစ်

စိတ်ရောဂါဗေဒ၊

အထူးသဖြင့်

စိတ်ကျရောဂါ၊ ၂၈၆၊

၃၀၉**သိမှု - ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ****ချဉ်းကပ်** တစ်ခု

အဲဒါကို

ထောက်လှမ်းရေးဆီ

ချဉ်းကပ်ပါ။

လူတွေရဲ့နည်းလမ်း

တွေကို

အလေးပေးတယ်။

ပြဿနာများကို

conceptualize နှင့်

အာရုံစိုက် on မှဒ်များ သို့မဟုတ် စတိုင်များ ၏
တွေ့အေးမှု၊ ၁၈၉၊ ၂၁၅

Cohabitation နောက်တစ်ယောက်နဲ့ နေထိုင်ခြင်း။ လူ
အဖြစ် အပိုင်း ၏ a ကြိုး၊ ရင်းနှီးသော၊

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေး။ ၃၁၉-၃၂၀၊ ၃၄၀

မွေးကတည်းက လူတစ်စု မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။

အမှတ် သို့မဟုတ် အတိအကျ

အချိန် ထွာ ဌာ သမိုင်းဆိုင်ရာ အချိန်။ ၁၁၊ ၃၀၊ ၁၉၅

အမျိုးအစား သုံးမျိုးထဲမှ တစ်ခု

အခြေခံလွှမ်းမိုးမှုများကို ဆန်းစစ်ခဲ့သည်။ ဌာ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတ၊ အသက်အရွယ်နှင့် အတူ

အချိန်အတိုင်းအတာ ဆိုးကျိုးများ ကွဲပြားမှုများကို

ထင်ဟပ်စေသည်။ အတွေ့အကြုံများနှင့်

ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထူးခြားသောအခြေအနေများ

သမိုင်းဝင်ကာလ ဘယ်ဟာလဲ။ အသက်၊ ၂၀၊ ၃၀

Collaborative cognition သိမှု ရလဒ်ကို စွမ်းဆောင်ရည်

အပြန်အလှန်အားဖြင့်

နှစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ပုဂ္ဂိုလ်များ။ ၂၃၈-

၂၄၀၊ ၂၄၄

Collagen 60 62 Colonoscopy၊ 110

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ် အူမကြီး ကင်ဆာ၊ 110t

ဆက်သွယ်ရေး မြှင့်တင်မှု မော်ဒယ်၊ 149f

ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲ၊ ၁၄၇

လျော်ကြေးပြောင်းလဲမှုများ အပြောင်းအလဲများ

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို ခွင့်ပြုတယ်။

မလွဲမသွေ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အပြုအမူ

ကျဆင်းခြင်း။ ရလဒ် သီးခြားအပြောင်းအလဲများမှ

ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းများ။ ၃၆၊ ၅၅

Lawton တွင် **ကျွမ်းကျင်မှု နှင့်** Nahemow ရဲ့မော်ဒယ်၊ a

၏ သီအိုရီပိုင်းအပေါ် ပိုင်းကန့်သတ်ချက် လူ၏

စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်မှု။ ၁၂၉၊ ၁၅၆၊ ၄၁၅-၄၁၆

ရှုပ်ထွေးသော သို့မဟုတ် ကြာရှည်သော ဝမ်းနည်းမှု

ဖရိုဖရဲ စကားရပ် ၏ ဝမ်းနည်းခြင်း နှင့်

ကွဲပြားသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း နှင့် သာမန်ထက်

ခွဲခွာခြင်းမှာ ဝမ်းနည်းခြင်း

စိတ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း။ ၃ကွ။ ၃၉၇-

၃၉၈၊ ၄၀၃

Compression of morbidity The အဆိုပါအခြေအနေ

ပျမ်းမျှအသက်အရွယ်တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။

မသန်စွမ်း အတွက် အဆိုပါ ပထမ အဲ့ဒီအတွက်

အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းတယ်။ စတင်ခြင်းအကြားအချိန်

မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ရမည်။

အတိုချုံ့သည်။ အချိန်ကာလ၊ ၁၁၇၊ ၁၂၅

ကွန်ပျူတာနဲ့

ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း။

(CT)၊ ၃၄

ကွန်ကရစ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု

ကာလ၊ ၂၀၀-၂၀၁

ထိခိုက်ရှုနာ၊ ၁၇၈-၁၇၉

မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို

ရှုပ်ထွေးစေပါသည် ။

ဘယ်ဟာမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။

ဘယ်ဟာ ၏ နှစ်ခု သို့မဟုတ်

နောက်ထပ် ဆိုးကျိုးများ သည်

တာဝန်ရှိတယ်။ အတွက်

အဆိုပါ အပြုအမူများ ၂၁၊ ၃၁

ဝမ်းလျှောခြင်း။ နှလုံး ရှုံးနိမ့်ခြင်း။

တစ် condi-

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသည့်အ

ခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

output ၏စွမ်းရည် နှလုံးကို

ပြင်းထန်စွာ ကျုံ့စေခြင်း။

ဆုတ်ယုတ်စေခြင်း၊

ဖိအားတိုးလာတယ်၊ ချဲ့တယ်။

ရန် အဆိုပါ

သွေးပြန်ကြောများ၊ နှင့်

လုပ်နေပါတယ်။ အဆိုပါ

ခန္ဓာကိုယ်ဖောရောင်ခြင်း၊ ၇၇-

၇၈၊ ၉၁

ပရိသတ် အိမ်ရာ၊ ၁၃၉

ဩတ္တပ္ပ၊ ၂၅၀

Continuity - အဆက်ပြတ်ခြင်း။

အငြင်းပွားမှု ငြင်းခုံမှု

တခုခုဖြစ်ဖြစ်၊

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဖြစ်ရပ်ဆန်း

ချောမွေ့တိုးတက်မှုကို

ကိုယ်စားပြုသည်-

အချိန်နှင့်အမျှ

(အဆက်မပြတ်) သို့မဟုတ်

ရုတ်ခြည်းအပြောင်းအရွှေ့များ

ဆက်တိုက် (ပြတ်တောက်မှု)။

၁၅-၁၆၊ ၃၁

စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ ။

ပါရာဒိုင်း၊ တစ်ခုခု ကြိုးစားမှု

ရန် သဘောတူညီချက် ဖိစီးမှု။

၁၀၅၊ ၁၂၅၊ ၃၉၄

Corpus callosum အထူထုပ်

ချိတ်ဆက်ပေးသော နျူရွန်များ

ဝဲ နှင့် မှန်တယ် hemispheres

၏ ဦးနှောက် အူမကြီး၊ ၃၈၊

၅၅

မှန်ကန်သော

လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်

င် လုပ်ဆောင်ချက်များ

ယူထားသည်။ ဌာ တုံ့ပြန်မှု ရန်

စိတ်ဖိစီးမှု- ors နှင့်

အဆင်ပြေချောမွေ့စေနိုင်သ

ည်။

အတွင်းနှင့်ပြင်ပအားဖြင့်

အရင်းအမြစ်များ။ ၁၃၁၊ ၁၅၆

ဆက်စပ်မှု လေ့လာပါ။ တစ်ခု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး-

အစွမ်းအစရှိသော အရာ variable များကြား

ပေါင်းစည်းခြင်း။ စစ်ဆေးသည်။ ၁၉-၂၀၊

၃၁

ဇောင်းပေးစာပေးစာ ယူ ဆရာကြီး

စိတ်သဘောထား ဆိုင်ရာ နှင့် ပတ်သက်

အချက်အလက်တွေကို ရှင်းပြတယ်။

အပြုအမူနှင့် လျစ်လျူရှုခြင်း။

ဆွဲဆောင်မှုရှိသော အခြေအနေဆိုင်ရာ

အချက်အလက်- extenuating ကဲ့သို့သော

မိတ်ဖွဲ့မှု၊ အခြေအနေတွေ၊ ၂၃၀

ဇောင်းပေးစာပေးစာ ယူ ဆရာကြီး

စိတ်သဘောထား ဆိုင်ရာ နှင့် ပတ်သက်

ရှင်းပြထားတဲ့ အချက်အလက်- ing

အပြုအမူ နှင့် လျစ်လျူရှုခြင်း။

ဆွဲဆောင်မှုရှိသော အခြေအနေဆိုင်ရာ

အချက်အလက်- extenuating ကဲ့သို့သော

မိတ်ဖွဲ့မှု၊ အခြေအနေများ။ ၂၄၄

လင်မယားများခြင်း။ အပြုအမူ၊ ၃၁၅

ပဋိညာဉ် အိမ်ထောင်ရေး၊ ၃၆

တီထွင်ဖန်တီးမှု၊ ၂၁၀-၂၁၁

Creston ၄၂၁

ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ လေ့လာမှုများ။ ကြည့်ပါ။

ယဉ်ကျေးမှု- လူမျိုးနှင့်လူမျိုး

Cross - Random အပြန်အလှန် ချိတ်ဆက်ခြင်း-

ပရိုတင်းများအကြား ဆက်စပ်မှု

ဟင်းသီးဟင်းရွက် မော်လီကျူး၊ အဲဒါ

လုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်း၍ ၆၀၊ ၉၁

ကဏ္ဍခွဲ လေ့လာမှု A ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် -

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုတေသနဒီဇိုင်းအတွက်

ဘယ်ဟာ လူတွေ ၏ မတူဘူး။

အသက်အရွယ် နှင့် အစုအဖွဲ့များကို

စောင့်ကြည့်လေ့လာကြသည်။

တစ်ကြိမ်တိုင်းတာရန်

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကို

ရယူပါ။ ကွဲပြားမှုများ။ ၂၁-၂၂၊ ၃၁

vs. အလျားလိုက် လေ့လာ၊ ၂၄-၂၅

Crunch မော်ဒယ် တစ် မော်ဒယ် အဲဒါ

အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ဖော်ပြသည်။

ဦးနှောက် လက်ခံသည်။ ရန်
အာရုံကြောဆိုင်ရာ
လူသစ်စုဆောင်းခြင်းဖြင့်
ကျဆင်းလာသည်။
အပိုဆောင်းအာရုံကြောဆားကစ်များ
(ငယ်ငယ်တုန်းကနဲ့ ယှဉ်ရင်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ)
အလုပ်များကို ဆောင်ရွက်ရန်
လုံလောက်စွာ။ ၄၈၊ ၅၅
အရည်ကြည် ထောက်လှမ်းရေး ဗဟုသုတ
ရယူခဲ့သည်။ မှတဆင့် ဘဝ
အတွေ့အကြုံနှင့် ပညာရေး
ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုခုတွင်၊ ၁၉၂၊ 194fi

၂၁၅

ယဉ်ကျေးမှု၊ ၁၂-၁၃
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ၃၃၄
သံဝါသပြုခြင်း၊ ၃၂၀
စုံတွဲများခြင်း။ အပြုအမူ၊ ၃၁၅-
၃၁၆
သေခြင်း။ နှင့် သေခြင်း၊ ၃၇၇၊ ၃၈၈
ဘိုးဘွား၊ ၃၃၆-၃၃၇
ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ၃၉၂၊ ၃၉၅၊
၃၉၆-၃၉၇
တူရိယာ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ်
နေထိုင်၊ ၁၁၉
အလုပ် ကျေနပ်မှု၊ ၃၄၇-၃၄၉
အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများ၊ ၃၆၅
သက်တမ်း အမြင်၊ ၄-၅၊ ၂၇၈ စံနှုန်း
သမိုင်းအဆင့်
လွှမ်းမိုးမှုများ၊ ၁၂
သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ၊ ၁၄၅၊ ၁၄၉
လက်တွဲဖော်အလွဲသုံးစားမှု၊ ၃၁၈
အချစ်ရေး ဆက်ဆံရေး၊
၃၁၅-၃၁၆
မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊ ၃၉၁
လူရိုင်းများ မွေးစားခြင်း၊ ၃၃၂
ပညာ၊ ၂၁၁
အလုပ်-မိသားစု ပဋိပက္ခ၊ ၃၅၃
ကြည့်ပါ။ Race တွေလည်း *ပါတယ်။* နှင့်
လူမျိုးစု လက်ရှိ အငြင်းပွားမှုများ
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ (ရောဂါရှာဖွေရေး
စံသတ်မှတ်ချက်များ) ၂၉၃-၂၉၄
ထိမှန်ခြင်း၊ ၁၇၈-၁၇၉ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု
ဆန့်ကျင်ဘက် အမျိုးသမီး၊

၃၂၆-၃၂၇
euthanasia၊ ၃၈၀-
၃၈၁
ဉာဏ်ရည်-လူနေမှုပုံစံ
ဆိုးကျိုးများ၊ ၁၉၆ တစ်ဦးချင်း
ပြောင်းလဲခြင်း/တည်ငြိမ်မှု
စရိုက်

လက္ခဏာ
များ၊ ၂၅၁-
၂၅၂ ရေရှည်
ဂရုစိုက်ပါ။
ငွေကြေး
ထောက်ပံ့မှု၊

၁၄၂-၁၄၃
အိမ်ထောင်ရေးပညာ
၊ ၃၂၆-၃၂၇
သွေးဆုံးခြင်း။
ဟော်မုန်း ကုသုံး၊

၈၃-၈၄
အာရုံကြော
ပင်စည် ဆဲလ်များ၊

၅၁
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
၌
လူငယ်/ကိုယ်
ရည်ကိုယ်
သွေး
အသက်ကြီးမှ

၁၅
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ
၊ ၁၁၁-၁၁၂
လူမှုရေး လုံခြုံရေး
နှင့် Medicare၊

၄၁၃-၄၁၄
stereotypes-သိမှု
စွမ်းဆောင်ရည်
၊ ၂၂၁-၂၂၂

ဒီအချိန်က လားမား၊ ၁၈၆
ချိန်းတွေ၊ ၃၁၄-၃၁၆
မရဏ နှင့် သေခြင်း၊
၃၇၅-၄၀၂
လွတ်မြောက်ခြင်း၊
၃၉၂
ဆေးခန်း သေခြင်း၊ ၃၇၇

ရှုပ်ထွေးသည်။
သို့မဟုတ်
တာရှည်
ဝမ်းနည်းခြင်း
ဖရိုဖရဲ၊ ၃၉၇-
၃၉၈
သမ္မဒါ သီအိုရီ ရှိ၊ ၃၈၅

ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ တစ်ဦး၏
ကိုယ်ပိုင် သေခြင်း။
၃၈၄-၃၈၅
သေခြင်း။ ပူပင်သောက၊
၃၈၅-၃၈၇
ကလေးသေဆုံးမှု ၃၉၉
သေခြင်း။ ၏မိဘ၊ ၃၉၉-
၄၀၀ အဓိပ္ပါယ်၊ ၃၇၆-
၃၇၈
ဘဝ၏အဆုံး စာစောင်၊ ၃၈၇-၃၉၂
ကျင့်ဝတ် ကိစ္စတွေ၊ ၃၈၈-၃၈၂
euthanasia၊ ၃၇၉-၃၈၀
ကျော်ကြားသူများ (ကြေကွဲဖွယ်၊
376 illus နောက်ဆုံးအခြေအနေ၊
၃၈၈၊ ၄၀၃
ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်စဉ်၊ ၃၉၂-၄၀၀
ဆေးရုံ၊ ၃၈၈-၃၉၀
Kübler-Ross ၏ သီအိုရီ၊ ၃၈၄-
၃၈၅ တရားဝင်နှင့်
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်၊
၃၇၇-၃၇၈
ဘဝသင်တန်း ချဉ်းကပ် ရန်
သေခြင်း၊ ၃၈၃-၃၈၄
အသက်ရှင်သန်မှု ဂရုမစိုက်၊ ၃၈၂-
၃၈၃
နေထိုင်သည်။ လုပ်မယ်၊ ၃၉၀
ဝမ်းနည်းစရာ၊ ၃၉၂
palliative ဂရုမစိုက်၊ ၃၈၈
လူနာ ကိုယ်ပိုင်ပြဌာန်းခွင့် နှင့်
အရည်အချင်း
အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ၃၉၀-
၃၉၂
သမားတော်အကူအညီ မိမိကိုယ်ကို
သတ်သေခြင်း၊ ၃၈၁-၃၈၂
ခွဲခွာခြင်း ဒုက္ခ၊ ၃၉၈
လူမှုယဉ်ကျေးမှု အဓိပ္ပါယ်၊ ၃၇၆-
၃၇၇ အကြမ်းဖက် စီမံခန့်ခွဲမှု
သီအိုရီ၊
၃၈၅-၃၈၆
စိတ်ဒဏ်ရာရ ဒုက္ခ၊ ၃၉၈
ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး သေခြင်း၊ ၃၇၇-၃၇၈
မရဏ ပူပင်သောက လူတွေရဲ့
ပူပင်သောက သို့မဟုတ်

ပင်
ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
၏ သေခြင်း။ နှင့်
သေခြင်း။ ၃၈၅-
၃၈၇၊ ၄၀၃
ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ
သေဆုံးခြင်းဥပဒေ၊ ၃၈၁
ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ၂၀၆-
၂၀၇ **ပုံသေ ကွန်ရက် ၏**
အဆိုပါဦးနှောက် ဟိ
ဒေသများ ၏ အဆိုပါ
ဦးနှောက် အဲဒါ
ဖြစ်ကြပါသည်။
အတက်ကြွဆုံး၊ ၄၈၊
၅၅
Delirium တစ် ဖရိုဖရဲ
မရှိလို့ပါ။
အနှောက်အယှက်တ
စ်ခုကြောင့်
အသိစိတ်နှင့်
ပြောင်းလဲမှု
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော
အသိဉာဏ်၊
အချိန်တိုအတွင်း၊
၂၈၇၊ ၃၀၉
မှိုင်းတိုက်ခြင်း၊ ၃၀၃
Dementia ရောဂါ
မိသားစုတစ်စု
သိမြင်မှုအားဖြင့်သွင်
ပြင်လက္ခဏာ
ကျဆင်းခြင်း။
အယ်လ်ဇိုင်းမား
ရောဂါ
အဖြစ်အများဆုံးပုံစံ
ဖြစ်သည်။ ၂၈၇-
၃၀၁၊ ၃၀၉
အေအိုင်ဒီအက်စ်
dementia
ရှုပ်ထွေးသော၊
၃၀၀-၃၀၁
အရက်နှင့်ပတ်သက်သော၊
၃၀၀
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊
၂၈၉-၂၉၉

နာမည်ကြီး လူတွေ၊ ၂၇၅
ဟန်တင်တန် ရောဂါ၊
၃၀၀
ပါကင်ဆန်ရောဂါ၊ 299-
300
လူနာ ဂရုမစိုက်၊ ၂၉၈-
၂၉၉
လူမှုရေးမူဝါဒ
ဂယက်တွေ၊ ၃၀၅-၃၀၆
၂၉၇-၂၉၈ ဖြင့်
လေ့ကျင့်ပေးသည်။
vascular dementia, 299
လူဦးရေစာရင်း
ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ၊
၄၀၇-၄၀၉
Dendrites A structural
feature ၏
အဆိုပါ နျူရွန်
အဲဒါ လုပ်ရပ်များ
ကြိုက်တယ်။
အင်တာနာများ ရန်
လက်ခံသည်။
အချက်ပြမှုများ

အခြားအနီးနားရှိ အာရုံကြောများမှ၊ ၃၇၊ ၅၅
ကိုယ်စားပြုမှုများ၏သိပ်သည်းဆ အထွက်နှုန်း
အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ လိုဌေပြ (DRYAD)
မော်ဒယ် ၁၇၁
မှီခိုမှုအချိုး အချိုးအစား လက်အောက်ခံလူအရေအတွက်
အသက် 15 နှစ်နှင့် အသက် 64 နှစ်အထက် နိုင်ငံ
အရေအတွက် အသက် 15 နှင့် 65 ကြားလူများ၊
၄၀၇၊ ၄၅၅
မှီခို ဂရုမစိုက်၊ ၃၆၀-၃၆၁
မှီခိုသက်တမ်း The အသက် ရန် ဘယ်ဟာ တစ်ခု နိုင်သည်
မျှော်လင့် အကူအညီဖြင့် နေထိုင်ရန်၊
၉၅၊ ၁၅၅
မှီခို ပြောင်းလဲနိုင်သော အပြုအမူများ သို့မဟုတ် ရလဒ်များကို
တိုင်းတာသည်။ စမ်းသပ်ချက်။ ၁၉၊ ၃၁
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ၂၈၂-၂၈၇
အကဲဖြတ်ခြင်း။ အကြေခံ၊ ၂၈၄
အကြောင်းတရားများ၊ ၂၈၄-၂၈၅
ဝိသေသလက္ခဏာများ၊ ၂၈၃-၂၈၄ ပျံ့နှံ့မှု၊ 282f
ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ၂၈၃-၂၈၄
ကုသမှု၊ ၂၈၅-၂၈၇၊ 288t
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နည်းပြ၊ ၃၄၆-၃၄၇
ဆီးချိုရောဂါ mellitus တစ် ရောဂါ အဲဒါ
ပန်ကရိယတွင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထုတ်လုပ်သည်။
မလုံလောက်ပါ။ အင်ဆူလင်၊ ၇၀၊ ၁၀၉၊ ၁၅၅
ဆီးချိုရောဂါ အာရုံကြောရောဂါ၊ ၇၀
ဒေသီယစကား တွေးခေါ်မှု၊ ၂၀၃
ဓါတ်စာ လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် အမေရိကန်တွေ ၂၀၁၀၊
၄၂၀
ကွဲပြားမှု အားဖြည့်ပေးခြင်း ၏ သဟဇာတဖြစ်
အပြုအမူ (DRI)၊ ၂၉၆-၂၉၇
ပျံ့နှံ့ခြင်း။ တင်းမာမှု ပုံရိပ် (DTI) တိုင်းတာခြင်း။ ပျံ့နှံ့ခြင်း။
၏ ရေ မော်လီကျူး လေ့လာဖို့အတွက် တစ်ရှူး
အာရုံကြောလမ်းကြောင်း ချိတ်ဆက်မှုများ၊
ဦးနှောက်အတွက် နည်းလမ်းများ။ ၄၀၊ ၅၅
မသန်စွမ်းမှု ၏သက်ရောက်မှုများနာတာရှည် အခြေအနေများ
on လူတွေရဲ့စွမ်းရည် လှုပ်ရှားမှုများတွင်
ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ မျှော်လင့်ထားသည်၊
နှင့် သူတို့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ လိုလားတယ်။
လူ့အဖွဲ့အစည်း။ ၁၁၇-၁၁၉၊ ၁၅၅
အကြောင်းတရားများ ရဲ့ ၁၂၀-၁၂၁
မော်ဒယ်၊ ၁၁၇-၁၁၉
ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ၃၇၃-၃၇၆
ရောဂါကာကွယ်ရေး၊ ၄၁၆-၄၂၁ ရောဂါပြင်ဆင်ခြင်း။ anti-
rheumatic

