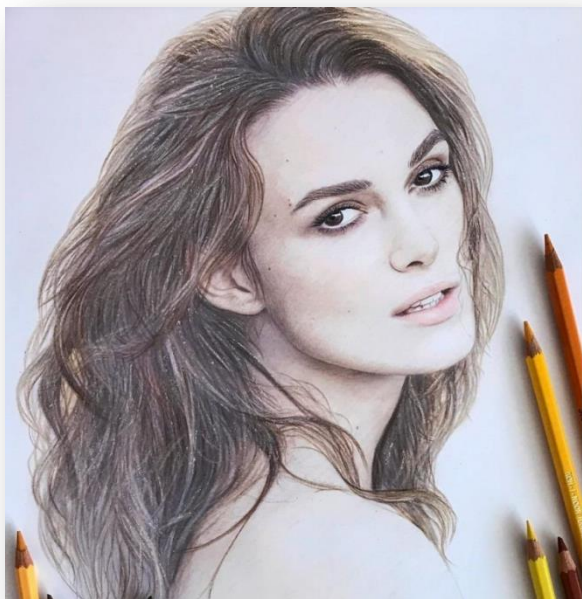
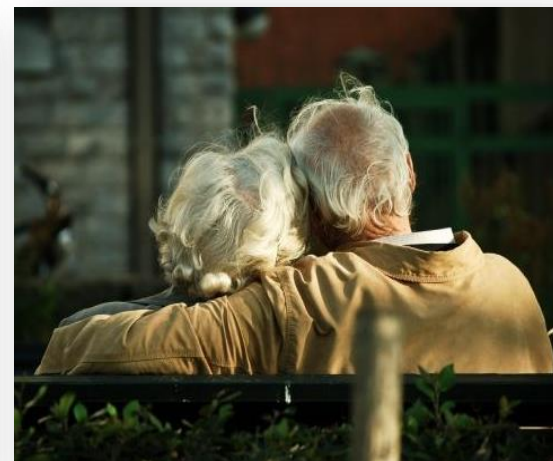


# Зрялост

## (свят на възрастните)



Коя е по-красива?  
Бабата или младата жена...



Лекция, доц. С. Цветкова, д.пс



# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

## ■ Акценти в периода:

Биологическото, социалното и психологическото развитие при възрастните дават по-надеждна картина, отколкото хронологичната възраст.

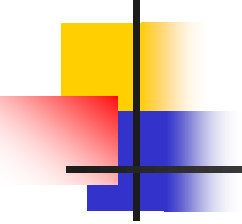
Универсални определения за зрелостта не съществуват. Контекстните подходи са едни от надеждните при разглеждане на периода.

# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

- **Общо физическо развитие:** Това е период на максимално разгръщане на силите (те започват да се снижават след 40-те години). Ранната зрялост, по правило се явява период на здравето, навиците за здравословен живот и физически упражнения (изградени веднъж, обикновено се запазват за дълго време). При някои професии (спортисти) тя е времето на оптимални достижения. Това е периодът, в който се регистрират част от причините за ранна смърт (нещастни случаи, СПИН и др.) или появата на болести, които са симптоматични за следващите периоди

# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

- **Секс и сексуалност:** Повечето от хората са привърженици на моногамията и имат малко сексуални партньори. През втората половина на ХХ век в САЩ се наблюдава повишено внимание към удовлетворението от живота и по-висока гъвкавост. Сексуалната ориентация помага определяне на половата идентичност, която повлиява осъзнаване на личността като цяло. Формирането на половата идентичност може да бъде възпрепятствано от хомосексуалните влечения и бисексуалността, за което се предполага, че се проявява още в предходния възрастов период. Сред средите на тези групи се отбелязва по-висок процент психични разстройства и по-висок риск за суицид поради отношението на околните.

- 
- 
- Причините за хомосексуалността понастоящем са неизяснени, по-скоро се предполага, че са резултат от взаимодействието между наследственост и социална среда. Разпространението на СПИН, първоначално предаван по хомосексуален път и чрез наркотици, реално се открива в хетеросексуални среди и във всички групи от населението.

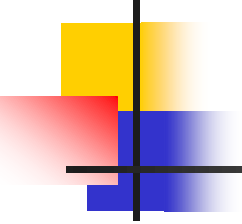
# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

- **Когнитивно развитие:**

Очевидно повечето хора получават голям обем от знания в периода на ранната зрялост, дори по-късно. Изследователите изказват мнение дали има други изменения в това отношение. Проведените лонгитюдни изследвания доказват, че в по-късния период се отбелязва когнитивен спад, който е плавен.

# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

- **Психо-социално развитие:** 1. Непреходност и изменчивост: Ролевите изменения са повече непроменящи се и системни в сравнение с предходните периоди (детство и юношество).  
Развитието на възрастните протича в контекста на личното “Аз” – “Аз’ като член на семейството и “Аз” като работещ човек. Съгласно теорията на Маслоу, всеки индивид се стреми към самоактуализация, която може да се осъществи след удовлетворяване на всички предходни потребности.

- 
- 
- Съгласно Роджърс, обществото приема личността на човека като отправя към него изискване за уважение (алтернативно на това е позитивното отношение). Представителите на периода често се намират в ситуация на преход към повече емоционална, съзнателна, функционална и конфликтна независимост. Някои хора насочват вниманието си към вътрешните фактори на извършваната от тях работа, други – на външните. Приятелските отношения се оказват важни фактори на трудовата дейност.



# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

## ■ Установяване на близки отношения:

Приятелските отношения са едни от водещите аспекти в живота на възрастните. Съобразно трикомпонентната теория на Стринберг любовта има три аспекта: интимност, страст и решение/прием на отговорност. Съществуват три теории за привлекателността и избора на брачен партньор: инструментална теория за подбор на съпруг/а, теория “стимул – ценност – роля” и теория на семейните системи. Моногамният брак понастоящем е най-разпространен. Популярност придобива съвместният/ без брак живот между мъжа и жената – около 1/3 от такива двойки встъпват в законен брак.

# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

- **Родителство и развитие:** Семейният цикъл се отличава със стадиално развитие: индивидът обикновено повтаря жизнения цикъл на своите родители – жени се, отделя се (когато има предпоставки за това), раждат му се деца, настъпва старост с последващ я жизнен край. Преходът към родителството изменя рязко стила на живот на родителите. Жените обикновено са насочени към отглеждането и възпитанието на децата, домакинството, докато мъжа е по-активно насочен към професионално-трудова дейност и отговорен за материалното благосъстояние на семейството.

# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

- **Родителство и развитие:** Варианти, произтичащи от историческите и социално-икономически условия в различните страни и култури, са безспорна реалност (не изключение). Социалната поддръжка, разбирателството, самоуважението и уважението, както и щастието по време на бременността са важни условия за създаване на оптимални психологични условия за отглеждане на детето/децата. Теоретиците отделят шест стадия на родителството: формиране на образа, отглеждане, авторитет, интерпретация, взаимозависимост, отделяне. Трудностите на родителството са особено остри при наличие на един родител.

# Ранна зрялост (20 – 40 г.)

- **Професионален цикъл:** Традиционно професионалният цикъл започва с размисъл и преживявания за извършване на избор и продължаване на кариерата. Професионалният цикъл може да бъде представен по следния начин: индентификация с работника, овладяване на основни професионално-трудова навизи, придобиване на идентичност, продуктивност, поддържане на продуктивността и преосмисляне на онази продуктивност, която може да бъде полезна в по-късна възраст. Едни от факторите за избор на професия са: социално-икономическия статус, етническата принадлежност, ниво на интелектуални възможности, навизи, пол и занятие на родителите. Съгласно Аз-концепцията, хората избират професия, която съответства на персоналната Аз-концепция. Професионалната подготовка протича както на формално, така и на неформално ниво. В последните десетилетия хората все по-често се замислят отрано за своята кариера и изграждат съзнанието, че тя извиси изключително от техните възможности и подготовка. Немалко са случаите, в които очакванията се разминават с трудовата реалност. Необходимо е отрано у децата да се изгражда отговорно и позитивно отношение към различните професии и се подчертава важността на тяхната подготовка за бъдещата професия и кариера.

# Средна зрялост (40 – 60 години)

- Средната възраст е период, когато започва критическото осмисляне и оценяване на изминалия жизнен път. Маркерите на остаряването са свързани със социалния статус и семейното положение, физическите, биологическите и психични изменения. Болшинството от хората изпитват амбивалентни чувства към остаряването. Някои учени считат, че се преживява кризисен период, други – предполагат наличие на модели на прехода. Хората, които изживяват криза в средна възраст, не са склонни към интроспекция и предпочитат отрицанието като форма на защита. Учените доказват, че относителното начало и край на периода се отличават значително помежду си.

