

**СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”**  
**КАТЕДРА ПО ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА**  
**ПСИХОЛОГИЯ**  
**КУРСОВЕ ЗА ПРОДЪЛЖАВАЩО ОБУЧЕНИЕ**

**ГЛ. АС. Д-Р ДИАНА ХРИСТОВА**

**ПСИХОСОЦИАЛНО  
РАЗВИТИЕ И  
ЗДРАВЕ В РАННА  
ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ**

**Дистанционен курс**

**Продължителност:  
15 седмици**

1. Диференциална специфика на ранната зряла възраст. Влияние на историческия контекст върху периодизацията на възрастта. Пробуждащата се зрялост: удължено юношество или нов етап в психосоциалното развитие?
2. Физическо развитие. Биологично стареене и физически промени. Здраве и годност.
3. Сексуалност. Полови различия в нагласите към сексуалността.
4. Предизвикателства и психологически стрес.
5. Когнитивни ресурси. Промени в структурата на мисленето. Развитие на епистемното познание.
6. Прагматично мислене и когнитивно-афективна комплексност. Компетентност и творчество..
7. Избор на житейски път. Психологическо влияние на следването. Избор на професия. Влияние на половоролевите стереотипи.
8. Психосоциалната криза “интимност срещу изолация” (Е. Ериксън). Основен конфликт. Връзка с юношеската криза. Адаптивно разрешаване и психосоциална добродетел. Неадаптивни варианти на разрешаване.
9. Развитие на житейската структура (Д. Левънсън). Основни задачи на фазата на новака в света на възрастните.
10. Периодът на „улягане” (Д. Левинсън). Основни задачи на развитието, фази и полови различия.
11. Адаптацията към живота (Вейлът). Обогаляване на периодизацията на Ериксън. Ограничения на теориите на Левинсън и Вейлант. Социалният часовник.
12. Развитие на близките взаимоотношения. Романтична любов и компоненти на любовта. Приятелство. Самота.
13. Жизненият цикъл на семейството. Семейство и брачни роли. Фактори, свързани с удовлетворението от брака. Родителство. Разнообразие на начина на живот на възрастните.
14. Развитие на кариерата. Установяване на кариера. Влияние на половоролевите стереотипи. Комбиниране на работата и семейството.
15. Времева перспектива и психично благополучие. Социоемоционална регулация в ранна зряла възраст.





## Основна литература

Бърк, Л. (2012). Изследване на развитието през жизнения цикъл. София: „Дилок“.

Ериксън, Е. (1996). Идентичност: младост и криза. София: „Наука и изкуство“.

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
“СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

КАТЕДРА ПО ОБЩА, ЕКСПЕРИ-  
МЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА  
ПСИХОЛОГИЯ  
България, София 1504  
Бул. ЦАР ОСВОБОДИТЕЛ 15

Тел. (02) 9308476; (02) 9308482  
Факс (+359-2) 9434447  
[http://phls.uni-sofia.bg/article/de-  
tails/110#tab152](http://phls.uni-sofia.bg/article/details/110#tab152)

### ЗА ЗАПИСВАНЕ:

Анелия Георгиева  
инспектор Продължаващо обучение  
телефон:  
(02) 9308 351; (02) 987 10 46  
имейл: amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg

### ЗА ВЪПРОСИ ЗА КУРСА:

гл.ас. д-р Диана Христова  
телефон: 029308 476  
имейл: dahristova@phls.uni-sofia.bg