မူးယစ်ဆေးဝါး (DMARDs)၊ ၆၆
စိတ်သဘောထားကို
 ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း An
 တစ်စုံတစ်ဦး၏ရှင်းလင်းချက်
 အပြုအမူ အဲဒါ နေထိုင်သည်။ အတွင်း
 အဆိုပါ အပြုအမူ။ ၂၃၀၊ 231ff ၂၄၄

စိတ်နေစိတ်ထား စရိုက် တစ်
 အတော်လေး တည်ငြိမ်ပြီး
 ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ အသွင်အပြင်
 ၂ပမိရုပ်၊ ၂၄၇၊
 ၂၅၀-၂၅၂၊ ၂၇၃
 ကွဲပြားမှု။ ကြည့်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှု၊
 တွေ့ပါတယ်။ နှင့် လူမျိုးစု
အာရုံကို ပိုင်းခြား နိုင်မှု ပေးဆောင်
 အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့် အောင်မြင်စွာ

လုပ်ဆောင်ပါ။ နောက်ထပ်
 ထက် တစ်ခု တာဝန်
 တစ်ကြိမ်၊ ၁၆၁၊ ၁၈၃
 အိမ်ထောင်ကွဲ၊ ၃၂၅-၃၂၇
 ကွာရှင်းခြင်း။ နှုန်းထားများ၊ ကမ္ဘာ၊
 325f ဆိုးကျိုးများ၊ ၃၂၇
 အကြောင်းပြချက်များ အတွက်၊
 ၃၂၅-၃၂၆
 ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရရှိသည်။
 ကွာရှင်း၊ ၃၂၅-၃၂၆ မူးဝေခြင်း၊ ၇၄
လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူးလား။

အသက်ပြန်သွင်းပါ။ (DNR)
အမိန့် ဆေးမိန့်ဆိုလိုသည်။
 cardiopulmonary
 အသက်ပြန်ရှင်ခြင်း- tion
 (CPR) မစတင်ပါ။
 နှလုံးသွင်းသင့်တယ်။
 အသက်ရှူရပ်။ ၃၉၀၊ ၄၀၃
Docility ကို လူတွေက
 ခွင့်ပြုလိုက်တာ
 အမိန့်ပေးမည့်အခြေအနေ
 ရွေးချယ်စရာများ သူတို့
 ရှိသည် နှင့် အားထုတ်
 ထိန်းချုပ်မှုအနည်းငယ်။ ၁၃၀၊
 ၁၅၆

Docosahexaenoic အက်ဆစ်
 (DHA)၊ ၅၂ Donepezil၊ ၂၉၅

ဒိုပါမင်း (Dopamine) သည်
 အာရုံကြောဓာတ်ထုတ်လွှတ်မှု
 (neurotransmitter) ဖြစ်သည်။
 ဆက်စပ် အတူ အဆင့်မြင့်
 သိမှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်။
 ၃၉၊

၅၅၊ ၂၉၉
Dopaminergic စနစ် အာရုံကြော
 စနစ်များ အဲဒါ အသုံးပြု
 ဒိုပါမင်း သူတို့ရဲ့ အဓိက
 neurotrans- စာတို့၊ ၃၉၊ ၅၅

မူးယစ်ဆေးဝါးထုတ်လွှတ်ခြင်း
 ၏လုပ်ငန်းစဉ် ဖယ်ရှားခြင်း
 ဆေးဝါးများ၊
 များသောအားဖြင့် မှတဆင့်
 အဆိုပါ ကျောက်ကပ်
 ဆီး၌သာမက၊ ချွေး၊ မစင်၊

တံတွေး၊ ၁၁၅၊ ၁၂၅
မူးယစ်ဆေးဝါးဇီဝဖြစ်ပျက်
 ၏လုပ်ငန်းစဉ် ရယူခြင်း။
 ပစ်ပယ် ၏ ဆေးဝါးများ ၌
 သွေးကြော၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း
 အသည်း၊ ၁၁၅၊ ၁၂၅
လုပ်ငန်း စဉ် နှစ်ခု မော်ဒယ် (DPM)
 အမြင် ဆုံးရှုံးခြင်း ကို
 ရင်ဆိုင်ခြင်း အရှုံးကို
 ဦးတည်သော ပေါင်းစပ်မှု
 စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့်
 ပြန်လည်ထူထောင်ရေး-
 ဦးတည်သည်။
 စိတ်ဖိစီးမှုများ။ ၃၉၇၊ ၄၀၃

Dysphoria ခံစားချက် ဆင်း
 သို့မဟုတ် အပြာ၊
 အလွန်ဝမ်းနည်းဖွယ်
 မှတ်သားဖွယ်၊ ness; အဆိုပါ
 အဓိက ရောဂါလက္ခဏာ ၏
 စိတ်ကျရောဂါ၊ ၂၈၃၊ ၃၀၉

ပွဲတင်သံ Boomers၊ ၁၂
Ecology of aging လို့လည်း
 ခေါ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်
 စိတ်ပညာ၊
 ရှာဖွေလေ့လာသော
 နယ်ပယ်တစ်ခု dynamic
 ကိုနားလည်ရန်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများအ
 ကြားဆက်ဆံရေး
 လူကြီးများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်
 နေထိုင်ကြသည်။ ၁၃၄-၁၃၅၊

၁၅၆
 ဒေဒ် အစားထိုး၊ ၁၅၂
အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
 အဲဒါ လိုအပ်သည်။ အားလုံး
 ရရှိနိုင်သောအာရုံ processing
 လုပ်တဲ့အခါ စွမ်းရည်
 အချက်အလက်။ ၁၆၂၊ ၁၈၃
အတ္တ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဟိ အခြေခံ-
 နည်းလမ်းများတွင် tal
 အပြောင်းအလဲများ ငါတို့ရဲ့
 အတွေးတွေ၊
 တန်ဖိုးထားမှုတွေ၊

ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပန်းတိုင်များသည် အင်္ဂါ၊
 တောက်ပ။ တစ်ခုမှ အကူးအပြောင်းများ
 အဆင့်တစ်ခုသို့ မှီခိုနေရသည်။
 on နှစ်ခုလုံး အတွင်းပိုင်း ဇီဝဗေဒ

အပြောင်းအ	င်းပန်း	င
လဲများနှင့်	တိုင်အ	ဆို
ပြင်ပလူမှု	ဖြစ်၊	င
ရေး	233–	ဖြေ
အပြောင်းအ	234	၅၊
လဲများ ရန်	နှင့်	င်း
ဘယ်ဟာ	ဖွဲ့စည်း	ခြ
အဆိုပါ လူ	ပုံ	င်း
လိုက်လျော	အ	တို့
ညီထွေဖြစ်ရ	ပြောင်း	ပါ
မည်။ J22	အလဲ	ဝ
Eicosapentaeno	များ ဌ	င
ic အက်ဆစ်	ဦးနှောက်၊	တ
(EPA)၊ ၅၂	၄၁–၄၄	ယ
သက်ကြီးရွယ်အို	သုခ၊	။
စော်ကားမှု၊ ၃၁၈	၂၆၄–	ဆ
အသက်ကြီးပြီ။	၂၆၅	က်
အလွဲသုံးစားလုပ်	စိတ်ခံစားမှု အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ၃၁၈	ဆံ
ခြင်း။	စိတ်ခံ	ခြ
ကာကွယ်ရေး၊	စား	င်း
၃၃၇–၃၃၈	မှု	။
Elderspeak၊	-	အ
၁၄၇၊ ၁၄၈	အာ	တူ
အီလက်ထရောနစ် ကုထုံး၊ ၂၈၆	ရံ	တ
လျှပ်စစ်အာရုံကြောစာတ် (EEG) ၊ ၂၈၁	စူး	စ်
ထွန်းသစ်စ	စို	ဦး
အရွယ်ရော	က်	၏
က် စကားလ	မှု	ခံ
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ	ရ	စား
မရှိတဲ့အခါ၊	င	ချ
မြီးကောင်	ဆို	က်
ပေါက်များ	င	များ
ဒါပေမယ့်	ဖြေ	စိ
ဖြစ်ကြပါသ	၅၊	တ်
ည်။	င်း	ဖိ
မဟုတ်ဘူး	ခြ	စီး
မရှိသေး	င်း	စ
အပြည့်အဝ	။	ရာ
အရွယ်ရော	တ	အ
က်ပြီးသူ။	စ်	ဖြ
၁၄၊ ၃၁	စ	
စိတ်ခံစားမှု	တို့	
နှင့် ယုတ္တိဗေဒ၊ ၂၀၃–၂၀၄	င	
လုပ်ဆောင်ခြ	ရ	

စ်အပျက်အကြောင်း၊ ၁၀၅၊

၁၂၅

Emphysema ပြင်းထန်သည်။

အဆုတ် ရောဂါ
၎င်းသည်အလွန်လျော့နည်းစေ
သည်။ စွမ်းရည် ရန် လဲလှယ်
ကာဗွန် ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်
အတွက် အောက်ဆီဂျင်။ ၈၁၊

ဉာ

အလုပ်အကိုင်။ ကြည့်ပါ။ အလုပ်

ြစ်သည်။ ဟိ လုပ်ငန်းစဉ် ၏

ရယူခြင်း။ ထဲသို့
အချက်အလက် မန်မိုရီစနစ်

၁၆၅၊ ၁၈၃

ဘဝနိဂုံး **ပိုင်း** ဆိုင်ရာ **ကိစ္စများ** ၊ ing

ရန် အဆိုပါ စီမံခန့်ခွဲမှု ၏
အဆိုပါ နောက်ဆုံး အဆင့် ၏

ဘဝ၊ သေပြီးနောက် သူတို့ရဲ့

ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား၊

အောက်မေ့ဖွယ်

ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်

ပိုင်ဆိုင်မှုခွဲဝေမှု။ ၃၈၇၊ ၄၀၃

Lawton တွင်

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ

စာနယ်ဇင်း၊ Nahemow ၏

မော်ဒယ်၊

တောင်းဆိုချက်များသည်

လူတစ်ဦးကို ပေးဆောင်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်။ ၁၂၉၊ ၁၅၆

Epigenetic နိယာမ ဌ Erikson ၏

သဘောတရား၊

သဘောတရား

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို

လမ်းညွှန်ထားသည်။ တစ်ခု

အရင်းခံ အစီအစဉ် ဌ

ဘယ်ဟာ

သေချာပါတယ်။ ကိစ္စများ

ရှိသည် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်

အထူးသဖြင့် တင်သွင်းချိန်၊

တန်ချိန်။ ၂၅၄၊ J22

ဝက်ရှူးပြန်ရောဂါ၊ ၆၅၊ ၁၇၈

Episodic memory အထွေထွေ

မှတ်ဉာဏ်ရှိရန် အတန်း

အသိစိတ်ဖြင့် လုပ်ပါ။

မှတ်ဉာဏ်

၏

အချက်အ

လက်

သီးခြားဖြစ်

ရုပ်တစ်ခုမှ

သို့မဟုတ်

အချိန်မီအမှ

တ်၊ ၁၆၄-

၁၆၆၊ ၁၇၂။

၁၈၃

လိင်အင်္ဂါကမော

က်ကမဖြစ်မှု၊

၈၄ Erikson ၏

အဆင့်များ ၏

ကိုယ်ရည်ကိုယ်

သွေး

ဖွံ့ဖြိုးတိုး

တက်ရေး၊ ၂၅၄-

၂၅၇ ကျင့်ဝတ်

ဇီဝကျင့်ဝတ်၊ ၃၇၈-၃၇၉

လူ

ကြီးစ

ကာ၊

၁၄၈

အနုတ်

လက္ခ

ဏာ

ဘဝ

ပွဲလမ်း

သဘင်

များ၊

၁၀၆

အာရုံကြော

ပင်စည်

ဆဲလ်

သုတ၊ ၅၁

သုတေသန

တွင်၊ ၂၄၊

၂၆-၂၇

Tai ချီချင်းကပ်မှု၊ ၇၄

တိုင်းရင်းသားများ ကွဲပြားမှုများ။
ကြည့်ပါ။ တွေ့ပါတယ်။ နှင့်

လူမျိုးစု
လူမျိုးစု။ ကြည့်ပါ။ တွေ့ပါတယ်။ နှင့်
လူမျိုးစု

Euthanasia ဟိ အလေ့အကျင့် ၏
ဇာတ်သိမ်း ကရုဏာကြောင့်
ဘဝ၊ ၃၇၉-၃၈၀၊ ၄၀၃

နေ့တိုင်း အရည်အချင်း တစ် လူ၏
လုပ်ဆောင်နိုင်မှု
အလားအလာ
ကျယ်ပြန့်သောလုပ်ရှားမှုများ
မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်ဟု
ယူဆပါသည်။
လွတ်လပ်သော
နေထိုင်ခြင်း။ ၁၃၃-၁၃၄၊
၁၅၆

Exacerbators အခြေအနေများ
ပြုလုပ်သည်။ a အခြေအနေ
ပိုဆိုးတယ်။ ထက် မူလက
၁၁၉၊ **၁၂၆**

ချိန်းတယ်။ သီအိုရီ တစ် သီအိုရီ ၏
rela-
အယူအဆအပေါ်အခြေခံ၍
ဆက်စပ်မှု
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးစီက
ပံ့ပိုးပေးသည်။ တစ်ခုခု ရန်
အဆိုပါ ဆက်ဆံရေး အဲဒါ
အဆိုပါ တခြား ပုံ ဖြစ် ခက်-
ဖိထားသည်။ ရန် ပေးသည်။
၃၂၊ ၃၄၀

အမှုဆောင်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ
ပါဝင်ပါသည်။ စွမ်းရည် ရန်
လုပ်ပါ။ နှင့် သယ် ထွက်
အစီအစဉ်များ၊
အလုပ်များအကြား
ကူးပြောင်းခြင်း၊
အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်းပါ။
အာရုံ။ ၃၈၊ ၄၀၊ **၅၅**

Exelon® (rivastigmine)၊ ၂၉၅
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ ၁၇၁
အေးရီးဗစ်၊ ၄၁၈-၄၁၉
နှင့် ဦးနှောက် ဇရာ၊ ၅၁-၅၂

Experiment A ဖြင့် လေ့လာပါ။

ပါဝင်သူ
များသည်
ကျပန်းဖြေ
စ်သည်။
တာဝန်
ပေးသည်
။ ရန်
စမ်းသပ်
မှု နှင့်
ထိန်းချုပ်
တဲ့အဖွဲ့
တွေနဲ့
ဘယ်ဟာ
လဲ။

သီးခြား
ကိန်းရှင်
တစ်ခုဖြစ်
သည်။

ကြိုးကိုင်
ထားသ
ည်ကို
လေ့လာ

ရန်
ကွဲပြားမှု
အပေါ်
သက်ရော

က်မှု၊
ဒါမှ
အကြော
င်းနဲ့

အကျိုး
ကို

ဆောင်နိုင်
င်တယ်။
ဆက်ဆံ

ရေး
ထူထောင်
နိုင်သည်။

၁၉၊ ၃၁
သမ္ဘာ ဒီဇိုင်း၊ ၁၉

ကျွမ်းကျင်မှု၊
၂၀၉-၂၁၀
ရှင်းလင်းပြတ်

သား

သော

ဉာဏ်

The
conscio
us နှင့်

ရည်ရွ
ယ်ချက်

ရှိရှိ
မှတ်ဉာ
ဏ်

အချက်
အလက်
၊ ၁၆၄၊

၁၈၃

တိုးချဲ့ မိသားစု၊

၃၂၉

မာနတွေ

အကူအ

ညီများ

ဉာဏ်

အကူအ

ညီများ

အဲဒါ

သဘာဝ

ပတ်ဝန်း

ကျင်ကို

အားကိုး

ပါ။

အရင်းအ

မြစ်များ။

၊ ၁၇၄-

၁၇၅၊

၁၈၃

Extraversion၊

၂၄၉

မျက်စိ၊ ၆၉-၇၀

Factor

အချင်းချ

င်း

ဆက်စပ်

မှု

ဖျော်ဖြေ

ပွဲများ on

အလား

တူ စမ်းသပ်မှုများ ၏
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ထောက်လှမ်းရေး။

၁၉၁၊ ၂၁၅

ရေတံခွန်၊ ၇၄၊ ၈၇

မှားသော မှတ်ဉာဏ်

ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု

သတိရပါ- ဘီယာ

ပစ္စည်းများ

သို့မဟုတ်

အဖြစ်အပျက်များ

အဲဒါ လုပ်ခဲ့တယ်။

မပေါ်ပေါက်။ ၁၇၁၊

၁၈၃

Familiism သည်

ထိုအယူအဆကို

ရည်ညွှန်းသည်။

မိသားစု၏သုခချမ်း

သာ

ထက်သာလွန်သည်။

စိုးရိမ်မှုများ ၏

တစ်ဦးချင်း မိသားစု

အဖွဲ့ဝင်။ ၃၃၁၊ **၃၄၀**

မိသားစု

ကလေးတွေ၊ ၃၂၉-၃၃၀

တိုးချဲ့ ၃၂၉

အိမ်သား ဝေယျာဝစ္စ၊ ၃၆၁-၃၆၂
နျူကလီးယား၊ ၃၂၉
နှင့် အလုပ်၊ ၃၆၀-၃၆၃
အလုပ်-မိသားစု ပဋိပက္ခ၊ ၃၆၂-၃၆၃
ကြည့်ပါ။ ကိုလည်းမိဘဘဝ
အပျိုမျိုးပွားမှု စနစ်၊ ၈၂-၈၃

ဝတ်ကြီးငယ် ကျွန်တော့ ဟိ ခံစားချက် အဲဒါ။
အရွယ်ရောက်ပြီးသား ကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့
လုပ်ရမယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် တစ်ဦး၏
မိဘများ။ ၃၃၃၊ ၃၄၀

နောက်ဆုံးအခြေအနေ တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း။
ရွေးချယ်မှုများသည် မည်သို့မည်ပုံဖြစ်သည်ကို
သိကြသည်။ လုပ်ချင်သလိုလုပ်၊ သူတို့ရဲ့
အသက်တွေ ရန် အဆိုး။၊ ၃၈၈၊ ၄၀၃
ငွေကြေး ခေါင်းပုံဖြတ်မှု၊ ၃၁၈

Five - factor model A မော်ဒယ် စိတ်သဘောထား
လက္ခဏာများ neu- ၏အတိုင်းအတာများ
အချစ်ရေး၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အတွေ့အကြုံ၊
ပွင့်လင်းမှု၊ ညီညွတ်ခြင်း-ဆန့်ကျင်ဘက်၊ နှင့်
အသိစိတ်-
လမ်းညွှန်မှုမရှိခြင်း။ ၂၄၈-၂၅၀၊ ၂၇၃

မီးလုံးအမှတ်တရများ Memories
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ်
မထင်မှတ်ဘဲ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ ၁၆၉၊ ၁၈၄

Fluid intelligence Abilities တွေ့ချည်းပါပဲ။
တစ်ခုပြီးတစ်ခုပြောင်းလွယ်မြင်လွယ်ဖြစ်အောင်
Adaptive thinker က ခွင့်ပြုတယ်။
ကောက်ချက်ဆွဲရန် တစ်ခုနှင့် အဲဒါကို
နားလည်နိုင်စေတယ်။ အဆိုပါ ဆက်ဆံရေး တို့တွင်
အယူအဆများ ရယူခြင်း၏ သီးခြားဖြစ်သည်။
ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံ။ 192၊ 194fi 215

တပ်ဖွဲ့များ ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၁၁ ဖိုမင်၊ ၇၉၃ရဲ့၊ ၅၈
သုဝဏ္ဏ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု ကာလ၊ ၂၀၁
မွေးစားမိဘများ၊ ၃၃၁-၃၃၂

Four - component model သည် Model of
ဝမ်းနည်းခြင်း အဲဒါ နားလည်မှု ဝမ်းနည်းခြင်း သည်
အခြေခံ on (၁) အဆိုပါ စကားစပ် ၏ ဆုံးရှုံးမှု၊ (၂)
အဆက်အစပ် ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် အဓိပ္ပာယ် ဆက်စပ်မှု၊
အရှုံးဖြင့် စားသောက်ခဲ့သည်။ (၃) ပြောင်းလဲခြင်း။
ဆုံးရှုံးခြင်း၏ကိုယ်စားပြုမှုများ
အချိန်နှင့်အမျှဆက်ဆံရေး၊ နှင့်
(၄) ဟိ၊ ၃၉၅-၃၉၆၊ ၄၀၄

မြေခွေး၊ မိုက်ကယ် ၇၇၊ ၂၉၉
သက်ကြီးရွယ်အို သက်ကြီးရွယ်အိုများ

အားနည်းသည် ။
လူကြီးများ
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ရှိသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
မသန်မစွမ်း
အရမ်းဖျားတာ၊
သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိနိုင်သည်။
သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
မမှန်
နှင့်အကူအညီလိုအပ်သည်။
နေ့စဉ်အလုပ်များ။ ၁၁၉၊

