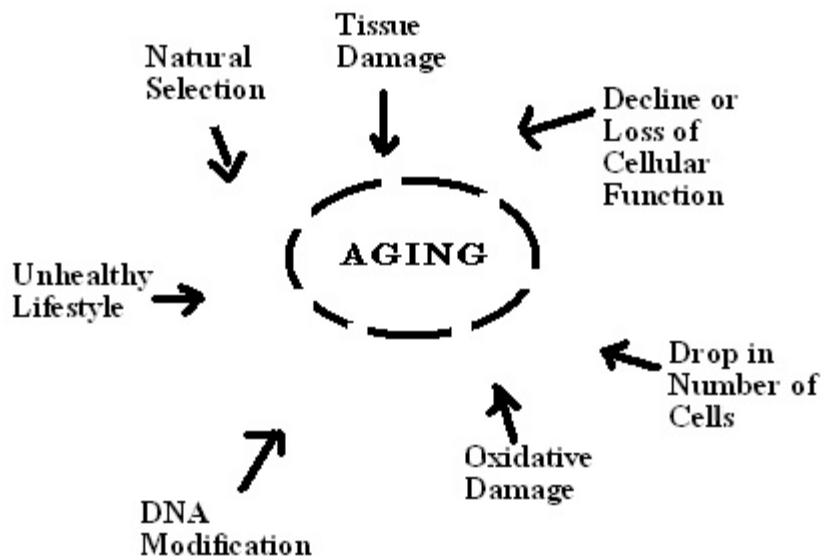


Unit IV

Adulthood



प्रमुख बिंदु

1. वयस्क कई कारकों के आधार पर उम्र से संबंधित परिवर्तनों का अनुभव करते हैं: आणविक और सेलुलर परिवर्तनों जैसे जैविक कारकों को प्राथमिक उम्र बढ़ने कहा जाता है, जबकि शारीरिक व्यायाम की कमी और खराब आहार जैसे नियंत्रणीय कारकों के कारण उम्र बढ़ने को माध्यमिक उम्र बढ़ने कहा जाता है।

2. प्रारंभिक वयस्कता (उम्र २०-४०) में, हमारी शारीरिक क्षमताएं अपने चरम पर होती हैं, जिसमें मांसपेशियों की ताकत, प्रतिक्रिया समय, संवेदी क्षमताएं और हृदय संबंधी कार्य शामिल हैं।

3. उम्र बढ़ने की प्रक्रिया भी प्रारंभिक वयस्कता के दौरान शुरू होती है और त्वचा, दृष्टि और प्रजनन क्षमता में परिवर्तन की विशेषता होती है।

4. मध्य वयस्कता (उम्र ४०-६५) के दौरान उम्र बढ़ने की गति तेज हो जाती है और यह दृष्टि, श्रवण और प्रतिरक्षा-प्रणाली के कामकाज में गिरावट के साथ-साथ महिलाओं के लिए प्रजनन क्षमता के अंत की विशेषता है, जिसे रजोनिवृत्तिके रूप में जाना जाता है।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारे शरीर में शारीरिक रूप से बदलाव आते हैं। प्रारंभिक और मध्य-वयस्क वर्षों में कई तरह के बदलाव होने की उम्मीद की जा सकती है। प्रत्येक व्यक्ति कई कारकों के आधार पर उम्र से संबंधित परिवर्तनों का अनुभव करता है: आणविक और सेलुलर परिवर्तनों जैसे जैविक कारकों को प्राथमिक उम्र बढ़ने कहा

जाता है, जबकि शारीरिक व्यायाम की कमी और खराब आहार जैसे नियंत्रित कारकों के कारण उम्र बढ़ने को माध्यमिक उम्र बढ़ने कहा जाता है।

Early Adulthood

- Transition from adolescence
- Physical development
- Sexuality
- Cognitive development
- Careers and work
- Temperament
- Attachment
- Attraction
- Love
- The family life cycle
- Marriage
- Parenting
- Diversity of lifestyles
- Gender and self-development

1. प्रारंभिक वयस्कता (उम्र 20-40)

जब तक हम जल्दी वयस्कता तक पहुँचते हैं, तब तक हमारी शारीरिक परिपक्वता पूरी हो चुकी होती है, हालाँकि हमारी ऊँचाई और वजन थोड़ा बढ़ सकता है। प्रारंभिक वयस्कता में, हमारी शारीरिक क्षमताएं अपने चरम पर होती हैं, जिसमें मांसपेशियों की ताकत, प्रतिक्रिया समय, संवेदी क्षमताएं और हृदय संबंधी कार्य शामिल हैं। अधिकांश पेशेवर एथलीट इस चरण के दौरान अपने खेल के शीर्ष पर होते हैं, और कई महिलाओं के शुरुआती-वयस्कता के वर्षों में बच्चे होते हैं।

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया, हालांकि स्पष्ट नहीं है, प्रारंभिक वयस्कता के दौरान शुरू होती है। 30 की उम्र के आसपास शरीर के अलग-अलग हिस्सों में कई तरह के बदलाव होने लगते हैं। उदाहरण के लिए, आंख का लेंस सख्त और मोटा होना शुरू हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप दृष्टि में परिवर्तन होता है (आमतौर पर निकट की वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित करता है)। ध्वनि की संवेदनशीलता कम हो जाती है; यह पुरुषों के लिए महिलाओं के मुकाबले दोगुना तेजी से होता है। बाल 35 साल की उम्र के आसपास पतले और भूरे होने शुरू हो सकते हैं, हालांकि यह पहले कुछ व्यक्तियों के लिए और बाद में दूसरों के लिए हो सकता है। त्वचा शुष्क हो जाती है और वयस्कता के अंत तक झुर्रियाँ दिखाई देने लगती हैं। रोग से लड़ने में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और प्रजनन क्षमता कम होने लगती है।

