

Психосоциално развитие и здраве в средна зряла възраст

Преподавател: гл.ас. д-р Д. Христова

Хорариум: 15+15

Вид: избираем

Анотация

Целта на курса е да предостави познание за комплексия характер на предизвикателствата в развитието, свързани с адаптацията към контекста на промените в средна зряла възраст. През призмата на нормативите възрастови изменения в ключовите области на развитието се анализират ресурсите и стратегиите за поддържане на оптимално ниво на физическо, социално и психично благополучие.

Лекции

1. Здравни предизвикателства. Нормативни физически и сензорни промени.
2. Адаптация към предизвикателствата на средата на живота. Управление на стреса. Значение на физическата активност. Издръжливост. Пол и стареене: двоен стандарт.
3. Когнитивни ресурси. Промени в умствените способности. Исторически промени и влияние на кохортната принадлежност. Кристализирала и флуидна интелигентност.
4. Професионален живот и познавателно развитие. Продължаващо обучение.
5. Задачи на развитието през прехода в средата на живота (Д. Левинсън). Промяна на житейската структура: полови сходства и различия. Влияние на социалния контекст. Преход или криза?
6. Стабилност и промяна в Аз-концепцията на личността и психичното благополучие. Възрастова динамика в измеренията на психичното благополучие. Промени в стратегиите за справяне.
7. Професионален живот и удовлетворение от работата. Кариерно развитие. Планиране на пенсионирането.

Семинари

1. Репродуктивни промени при жените. Менопаузата като бикултурно събитие. Репродуктивни промени при мъжете.

2. Здраве и годност. Сексуалност. Болест и инвалидност. Водещи причини за смъртност.
3. Преработка на информацията. Скорост на преработка. Внимание. Памет. Решаване на проблеми и експертно познание. Творчество
4. Полова идентичност. Възрастова динамика на чертите на личността.
5. Развитие на близките и междупоколенческите взаимоотношения.

Препоръчителна литература

Бърк, Лора (2012). Изследване на развитието през жизнения цикъл. Издателство “Дилок”.

Морисън, В., Бенет, П. (2013). Въведение в здравната психология. Издателство “Изток-Запад”.

Дата: 26.10.2015 г.

Съставил: гл. ас. д-р Диана Христова