၁၂၆
Free radicals တွေ ပေးနိုင်တဲ့
Substances တွေပါ။
ပျက်စီးခြင်း။ ဆဲလ်များ၊
အပါအဝင် ဦးနှောက်
ဆဲလ်များနှင့် can- cer
နှင့်အခြားရောဂါများငါတို့ကဲ့သို့
အသက်ကြီးလာခြင်း၊ (ii)
ဖျက်စီးခြင်း။ နှင့် ခဏတာ
ဓာတုပစ္စည်းများ
ဆဲလ်များတွင် ပြောင်းလဲမှုများ
ဖြစ်စေသည်။
ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု
ယူဆကြသည်။ ၉၇၊ ၃၃၊

၅၅၊ ၆၀၊ ၉၁
မိတ်၊ ၃၁၁-၃၁၃ ABCDE
အဆင့်များ ရဲ့ ၃၁၂
အရွယ်ရောက်ပြီး၊ ၃၁၃-
၃၁၄

ချစ်ခင်စိတ်ခံစားမှု၊ ၃၁၂
လိင်တူချင်း၊ ၃၁၃
အမျိုးသားများအတွက်၊ ၃၁၃
မျှဝေခြင်း/လူထု၊ ၃၁၂
လူမှုဆက်ဆံရေး/ လိုက်ဖက်ညီမှု၊
၃၁၂
လူမှုဆက်ဆံရေး ရွေးချယ်နိုင်မှု၊
၃၁၃
အမျိုးသမီးများနဲ့ ၃၁၃
ကြည့်ပါ။ ကိုလည်း
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

အလုပ်လုပ်တယ်။ ကျန်းမာရေး
အခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ
ကောင်းပြီ လူတစ်ဦးသည်
လုပ်ဆောင်နေပါသည်။
နေ့စဉ်ဘဝ၊ ၁၁၉၊ ၁၂၆
အလုပ်လုပ်တယ်။ မထိန်းနိုင် တစ်
အမျိုးအစား ၏
မထိန်းနိုင်တာတွေ
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ဆီး
ဝေစာ သည် နဂိုအတိုင်း
ရုပ်အားဖြင့် ၁၁၂၊ ၁၂၆
အလုပ်လုပ်တယ်။ သံလိုက်
ပဲ့တင်ထပ်ခြင်း။
ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း (fMRI)၊ ၃၄

အလုပ်လုပ်တယ်။ neuroimaging
ညွှန်ပြပေးသည်။ ဦးနှောက်
လှုပ်ရှားမှု ဒါပေမယ့်
မဟုတ်ဘူး မြင်မားသော
ခန္ဓာဗေဒအသေးစိတ်။ ၃၄၊

၅၅
Galantamine၊ ၂၉၅
ဂေး နှင့် လိင်တူချစ်သူ စုံတွဲများ၊
၃၂၀-၃၂၁၊ ၃၃၂
ကျား၊
အရက် အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ၃၀၄
ပူပင်သောက မမှန်၊ ၃၀၁
ဘက်လိုက်မှု နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊
၃၅၃-၃၅၆ အရိုးဆုံးရှုံးမှု၊ ၆၄
အချိန်နဲ့ တပြေးညီ အသက်၊ ၁၃
ဝမ်းနည်းခြင်း၊
၃၉၃-၃၉၄
အကြားအာရုံဆုံး

ရှုံးမှု၊ 72f မထိန်းနိုင်၊ ၁၁၂
Jung ရဲ့ သီအိုရီ၊ ၂၅၃-၂၅၄
အသက်ရှည်ခြင်း၊ 95fi ၉၇
စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ၂၇၈-၂၇၉ သူနာပြု အိမ်
နေထိုင်သူများ၊ ၁၄၁ လုပ်ငန်းခွင်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊
၃၅၂-၃၅၃
လုပ်ငန်းခွင် ရွေးချယ်မှု၊ ၃၅၁-၃၅၂
အသက်ကြီးသည်။ စုံတွဲများ၊ ၃၂၄
အငြိမ်းစားယူ၊ ၃၆၈
တစ်ခုတည်း မိဘ၊ ၃၃၁
စိတ်ဖိစီးမှု တုံ့ပြန်မှု၊ ၁၀၃

ကျား၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ငြင်းသည်။ a
တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက်သာ အလုပ်
အခြေခံ ၏ ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ လူ သည် a လူ
သို့မဟုတ် a မိန်းမ။ ၃၅၃၊ ၃၇၄

မျိုးဆက် X၊ ၁၂၊ ၄၀၇
မျိုးဆက် Y ၁၂
မျိုးဗီဇ၊ ၂၅၇-၂၅၈ Geriatric Depression
Scale, 284
Gerontology ဟိ လေ့လာပါ။ ၏ အိုမင်းခြင်း။
ရင့်ကျက်မှုကနေ အသက်ကြီးတဲ့အထိ
အသက်၊ ၃၊ ၃၁
Gibran၊ ခါလီ၊ ၃၄၄

ဖန် မျက်နှာကျက် ဟိ အဆင့် ရန် ဘယ်ဟာ a
မိန်းမ မေ မြင့်တက် ဌ် တစ်ခု အော်ဂါ-
nization ဒါပေမယ့် ကျော်လွန်သွားပါပြီ။
မသွားနိုင်ကြ။ ၃၇၄

ဖန်ချောက်ကမ်းပါးသည် AခြေAနေတွင်
ရှိနေသည်။ အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်မှု
ရာထူး ဌ် တစ်ခု အဖွဲ့အစည်း သည်
ကြိုတင်မဲ- ယူအက်စ်၊ ၃၅၄၊ ၃၇၄

Glaucoma သည် မျက်လုံးတွင်ရှိသော
အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။
ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် မူမမှန်
ရေနုတ်မြောင်း အရည်၏ ၇၀၊ ၉၁

ပန်းတိုင်၊ ၂၃၂-၂၃၅

သိမြင်မှု စတင် အဖြစ်၊ ၂၃၄-၂၃၅

ခံစားချက်၊ ၂၃၃-၂၃၄

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ ၂၃၃

မြေ၊ ၃၃၅-၃၃၇

အဘိုးအဘွား၊ ၃၃၅-၃၃၇

အဘိုးအဘွား စတင်များ၊ ၃၃၆-၃၃၇

Green House စီမံကိန်း၊ ၁၅၂

ပူဆွေးသောက၊ ၃၉၂-၃၉၃

လူကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှုထောင့် ရို၊

၃၉၈-၄၀၀

နှစ်ပတ်လည်နေ့ တုံ့ပြန်မှု၊ ၃၉၅

ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော၊ ၃၉၄

ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့မဟုတ် တာရှည်

ဝမ်းနည်းခြင်း ဖရိုဖရဲ၊ ၃၉၇-၃၉၈

395-397 ကိုရင်ဆိုင်ပါ။ dual

လုပ်ငန်းစဉ် မော်ဒယ်၊ ၃၉၇

အစိတ်အပိုင်းလေးခု မော်ဒယ်၊

၃၉၅-၃၉၆

ပုံမှန်ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတုံ့ပြန်မှုများ၊ ၃၉၄-

၃၉၅ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ရှောင်ရှားခြင်း၊

၃၉၆-၃၉၇

အန္တရာယ် အချက်များ၊ ၃၉၃-၃၉၄

ခွဲခွာခြင်း ဒုက္ခ၊ ၃၉၈

စိတ်ဒဏ်ရာရ ဒုက္ခ၊ ၃၉၈

ကြည့်ပါ။ ကိုလည်း သေခြင်းနှင့်သေခြင်း။

ဝမ်းနည်းခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်း နာကျင်ခြင်း

ဒေါသ၊ အပြစ်ရှိခြင်း၊

စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း နှင့်

အခြားအရာများ ခံစားချက်များ အဲဒါ

ပေါ်လာ ပြီးနောက် suf- အရှုံးပေါ်၍

၄၀၄

ဝမ်းနည်းခြင်းအလုပ်ကို စားမြို့ပြန်၏။

အယူအဆ တစ်ခု ချဉ်းကပ်မှု အဲဒါကို

ငြင်းပယ်ရုံမကဘူး။

မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ၏

ဝမ်းနည်းခြင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ပြန်လည်ရယူရန်

ဒါပေမယ့် ကျယ်ပြန့်တဲ့ ဝမ်းနည်းမှုကို

ရှုမြင်တယ်။ ပုံစံတစ်ခုအနေနဲ့

လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။

စားမြို့ပြန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

အမှန်တကယ် တိုးမြှင့်လာသည်

ဒုက္ခ။ ၃၉၄၊ ၃၉၆၊ **၄၀၄**

ပရိုဒေါ အလုပ် ဟိ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ဖွတ် ဒဂုန်တာရာ၊

လွတ်မြောက်ခြင်း

။ ၄၀၄

ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ်၊

၃၉၂-၄၀၀

ဆံပင်၊ ၆၂-၆၃

haloperidol (Haldol®)၊ ၃၀၃

HAROLD မော်ဒယ် A

က မော်ဒယ်ပါ။

အင်ပါယာရှာဖွေ

မှုကို ရှင်းပြသည်-

ပါဝင်မှုများ ၏

လျှော့ချ

lateralization

prefrontal lobe

လှုပ်ရှားမှုတွင်

သက်ကြီးရွယ်အို

များတွင်

(ဆိုလိုသည်မှာ၊

လျှော့ချစွမ်းရည်

၏

အသက်ကြီးသည်

။ လူကြီးများ ရန်

သီးခြား သိမြင်မှု

လုပ်ငန်းစဉ်- ၏

ကွဲပြားခြားနား

သော

အစိတ်အပိုင်းများ

တွင် ရှိနေသည်။

prefrontal

cortex), 47-48,

55

ဟေးဖလစ်၊ လီယိုနတ်၊ ၅၉

Hayflick ကန့်သတ်ချက်၊ ၅၉

ကျန်းမာရေး ရှေ့နေပါဝါ

စာတမ်းတစ်စောင်

င်၊ တစ်ဦးချင်း

ခန့်အပ်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်

သို့မဟုတ်

သူမ၏

ကိုယ်စားလှယ်အ

ဖြစ်

ဆောင်ရွက်ပေးရ

န်

ကျန်းမာရေးစော

င့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ

ဆုံးဖြတ်ချက်များ

။ ၃၉၀၊ 391fi

၄၀၄

ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း၊ ၄၁၄-၄၁၅

ရောဂါ ကာကွယ်ရေး၊ ၄၁၆-၄၂၁

နေထိုင်မှုပုံစံ အချက်များ၊ ၄၁၈-၄၂၁

အာဟာရ၊ ၄၂၀-၄၂၁

ကျန်းမာရေး ဟိ မရှိခြင်း။ ၎်
စူးရှသည်။ နှင့် နာတာရှည်
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့်
ချို့ယွင်းချက်၊ ၉၉၊ ၁၂၆
အလုပ်လုပ်တဲ့၊ ၁၁၉-၁၂၀
ကိုယ်ခံအား စနစ်၊ ၁၀၀-၁၀၂
ထောက်လှမ်းရေး၊
၁၉၇
အရည်အသွေး ၎်
၁၀၊ ၁၀၀
စိတ်ဖိစီးမှု
ဆိုးကျိုးများ၊ ၁၀၇
ကျန်းမာပါစေ။ အိမ်ထောင်ရေး ပြုမှု၊
၃၆ အကြားအာရုံ၊ ၇၁-၇၃
အကြားအာရုံ အကူအညီများ၊ 73f
အကြားအာရုံ ပညာရေး နှင့်
သတိတရား Rockers
(HEAR) အတွက် ၇၁
အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှု၊ ၇၁-
၇၃ ကျား၊ ကွဲပြားမှု၊ 72f
ကူညီသည်။ လူတွေ
အတူ၊ 73f
နှလုံး၊ ၇၆၊ 77f
နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု၊ ၇၇၊ ၇၈၊ ၈၂၊ ၈၃၊
၂၉၉
ဝက်ခြံ၊ ၇၉
မြင့်မားသော သိပ်သည်းဆ
lipoproteins (HDLs)
သွေးကြောများကို
ကြည်လင်စေပြီး
ကူညီပေးသည်။ LDLs များကို
ချေဖျက်ပါ။ ၄၂၁၊ ၄၂၆
Hippocampus တွင်တည်ရှိသည်။
medial-temporal အမြေ၊ 3
ဦးနှောက်၏
အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု
ပါဝင်သည်။ အဓိက
အခန်းကဏ္ဍ ၌ မှတ်ဉာဏ်
နှင့် သင်ယူမှု။ ၃၈၊ ၅၅
ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ၌
ဦးနှောက်၊ ၄၁ HIV ပိုးကူးစက်မှု၊
102၊ 300-301
အိမ် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ၁၃၇

Homogamy ဟူသော
အယူအဆ
တူညီသောအကျိုးစီး
ပွားနှင့်တန်ဖိုးများ
ဖွဲ့စည်းရာတွင်
အရေးကြီးပါသည်။
ခိုင်၊ ကြာရှည်ခံသည်။
လူအချင်းချင်း
ဆက်ဆံရေး။ ၃၁၄၊
၃၂၁၊ ၃၄၀
ချိတ်၊ ၃၁၅
ဆေးရုံ တစ်ခု ချဉ်းကပ် ရန်
ကူညီဆောင်ရွက်ပေး
ခြင်း။
သေခါနီးလူတွေကို
အလေးထားတယ်၊
အရွယ်အစား
နာကျင်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု၊
palliative care နှင့်
သေဆုံးခြင်း အတူ
ဂုဏ်သိက္ခာ။ ၃၈၈-
၃၉၀၊ ၄၀၄
အိမ်ထောင်စု ဝေယျာဝစ္စ၊
၃၆၁-၃၆၂
ဟူစတန်၊ ဝတ်တနီ၊
၃၇၆ လူ့ဂျီနိုအာ
ပရောဂျက်၊ ၉၆
Huntington's disease,
300
သွေးတိုး တစ် ရောဂါ ၌
ဘယ်ဟာ
သွေးပေါင်လည်းကျ
တယ်။ အမြင့် 80၊ 91
သွေးတိုးရောဂါ၊ ၈၀
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ဟိ
ရှိနေခြင်း။ ၎်၊ a
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
သို့မဟုတ်
စိတ်ရောဂါ
သို့မဟုတ်
ချွတ်ယွင်းချက်။ ၉၉၊
၁၂၆
စူးရှသည်။ ရောဂါများ၊
၁၀၃

နာတာရှည်
အခြေအနေများ၊
၁၀၇-၁၁၃
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊
285t
ရောဂါ ကာကွယ်ရေး၊
၄၁၆-၄၂၁
နာကျင်မှုစီမံခန့်ခွဲမှု၊ ၁၁၃-
၁၁၄
ကိုယ်ခံအား စနစ်၊ ၁၀၀-၁၀၂
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။
ယန္တရားများ
ထိန်းချုပ်မှု
ပြောင်းလဲစေသောဗျူ
ဟာများ မိမိကိုယ်ကို
ကွဲလွဲခြင်း၏
သက်ရောက်မှု
အထောက်အထား။၊
၂၃၆၊ ၂၄၄
Immunoglobulins၊ ၁၀၁
သွယ်ဝိုက်သောဉာဏ် အား
စိုက်ထုတ်မှု နှင့်
သတိလစ်ခြင်း။
မှတ်ဉာဏ်
အချက်အလက်၊ ၁၆၄၊
၁၈၄

သွယ်ဝိုက်သော စတီရီယိုရှိခြင်း ပြောရိုးပြောစဉ်
ယုံကြည်ချက် အဲဒါ ထိခိုက်သည်။ သင်၏ တရားသူကြီး-
မှတ်ချက်များ ၎် ပုဂ္ဂိုလ်များ မပါဘဲ
မင်းသတိထားရမှာက (ဆိုလိုတာက၊ အဆိုပါ
လုပ်ငန်းစဉ် သည် သတိလစ်ခြင်း)။ ၂၂၀-၂၂၁၊ ၂၄၄
Impression ဖွဲ့စည်းခြင်း နည်းလမ်း လူတို့ ပေါင်းစည်းရာ၊
အခြားအစိတ်အပိုင်းများ
လူ၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် လာ တက် အတူ တစ်ခု
ပေါင်းစပ် လူ၏ခံယူချက်၊ ၂၂၆-၂၂၈၊ ၂၄၄
မထိန်းနိုင် စွမ်းရည် ဆုံးရှုံးခြင်း။ ရန် ထိန်းချုပ်မှု အဆိုပါ
နှိမ်နှင်းရေး ၎် occa- ဆီးနှင့်မစင်၊ စေတနာ သို့မဟုတ်
တသမတ်တည်း အခြေခံ၊ ၁၁၂-၁၁၃၊ ၁၂၆၊ ၂၉၆
လွတ်လပ်သော ပြောင်းလဲနိုင်သော ဟိ ပြောင်းလဲနိုင်သော
အတွေ့အကြုံတစ်ခုတွင် အသုံးချခြင်း၊ မှတ်ချက်။ ၁၉၊
၃၁
လျှပ်ကူးသည်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ 24 စ၊ 25 စ၊ ၁၉၁
မွေးကင်းစ သို့မဟုတ် လူကြီးစကား ထို့အတူ ခေါ်တယ်။
အလယ်တန်း ကလေး စကားပြော၊ a ပါဝင်သည့်
မိန့်ခွန်းအမျိုးအစား မခိုင်လုံသောအသုံးပြုမှု
လူ၏အမည်၊ အသုံးအနှုန်းများ
ချစ်ခင်မှုကို ရိုးရှင်းစေသည်။ အသုံးအနှုန်းများ၊
တိုတောင်းသော impera- အကာအကွယ်များ၊ တစ်ခု
ယူဆချက် အဲဒါ အဆိုပါ လက်ခံသူမှာ မှတ်ဉာဏ်မရှိ၊
၏နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် cajoling
တောင်းဆိုနေသည်။ လိုက်နာမှု။၊ ၁၄၇၊ ၁၅၆
သတင်းအချက်အလက် - လုပ်ဆောင်ခြင်း။ မော်ဒယ်
လူတွေကို ဘယ်လို လေ့လာတယ်။ သူတို့ဆီက
လို့ဆော်မှုကို ခံယူပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အသွင်ပြောင်း
အမှတ်တရအဖြစ်၊ အဆိုပါ ချဉ်းကပ် သည် အခြေခံ on
a com- puter metaphor၊ ၁၅၉-၁၆၀၊
၁၈၄
တားမြစ်သည်။ ဆုံးရှုံးမှု၊ ၁၆၁
တီးမှုတ်ခြင်း၏နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများ အသက်ရှင်ခြင်း
(IADLs) လုပ်ဆောင်ချက်များ အဲဒါ ညွှန်း အချို့ဉာဏ်
အရည်အချင်းနှင့် စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း ။ ၁၁၉-၁၂၀၊
၁၂၆
ဉာဏ် အပြောင်းအလဲ၊ ၁၉၅-၁၉၇
ထောက်လှမ်းရေး၊ ၁၈၇-၁၉၈ သိမြင်မှု-
ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ
ချဉ်းကပ်၊ ၁၈၉
ပုံဆောင်ခဲ၊ ၁၉၂၊ 194f ၌ နှုတ်တိုင်း ၁၀၊ ၁၈၇
အရည်၊ 192၊ 194f
ကျန်းမာရေး၊ ၁၉၇

အချက်အလက် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ၁၉၅-
၁၉၆

ဉာဏ် အပြောင်းအလဲ၊ ၁၉၅-၁၉၇

တိုင်းတာခြင်း၊ ၁၉၀-၁၉၁

စက်ပြင်၊ 188၊ 189 စ Parieto-

Frontal ပေါင်းစည်းမှု
သီအိုရီ၊ ၄၆

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ၁၉၇

Piaget ၏ သီအိုရီ၊ ၂၀၀-၂၀၁

လက်တွေ့ကျကျ၊ ၁၈၈၊ 189 စ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်း၊ ၁၈၉

လူမှုရေးနှင့် ဘဝ စတိုင် ပြောင်းလဲနိုင်သော၊

၁၉၆ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ၁၉၁

တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှု An

လူကြီးတွေကို

အသိအမှတ်ပြုတယ်။

ကွဲပြားသည်။ ဌ အဆိုပါ

ဦးတည်ချက် ၏ သူတို့ရဲ့

ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး။

၁၈၈၊ ၂၁၅

အတွင်းပိုင်း အကူအညီများ

ဉာဏ် အကူအညီများ အဲဒါ

အားကိုး on

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

လုပ်ငန်းစဉ်များ။ ၁၇၄-

၁၇၆၊ ၁၈၄

ဂျက်ဆင်၊ မိုက်ကယ်၊ ၃၇၆

အလုပ်အကိုင် ကျေနပ်မှု

အပြုသဘော

ခံစားချက်ကနေ

ထွက်ပေါ်လာတယ်။ တစ်ခု

အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ တစ်ခု'