2. मध्य वयस्कता (उम्र 40-65)

मध्य वयस्कता के दौरान, उम्र बढ़ने की प्रक्रिया अधिक स्पष्ट हो जाती है। 60 साल की उम्र के आसपास, आंखें अलग-अलग दूरी पर वस्तुओं के साथ तालमेल बिठाने की क्षमता खो देती हैं, जिसे प्रेसबायोपिया कहा जाता है। ४० से ६० वर्ष की आयु के अधिकांश लोगों को दृष्टि की कमी के लिए किसी न किसी प्रकार के सुधारात्मक लेंस की आवश्यकता होगी। मध्यम आयु वर्ग के वयस्कों को भी कुछ आंखों की समस्याओं, जैसे ग्लूकोमा के लिए युवा वयस्कों की तुलना में अधिक जोखिम होता है। सुनवाई में और गिरावट आई: 14 प्रतिशत मध्यम आयु वर्ग के अमेरिकियों को सुनने की समस्या है। त्वचा सूखती रहती है और अधिक झुर्रियां पड़ने का खतरा होता है, विशेष रूप से संवेदनशील चेहरे के क्षेत्र पर। उम्र के धब्बे और रक्त वाहिकाएं अधिक स्पष्ट हो जाती हैं क्योंकि त्वचा सूखती रहती है और पतली होती जाती है। पेट क्षेत्र में वसा के संचय के साथ, पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए मांसपेशियों से वसा अनुपात भी मध्य वयस्कता में बदलता है।

Table 6 Classification of adulthood

Stages	Age
Early adulthood	18-40 years
Middle adulthood	41-60 years
Late adulthood or old age	61 years and extends until death

(Erickson, 1950)

-महिलाओं को प्रजनन क्षमता में धीरे-धीरे गिरावट का अनुभव होता है क्योंकि वे रजोनिवृत्तिकी शुरुआत के करीब आती हैं - मासिक धर्म चक्र का अंत - लगभग 50 वर्ष की उम्र में। इस प्रक्रिया में हार्मोनल परिवर्तन शामिल हैं और यह छह महीने से लेकर पांच साल तक कहीं भी रह सकता है। हार्मोन के स्तर में बदलाव के कारण, रजोनिवृत्ति से गुजरने वाली महिलाओं को अक्सर अन्य लक्षणों का अनुभव होता है, जैसे कि चिंता, खराब याददाश्त, ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता, अवसादग्रस्तता का मूड, चिड़चिड़ापन, मिजाज और यौन गतिविधियों में कम रुचि।

-वयस्क विकास में मानव जीवन के जैविक और मनोवैज्ञानिक क्षेत्रों में किशोरावस्था के अंत से लेकर जीवन के अंत तक होने वाले परिवर्तन शामिल हैं। ये परिवर्तन धीरे-धीरे या तेजी से हो सकते हैं और सकारात्मक, नकारात्मक या कामकाज के पिछले स्तरों से कोई बदलाव नहीं दिखा सकते हैं। परिवर्तन सेलुलर स्तर पर होते हैं और आंशिक रूप से वयस्क विकास और उम्र बढ़ने के जैविक सिद्धांतों द्वारा समझाया जाता है। [1] जैविक परिवर्तन मनोवैज्ञानिक और पारस्परिक / सामाजिक विकासात्मक परिवर्तनों को प्रभावित करते हैं, जिन्हें अक्सर मानव विकास के चरण सिद्धांतों द्वारा वर्णित किया जाता है। चरण सिद्धांत आमतौर पर प्रत्येक चरण में प्राप्त किए जाने वाले "आयु-उपयुक्त" विकासात्मक कार्यों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। एरिक एरिकसन और कार्ल जंग ने मानव विकास के चरण सिद्धांतों को प्रस्तावित किया जो पूरे जीवन काल को शामिल करते हैं, और जीवन में बहु तदेर से सकारात्मक परिवर्तन की संभावना पर जोर देते हैं।

-वयस्कता की अवधारणा में कानूनी और सामाजिक-सांस्कृतिक परिभाषाएं हैं। एक वयस्क की कानूनी परिभाषा एक ऐसा व्यक्ति है जो उस उम्र तक पहुंच गया है जिस पर उन्हें अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार माना जाता है और इसलिए कानूनी रूप से उनके लिए जवाबदेह माना जाता है। इसे बहुमत की आयु के रूप में संदर्भित किया जाता है, जो कि अधिकांश संस्कृतियों में 18 वर्ष की आयु है, हालांकि 16 से 21 तक भिन्नता है। वयस्क होने की सामाजिक-सांस्कृतिक परिभाषा इस बात पर आधारित है कि एक संस्कृति मानक रूप से आवश्यक मानदंड के रूप में क्या देखती है। वयस्कता के लिए, जो बदले में, उस संस्कृति के भीतर व्यक्तियों के जीवन को प्रभावित करती है। यह कानूनी परिभाषा के साथ मेल खा भी सकता है और नहीं भी।[2] देर से जीवन में वयस्क विकास पर वर्तमान विचार सफल उम्र बढ़ने की अवधारणा पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिसे "... रोग और बीमारी से संबंधित अक्षमता की कम संभावना, उच्च संज्ञानात्मक और शारीरिक कार्यात्मक क्षमता, और जीवन के साथ सक्रिय जुड़ाव" के रूप में परिभाषित किया गया है।