အလုပ်။ ၃၄၇-၃၄၉၊ ၃၇၄

အဆစ်၊ ၆၆-၆၇

Jung ရဲ့ သီအိုရီ၊ ၂၅၃-၂၅၄

Kegan ရဲ့ သီအိုရီ ၏

ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ၊ ၂၆၄

Kinkeeper The person who

မိသားစုဝင်များစုဝေး အတူ

အတွက် အခမ်းအနားများ နှင့်

သူတို့နှင့်အဆက်အသွယ်မပြ

တ် အချင်းချင်း။ ၃၃၂၊ ၃၄၀

ဆွေမျိုးပေါက်ဖော်၊ ၁၀၄၊ ၃၉၄

Kübler-Ross ၏ သီအိုရီ ၏

သေခြင်း။ နှင့် □ □ သေခြင်း၊

၃၈၄-၃၈၅

!ကွန် နွယ်၊ ၁၆

၀ Rochefoucauld၊ ဖရန်ဆွာ dei

၃၇၆

တံဆိပ်ကပ်ခြင်း။ သီအိုရီ

ငြင်းခုံသည်။ အဲဒါ

ဘယ်တော့လဲ ကျွန်ုပ်တို့သည်

အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော

အရာတစ်ခုကို

ရင်ဆိုင်နေရသည်။

stereotype က အသက်ကြီးတဲ့

လူကြီးတွေပါ။ ပေါင်းစည်းရန်

အလားအလာ ပိုများသည်။

သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်၊

၂၂၅၊ ၂၄၄

Labouvi-Vief များ သွက်လက်သည်။

ပေါင်းစည်းမှု သီအိုရီ၊ ၂၆၄

ပိုချက်တီနို

အမေရိကန်တွေ

အရက်

အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊

၃၀၄

ဌာနခွဲ ၏ အိမ်သား

အလုပ်သမား၊ ၃၆၂၊ ၃၆၃

အဘိုးအဘွားများ၊ ၃၃၆

ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ၃၉၅

HIV၊ ၁၀၂

သွေးဆုံးခြင်း၊ ၈၂

ဘိုးဘွားရိပ်သာနေထိုင်သူ ၁၄၃

လုပ်ငန်းခွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊

၃၅၃ သက်ကြီးရွယ်အိုများ

(အမေရိကန်)၊ ၇

ကြင်ဖော်မဲ့မိဘ၊ ၃၃၁

အမျိုးသမီးများ ဌ လုပ်အား

အင်အား၊ ၃၅၁

အမျိုးသမီးများရဲ့ ဝင်ငွေများ

အဖြစ် a ရာခိုင်နှုန်း ၏

2010 ခုနှစ်တွင်

အမျိုးသားများ 355 f

ကြည့်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှု၊

တွေ့ပါတယ်။ နှင့် လူမျိုးစု

Lean In- အမျိုးသမီးများ၊ အလုပ်၊

နှင့် ပေးမည်။ ရန်ခဲ

(Sandberg)၊ ၃၅၄

သင်ယူခြင်း၊ တစ်သက်တာလုံး၊ ၂၁၀

လယ်ဂျာ၊ ဟီသ်၊ ၃၇၆

အပန်းဖြေ လိုသလို လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု

ရိုးရှင်းစွာ အနားယူခြင်း

ပါဝင်သည်။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊

လှုပ်ရှားမှုများ ment ၊ နှင့်

ဖန်တီးမှု လိုက်စားမှု။ ၃၇၄

အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ၃၆၃-

၃၆၆

အကျိုးဆက်များ၊ ၃၆၅-၃၆၆

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပြောင်းအလဲများ၊ ၃၆၄-၃၆၅

အမျိုးအစားများ ၃၆၄

Lesbian စုံတွဲများ၊ ၃၂၀-၃၂၁၊ ၃၃၂	မှာပဲ	၏သီ	မ်း၊ ပိုင်းခြားသည်။ အဲဒါ
Levodopa ၃၀၀	ဖြစ်	အိုရီ	ထဲသို့နှစ်ခု အဆင့်များ-
ဘဝ သင်တန်း	ဖြစ်၊	မည်	ကလေးဘဝ
ချဉ်းကပ် ရန်	ဇီဝ	သည့်	မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်
သေခြင်း၊	ပေါ	နည်း	နှင့် လူငယ်/လူလတ်/နှောင်း
၃၈၃-၃၈၄	င်းစ	လမ်း	အရွယ်ရောက်ခြင်း။ ၁၅-၅၊ ၃၁
ဘဝဇာတ်	ပ်မှု၊	၊	၊ ၄၁၅-၄၁၆ နေထိုင်မှုပုံစံ
ကြော	စိတ်	လူ	ရောဂါ ကာကွယ်ရေး၊ ၄၁၈-၄၂၁
င်း	ပိုင်း	တွေ	ကျန်းမာရေး ပရိုမိုးရှင်း၊ ၄၁၈-၄၂၁
ရှုထော	ဆိုင်	တ	အချစ် ဆက်ဆံရေး၊ ၃၁၈-၃၂၈
င့် ၏	ရာ၊	ည်	ဘဝရပ်တည်မှု ဂရုမစိုက်၊ ၃၈၂-
ကိုယ်ရ	လူမှု	ဆော	၃၈၃
ည်ကို	ရေး၊	က် a	Limbic system ဦးနှောက်အစုံ
ယ်	Tura	အမြ	ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပုံများ
သွေး	l	င်၏	စိတ်ခံစားမှု၊ လှုံ့ဆော်မှု၊ နှင့်
အဲဒါ	Forc	က	ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်၊ တို့တွင်
ဆွဲပါ	e က	မှ	အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များ၊
အားလုံးအတူ	လူ	ကျန်း	၃၈၊ ၅၅
တူပါပဲ။	တွေ	မာ	Lipitori ၄၂၁
ပေါင်းစပ်ပေး	ကို	ရေး	လီပိုပရိုတင်း၊ ၄၂၁
သော	ထိခို	အဖွဲ့	လစ်သီယမ်၊ ၂၈၆
ကဏ္ဍများ a	က်	၎င်း	နေထိုင်ခြင်း။ ပါလီမိုမယ်။ တစ်
လူ တစ်ခု	စေ	တို့	စာရွက်စာတမ်း ၌ ဘယ်ဟာ
အထောက်အ	တ	မှာ	လူတစ်ဦးသည် သူ သို့မဟုတ်
ထား	ယ်။	၂၆၂၊	သူမကို ဖော်ပြသည်။
သို့မဟုတ်	မှာ	၂၇၃	ဆန္ဒများ အကြောင်း ဘဝ
သဘော	မတူ	ဖြစ်	ထောက်ခံမှု နှင့်
အတ္တ၊ ၂၄၇၊	ဘူး။	သည်	အခြားကုသမှုများ။ ၃၉၀၊ ၄၀၄
၂၇၃	အမှ	။	ယုတ္တိဗေဒ၊ ၂၀၃-၂၀၄
ဘဝ ဇာတ်လမ်းတွေ၊ ၂၆၁၊ ၂၇၀	တ်	သက်တ	အသက်ရှည်ခြင်း၊ ၉၃-၉၈
ဘဝ အကူးအပြောင်းများ၊ ၂၅၈	များ	မ်း	ပျမ်းမျှ၊ ၉၄
ဘဝ ဖြစ်စဉ်	၌	အ	ပတ်ဝန်းကျင် အချက်များ၊ ၉၆
တပ်ဖွဲ့များ	သူ	မြ	တိုင်းရင်းသား ကွဲပြားမှု၊ ၉၆-၉၇
တစ်မျိုး ၏	တို့ရဲ့	င်	ကျား၊ ကွဲပြားမှု၊ 95၊ ၉၇
အဆိုပါ လေး	အ	တ	မျိုးရိုးဗီဇအချက်များ၊ ၉၅-၉၆
အခြေခံ	သ	စ်	နိုင်ငံတကာ ကွဲပြားမှု၊ ၉၈
တပ်ဖွဲ့များ ၏	က်၊	အ	အများဆုံး၊ ၉၄-၉၅
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတ	သ၊	မြ	အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ တစ်
က်မှု	၃၁	င်	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်-
ကွဲပြားမှုများ	တစ်သက်တာလုံး သင်ယူမှု၊ ၂၁၀	၏	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုတေသန
ကို	Life -	လူ့	ဒီဇိုင်း
ထင်ဟပ်စေ	spa	သ	တစ်စုတစ်စည်းတည်း
သည်။	n	က်	တိုင်းတာသည်။ ကျော်
ဘယ်လိုပွဲမျိုး	cons	တ	နှစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ်
	truc		
	t In		
	Whi		
	tbou		
	me		

ကြိမ် ၏
တိုင်းတာခြင်း
။ ရန်
ဆန်းစစ်ပါ။
အသက်
အပြောင်းအ
လဲများ။ ၂၂-
၂၃၊ ၃၁
vs. အပိုင်း
လေ့လာ၊ ၂၄-၂၅
ရေရှည်စောင့်ရှောက်
ကံမျှတစွာ
၁၄၂-၁၄၃

ရေရှည်မှတ်ဉာဏ် ဟိ ရှုထောင့် ၏
သတိရခြင်းတွင်ပါဝင်သည့်
memory အတော်လေး
ကျယ်ပြောလှပါတယ်။
အချက်အလက် ပမာဏများ
ကာလအတော်လေးကြာပါတယ်။ အချိန်။ ၁၆၄-၁၆၆၊ ၁၈၄

လော်ရန်း၊ ဟယ်ရီ၊ ၁၅၈
အရှုံးကို ဦးတည်တယ်။
စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ ၃၉၇
အချစ်၊ ၃၁၃-၃၁၆
အမျိုးစုံ မိတ်လိုက်၊ ၃၁၄-၃၁၆
ပြုတ်ကျ၊ ၃၁၄
လူနေမှုပုံစံများ၊ ၃၁၈-၃၂၈
မှတဆင့် အရွယ်ရောက်ပြီး၊ ၃၁၄
ကြည့်ပါ။ ကိုလည်း
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

အနိမ့် - သိပ်သည်းဆ lipoproteins
(LDLs) အဆီအနည်တွေကို
ဖြစ်စေတယ်။ စုပြုံ၍
သွေးကြောများ၊ အဟန့်အတား-
ing blood flow., 421, 426
အဆုတ် ကင်ဆာ၊ 110t

သံလိုက် ပဲ့တင်ထပ်ခြင်း။ ပုံရိပ်
(MRI)၊ ၃၄

အထီးမျိုးပွားမှု စနစ်၊ ၈၃-၈၄

အိမ်ထောင်ရေး ညှိနှိုင်းမှု ဘွဲ့
အိမ်ထောင်ဘက်များ
အသီးသီး ထားရှိကြသည်။
တခြား ကျော် a
သေချာပါတယ်။ ကာလ ၏
အချိန်၊ ၃၂၁၊ ၃၄၀

အိမ်ထောင်ရေး အရည်အသွေး

ဟိ အစီအရင်
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏
အဆိုပါ စုံတွဲများ
နံပါတ်တစ်ခုအပေါ်ဆက်
ဆံရေး
မတူညီသောအတိုင်းအတာ
။ ၃၂၁၊ ၃၄၁

အိမ်ထောင်ရေး ကျေနပ်မှု Aရ ရရှိမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။ အကဲဖြတ်ခြင်း။
၏ တစ်ဦး၏ အိမ်ထောင်ရေး၊
၃၂၁၊ ၃၄၁

အိမ်ထောင်ရေး

အောင်မြင်

ငမူ တစ်ခု

ထီး

သက်တ

မ်း

မည်သည့်

အိမ်ထော

င်ရေးကို

မဆို

ရည်ညွှန်း

သည်။

ရလဒ်၊

၃၂၁၊

၃၄၁

အိ

မ်

ထော

င်

ရေး

၊

၃

၂

၁

-

၃

၂

၅

အ

သ

က်

၊

3

2

1

f

ဂရုစိုက်သည်

။

အတွ

က်

အိမ်

ထော

င်ဖက်/

အ

ဖော်၊

၃၂၄-

၃၂၅

ပဋိညာဉ်၊

၃၂၆

စောစော နှစ်၊

၃၂၃

လဲလှယ်

သီအိုရီ၊ ၃၂၂

အလယ်

ကောင်၊ ၃၂၄

အသက်ကြီး

သည်။

စုံတွဲများ၊

၃၂၄

နောက်အိမ်

ထောင်ပြုခြ

င်း၊ ၃၂၇-

၃၂၈

ကျေနပ်မှု

အဆင့်၊ ၃၂၂-

၃၂၃

အောင်မြင်မှု

အချက်များ၊

၃၂၁-၃၂၂

ကြည့်ပါ။

ကိုလည်း

ပေါင်းသင်းဆ

က်ဆံရေး

အိမ်ထောင်

ရေး

ပညာ

ရေး

တစ်ခု

ချဉ်းက

ပ်

စိတ်ကူး

ကိုအ

ခြေခံပြီး

များများ

လုပ်ပါ။

စုံတွဲ

တွေအ

တွက်

ပြင်ဆင်

ထားပါ

တယ်။

အိမ်ထောင်ရေးက

ပိုကောင်းတယ်။

ဆက်ဆံရေးတွေ

ရှင်သန်လာမယ်။

ကျော် အဆိုပါ ရှည်

ပြေး။ ၃၂၆-၃၂၇၊

၃၄၁

အိမ်ထောင်ကျတယ်။

လူလွတ်များ

အိမ်ထောင်ကျတယ်

။ စုံတွဲများ

ကြီးပြင်းလာသော်

လည်း၊ အတူတကွ

ဆက်လက်နေထိုင်

ပါ။ ၃၂၄၊ ၃၄၁

မတ္တလင်း၊ မေရီ၊ ၂၁၇

အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်မှု၊

၃၁၄-၃၁၆

ပစ္စည်း ခေါင်းပုံဖြတ်မှု၊ ၃၁၈

အများဆုံး အသက်ရှည်ခြင်း

Maxi- မေမေတို့

အချိန်ဘယ်လောက်

ကြာလဲ။ သက်ရှိ

နိုင်သည် အသက်ရှင်-

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

အကြမ်းဖျင်း

၁၂၀ နှစ်များအတွက် လူသား။။ ၉၄-၉၅၊ ၁၂၆
McAdams ရဲ့ဘဝဇာတ်ကြောင်း မော်ဒယ်၊ ၂၆၁-၂၆၂
Whitbourne ရဲ့အထောက်အထား သီအိုရီ၊ ၂၆၂-၂၆၃
McAdams ၏ မျိုးဆက်ပွားပုံစံ၊ ၂၅၇-၂၅၈
မက်ကိန်း၊ ယော၊ ၂၊ 3f
အဓိပ္ပါယ် - သာသနာ အံ တန်းညီခြင်း။ အကြား လူတွေရဲ့
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ၎င်းတို့၏
ရည်ရွယ်ချက်များ၊ pany ၏မစ်ရှင်။၊ ၃၄၄၊ **၃၇၄**
အတိုင်းအတာ၊ ၁၇-၁၉
ဉာဏ်ရည်မကွင်းနှစ် The ဉာဏ်ပညာ၏ ကဏ္ဍ၊
neurophysi နှင့်သက်ဆိုင်သည်- ဇီဝဗေဒ
ဗိသုကာပညာ ၏ အဆိုပါ စိတ်၊ ၁၈၈၊ **၂၁၅**
Medicare၊ 120fi 142fi ၄၁၀၊ ၄၁၂-၄၁၄
ဆေးသောက်၊ ၁၁၄-၁၁၆ လိုက်နာမှု ရန်
စည်းကမ်းများ၊ ၁၁၆
ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ၊ 114-115
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့်
အပြန်အလှန်သက်ရောက်မှုများ၊
၁၁၅-၁၁၆
အသုံးပြု ပုံစံများ၊ ၁၁၄
မန်တင်း၊ ၂၉၅
ဉာဏ်၊ ၁၆၃-၁၈၀
ကိုယ်တိုင်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ၊ ၁၆၉-၁၇၀
မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ၁၇၇
ကုဒ်နံပါတ်၊ ၁၆၃
အပိုင်း၊ ၁၆၄-၁၆၆၊ ၁၇၂
လေ့ကျင့်ခန်း၊ ၁၇၁
ပြတ်သားစွာ၊ ၁၆၄
ပြင်ပ အကူအညီများ၊ ၁၇၄-၁၇၅
အတုအယောင်၊ ၁၇၁
ဓာတ်မီးသီး၊ ၁၆၉
သွယ်ဝိုက်သော၊ ၁၆၄
အတွင်းပိုင်း အကူအညီများ၊ ၁၇၄-၁၇၆
ရေရှည်၊ ၁၆၄-၁၆၆
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ၁၇၈
metamemory, 173
စောင့်ကြည့်၊ ၁၇၃-၁၇၄
အဆိုးမြင်ပုံစံ၊ ၁၇၂ ပုံမှန် vs. မူမမှန် ဇရာ၊
၁၇၇-၁၇၈
အာဟာရ၊ ၁၇၉-၁၈၀
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ၁၇၈
အလားအလာ၊ ၁၆၇-၁၆၈
ပြန်ခေါ်၊ ၁၆၅
အသိအမှတ်ပြုမှု၊ ၁၆၅

အစမ်းလေ့ကျင့်မှု၊ ၁၆၃
ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရေး၊ ၁၆၃၊ ၁၆၆
မိမိကိုယ်ကို စွမ်းဆောင်ရည်၊ ၁၇၃
မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ၁၇၂-
၁၇၃
ဝေါဟာရ၊ ၁၆၄-၁၆၅၊ ၁၇၂
ပသာဒ၊ ၁၆၀
လူမှုရေး စကားစပ်၊ ၂၄၀
အရင်းအမြစ်၊ ၁၇၀-၁၇၁
သိုလှောင်မှု၊ ၁၆၃
နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံ အပြောင်းအလဲများ ဌ
ဦးနှောက်၊ ၄၁ စမ်းသပ်ခြင်း၊ ၁၇၇
သင်တန်း၊ ၁၇၄-၁၇၆
အလုပ်လုပ်၊ ၁၆၃-၁၆၄ Mo
သွေးဆုံး ဟော်မုန်း ကုထုံး
(မထသ) အက်စထရို-
ဆေးပမာဏနည်းခြင်း၊ ဂျင်၊
ဘယ်ဟာ သည် မကြာခဏ
ပေါင်းစပ် အတူ ပရိုဂျက်စတင်
(ဓာတုပစ္စည်း ပုံစံ

ပရိုဂျက်စတီရုန်း) ကို
ခေါ်ဆောင်သွားသည်။
တန်ပြန် အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ
၏ ငြင်းပယ်- ing အီစထရိုဂျင်
အဆင့်များ။၊ ၈၂-၈၃၊ **၉၁**
Menopause ၏ချုပ်ရာ အဆိုပါ
လွှတ် ၏ ကြက်ဥ အားဖြင့်
အဆိုပါ သားဥအိမ်။၊ ၈၂၊
၉၁
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ၂၇၆
ပူပင်သောက မမှန်၊ ၃၀၁-၃၀၂
အကဲဖြတ်ခြင်း။ နည်းလမ်းများ၊
၂၈၁
မေ့လျော့ခြင်း၊ ၂၈၇
dementia၊ ၂၈၇-၃၀၁
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ၂၈၂-၂၈၇
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကိစ္စများ ဌ
ကုထုံး၊
၂၈၁-၂၈၂
လူမျိုးရေး၊ ၂၇၈-၂၇၉
လိင်ကွဲပြားမှု၊ ၂၇၈-၂၇၉
ဘက်ပေါင်းစုံ အကဲဖြတ်ခြင်း၊
၂၇၉-၂၈၀
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမှန်၊ ၃၀၂-၃၀၄
ပစ္စည်းဥစ္စာ အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊
၃၀၄
စိတ်အခြေအနေ စာမေးပွဲ A တိုတို
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သော
စစ်ဆေးမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အရည်အချင်း၊
များသောအားဖြင့်
အတိုချုံးညွှန်ပြချက်အဖြစ်
အသုံးပြုသည်။ dementia
သို့မဟုတ်အခြားပြင်းထန်
သိမြင်မှု ချွတ်ယွင်း။၊
၂၇၉၊ **၃၀၉**
နည်းပြ သို့မဟုတ်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနည်းပြ
တစ် လူ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
သည် အပိုင်း ဆရာ၊ စပွန်ဆာ၊
မော်ဒယ်၊ နှင့် အွန်လိုင်းတွင်
ကူညီပေးသော ဆယ်လီ၊
အလုပ်အသစ်တစ်ခုကို ကူညီဖို့
သင်ယူခြင်း။

လိုအပ်သောအလုပ်ကို ငှားရမ်းပါ။
၎င်း၏လက်ရှိအခန်းကဏ္ဍနှင့်
ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ အတွက် အနာဂတ်
အခန်းကဏ္ဍ။၊ ၃၄၆၊ **၃၇၄**
ကရုဏာ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ၃၇၆၊ ၃၇၉
Meta - ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသော
နည်းပညာတစ်ခုဖြစ်သည်။
သုတေသီများကို ပေါင်းစပ်ခွင့်ပြုသည်
အများအပြား၏ရလဒ်များကိုအရွယ်အစား
လေ့လာမှုများ ရန် ခန့်မှန်းချက် ဆက်ဆံရေး
variables များအကြား။၊ ၂၆၊ **၃၁**
ဇီဝဖြစ်စဉ် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး စွမ်းအင်
အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်။၊ ၄၂၀၊ **၄၂၆**
Metamemory Memory ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
မှတ်ဉာဏ် အလုပ်လုပ်တယ်။ နှင့် ဘာလဲ
တစ်ခု မှန်ကန်သည်ဟု ယုံကြည်သည်။
၁၇၃၊ **၁၈၄**
Microgenetic လေ့လာမှု A ထူး longitudinal
ဒီဇိုင်းအမျိုးအစား အဒီထဲမှာ
ပါဝင်သူတွေပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲ
စမ်းသပ်ခဲ့ပါတယ်။
ရက်တစ်ရက် သို့မဟုတ် သီတင်းပတ်များ
အများအားဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်
အပြောင်းအလဲကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုသည်။
၂၂၊ **၃၁**
လူလတ်ပိုင်း လူကြီးများ
ဂရုစိုက်ပါ။ ပံ့ပိုးပေးသူများ၊ ၃၃၄၊ 335f 332-
333 ကလေးများ
မိဘများ ရိုး ၃၃၃-၃၃၄
အလယ်အလတ်ဘဝ တည်မတ်ခြင်း။
ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း။ တစ်ယောက်ရဲ့
အခန်းကဏ္ဍနဲ့ အိပ်မက်တွေ နှင့်
လိုအပ်သည်များကို ပြုလုပ်ခြင်း။
ပြင်ဆင်ချက်များ။၊ ၂၅၉၊ **၂၇၃**
အလယ်အလတ်ဘဝ အကျပ်အတည်း၊ ၂၅၈-၂၅၉
Millennials၊ 12၊ 346၊ 407 သန်း အမျိုးသမီး
လေ့လာ၊ ၈၃ ရွေ့လျားနိုင်မှု၊ ၆၃

မိုနိုအာမင်း oxidase (MAO) တားဆေးများ၊
၂၈၆

Monocytes၊ ၁၀၁

စေ့ဆော်မှု၊ ၂၃၂-၂၃၅

ဝမ်းနည်းစရာ ဟိ နည်းလမ်းများ၌ ဘယ်ဟာ
ငါတို့ အမြန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့

ဝမ်းနည်းခြင်း။ ၃၉၂၊ ၄၀၄

ဘက်ပေါင်းစုံ ဟိ အယူအဆ အဲဒါ
ထောက်လှမ်းရေး ပါဝင်ပါသည်။ ၏
အများကြီး အတိုင်းအတာ။ ၁၈၇၊ ၂၁၅

Multidirectionality ကွဲပြားသည်။ ပုံစံများ
၏ ပြောင်းလဲမှု ၌ အရည်အချင်းများ
သက်တမ်းတစ်လျှောက်၊ ပုံစံများသည်
ကွဲပြားသည်။
မတူညီသောစွမ်းရည်များ။ ၄၊ ၁၈၈၊

၂၁၅၊ ၂၃၅-၂၃၆

ဘာသာစုံ၊ ၁၇၁-၁၇၂

မျိုးစုံ အကြောင်းတရား၊ ၄

ကြွက်သားများ၊ ၆၃-၆၄

Myocardial infarction (MI) တစ်

နှလုံးရောဂါ၊ ၇၈၊ ၉၁

Namenda® (မန်တင်း)၊ ၂၉၅

ဇာတ်ကြောင်း၊ ၃၉၄ ဇာတ်

အမေရိကန်တွေ

အရက် အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ၃၀၄

အဘိုးအဘွားများ၊ ၃၃၆-၃၃၇

အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ

(၌ US) ၇ မိဘအုပ်ထိန်းမှု၊ ၃၃၀

Race ကိုလည်းကြည့်ပါ။ နှင့် လူမျိုးစု

သဘာဝလူသတ်သမား (NK) ဆဲလ်များ၊

၁၀၁ **သဘာဝ - ပြုစုမျိုးထောင်ခြင်း။**

ထုတ်ပြန်သည် တစ် စကားရည်လုပ်

ဆွေမျိုးလွှမ်းမိုးမှုအပေါ် ၏ မျိုးရိုးဗီဇ

နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်-

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ

အကြံပြုချက်။ ၁၄-၁၅၊ ၃၁

အနီး အနီအောက်ရောင်ခြည် spectroscopic

ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း (NIRSI)၊ ၃၄

Negativity bias အလေးချိန်

အနုတ်လက္ခဏာ အချက်အလက်

အပြုသဘောထက် ပိုလေးတယ်။

လူမှုရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

စီရင်ချက်၊ ၂၂၈၊ ၂၄၄

လျစ်လျူရှုမှု၊ ၃၁၈

အာရုံကြောဆိုင်ရာ

စွမ်းဆောင်ရည်

အယူအဆ

ပြည်နယ်တွေမှာ

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့

လူတွေ

လုပ်ငန်းစဉ်အချ

က်အလက်များပို

မို့

ထိထိရောက်

ရောက်၊

ပြသခြင်း။

အားနည်းတယ်။

အာရုံကြောဆိုင်

ရာလုပ်ရှားမှုများ

a ဧရိယာ

အရေအတွက်

နည်းပါတယ်။

ထက် နည်းသော

အသိဉာဏ်

လူတွေ။ ၁၉၅-

၁၉၇၊ ၂၁၅

အာရုံကြော ပင်စည်

ဆဲလ်များ

ဆဲလ်များ အဲဒါ

ဆက်နေပါ။ ။ ။

အဆိုပါ လူကြီး

ဦးနှောက် နှင့်

နိုင်သည် gen-

ဖျက်ဆီးသည်။

အသစ်

အာရုံကြောများ

တစ်လျှောက်လုံး

အဆိုပါ ဘဝ

ထွာ၊ ၅၀၊ ၅၅

အာရုံကြော ဆက်စပ်မှု

ချဉ်းကပ် တစ်ခု

ချဉ်းကပ်ရန်ကြိုး

စားသည်။

သိမြင်မှုဆိုင်ရာ

အစီအမံများနှင့်

သက်ဆိုင်သည်။

အတိုင်းအတာအ

ထိ

စွမ်းဆောင်ရည်

ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ

သို့မဟုတ်

လုပ်ဆောင်မှု-

ing၊ ၃၆၊ ၅၅

Neuroanatomy

၏လေ့လာမှု

ဖွဲ့စည်းပုံ ၏

အဆိုပါ

ဦးနှောက်၊ ၃၈၊

၅၅

Neurofibers

Structures

အတွက်

အဆိုပါ

မျှ၊ ၁၆၆

အဲဒါ သယ်

neu-

အတွင်းအချက်အ

လက် ရှုန် ထံမှ

အဆိုပါ dendrites

ရန် အဆိုပါ

ဂိတ်ကိုင်း ၃၇၊ ၅၅

Neuroimaging တစ်သတ်မှတ်၏

နည်းပညာများ
ဘယ်ပုံတွေလဲ။ ဦးနှောက်က
အမျိုးမျိုးယူတယ်။
နားလည်သဘောပေါက်ရန်န
ည်းလမ်းများ - သာမန်နှင့်
နှစ်မျိုးလုံး၏ ပေါင်းစပ်မှု
ပုံမှန်မဟုတ်သော
သိမြင်မှုအိုမင်းခြင်း၊ ၃၄၊ ၅၅

အလုပ်လုပ်တဲ့၊ ၃၄
တည်ဆောက်ပုံ၊ ၃၄

ချူရွှန်များ တစ် ဦးနှောက် ဆဲလ်၊ ၃၇၊

၅၅

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
အပြောင်းအလဲများ၊ ၅၅၊ ၃၈-၃၉

အာရုံကြောဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ချဉ်းကပ်
ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ကို
နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ကျန်းမာသော
သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်အတူ
လူကြီးတွေ အမျိုးမျိုးပြတယ်။
ရောဂါဗေဒ မမှန်၍ အဆိုပါ
ဦးနှောက်။ ၃၅၊ ၅၅

အာရုံကြောသိပ္ပံ ဟိ လေ့လာပါ။ ၏

အဆိုပါ ဦးနှောက်။ ၃၃၊ ၅၅၊
၁၆၆-၁၆၇

Neuroticism၊ ၂၄၈-၂၄၉

Neurotransmitter များ

ဓာတုပစ္စည်းများ အဲဒါ
သတင်းအချက်အလက်အချ
က်ပြမှုများကိုသယ်ဆောင်
အာရုံကြောများအကြား

synapse။ ၃၇၊ ၅၆

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ
အပြောင်းအလဲများ၊ ၅၅၊ ၃၉

ပုံမှန်မဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှုများ

ကြုံရာကျပန်း
အဖြစ်အပျက်များ
ဖြစ်ကြပါသည်။
လူတစ်ယောက်အတွက်
အရေးကြီးတယ်။ ဒါပေမယ့်
အများစုတော့ မဖြစ်ပါဘူး။
လူ၊ ၁၂၊ ၃၁

Norepinephrine နှင့်

dopamine
ပြန်လည်ရယူခြင်း။
တားဆီးမှုများ
(NDRIs)၊ ၂၈၅

ပုံမှန် အသက်အရွယ်

လွှမ်းမိုးမှုများ
ဇီဝကမ္မ ကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသော
အတွေ့အကြုံများ၊
ယုတ္တိ၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့်
လူမှုရေး ယဉ်ကျေးမှု
အင်အားစုများ
ဖြစ်ကြသည်။
လူတစ်ယောက်နဲ့
နီးနီးကပ်ကပ်
ဆက်စပ်နေပါတယ်။
အသက်၊ ၁၁-၁၂၊ ၃၁

ပုံမှန် သမိုင်း အဆင့်

သတ်မှတ်ထားသည်။
အ ပြစ် အ ပျက်
မ ပျာ ခ ကို
လွှမ်းမိုးမှု
အများဆုံးဖြစ်သည်။
သီးခြားယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုရှိလူများ
အတွေ့အကြုံမှာ
အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
အချိန်။ ၁၂၊ ၃၁

နူကလီးယား မိသားစု
၃၂၉ နံပါတ်၊ 24 f၊ 25

f၊ 191 သူနာပြု

အိမ်တွေ၊ ၁၄၁-၁၅၃

ဝိသေသလက္ခဏာများ၊

၁၄၄-၁၄၅

ဆက်သွယ်ရေး အတူ

နေထိုင်သူများ၊

၁၄၇-၁၅၀၊ 149f

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ၁၅၀-၁၅၁

vs. အိမ်၊ ၁၄၆-၁၄၇
တစ်ဦးချင်း ရွေးချယ်မှုများ၊

၁၅၀-၁၅၁

လမ်းညွှန်ချက်အသ

စ်၊ ၁၅၂-၁၅၃

နေထိုင်သူ

ကျေနပ်မှု၊ 147f

အထူး ဂရုစိုက်ပါ။

ယူနစ်၊ ၁၄၅-၁၄၆

အမျိုးအစားများ၊

၁၄၁-၁၄၂

ပုံမှန် နေထိုင်သူများ၊

၁၄၃-၁၄၄

အဟာရ၊ ၄၂၀-

၄၂၁ နှင့်

ဦးနှောက်

ဇရာ၊ ၅၂

မှတ်ဉာဏ် နှင့်၊ ၁၇၉-

၁၈၀

ညည၊ ဒိုင်ယာနာ၊ ၂

အိုဘားမား၊ ဘားရတ်၊ ၃၁၁

အိုဘားမား၊ မီရှလ်၊

၃၁၁ အဝလွန်ခြင်း၊

421t

လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။

အလုပ်များ ၏ နေ့စဉ်

နေထိုင်ခြင်း။

(OTDL)၊ ၂၀၈

လုပ်ငန်းခွင် ရွေးချယ်မှု၊ ၃၄၄-၃၄၅ လုပ်ငန်းခွင်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊

၃၄၅-၃၄၇၊ ၃၅၂-၃၅၃

လုပ်ငန်းခွင် မျှော်လင့်ချက်များ၊ ၃၄၅-၃၄၆

လုပ်ငန်းခွင် မလုံခြုံမှု၊ ၃၅၇-၃၅၈

လုပ်ငန်းခွင် ရွေးချယ်မှု၊ ၃၅၁-၃၅၂

လုပ်ငန်းခွင် အကူးအပြောင်း၊ ၃၅၆-၃၅၉

လုပ်ငန်းခွင် မလုံခြုံမှု၊ ၃၅၇-၃၅၈

ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း။ အလုပ်သမား ၃၅၇

အလုပ်လက်မဲ့၊ ၃၅၈-၃၅၉

အသက်ကြီးတယ်။ အမေရိကန်တွေ အက်၊ ၄၁၀၊ ၄၁၇

သက်ကြီးစုံတွဲ ၃၂၄ အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီး အက်ဆစ်၊

၅၂

Oncale v. နေဝင်သည်။ ကမ်းလွန် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၅၆

အွန်လိုင်းချိန်းတွေ့မှု၊ ၃၁၄ ပွင့်လင်းမှု ရန်

အတွေ့အကြုံ၊ ၂၄၉

အကောင်းဆုံးပါပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်း စွမ်းရည် ဟိ

စွမ်းရည်ပုံမှန်ကျန်းမာ လူကြီးက သရုပ်ပြမယ်။

အကောင်းဆုံးအခြေအနေများအောက်တွင်

လေ့ကျင့်မှု သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်မှု။ ၂၀၈၊ ၂၁၅

Osteoarthritis A အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။

တဖြည်းဖြည်းစတင်ခြင်းအားဖြင့်မှတ်သား

နာကျင်မှုနှင့် တိုးတက်မှု ရောင်ရမ်းခြင်း၊

ဖြစ်ပေါ်လာသော အဓိကအားဖြင့် အားဖြင့်

အဆစ်တစ်ခုအား အလွန်အကျွံအသုံးပြုခြင်း။ 66၊ 67f၊

၆၈၊ ၉၁

အရိုးပွရောဂါ တစ် ဆုတ်ယုတ်မှု အရိုး ရောဂါမှာ

ပိုအဖြစ်များတယ်။ အမျိုးသမီးများ ၅ ဘယ်ဟာ အရိုး
တစ်ရှူး လိုလားသူများ ဆိုးရွားစွာ ယိုယွင်း၊

ပျားလပိုတဲ့သို့ အရိုးကို ထုတ်ပေးသည်။ တစ်ရှူး။ 64-

66၊ 68၊ 91

ရလဒ်မျှော်လင့်ချက်၊ ၃၄၅

လျှံထွက် မထိန်းနိုင် တစ် အမျိုးအစား ၏ မထိန်းနိုင်
များသောအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော

မသင့်လျော်သောကျုံ့ခြင်းဖြင့်

ကျောက်ကပ်ကိုဖြစ်စေသည်။

ဆီးအိမ်ဖြစ်လာသည်။ အလွန်အကျွံ။ ၁၁၂၊ ၁၂၆

အဝလွန်ခြင်း၊ 421t

ဝေဒနာ၊ ၁၁၃-၁၁၄

Palliative ဂရုစိုက်ပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သည် အာရုံစိုက်

ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများမှ

နာကျင်မှုနှင့်အခြားရောဂါလက္ခဏာများ

မည်သည့်ကာလတွင်မဆိုရောဂါ အဆိုပါရောဂါ

လုပ်ငန်းစဉ်။ ၃၈၈၊ ၄၀၄
အကြောက်လွန်ခြင်း။ မမှန်၊ ၃၀၃
Paranoid အမျိုးအစား စိတ်ကျရောဂါ၊ ၃၀၃
မိဘဘဝ၊ ၃၂၉-၃၃၂
မွေးစားမိဘ၊ ၃၃၁-၃၃၂
အရွယ်ရောက်ပြီးသောကလေးများ၊ 332-
333၊ 333 illus မိဘသေဆုံးမှု 399-400
တိုင်းရင်းသား မတူကွဲပြားမှု၊ ၃၃၀-၃၃၁
မွေးစားမိဘ၊ ၃၃၁-၃၃၂
အဘိုးအဘွား၊ ၃၃၅-၃၃၇
လိင်တူ၊ မိဘ၊ ၃၃၂
တစ်ခုတည်း၊ မိဘ၊ ၃၃၁
မိထွေး၊ ၃၃၁-၃၃၂
ကြည့်ပါ။ ကိုလည်းမိသားစု
Parieto - Frontal ပေါင်းစည်းမှု သီအိုရီ (P
- FIT) တစ် သီအိုရီ အဲဒါ
ထောက်လှမ်းရေးက
အဆိုတင်သွင်းတယ်။
ဖြန့်ဝေခြင်းမှလာသည်။

နှင့် ပေါင်းစပ်ကွန်ရက်
parietal နှင့် အာရုံကြောများ
ဦးနှောက်၏
ရှေ့ပိုင်းနေရာများ၊ ၄၆၊ ၅၆
ပါကင်ဆန် ရောဂါ၊ 299-300
ပန်းခြံများ၊ ရှိဆာ၊ ၂၇၅
ကိလေသာ ပြင်းပြသော ယိုင် ခြင်း။
လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဆီသို့
လူတစ်ဦးချင်းစီ
(သို့မဟုတ်ပင်
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ)။ ထို့ကြောင့်
အရေးကြီးသည်။
၎င်းတို့သည် အချိန်နှင့်
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း ဖြစ်သည်။
စွမ်းအင်။ ၃၃၄
Passive euthanasia ကို ခွင့်ပြုခြင်း
လူကို ချုပ်နှောင်၍
သေစေခြင်း၊
ကုသ၍ရနိုင်သော ၃၇၉၊

၄၀၄
သည်းခံပါ။ Self-Determination
အက်၊ ၃၉၀
ထောက်ပံ့ခြင်း။ မိန့်ခွန်း မသင့်လျော်
သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို
မိန့်ခွန်းပြောမယ်။
ပုံသေပုံစံများကို
အခြေခံထားသည်။
အရည်အချင်းမရှိမှုနှင့် မှီခိုမှု၊
dence., 147, 156 , 349-350
ရိပ်မိသည် အသက်၊ ၁၄
Perimenopause ၏အချိန်
ပုံမှန်မှကူးပြောင်းခြင်း။
ဓမ္မတာသွေးဆုံး၍၊ ၈၂၊ ၉၁
မြဲမြံသော အသီးအရွက်အခြေအနေ
အခြေအနေ၌ ဘယ်ဟာ a
လူ၏ cortical
လုပ်ငန်းဆောင်တာများရပ်တန့်
brainstem လှုပ်ရှားမှုနေ့စဉ်
ဆက်လက်၍ ၃၇၈၊ ၄၀၄
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စတွေကို
အလေးထားတယ်။
လူတွေအတွက်
အရေးကြီးတယ်၊ သူတို့ရဲ့
ပန်းတိုင်၊ နှင့် သူတို့ရဲ့အဓိက

အသက်တာ၌
ပူပန်သောကရောက်၍ ၂၄၇၊
၂၂၂-၂၅၃၊ ၂၇၃
ကိုယ်ပိုင်ဆိန်ချုပ်မှု ယုံကြည်မှု
အဲဒါ ဘာလဲ တစ်ခု
လုပ်တာ ရှိသည်။ တစ်ခု
လွှမ်းမိုးမှု on အဆိုပါ ရလဒ်
၏ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု။ ၂၃၅-၂၃၈၊

၂၄၄
ဘက်ပေါင်းစုံ၊ ၂၃၅-၂၃၆
နည်းဗျူဟာများ၊ ၂၃၆-၂၃၇
ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပန်းတိုင်၊ ၂၃၃
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ၁၉၇၊ ၂၄၅-၂၇၂
များတော့၊ ၂၅၀၊ ၂၇၃
အရက်နှင့်ပတ်သက် dementia၊
၃၀၀
သေခြင်း။ ပူပန်သောက၊ ၃၈၅-
၃၈၇
မေ့လျော့ခြင်း၊ ၂၈၇
စိတ်သဘောထား
စရိုက်လက္ခဏာများ၊ ၂၄၇-၂၅၂
အိမ်ထောင်ကွဲ၊ ၃၂၆

Erikson ၏ အဆင့်များ ၏
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ၂၅၄-
၂၅၇
ငါးချက် မော်ဒယ်၊ ၂၄၈-၂၅၀
တိုးတက်မှု ၂၅၀၊ ၂၇၃
ဟန်တင်တန်ရောဂါ၊ ၃၀၀
အတွင်းပိုင်း မှတ်ဉာဏ်
အကူအညီများ၊ ၁၇၄-၁၇၆
Jung ၏သီအိုရီ၊ ၂၅၃-၂၅၄
Labouvi-Vief များ
သွက်လက်သည်။

ပေါင်းစည်းမှု သီအိုရီ၊ ၂၆၄
ဘဝဇာတ်ကြောင်း ၂၄၇
McAdams ရဲ့
ဘဝဇာတ်ကြောင်း မော်ဒယ်၊
၂၆၁-၂၆၂
McAdams ၏ မော်ဒယ်လ်
မျိုးဗီဇ၊ ၂၅၇-၂၅၈
သဘာဝ-ပြုစုပျိုးထောင်
ထုတ်ပြန်သည်၊ ၁၄-၁၅

လုပ်ငန်းခွင် ရွေးချယ်မှု၊ ၃၄၄-၃၄၅
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်မှု၊ ၂၅၂-၂၅၃
မူလတန်း ထိန်းချုပ်မှု၊ ၂၃၇-၂၃၈
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တပ်ဖွဲ့များ၊ ၁၁
စိတ်ရောဂါများ၊ 302-304
ဘဝအရည်အသွေး၊ 100
ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ၊ ၂၆၄
လူမှုရေး မူဝါဒ ဂယက်တွေ၊ ၂၇၀
လူမှုယဉ်ကျေးမှုခေတ်၊ ၁၄
သုခ၊ ၂၆၄-၂၆၅

လူ - ပတ်ဝန်းကျင်

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ
အင်တာဖေ့စ် လူနှင့်လူကြား
သူတို့နေထိုင်တဲ့ကမ္ဘာ
အဲဒါအတွက် အခြေခံ
ပုံစံမျိုးပေါ့။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဟု
ဆိုလိုသည်။ အပြုအမူသည်
လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
လူနှင့်လည်းကောင်း
ပတ်ဝန်းကျင်။ ၁၂၈-၁၂၉၊

၁၅၆

အပြုအမူ နှင့် စိတ်ခံစားမှု အပြင်-
ကြွလာ၊ 129f
အရည်အချင်း၊ ၁၂၉-၁၃၁
ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း၊ ၁၂၉-၁၃၁
နေ့တိုင်း အရည်အချင်း၊ ၁၃၃-၁၃၄
ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်
ပြုပြင်ခြင်း။
တက်ကြွမှု မော်ဒယ်၊ ၁၃၁-၁၃၂
စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း
မူဘောင်၊

၁၃၂-၁၃၃
ရေကူးချန်ပီယံ၊ မိုက်ကယ်၊ ၅၈
ရူပ အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ၃၁၈
ရူပ လှုပ်ရှားမှု။ ကြည့်ပါ။
လေ့ကျင့်ခန်း
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ၊
57-90
အသွင်အပြင် နှင့် ရွေ့လျားမှု၊ ၆၁-
၆၈ အလိုအလျောက်
အာရုံကြောစနစ်၊
၈၄-၈၆
လက်ကျန်၊ ၇၃-၇၄

ဇီဝဗေဒ သီအိုရီများ၊ ၅၈-၅၉	များ
ခန္ဓာကိုယ် ဆောက်၊ ၆၃	က
အရိုးများ၊ ၆၄-၆၆	ပေး
နှလုံးသွေးကြော စနစ်၊ ၇၆-၈၀	ဆော
ဆယ်လူလာ သီအိုရီများ၊ ၅၉-၆၀	ငါသ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တပ်ဖွဲ့များ၊ ၆၀-၆၁	ညှိ။
ဆံပင်၊ ၆၂-၆၃	အသ
အကြားအာရုံ၊ ၇၁-၇၃	က်
အဆစ်၊ ၆၆-၆၇	ဆုံး
ကြွက်	ပါး
သား	သည့်
များ၊	လူနာ
၆၃-	များ
၆၄	ဆေး
ပရိုဂရ	ပမာ
မိ-	ဏ
ဆဲလ်	လူနာ
သေ	ကို
သီအိုရီများ၊ ၆၀	ယံပို
နေထိုင်မှုနှုန်း	င်အု
သီအိုရီများ၊ ၅၉	ပ်ချူ
မျိုးပွားမှု စနစ်၊ ၈၁-၈၄	ပ်ခွင့်၊
အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ်၊ ၈၀-၈၁	၃၈၁
ပသာဒ စနစ်များ၊ ၆၉-၇၆	-
အရေပြား၊ ၆၂	၃၈၂၊
အနံ့၊ ၇၅-၇၆	၄၀၄
လူမှုရေး မူဝါဒ	Piaget ၏ သီအိုရီ၊ ၂၀၀-၂၀၁
ဂယက်တွေ၊ ၈၇	ရှေ့ဆောင် ကွန်ရက်၊ ၁၅၂-၁၅၃
Somesthesial	
၇၃	
အရသာ၊ ၇၅	
အမြင်အာရုံ၊ ၆၉-၇၁	
အရေးကြီးတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်များ၊	
၇၆-၈၁	
အသံ၊ ၆၃	
သမားတော် -	
သတ်သေခြံ	
င်း	
လုပ်ငန်းစဉ်	
ကို	
ကူညီဆောင်	
ရွက်ပေးခြင်း	
။	
သမားတော်	

ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ ဟိ

ယုံကြည်ချက် အဲဒါ capac-
မြို့ သည် မဟုတ်ဘူး ပုံသေ၊

ဒါပေမယ့် နိုင်သည် ဖြစ်
သင်ယူခြင်း သို့မဟုတ်
တိုးတက်စေခြင်း။ (ii)

အလေ့အကျင့်တို့

ပါဝင်တယ်။

အပြန်အလှန် အကြား အဆိုပါ

ဦးနှောက် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်

နှင့် ဖော်ပြရန် အများအားဖြင့်

အသုံးပြုကြသည်။

အတွေ့အကြုံ၏သက်ရောက်မှု

ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်

လုပ်ဆောင်ချက်များ (iii)

အာရုံကြောစနစ်၊

အတွင်းလုပ်ဆောင်မှုအတိုင်း

အတာ တစ်ဦးချင်းနှင့်

အခြေအနေ၊

လူတစ်ဦး၏လက်အောက်ရှိကိ

စ္စများ အရည်အချင်းများကို

ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

သတ်မှတ်ထားသော

အသက်အပိုင်းအခြားတစ်ခုအ

တွင်း၊ ၄၊ ၁၆၊ ၃၁၊ ၅၀၊ ၅၆၊

၁၈၈၊ ၂၁၅

အိတ်ဆောင် အနံ့စမ်း၊ ၇၅

မူဝါဒဂယက်။

လူမှုရေးကိုကြည့်ပါ။ မူဝါဒ

ဂယက် Polymorphonuclear

နျူထရိုဖီးလ်

သွေးကင်ဆာ၊ ၁၀၁

ဆေးမျိုးစုံ ဟိ အသုံးပြု ၏ မျိုးစုံ

ဆေးဝါးများ၊ ၁၁၅၊ ၁၂၆

လူဦးရေ ခေတ်ရေစီးကြောင်းများ၊

၅-၁၀

Positivity effect က ဘယ်တော့လဲ။

တစ်ဦးချင်း မှတ်မိသည်။

နောက်ထပ်

အပြုသဘောဆောင်သောသ

တင်းအချက်အလက် rela-

အကာအကွယ် ရန်

အနုတ်လက္ခဏာ

အချက်

အလက်

(ii)

တက်

ရောက်ရ

န်

သဘော

ထား

အပြုသ

ဘော

ဆောင်

ပြီး

စီမံဆော

င်ရွက်ပါ။

အနုတ်

လက္ခ

ဏာ

ကျော်အ

ချက်အ

လက်

အချက်

အလက်၊

၄၅၊ ၅၆၊

၂၃၄၊ ၂၄၄

Posiron

ထုတ်လွှ

တ်မှု

ဓာတ်မှန်

ရိုက်ခြင်း

။ (PET)၊

၃၄

ဖြစ်နိုင်တ

ယ်

။

ကို

ယ်

တို့

င်

ဘ

က်

ပေါ

င်းစုံ

က

၏

အ

ဆို

ပါ

ကို

ယ်

ပိုင်

အ

ယူ

အ

ဆ

ပါဝ

င်

နေ

ပါ

တ

ယ်။

ကိုယ်တို

င် ညွှ

အဆိုပါ

အနာဂ

တ် ညွှ

နှစ်ခုလုံး

အပြုသ

ဘော

နှင့်

အနုတ်

လက္ခ

ဏာ

နည်းလ

မ်းများ။

၂၆၈၊

၂၇၃

Post - formal

think

Thinkin

g အသိအ

မှတ်ပြု-

အမှန်တ

ရားသ

ည်

အမျိုး

မျိုးကွဲ

ပြားသ

ည်။

အခြေအနေတွေ၊

ဖြေရှင်းချက်တွေ

လက်တွေ့ကျကျဖြစ်

ဖို့၊ အမှိုက်စား၊

ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲမှုများ

သည်

စည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။

ခြွင်းချက်ဆိုတာထ

က်၊

ထိုစိတ်ခံစားမှုနှင့်

ခြွင်းချက်၊ ခံစားချက်

နှင့် အစီအရင်

အချက်များ

ကစားပါ။ a

တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ

အခန်းကဏ္ဍ။ ၂၀၂၊

၂၁၅

ဆင်းရဲမွဲတေမှု နှုန်းထားများ၊

409f

လက်တွေ့ကျကျ

ထောက်လှမ်းရေး ဟိ

com-

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး

စသည်တို့ဖြစ်သည်။

စိုးရိမ်မှုများ

ရယူခဲ့သည်။

အလောင်းများ ၏

ဗဟုသုတ။ ၁၈၈၊

၂၁၅

ရွှေတန်း Cortex

(PFC) အပိုင်း

frontal lobe ၏

သည်

ပါဝင်ပါတယ်။ ညွှ

အမှုဆောင်

လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၃၈၊

၄၄-၄၅၊ ၅၆

ကြိုတင်ခွဲစိတ်မှု ကာလ၊

၂၀၀

နိမိတ်ဖတ်ခြင်း။ တစ် စံနှုန်း

အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ

ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆိုပါ

စွမ်းရည်

မြင့်သောလေသံများ

ကြားရန်၊ ၇၁၊ ၉၁
အနီးမှန် ဟိ စံနှုန်း
 အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှု
 ၏ အဆိုပါ စွမ်းရည် အနီးနားရှိ
 အရာဝတ္ထုများကို
 အာရုံစိုက်ရန်၊

များသောအားဖြင့် ရလဒ် ၌
 အဆိုပါ လိုပါတယ်။
 မျက်မှန်အတွက်။ ၆၉၊ ၉၁
ကြိုတင်ကာကွယ်မှု
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
 လုပ်ဆောင်ချက်များ
 စိတ်ဖိစီးမှုများကို
 ရှောင်ရှားခြင်းနှင့် လူမှုရေး
 တိုးပွားအောင်
 တည်ဆောက်ပါ။
 အရင်းအမြစ်များ။ ၁၃၁၊ ၁၅၆

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်
 မှန်ကန်သောလုပ်ဆောင်မှု
 မော်ဒယ်၊ ၁၃၁-၁၃၂

Primary aging Normal

ရောဂါကင်းသည်။
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
 ကာလအတွင်း
 အရွယ်ရောက်ခြင်း။ ၁၃-၁၄၊ ၃၁
အခြေခံအကဲဖြတ်ခြင်း ပထမအဆင့်
 ဖိအားများနှင့်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမှု
 ၌ ပါရာဒိုင်း ၌ ဘယ်ဟာ
 အဖြစ်အပျက်များ
 ဖြစ်ကြပါသည်။
 အမျိုးအစားခွဲထားသည်။
 ထဲသို့ သုံး အဖွဲ့များ
 အရေးပါမှုအပေါ်အခြေခံသည်
 ။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏
 သုခချမ်းသာအတွက် ရှိသည်။
 - မထူးပါဘူး၊
 ညင်သာပျော့ပျောင်း၊
 သို့မဟုတ်
 အပြုသဘော၊ နှင့်
 စိတ်ဖိစီးမှု။ ၁၀၄၊ ၁၂၆

ပင်မထိန်းချုပ်မှု ၏လုပ်ရပ်
 ပတ်ဝန်းကျင်ကို
 ယူဆောင်လာသည်။
 ကိုယ်ပိုင်သံစဉ်နဲ့ ဆန္ဒများနှင့်
 ရည်မှန်းချက်များ တူညီသည်။
 Brandstädter ၏
 နေရာထိုင်ခင်း-
 အကာအကွယ် လှုပ်ရှားမှုများ။
 ၂၃၇-၂၃၈၊ ၂၄၄

အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်
 လွတ်လပ်သော
 အရည်အချင်းများ အတွင်း
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 ထောက်လှမ်းရေး
 မတူညီသော combinations ၏ standardized
 ဉာဏ်စမ်း။ ၁၉၁၊
 ၁၉၇-၁၉၈၊ ၂၁၅
မူလတန်း ကာကွယ်ရေး တစ်ခုခု
 ကြားဝင်-
 ရောဂါကိုကာကွယ်ပေးသော
 ဆေး သို့မဟုတ် အခြေအနေ
 ထံမှ ဖြစ်ပွားခြင်း။ ၄၁၇၊ ၄၂၆

တက်ကြွမှု ဘယ်တော့လဲ လူတွေ
 ရွေးချယ်ပါ။ အသစ်
 အပြုအမူများ ရန် ဆုံ အသစ်
 ဆန္ဒများ သို့မဟုတ်
 လိုအပ်ချက်များကို
 အားထုတ်ပါ။ သူတို့ရဲ့
 ဘဝကို ထိန်းချုပ်၊ ၁၃၀၊
 ၁၅၆

ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ၂၀၇-၂၀၉

ပြဿနာ - အာရုံ

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း Aစတိုင်
 ကြိုးစားဖြေရှင်းခြင်း
 ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း a ပြဿနာ
 ခေါင်းချင်းဆိုင်။ ၁၀၅၊ ၁၂၆

ဆောင်ရွက်နေသည်။

အရင်းအမြစ်များ ဟိ ပမာဏ
 ၏ အာရုံစူးစိုက်မှု တစ်ခု
 ရှိသည်။ ရန် လျှောက်ထားပါ။
 အခြေအနေတစ်ခုခုအတွက်၊
 ၁၆၁၊ ၁၈၄

ပရိုဂရမ်-ဆဲလ်-သေခြင်း။ သီအိုရီများ၊
 ၆၀

ပရောဂျက်တက်ကြွ၊ ၁၉၈
တမန်တော်မြတ် (Gibran)၊

၃၄၄ **အလားအလာ မှတ်ဉာဏ်**

လုပ်ငန်းစဉ်
 သတိရခြင်းလည်း
 ပါဝင်ပါတယ်။ အထဲမှာ
 တစ်ခုခုကို သတိရပါ။
 အနာဂတ်။ ၁၆၇-၁၆၈၊ ၁၈၄

ဆီးကျိတ် ကင်ဆာ၊ 110t-111t၊ ၁၁၁-၁၁၂
 စိတ်ဓာတ် အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ၃၁၈
 စိတ်ဓာတ် အသက်၊ ၁၄
စိတ်ဓာတ် တပ်ဖွဲ့များ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ
 လေး အခြေခံ တပ်ဖွဲ့များ ၏
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဲဒါ ပါဝင်သည်။
 အတွင်းပိုင်းသိမြင်မှုအားလုံး၊ သိမြင်မှု၊
 စိတ်ခံစားမှု၊ နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
 အချက်များ။ ၁၁၊ ၃၁

Psychometric ချဉ်းကပ်မှု An

ထောက်လှမ်းရေးထံချဉ်းကပ် အဖြစ်
သတ်မှတ်ခြင်း ပါဝင်သည်။ စံနှုန်းအတိုင်း
စွမ်းဆောင်ရည်၊ စစ်ဆေးမှုများ၊ ၁၈၉၊ ၂၁၅

Psychoneuroimmunology ဟိ ဆက်ဆံရေးလေ့လာမှု
အကြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊ နှင့်
ကိုယ်ခံအား- ယုတ္တိနည်း စနစ်များ အဲဒါ မြင့်
သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံနိုင်ရည်အား လျော့ချပါ။
နှင့် ပြန်လည်ရယူနိုင်စွမ်း ရောဂါ။ ၁၀၂၊ ၁၂၆

စိတ်ရောဂါဗေဒ၊ ၂၇၆-၂၇၈
ဇီဝဗေဒ တပ်ဖွဲ့များ၊ ၂၇၇
ဘဝဖြစ်စဉ် အချက်များ၊ ၂၇၈

သက်တမ်း ချဉ်းကပ်၊ ၂၇၇-၂၇၈
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တပ်ဖွဲ့များ၊ ၂၇၇
လူမှုယဉ်ကျေးမှု တပ်ဖွဲ့များ၊ ၂၇၈
စိတ်ကုထုံး၊ ၃၀၂ illus
စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ မမှန်၊ ၃၀၂-၃၀၄

အရည်အသွေး ၏ ဘဝ တစ် လူ၏

သုခ နှင့် ဘဝ ကျေနပ်သည်- tion., 100, 414-415,
426
“တစ်ပိုင်း ရောင်ပြန်ဟပ်” တွေးခေါ်မှု၊ ၂၀၂ **လေးပုံတစ်ပုံ**
ကာကွယ်ရေး အားထုတ်မှု အထူးရည်ရွယ်ပါသည်။
functional ကိုတိုးတက်စေခြင်း။ စွမ်းရည်များ ၏
လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် နာတာရှည်
အခြေအနေများ။ ၄၁၈၊ ၄၂၆

လူမျိုးနှင့်လူမျိုး၊ ၁၂-၁၃ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ်
နေထိုင်၊ ၁၂၀ မွေးစားသားသမီး ၃၃၂
အရက် အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ၃၀၄
နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ၇၇ ဂရုစိုက်သည်။
အတွက် အိမ်ထောင်ဖက်/အဖော်၊ ၃၂၅
ဦးနှောက်သွေးကြော မတော်တဆမှု ၇၉
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ၂၇၆၊ ၂၇၈၊ ၂၈၃ ဌာနခွဲ ၏ အိမ်သား
အလုပ်သမား၊
၃၆၂၊ ၃၆၃
အိမ်ထောင်ကွဲ၊ ၃၂၅
တိုင်းရင်းသား အထောက်အထား၊ ၁၂
မိသားစုဝါဒ၊ ၃၃၁
ဂေး နှင့် လိင်တူချစ်သူ စုံတွဲများ၊ ၃၂၀ မှန်မျက်နှာကျက်၊
၃၃၇
အဘိုးအဘွားများ၊ ၃၃၆-၃၃၇
ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ၃၉၅
HIV၊ ၁၀၂
သွေးတိုးရောဂါ၊ ၈၀

ဘဝ မျှော်မှန်းချက်၊ ၉၆-၉၇
အသက်ရှည်ခြင်း၊ ၉၆-၉၇
သွေးဆုံးခြင်း၊ ၈၂
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊
၂၇၈-၂၇၉
သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ၊ ၁၄၃၊
၁၄၆
လုပ်ငန်းခွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊
၃၅၃
လုပ်ငန်းခွင်မျှော်မှန်းချက် ၃၄၆
သက်ကြီးရွယ်အိုများ
(အမေရိကန်)၊ ၇ မိဘဘဝ၊ ၃၃၀-
၃၃၁
ဘာသာရေး၊ ၂၆၈၊ ၂၆၉
နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ၃၂၇
အငြိမ်းစားယူ၊ ၃၆၈
မိမိကိုယ်ကို
အဆင့်သတ်မှတ်သည်။
ကျန်းမာရေး၊ ၉၇
တစ်ခုတည်း မိဘ၊ ၃၃၁
တစ်ကိုယ်ရေဘဝ၊ ၃၁၉
ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ၁၁၂
v. ယဉ်ကျေးမှု၊ ၁၂-၁၃

လုပ်အားခ ကွာဟမှု၊ ၃၅၅
အလုပ်သမားအင်
အား ၃၅၁
အမျိုးသမီးများရဲ့
ဝင်ငွေများ အဖြစ် a
ရာခိုင်နှုန်း ၏
အမျိုး
သားများအ
တွက် ၌
၂၀၁၀၊ 355 စ
ယဉ်ကျေးမှု
ကိုလည်းကြ
ညှိပါ။

နေထိုင်မှုနှုန်း သီအိုရီများ၊ ၅၉
Razadyne® (ဂါလန်တမင်း)၊ ၂၉၅
ရေဂင်၊ ရော်နယ်၊ ၂၇၅
လက်တွေ့ဘဝ ရှောင်

အခြေအနေ ၌
ဘယ်ဟာ ထဲမှာ
သင် ဘာတွေ
သင်ယူခဲ့လဲ။
စာသင်ခန်း
လုပ်တာ
မဟုတ်ဘူး
အမြဲတမ်း သို့
တိုက်ရိုက်လွှဲ
ပြောင်းပါ။
“အစစ်အမှန်က
မဟုတ်ပါ။
သင်လိုအပ်သမျှ
ကိုကိုယ်စားပြု
သည်။ ၃၄၆၊

၃၇၄

ပြန်လည်အကဲဖြတ်
ခြင်း နှင့်
စိတ်ဖိစီးမှု
များတွင်
ရင်ဆိုင်ဖြေရှ
င်းနိုင်တယ်။
အဆင့်တစ်ခု
ပြုလုပ်ရန်
ပါဝင်သည်။
အသစ်
မူလတန်း

သို့မဟုတ် အလယ်တန်း
အကဲဖြတ်ခြင်းမှ
ထွက်ပေါ်လာသော
အခြေအနေ
အပြောင်းအလဲ၊ ၁၀၄-
၁၀၅၊ ၁၂၆
ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း။ တာဝန်၊ 42f
Recall သတိရခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်
အကူအညီမပါဘဲသတင်းအချ
က်အလက် အရိပ်အမြွက်
သို့မဟုတ် အရိပ်အမြွက်များ။
၁၆၅၊ ၁၈၄

အသိ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ သတိရပါ-
ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့်
အချက်အလက်ကို ရယူပါ။
ယခင်လေ့လာခဲ့သော
အချက်အလက်
များစွာသောအထဲမှ
ပစ္စည်းများ။ ၁၆၅၊ ၁၈၄

ရောင်ပြန် တရားစီရင်ခြင်း။

စဉ်းစားနေသည်။ အဲဒါက
ဘယ်လိုလူတွေပါလဲ။
အကြောင်းပြချက် မှတဆင့်
အကျပ်ရိုက်မှုများ
မျက်မှောက်ရေးရာ၊
ဘာသာရေး၊ သိပ္ပံနှင့်
ကြိုက်။ ၂၀၂-၂၀၃၊ ၂၁၅

Rehearsal Process

ဖြင့်ပြုလုပ်သည်။
သတင်းအချက်အလက်တွေ
ကို သိမ်းထားတယ်။
အလုပ်လုပ်သော memory
ဖြင့်လည်းကောင်း
ပစ္စည်းများကို ထပ်ခါထပ်ခါ
ပြန်လုပ်ပါ။ ကျော် သို့မဟုတ်
အားဖြင့် လုပ်နေပါတယ်။
အဓိပ္ပါယ်-
အကြားချိတ်ဆက်မှုအပြည့်
အဆိုပါ အချက်အလက် ၌
အလုပ်လုပ်
မှတ်ဉာဏ်နှင့်အချက်အလ
က် သိပြီးသား။ ၁၆၃၊ ၁၈၄
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ၃၁၀-၃၃၉
ရိုင်းစိုင်းသော၊ ၃၁၆

ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် မိဘ၊ ၃၃၃-၃၃၄

ဂရုစိုက်သည်။ အတွက်

အိမ်ထောင်ဖက်/အဖော်၊ ၃၂၄-၃၂၅

သံဝါသပြုခြင်း၊ ၃၁၉-၃၂၀

အိမ်ထောင်ကွဲ၊ ၃၂၅-၃၂၇

မိတ်၊ ၃၁၁-၃၁၃

ဂေးနှင့် လိင်တူချစ်သူ စုံတွဲများ၊ ၃၂၀-၃၂၁

အဘိုးအဘွား၊ ၃၃၅-၃၃၇

အချစ်၊ ၃၁၃-၃၁၆

အိမ်ထောင်ရေး၊ ၃၂၁-၃၂၅

အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်မှု၊ ၃၁၄-၃၁၆

နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ၃၂၇-၃၂၈

တစ်ကိုယ်ရောဝ၊ ၃၁၉

အကြမ်းဖက်မှု၊ ၃၁၆-၃၁၈

မုဆိုးမ၊ ၃၂၈

နှိုင်းရပညာ တွေးခေါ်မှု၊ ၂၀၃

ယုံကြည်စိတ်ချရမှု စွမ်းရည်တစ်ခု တိုင်းတာ

ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဆိုပါ

အတူတူပါပဲ။ ထပ်ခါထပ်ခါသုံးတဲ့အခါ

တန်ဖိုး တူညီသော phe-

ကိုတိုင်းတာရန် အချိန်နှင့်အမျှ နာမ်။

၁၇၊ ၃၁

ဘာသာရေး၊ ၂၆၈-၂၆၉
 နောက်အိမ်ထောင်ပြု၊ ၃၇၃-၃၇၈
 မျိုးပွားခြင်း။ စနစ်၊ ၈၁-၈၄
 သုတေသန ဒီဇိုင်းများ၊ ၁၉-၂၀
 အမှုတွဲ လေ့လာ၊ ၂၀
 ဆက်စပ်မှု ဒီဇိုင်း၊ ၁၉-၂၀
 အပိုင်း ဒီဇိုင်းများ၊ ၂၁-၂၂
 စမ်းသပ်မှု ဒီဇိုင်း၊ ၁၉
 အလျားလိုက် ဒီဇိုင်းများ၊ ၂၂-၂၃
 ဆင့်ကဲ ဒီဇိုင်းများ၊ ၂၃-၂၆
ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း။ သီအိုရီ
 ငြင်းခုံသည်။ အဲဒါ
 အနုတ်လက္ခဏာကို
 ရင်ဆိုင်ပါ။ stereotype
 သည် a အဲဒီအမြင်ကို
 ငြင်းပယ်တယ်။
 မျက်နှာသာပေးခြင်း
 သို့မဟုတ် ပို၍
 အပြုသဘောဆောင်သည်
 ။ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်၊ ၂၂၅၊
J၄၄
 အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါများ၊
 ၈၁
 အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ်၊ ၈၀-
 ၈၁
 ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကို
 ဦးတည်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ ၃၉၇
 မြင်လွှာ၊ ၇၀
 အငြိမ်းစားယူ၊ ၃၆၆-၃၇၀
 ညှိနှိုင်းမှု ရန်၊ ၃၆၈
 သတ်မှတ်ထားသော၊ ၃၆၆-၃၆၇
 တိုင်းရင်းသား ကွဲပြားမှု၊ ၃၆၈
 ကျား၊ ကွာခြားမှု၊ ၃၆၈
 အကြောင်းပြချက်များ အတွက်၊
 ၃၆၇-၃၆၈
 စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ၃၇၀
 အလုပ်လုပ် ဌာန နောက်ကျ၊ ၁၁၀၊
 ၃၆၉-၃၇၀
ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဟိ
 လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ရယူခြင်း။
 အချက်အလက်တွေ
 ပြန်ထွက်လာတယ်။
 မှတ်ဉာဏ်၊ ၁၆၃၊ ၁၆၆၊
၁၈၄

Rheumatoid arthritis A
 ကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊
 အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြ
 င်း၏ ခုခံမှုပုံစံ၊
 ရောင်ရမ်းခြင်း နှင့်
 ပိုများခြင်း။ အဆစ်
 ထက်
 အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း
 ၊ ၆၆၊ 67၊ 68၊ ၇1
အန္တရာယ်အချက်များ
 နှစ်ရှည်လများ
 အပြုအမူများ
 သို့မဟုတ်
 အခြေအနေများ
 အဲဒါ
 တိုးမြှင့်လာသည်
 တစ်ဦး၏
 အခွင့်အလမ်းတွေ
 ကို
 လုပ်ဆောင်ချက်က
 နံ့သတ်ချက်များ
 သို့မဟုတ်
 မသန်စွမ်းမှု။ ၁၁၈၊
၁၂၆
 Rivastigmine၊ ၂၉၅
 အချစ်ရေး ဆက်ဆံရေး၊
 ယဉ်ကျေးမှု
 ကွာခြားချက်များ၊
 ၃၁၅-၃၁၆
 လစာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ၃၅၅
 လိင်တူ၊ မိဘ ၃၃၂
 နမူနာယူခြင်း၊ ၁၈-၁၉
 Sanchi (တရုတ်
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်) ၆၁
 Sandberg၊ Sheryl၊ 354
အသားညှပ်ပေါင်မုန့်
မျိုးဆက် လူလတ်ပိုင်း
 လူကြီးတွေကြားမှာ
 ဖမ်းတယ်။ နှစ်ခုရဲ့
 တောင်းဆိုချက်တွေ
 ကို ပြိုင်ဆိုင်တယ်။
 မျိုးဆက်များ-
 သူတို့၏မိဘများ

သားသမီးများ။ ၃၃၂၊
၃၄၁
ငြမ်း သီအိုရီ ၏ သိမြင်မှု
အိုမင်းခြင်း (STAC)
 မော်ဒယ်
 အယူအဆအပေါ်အ
 ခြေခံသည်။
 အသက်အရွယ်ဆိုင်
 ရာ
 အပြောင်းအလဲများ ဌာ
 တစ်ဦး၏
 လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို
 ထင်ဟပ်စေသည်။
 တစ်သက်တာ
 လုပ်ငန်းစဉ် ၏
 ပေးသည်- သိမြင်မှု
 ကျဆင်းမှုအတွက်
 ထိုင်နေပါ။
 ထပ်လောင်းစုဆော
 င်းခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်
 ဧရိယာများ။ ၄၈-၅၀၊
၅၆
 Schiavo၊ တယ်ရီ၊ ၃၈၀-၃၈၁
 Schizophrenia၊ ၃၉၊ ၃၀၃-
 ၃၀၄
အလယ်တန်း အိုမင်းခြင်း။
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
 အပြောင်းအလဲများ
 အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။
 ဆက်စပ် ရန်

ရောဂါ၊ နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် အခြား ပတ်ဝန်းကျင်
 အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ရှောင်လွှဲ၍မရ၊ ၁၃၊ ၃၁
ဆင့်ပွားအက်ဖြတ်ခြင်း ဖိစီးမှုတွင် နှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်သော၊
 ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံယူချက်ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အန္တရာယ်ကို
 ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း၊ ခြိမ်းခြောက်မှု၊ သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်မှု။
 ၁၀၄၊ ၁၂၆
ဆင့်ပွားထိန်းချုပ်မှု The act of လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
 ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလားတူ Brandtstädter ၏
 နေရာထိုင်ခင်း- လှုပ်ရှားမှုများ၊ ၂၃၇၊ ၂၄၄
ဒုတိယစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်
 ကျယ်ပြန့်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှု ရေးစပ်ထားသည်။ ၏
 အများအပြား မူလတန်း
 စိတ်စွမ်းရည်။ ၁၉၁၊ ၁၉၃၊ ၂၁၅
ဆင့်ပွားကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဌာန
 အခြေအနေတစ်ခုပြီးရင် စောစောစီးစီး စတင်ခဲ့သည်
 (ဒါပေမယ့် မဖြစ်သေးပါဘူး။) နှင့် အရင်က
 ရောဂါရှာဖွေခဲ့သည်။ သိသိသာသာ ချွတ်ယွင်းချက်များ
 ရှိသည် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ၄၁၇-၄၁၈၊ ၄၂၆
 ရွေးချယ်ရေး၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း။ နှင့် com-
 pensation (SOC) ပုံစံ၊ ၄၁၅-၄၁၆၊ ၄၂၃
 serotonin ရွေးချယ်မှု တားဆီးမှုများ (SSRIs)၊ ၂၈၅
ကိုယ်ပိုင် အယူအဆ စည်းရုံးမှု ၊ coherent၊ ပေါင်းစပ်ပုံစံ ၏
 မိမိကိုယ်ကို ခံယူချက်၊ ၂၆၄၊ ၂၇၃
 ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်၊ ၃၄၅
 မိမိကိုယ်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း၊ ၃၁၈
ရောဂါ အတ္တ သညာ ကို ရည်ညွှန်းသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏
 ခံယူချက်ဆီသို့ ၏ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အသက် နှင့် ရော၊
 ၂၂၄-၂၂၅၊ ၂၄၄
ကိုယ်တိုင် သတင်းပို့တယ် ။ လူတွေရဲ့ အဖြေများ ရန်
 ခေါင်းစဉ်တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်သောမေးခွန်းများ
 အတိုး။ ၁၈၊ ၃၁
ဝေါဟာရမှတ်ဉာဏ် သင်ယူခြင်း။ နှင့် အဓိပ္ပါယ်ကို
 သတိရခြင်း။ စကားလုံးများနှင့် အယူအဆများ အဲဒါ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ချည်ထားသည်။ ရန်
 အတိအကျ အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပျက်မှု အချိန်။
 ၁၆၄-၁၆၅၊ ၁၇၂၊ ၁၈၄
 အာရုံခံကိရိယာ ကာလ၊ ၂၀၀
ပညာဒ မှတ်ဉာဏ် တစ် အရမ်း အကျဉ်း
 နှင့်နီးပါးတူညီသည်။
 ကိုယ်စားပြုမှု ၏ အဆိုပါ လှုံ့ဆော်မှု
 မြင်နိုင်သောနေရာ၌ တည်ရှိ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်။ ၁၆၀၊
၁၈၄
 ပညာဒ စနစ်များ၊ ၆၉-၇၆

ခွဲစွဲခြင်း ဒုက္ခ ၏ ဖော်ပြခြင်း။ ရှုပ်ထွေးသော

သို့မဟုတ် ကြာရှည်သည်။

ပူဆွေးသောကဝေဒနာတို့ ပါဝင်သည်။

အာရုံစူးစိုက်မှု သေတဲ့အထိသေတယ်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ

အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။

လုပ်ဆောင်မှု၊ စိတ်ရှုပ်စရာ

ကွယ်လွန်သူအမှတ်တရများ၊

တောင့်တ နှင့် ရှာဖွေနေ အတွက်

အဆိုပါ ကွယ်လွန်သူနှင့် အထီးကျန်မှု၊

အရှုံးကို လျော့၍ ၃၉၈၊ ၄၀၄

Sequential designs အမျိုးအစားများ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတေသန

ဒီဇိုင်းများ ပါဝင်နေပါတယ်။

ပေါင်းစပ်- လူမျိုး ၏ ကဏ္ဍခွဲ

နှင့် အလျားလိုက် ဒီဇိုင်းများ။

၂၃-၂၆၊ ၃၁

ဆီရိုတိုနင်၊ ၃၉

Serotonin နှင့် norepinephrine

ပြန်လည်ရယူခြင်း။

တားဆီးမှုများ (SNRIs)၊ ၂၈၅

လိင်၊ အချစ်၊ ဇာတ်လမ်း၊ နှင့်

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

လေ့လာ၊ ၈၀

လိင်၌ အမေရိက လေ့လာ၊ ၈၀

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု

၃၁၈

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု၊ ၃၅၅-

၃၅၆ Sinemet® (က ပေါင်းစပ် ၏

levodopa နှင့် carbidopa)၊

၃၀၀

ကြင်ဖော်မဲ့မိဘ ၃၃၁

လူပျို ဖိုတွန် ထုတ်လွှတ်မှု

ကွန်ပျူတာဖြင့်

ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း။

(SPECT)၊ ၃၄

လူပျိုဘဝ၊ ၃၁၉

အခြေအနေသတ်မှတ်မှု An

ရှင်းလင်းချက် အတွက်

တစ်စုံတစ်ယောက်၏

အပြုအမူ အဲဒါ သည် ပြင်ပ

ရန် သရုပ်ဆောင် ၂၃၀၊ ၂၄၄

အရေပြား၊ ၆၂

အိပ်၊ ၈၅-၈၆

စမတ်ဖုန်းများ၊ ၁၇၅ illus

အနံ့၊ ၇၅-၇၆

လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်၊ ၂၀၄-၂၀၅

အသက် ကွဲပြားမှုများ ၌၊

၂၂၃-၂၂၄

ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်၊ ၂၂၄-

၂၂၅

လူမှုရေး အသိဉာဏ်၊ ၂၁၆-၂၄၂

ထည့်တွက်သည်။ ဘက်လိုက်မှု၊

၂၃၀-၂၃၂

အထင်ကြီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ၂၂၆-၂၂၈

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းချုပ်မှု၊

၂၃၅-၂၃၈

ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်၊ ၂၂၄-၂၂၅

လူမှုရေး ယုံကြည်ချက်၊ ၂၂၃-၂၂၅

လူမှုရေး တရားစီရင်ခြင်း၊ ၂၂၆-၂၃၂

လူမှုရေးအသိပညာ၊ ၂၂၈-၂၂၉

လူမှုရေး မူဝါဒ ဂယက်တွေ၊ ၂၄၀

လူမှုရေး လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ပန်းတိုင်၊

၂၃၂-၂၃၅

လူမှုရေးအခြေအနေများ၊ ၂၃၈-

၂၄၀

အရင်းအမြစ် စီရင်ချက်၊ ၂၂၈-၂၂၉

stereotypes၊ ၂၁၇-၂၂၂

လူမှုသိမြင်မှုအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသိအိုရီ (SCCT)

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း

အဆိုပြုခြင်း။ ရွေးချယ်မှု

သည် a ရလဒ် ၏ အဆိုပါ

အသုံးချ- Bandura

၏လူမှုရေးဖော်ပြချက်

အထူးသဖြင့် သိမှုသိအိုရီ

မိမိကိုယ်ကို ထိရောက်မှု

သဘောတရား၊ ၃၄၄-၃၄၅၊

၃၇၄

လူမှုရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

၏ အဆိုပါ အသုံးမကျ ၏

အရည်အချင်း၊ ၄၁၅-၄၁၆

လူမှုရေးတရားစီရင်ခြင်း၊ ၂၂၆-

၂၃၂ အသက် ကွဲပြားမှုများ

၌၊ ၂၂၉-၂၃၀

ထည့်တွက်သည်။ ဘက်လိုက်မှု၊

၂၃၀-၂၃၂

အထင်ကြီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ၂၂၆-၂၂၈

ဗဟုသုတ သုံးစွဲနိုင်မှု၊ ၂၂၈-၂၂၉

အဆိုးမြင်စိတ် ဘက်လိုက်မှု၊ ၂၂၈

အရင်းအမြစ် စီရင်ချက်၊ ၂၂၉

လူမှုရေးအသိပညာ A သိမြင်မှု

ကိုယ်စားပြုသောဖွဲ့စည်းပုံ

အထွေထွေဗဟုသုတ

အကြောင်း a ပေးသည်

လူမှုရေး အယူအဆ

သို့မဟုတ် ဒီမိုနန်း။ ၂၂၈၊ ၂၄၄

လူမှုရေးမူဝါဒဂယက်

အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ၃၀၅-

၃၀၆ သိမြင်မှု ကြွယ်ဝမှု

အစီအစဉ်များ၊ ၂၃၂

သက်ကြီးရွယ်အို မတော်မတရား

ကာကွယ်ရေး၊ ၃၃၇-၃၃၈

တူညီသောအလုပ်အတွက်

တူညီသောလစာ၊ ၃၇၀

ကြွေကျခြင်းကာကွယ်ရေး၊ ၈၇

မီးခိုးရောင် ၏ အမေရိက၊ ၁၈၀

ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။

ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု၊ ၁၅၃

မှတ်ဉာဏ်နှင့် အိုမင်းမှု၊ ၁၈၀

အာရုံကြောသိပ္ပံနှင့် ဇရာ၊ ၅၂

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ၂၇၀

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲ ၈၇

သုတ၊ ၂၇

လူမှုရေး အသိဉာဏ်၊ ၂၄၀

လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ ၄၀၉-၄၁၂

လူမှုရေး-စိတ်ခံစားမှု အသိဉာဏ်၊ ၄၄

လူမှုယဉ်ကျေးမှု အသက်၊ ၁၄

လူမှုယဉ်ကျေးမှု အင်အားစု

လေးခုထဲက တစ်ခု

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခြေခံ

အင်အားစုများ အဲဒီထဲမှာ

လူအချင်းချင်း၊ လူမှုရေး၊

ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမျိုးရေး

အချက်များ၊ ၁၁၊ ၃၁

လူမှုစီးပွားရေး အချက်များ၊ ၁၂၁

Socioemotional Selectivity

သိအိုရီတစ်ခု

ငြင်းခုံသောဆက်ဆံရေး

လူမှုဆက်ဆံရေးက

လုံ့ဆော်ပေးတယ်။ အပါအဝင်

ပန်းတိုင်အမျိုးမျိုးဖြင့်၊

သတင်းအချက်အလက်ရှာဖွေ

ခြင်း၊

ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ၊

စိတ်ခံစားမှု စည်းမျဉ်း၊ ၃၁၃၊

၃၄၁

ဆိုဒီယမ်၊ ၈၀

Somesthesia၊ ၇၃

အရင်းအမြစ်စီရင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်

ဝင်ရောက်ခြင်း။ ဗဟုသုတ

အဘယ်မှာရှိသနည်း။

ဆုံးဖြတ်ရန်ကြိုးစားမှုတစ်ခု

ပါရီတစ်ခုရရှိခဲ့သော၊

သတင်းအချက်အလက်အပိုင်း

အစ။။ ၊၂၉၊	တွင်	မြန်	င်း ပါဝင်သည်။
J၄၄	အ	လဲ။	သင်းအုပ်ဆရာ၊
အရင်းအမြစ်	သုံး	နှင့်	စနစ်တကျနှင့် nonnorga-
မှတ်ဉာ	ပြု	ထိထိ	တောက်ပ ဘာသာရေး
ဏ်	သော	ရော	လှုပ်ရှားမှုများ၊ နှင့်
စွမ်းရည်	စွက်	က်	ဘုရားသခင်ကို
အရင်းအ	ဖက်	ရော	ယုံကြည်ကြောင်း ဖော်ပြခြင်း။
မြစ်ကိုသ		က်	ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
တိရပါ။	မှု၊	အဆို	ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် လူတွေ
a	နှင့်	ပါ	အဖြစ် a သော့
ရင်းနှီးသ	အ	စော	ဘယ်လိုနားလည်ရမလဲ
ည်။	လ	စော	သက်ကြီးရွယ်အိုများ
အဖြစ်အ	ယ်	ခြေ	နိုင်နိုင်နင်းနင်း၊ ၂၆၈-၂၆၉၊ J၇၃
ပျက်	တ	လှမ်း	တည်ငြိမ်ရေး - အပြောင်းအလဲကိစ္စ
အဖြစ်	န်း	များ	A ငြင်းအခွန်
ကောင်းပြီ	အ	သတ	ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ
အဖြစ်	ဆင့်	င်းအ	လူတွေ ကျန်နေ အဆိုပါ
ဆုံးဖြတ်နို	dem	ချက်	အတူတူပါပဲ။ ကျော်
င်စွမ်း	enti	အလ	အချိန်နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်
အကယ်	a.၊	က်	ကွဲပြားသည်။။ ၁၅၊ ၃၁
၍ တစ်ခု	J၉?	စီမံ	
အဖြစ်အ	၊	ဆော	
ပျက်	၃၀	င်ရွ	
ဖြစ်ခဲ့သ	၉	က်ခြ	
ည်။	အတိုင်း	င်း	
စိတ်ကူး	အတာ	ဖြစ်	
သည်။	တိမ်းညွ	ကြပါ	
သို့မဟု	တ်မှု၊ 24	သည်	
တ်	စ၊ 25 စ	။	
အမှန်တ	၊ ၁၉၁	ပြီးပါ	
ကယ်	အထူး	ပြီး။	
အတွေ့	စောင့်	၁၆၀	
အကြုံ။	ရှောက်	—	
၁၇၀—	မှုယူနစ်	၁၆၁၊	
၁၇၁၊	၁၄၅-	၁၈၄	
၁၈၄	၁၄၆	ဝိညာဉ်ရေး	
Spaced retrieval	အမြန်ချိ	ဆိုင်	
A	န်းတွေ၊	ရာ	
အပြုအမူဆို	၃၁၄	အ	
င်ရာ၊	လုပ်ဆောင်	ထော	
သွယ်ဝိုက်	မှု	က်အ	
သော-	အချိန်	ပုံကို	
အတွင်းရေး	ဘယ်	၅၁	
မှတ်ဉာဏ်	လော	ဖွေခြ	
အစောပိုင်း	က်		

Stalevo® (က ပေါင်းစပ် ၏ Sinemet®
နှင့် Entacapone), 300

ပြည်နယ် လုပ်ငန်းစဉ်များ တစ်

ဖွဲ့စည်းပုံ com-

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏

ponent လုပ်ရပ်များအတူ

စိတ်သဘောထား စရိုက်များ

တို့တောင်းသော၊

ယာယီဖန်တီးရန်၊

အခေါ်အဝေါ်ပြောင်းလဲခြင်း၊

စိတ်ဓာတ်၊ ဆာလောင်မှု၊

ပူပင်သောက၊ စသည်တို့၊

J၄၇' J၇၇

နိုက်ငိုငံ၊ 421t မိထွေး၊

၃၃၁-၃၃၂

Stereotype ခြိမ်းခြောက်မှု

လွှဲဆော်မှု

တရားစီရင်ခံရမှာကြောက်

တယ်။ အညီ အတူ a

အနုတ်လက္ခဏာ ပုံသေပုံစံ

အကြောင်း a အဖွဲ့ ရန်

ဘယ်ဟာ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း

ပိုင်သည်။ ၂၂၁-၂၂၂' J၄၄

char- နှင့် ပတ်သက်သော

ယုံကြည်ချက် များ

စရိုက်လက္ခဏာများ၊

အရည်အချင်းများနှင့်

အပြုအမူများ ၏ အဖွဲ့ဝင်များ

၏ cer- အုပ်စုများ။ ၂၁၇-၂၂၂

J၄၄

အသက်သွင်းခြင်း၊ ၂၂၀

အကြောင်းအရာ၊ ၂၁၈-၂၁၉

သွယ်ဝိုက်သော၊ ၂၂၀-၂၂၁

ရိပ်မိ အရည်အချင်း၊ ၂၁၉

သိုလှောင်သည့် နည်း

အချက်အလက် သည်

ကိုယ်စားပြုသည်။

မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ

သိမ်းထားတယ်။

၁၆၃၊ ၁၈၄

ဗျူဟာများ အမျိုးမျိုး

နည်းပညာများ အဲဒါ လုပ်ပါ။

သင်ယူမှု သို့မဟုတ် သတိရပါ-

ပိုမိုလွယ်

ကူပြီး

တိုးပွား

လာပါသ

ည်။

သိုလှော

င်မှု၏ထိ

ရောက်မှု၊

၁၆၆၊

၁၈၄

စိတ်ဖိစီးမှု၊

၁၀၃-၁၀၇

အကဲဖြတ်၊

၁၀၄-၁၀၅

ရင်ဆိုင်ဖြေရှ

င်းခြင်း၊ ၁၀၅၊

၁၃၂-၁၃၃

ကျန်းမာရေး

ဆိုးကျိုးများ။

၁၀၇

ဇီဝကမ္မ

ပြည်နယ်၊

၁၀၃-၁၀၄

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်

ရင်ဆိုင်နိုင်

င်မှု A

စိတ်ဖိစီး

မှုမရှိ

သော

မော်ဒယ်

အဖြစ်

တစ်ခု

ပတ်ဝန်း

ကျင်

လွှဲဆော်

မှု

သို့မဟု

တ်

တုံ့ပြန်မှု

အဖြစ်

သော်လ

ည်းကော

င်း၊

တွေးခေါ်

မှုတစ်ခု

၏အပြန်

အလွန်

လူနှင့်

အဖြစ်အ

ပျက်။

၁၀၄၊

၁၂၆

Stress

inconti

nence A

အမျိုးအ

စား

မထိန်းနိုင်

င်ဘဲ

ဖြစ်သွား

တာ။

ဖိအားရှိ

သောအ

ခါ

ဝမ်းဗိုက်

ကျော်လွ

န □

အဆိုပါ

စွမ်းရည်

ဆီးစီးဆ

င်းမှုကို

တွန်းလှ

န်ရန်၊

၁၁၂၊ ၁၂၆

ဖွဲ့စည်းတည်

ဆောက်

ပုံ

neuroi

maging

A အစုံ

၏

နည်းပ

ညာများ

အဲဒါ

ထောက်

ပုံပေး

သည်။

အလွန်

အသေး

စိတ်သောပုံများ

ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာအ

င်္ဂါရပ်များ

ဦးနှောက်။ ၃၄၊ ၅၆

အသိဉာဏ် ဖွဲ့စည်းပုံ

အဖွဲ့အစည်း ၏

ဆက်စပ်နေသည်။

ဉာဏစွမ်းရည်။ ၁၉၁၊

၂၁၅

Subjective well -

ဖြစ်ခြင်း An

အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏

တစ်ဦး၏ ၁၀ အဲဒါ

positive နဲ့

ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ခံစားချက်။ ၂၆၅၊

J၇၇

ဥစ္စာ အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊

၃၀၄-၃၀၆

အနှစ်သာရ နီဂရာ၊ ၂၉၉

အောင်မြင်တယ်။ ရော၊ ၄၂၂-

၄၂၄

ချဉ်းကပ်မှုများ ရန်၊ ၄၂၂-၄၂၃
သတ်မှတ်ချက်များ၊ ၄၂၂-၄၂၃
ဝေဖန်ချက်၊ ၄၂၃-၄၂၄ နည်းဗျူဟာများ၊ 416t
အစီအရင် အတွေ့အကြုံ၊ ၄၂၃ illness
သေကြောင်းကြံစည်မှု၊ သမားတော်အကူအညီ၊
၃၈၁-၃၈၂

Sundowning The phenome- enon ၌ ဘယ်ဟာ
လူတွေ အတူ
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ ရှိ တစ်ခု တိုးမြှင့်လာသည်
၌ ရောဂါလက္ခဏာများ နောက်ပိုင်း ၌ နေ့ရက်၊ ၂၉၁၊
၃၀၉

Synapse ဟိ ကွာဟချက် အကြား အာရုံကြောများ ဘယ်
neurotransmit- ခရီးသွား။ ၃၇၊ ၅၆

စနစ်တကျ လေ့လာရေး တစ် အမျိုးအစား ၏
တိုင်းတာခြင်း။ ပါဝင်နေပါတယ်။ လူတွေကို
ကြည့်ပြီး
ဂရုတစိုက် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ ဘာလဲ သူတို့ ပြော
သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ ၁၈၊ ၃၁

Tai ချီ၊ ၇၄
အလုပ်များ၊ ၁၈
အရသာ၊ ၇၅
ဆရာမများ၊ အလုပ် ကျေနပ်မှု ရှိ၊ ၃၄၇-၃၄၉

Telomerase တစ်ခု အင်ဇိုင်း လိုပါတယ်။ ၌ DNA ကို
အပြည့်အဝ ကူးယူခြင်း telomeres
မျိုးပွားသည်။ ဆဲလ်များ ကွဲသောအခါ၊ ၅၉၊ ၉၁

Telomeres ခရိုမို-အကြောင်း သိကောင်းစရာများ အချို့
အဲဒါ အတိုချိုးပါ။ အတူ တစ်ခုစီ ပုံတူ။ ၅၉၊ ၉၁

ယာယီ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သတိမေ့ခြင်း။ (TGA)
ယာယီ အတွေ့အကြုံ ၏ ပြီးပြည့်စုံသော
မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု
အချိန်နှင့်တပြေးညီ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ၁၇၈၊ ၁၈၄

Terkel၊ ကြယ်သီးများ၊ ၃၄၄

Terminal အကိုင်း အခက် အဆုံး- ကူညီပေးသော
မျူရွန်တစ်ခုတွင် အမှတ်များ အချက်ပြမှုများကို
ဖြတ်၍ ပို့ပါ။ synapse။ ၃၇၊ ၅၆

အကြမ်းဖက်စီမံခန့်ခွဲမှုသီအိုရီ လိပ်စာများ အဆိုပါ
ထုတ်ပြန်သည် ၏ ဘာကြောင့်လဲ။ လူတွေက
သေချာပါဝင်တယ်။ အောင်မြင်ရန်အမှုအကျင့်များ
အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည်နယ်များ
အခြေခံ on သူတို့ရဲ့နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း
အမြစ်တွယ်နေပြီလား။ သေဆုံးမှု။ ၃၈၅၊ ၄၀၄

တတိယအဆင့် အိုမင်းမှု လျင်မြန်စွာ ဆုံးရှုံးမှု
ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ မကြာမီ မိ ကွယ်လွန်သည်။ ၁၃၊

၃၁
တတိယအဆင့် ကာကွယ်ရေးတို့
ပါဝင်တယ် ။
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို
ရှောင်ရှားရန် အားထုတ်မှု၊
ထင်မြင်ချက် ၏
ရှုပ်ထွေးမှုများ သို့မဟုတ်
ဒုတိယ နာတာရှည်
အခြေအနေများကို
စီမံခန့်ခွဲပါ။
နာကျင်မှုနှင့်ဆက်စပ်
မူလနာတာရှည်အခြေအနေ၊
ဖြတ်သန်း၍ အသက်ကို
စောင့်ရှောက်လေ့
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝင်ရောက်
စွက်ဖက်မှု။
၄၁၈၊ ၄၂၆

သနပ်ခါးပညာ ဟိ လေ့လာပါ။ ၏
သေခြင်း၊ သေခြင်း၊
ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊
လူမှုရေးဆိုင်ရာသဘောထား
များ ၃၇၆၊ ၄၀၄

သက်ချာ၊ မာဂရက်၊ ၂၇၅
thioridazine HCl (Mellaril®)၊
၃၀၃ **အချိန် - of - အတိုင်းအတာ**
အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ၊
အခြေခံသုံးပါးထဲက တစ်ခုမှာ-
tal ဆိုးကျိုးများ
စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ၌
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်-
စူးစမ်းလေ့လာမှု၊
အသက်အရွယ်နှင့်
အမျိုးအစားအလိုက်
သက်ရောက်မှုများ၊ ဘယ်ဟာ
ရလဒ် ထံမှ အဆိုပါ အချိန် မှာ
စုဆောင်းထားတဲ့
အချက်အလက်တွေ၊ ၂၀-၂၁၊
၃၁

လျှာဖျား (TOT) အတွေ့အကြုံ။ ၁၆၅
တစ်သျှူး ပလပ်စမိုဂျင် activator
(TPA)။ ၈၀
T-lymphocytes၊ ၁၀၁-၁၀၂
တောရက်စံ၊ ဒါရာ၊ ၂၊ ၅၈

လက္ခဏာ ၊ အတော်လေး
ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့လမ်းပါ။
ဘယ်ဟာ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း
ကွဲပြားသည်။
အခြားသူများထံမှ။ ၂၄၈၊ ၂၇၃

Trait theories သီအိုရီများ
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့
ယူဆတယ်။ နည်းနည်း
ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။
ဖြတ်ပြီး
အရွယ်ရောက်ပြီးသူ။ ၂၄၈၊
၂၇၃

လူရိုင်းများ မွေးစားခြင်း၊ ၃၃၂
စိတ်ဒဏ်ရာ ဦးနှောက် ဒဏ်ရာ (TBI)၊
၁၇၈-၁၇၉

စိတ်ဒဏ်ရာ ဒုက္ခ စကားရပ် ၏
ရှုပ်ထွေးသော သို့မဟုတ်
ကြာရှည်သည်။
ဝမ်းနည်းခြင်း ဖရိုဖရဲ အဲဒါ
ပါဝင်သည်။ မယုံကြည်မှု
ခံစားရခြင်း။ သေခြင်း၊
မယုံကြည်မှု၊ ဒေါသ၊ နှင့်
ပက်လက် ထံမှ

အခြားသူများ အဖြစ် a ရလဒ် ၏ အဆိုပါ
သေခြင်း၊ ခံစားချက်
သေခြင်းတရားကြောင့်
တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားလျက်၊ အဆိုပါ
အတွေ့အကြုံ ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကွယ်လွန်သွယ်၊ ၃၉၈၊ ၄၀၄

ရိုက်ပါ။ CI ဆီးချိုရောဂါ တစ် အမျိုးအစား ၏
ဆီးချိုရောဂါ အဲဒါက စောစောထမို့
အလားအလာရှိတယ်။ ၌ ၁၀ နှင့်
လိုအပ်သည်။ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏
အင်ဆူလင်၊ အင်ဆူလင်လိုလည်း ခေါ်တယ်
မှီခို ဆီးချိုရောဂါ၊ ၁၀၈၊ ၁၂၆

ရိုက်ပါ။ II ဆီးချိုရောဂါ တစ် အမျိုးအစား ၏
ဆီးချို- စမ်းသပ် အဲဒါ တတ်သည်။ ရန်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ၌ အရွယ်ရောက်ခြင်း နှင့်
သည် ထိထိရောက်ရောက်
စီမံထားသည်။ မှတဆင့် အစားအသောက်
၁၀၈၊ ၁၂၆

အဝလွန်ခြင်း၊ 421t အလုပ်လက်မဲ့၊ ၃၅၈-၃၅၉

လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါ။ စွမ်းရည် ဟိ စွမ်းရည် ၏
သာမန်၊ ကျန်းမာသည်။ လူကြီး ပုံ၊
အလေ့အကျင့်မရှိဘဲ သို့မဟုတ် ပြသပါ။
သင်တန်း။ ၂၀၈၊ ၂၁၅

ယူနိုက်တက် တိတ်
အလုပ်အကိုင် ၏ အမျိုးသမီးများ အားဖြင့်
indus- ကြိုးစားပါ၊ 1964-2010၊ 352f
ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း နှင့် ရှောင်ရှားခြင်း၊ ၃၉၆-
၃၉၇

လူနည်းစု လူဦးရေ
(၁၉၉၅-၂၀၅၀)။ 7f
လူဦးရေလမ်းကြောင်း၊ ၅-၇
ခန့်မှန်းထားသည်။ လူဦးရေ (၂၀၂၅)။ 6f
ခန့်မှန်းထားသည်။ လူဦးရေ (၂၀၅၀)။ 6f
ခန့်မှန်းထားသည်။ လူဦးရေ (၂၁၀၀)။ 7f
နေထိုင်သူ လူဦးရေ (၂၀၀၀)။ 5f

တစ်လောကလုံး နှင့် context - သီးခြား
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အငြင်းပွားမှု

ရှိမရှိ ငြင်းခုံကြသည်။ ဟိုမှာသည် a
တစ်ခုတည်းလမ်းကြောင်း၏
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သို့မဟုတ်
အများအပြား။ ၁၆-၁၇၊ ၃၁
တွန်းမထိန်းနိုင်သော A အမျိုးအစား
မထိန်းနိုင်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်အားဖြင့် ပြဿနာ
ပြီးနောက် a လေဖြတ်ခြင်း။ သို့မဟုတ်
uri- nary tract infection ဟူသည့်အရာ
လူတွေ အခကြေးငွေ အဆိုပါ
တိုက်တွန်းသည်။ ရန် ဆီးသွားပါ။
ဒါပေမယ့် အိမ်သာတက်လို့မရဘူး
၁၁၂၊ ၁၂၆
Vacco v. ပီတောက်၊ ၃၈၁
တရားဝင်မှု ဟိ ဘွဲ့ ရန် ဘယ်ဟာ တစ်ခု
ကိရိယာက ဘာကိုတိုင်းတာတာလဲ။
အဲဒါ သည် ယူဆသည်။ ရန်
အတိုင်းအတာ။ ၁၇-၁၈၊ ၃၁
Vascular dementia A ပုံစံ dementia
ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် a စီးရီး
သေးငယ်သော လေဖြတ်ခြင်း၊ ၂၉၉၊
၃၀၉
နှုတ်ဖြင့် အဓိပ္ပါယ်၊ 24 စ၊ 25 စ၊ ၁၉၁
Vertigo၊ ၇၄
Viagra၊ ၈၄
အကြမ်းဖက်မှု၊ ခွဲ ဆက်ဆံရေး၊ ၃၁၆-၃၁၈
အမြင်၊ ၆၉-၇၁
အရေးကြီးတယ်။
လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ၇၆-၈၁
ဗီတာမင် D၊ 65၊ 66၊ အသံ၊ ၆၃
စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ၃၇၀
အားနည်းချက် - စိတ်ဖိစီးမှု -
လိုက်လျောညီထွေရှိမှု မော်ဒယ် A
မော်ဒယ်
အိမ်ထောင်ရေးအရည်အသွေးကို a
အဖြစ်မြင်သည်။ dynamic process
ရလဒ် လင်မယားနှစ်ယောက်ရဲ့
အရည်အချင်းကနေ
စိတ်ဖိစီးမှုများသော ဖြစ်ရပ်များကို
ကိုင်းတွယ်ပါ။ ၎င်းတို့၏
သီးခြားအခြေအနေ
အားနည်းချက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များ။
322၊ 323၊ 341

WanderGuard®
စက်ကိရိယာ၊ ၂၉၆
illus *ဝါရှင်တန်* v.
Glucksberg၊ ၃၈၁
သုခ၊ ၂၆၄-၂၆၅
စိတ်ခံစားမှု၊ ၂၆၄-၂၆၅
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ၂၆၄-၂၆၅
အရည်အသွေး ၏ ၁၀၊ ၄၁၄-၄၁၅၊
၄၂၆
အစီအရင်၊ ၂၆၅၊ ၂၇၃
Wernicke-Korsakoff ၏
ရောဂါလက္ခဏာစု
၊ ၃၀၀
Whitbourne ရဲ့
အထောက်အ
ထား သီအိုရီ၊
၂၆၂-၂၆၃
အဖြူရောင်ကိစ္စများ
ပြင်းထန်ခြင်း။
(WMH)
မူမမှန်မှုများ
ဦးနှောက်ထဲမှာ
တွေ့ရတတ်ပါတ
ယ်။
အသက်ကြီးသ
ည်။
အရွယ်ရောက်
ပြီးသူ၊
ဆက်စပ်မှု အတူ
သိမြင်မှု
ကျဆင်းခြင်း၊
၃၉-၄၀၊ ၅၆
White matter
Neurons များ
ဖြစ် သည်
ဖုံးထားသည်။
အားဖြင့် myelin
အဲဒါ အစေခံ
သတင်းအချက်အ
လက်ပေးပို့ရန်
ထံမှ တစ်ခု
အပိုင်း ၏
အဆိုပါ ဦးနှောက်
cortex
မှအခြားသို့မဟုတ်
ထံမှ cerebral

cortex သည်
အခြားသော
အစိတ်အပိုင်းများ
ဆီသို့ ဦးနှောက်။
၃၉၊ ၅၆
ဦးနှောက် တစ်ခုလုံး
သေခြင်း။
မရဏ အဲဒါ
သည်
ကြေပြာခဲ့သ
ည်။ သာ
ဘယ်တော့လဲ
အဆိုပါ
ကွယ်လွန်
တွေ့ဆုံသည်။ ရှစ်
သတ်မှတ်ချက်
1981
ခုနှစ်တွင်တည်
ထောင်ခဲ့သည်။
၃၇၈၊ ၄၀၄

မုဆိုးမ၊ ၂၅၈
 ဝိုင်ဟောက်စ်၊ အေမီ၊ ၃၇၆
 ဉာဏ်ပညာ၊ ၂၁၁-၂၁၂
 အမျိုးသမီး
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၃၆၀-
 ၃၆၁ မှီခို ဂရုစိုက်ပါ။
 အကျပ်ရိုက်၊
 ၃၆၀-၃၆၁
 ဝင်ငွေများ အဖြစ် ရာခိုင်နှုန်း
 ၏
 အမျိုးသားများအတွက်၊
 355f
 အလုပ်အကိုင် အားဖြင့်
 စက်မှုလုပ်ငန်း၊ 352f ကျား၊
 ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ၃၅၃-၃၅၅
 ဖန် မျက်နှာကျက်၊ ၃၅၄
 ဖန် ချောက်ကမ်းပါး၊ ၃၅၄
 အိမ်မှုကိစ္စ၊ ၃၆၁-၃၆၂
 လုပ်အား အင်အား ပါဝင်ခြင်း
 ။
 ရွေးချယ်ထားသည်။
 နိုင်ငံတွေ၊ 351f လုပ်ငန်းခွင်
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊
 ၃၅၂-၃၅၃
 လုပ်ငန်းခွင်ရွေးချယ်ရေး၊ ၃၅၁-
 ၃၅၂ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး
 ဆောင်ရွက်မှု၊ ၈၃
 စကားလုံးကျွမ်းကျင်မှု၊ 24 f၊ 25 f၊
 191

အလုပ်၊ ၃၅၃-၃၅၆
 အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ၃၅၆
 ဖယ်ကြဉ်ခြင်း၊ ၃၄၉
 ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ၃၄၉
 အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
 ဆောက်လုပ်ရေး သီအိုရီ၊ ၃၄၄
 မှီခိုစောင့်ရှောက်မှုအကျပ်အတ
 ည်း၊
 ၃၆၀-၃၆၁
 ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ၃၅၃-၃၅၆
 တန်းတူ ပေးဆောင် အတွက်
 တန်းတူ အလုပ်၊ ၃၅၅
 မိသားစု၊ ၃၆၀-၃၆၃
 ကျား၊ ဘက်လိုက်မှု၊ ၃၅၃-၃၅၄
 အလုပ် ကျေနပ်မှု၊ ၃၄၇-၃၄၉
 နောက်ကျ ဘဝ၊ ၃၆၉-၃၇၀
 အဓိပ္ပါယ် ရှိ၊ ၃၄၄
 လက်ဦးဆရာ နှင့် နည်းပြများ၊
 ၃၄၆-၃၄၇ လုပ်ငန်းခွင်
 ရွေးချယ်မှု၊ ၃၄၄-၃၄၅
 လုပ်ငန်းခွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊
 ၃၄၅-၃၄၇၊ ၃၅၂-၃၅၃
 လုပ်ငန်းခွင် မျှော်လင့်ချက်များ၊
 ၃၄၅-၃၄၆
 လုပ်ငန်းခွင် မလုံခြုံမှု၊ ၃၅၇-၃၅၈

လုပ်ငန်းခွင်ရွေးချယ်ရေး၊ ၃၅၁-
 ၃၅၂ လုပ်ငန်းခွင်
 အကူးအပြောင်း၊
 ၃၅၆-၃၅၉
 အသက်ကြီးသည်။ အလုပ်သမား၊
 ၃၆၉-၃၇၀
 ကိလေသာ၊ ၃၄၉-၃၅၀
 ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအမျိုးအစား
 သီအိုရီ၊ ၃၄၄
 အဖြစ်မှန် ရှေးခါ၊ ၃၄၆
 ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း။
 အလုပ်သမား ၃၅၇
 လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု၊
 ၃၅၅-၃၅၆ လူမှုသိမြင်မှုဆိုင်ရာ
 အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသီအိုရီ၊
 ၃၄၄-၃၄၅
 လူမှုရေးမှုဝါဒ သက်ရောက်မှုများ၊
 ၃၇၀ အလုပ်နှင့်မိသားစုပဋိပက္ခ၊
 ၃၆၂-၃၆၃ **အလုပ် - မိသားစု**
 ပဋိပက္ခ ဟိ ခံစားချက်
 ၏ ဖြစ်ခြင်း။ ဆွဲ ခွဲ မျိုးစုံ
 incompat-
 လမ်းညွှန်ချက်များ၊ နိုင်ငံနိုင်
 တောင်းဆိုချက်များ ထံမှ
 အလုပ် နှင့် မိသားစု။ ၃၆၂-
 ၃၆၃၊ ၃၇၄
အလုပ်လုပ်ခြင်း (Terkel)၊ ၃၄၄
အလုပ်လုပ်တယ်။ မှတ်ဉာဏ်
 ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ
 လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်
 ဖွဲ့စည်းပုံများ

ပါဝင်ပါတယ်။ ဌာန ကိုင်
 အချက်အလက်- စိတ်နဲ့
 တဖြိုင်နက်တည်း-
 ယုတ်မာသော သုံးပြီး အဲဒါ
 အချက်အလက်၊ တခါတရံ
 တွဲလျက် ဝင်လာတဲ့
 အချက်အလက်တွေနဲ့
 ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းဖို့၊
 လုပ်ပါ။
 ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု
 သို့မဟုတ် အသစ်တစ်ခုကို
 လေ့လာပါ။
 အချက်အလက်။ ၁၆၃-
 ၁၆၄၊ ၁၈၄
 ရှိသော **ဇန်** အရည်အချင်း-
 ပတ်ဝန်းကျင်
 စာနယ်ဇင်းသီအိုရီ၊ ဧရိယာ၌
 ဘယ်အရာက အနည်းငယ်
 လျော့ကျသွားလဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်
 စာနယ်ဇင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
 ၁၃၀၊ ၁၅၆
ဇန် ၏ အများဆုံး စွမ်းဆောင်ရည်
 အရည်အချင်း အလားအလာ-
 ပတ်ဝန်းကျင် စာနယ်ဇင်း
 သီအိုရီ၊ တိုးလာမည့် ဧရိယာ
 ၌ စာနယ်ဇင်း တတ်သည်။
 ရန် တိုးတက်
 စွမ်းဆောင်ရည်။ ၁၃၀၊ ၁၅၆