# Средна зрялост (40 – 60 години)

- **Физическа стабилност, изменчивост, здраве и болести.** Най-ясно открояват се промяна в периода е физическата. Започва снижение на сензорните способности; влошава се времето на реакциите и сензомоторните навици; функционирането на нервната система, костно-ставната система и пластичност на мускулите. Най-драматичното събитие при жената е наличие на менопауза, част от климакса. Индивидуалните различия предполагат различни невропсихологични реакции.

# Средна зрялост (40 – 60 години)

- **Физическа стабилност, изменчивост, здраве и болести.**

При мъжете тези изменения са по-неявно проявими, често са свързани с понижаване на сексуалната активност, сексуалността може да придобие друго значение – с акцент на близостта, емоционалната близост и топлота.

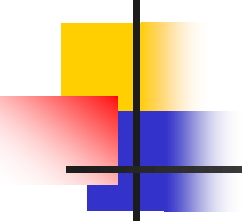
Понижаването на функциите на много системи предразполага към поява на различни заболявания, голяма част от които са лечими. Особено внимание се отделя на здравословния начин на живот, който е сигурна предпоставка за дълголетие. Голяма роля върху стабилността на най-вече психичното здраве играе стреса. Нездравословните модели на живот, липсата на профилактика и внимание към появата на различна симптоматика, провокират влошено здраве.



# Средна зрялост (40 – 60 години)

- **Съхранение и изменение на когнитивните възможности.** Запазването на интелектуалните способности зависи от това дали човек съумява да съхрани желанието за прием и възпроизвеждане на нова информация и доколко активно води начина си на живот. Много от хората съхраняват стабилно ниво на когнитивна дейност до 70-тата си годишнина, но и по този показател те се отличават един от друг.



- 
- 
- Майсторството и професионализма компенсират понижаването на когнитивните възможности. Майсторството включва следните елементи: компетентност, специфични знания и навици, процедурни знания, бързо опознаване на типови задачи, абстрактно мислене и навици за решаване на проблеми. Някои автори посочват като характерни за периода изпълнението на социалните задължения (отговорност) и при възможност - изпълнение на административни функции.

# Средна зрялост (40 – 60 години)

- **Психосоциално развитие. 1. Стабилност и изменчивост в развитието на личността:**  
Периодът се характеризира с крайно разнообразие - значимо влияние оказва фактът дали индивидите от тази възраст имат деца, вече в по-голяма възраст и дали по-възрастни родители. Съгласно Ериксон, основният проблем, стоящ пред представителите на периода е генеративността срещу вгълбяването в себе си и стагнацията, която може условно да бъде разделена на три области: прокреативна, продуктивна и креативна.

# Средна зрялост (40 – 60 години)

## ■ Психосоциално развитие.

Пек счита, че проблемите през средния и следващ период са по-вече, отколкото предлага Ериксон – откроява четири конфликта в средната и три – в късната зрялост. Хората чувстват себе си отговорни за семейството и работата си, за по-възрастните си родители, за общуването с децата си, при което започват да осъзнават личните си ограничения и нарастващата си физическа уязвимост. Мъжете, според някои автори, имат четири пътя на развитие: трансцедентално-генеративен, псевдоразвитиен, кризисен и разочароващ. Жените традиционно определят себе си от позицията на семейството, отколкото на кариерата. Има четири типа жени: традиционалистка, иноватор, експресивна и протестираща. Общо определените стресогенни сфери за жените са семейството, кариерата и ролевото напрежение.

# Средна зрялост (40 – 60 години)

## ■ Психосоциално развитие.

2. Семейството и приятелите в контекста на междуличностните взаимодействия: Представителите на тази възраст приемат роли в моста между младото и старо поколение, превръщат се в хранители на семейните ценности, традициите, ритуалите, достиженията и историята. След “напускането” на семейството от порасналите деца, родителите преживяват “опустялото семейно огнище”, след което те се връщат към ролите и интересите си отпреди родителството. При това взаимоотношенията деца-родители се установяват по-близки, с по-голяма взаимност. Повечето възрастни поддържат постоянни отношения със своите застаряващи родители. Приятелските отношения в средната възраст често удовлетворяват жизнено важни потребности.

# Средна зрялост (40 – 60 години)

- **Психосоциално развитие.**

*3. Изменения в семейството*: Разводът е кулминацията на един дълъг процес на емоционално отделяне. Освен това е свързан с нереалистични очаквания за следващия брак. Разведените страдат от широк кръг проблеми – разводът е особено болезнен в средна възраст. Голяма част от разведените чувстват себе си значително добре първите 2-3 години след развода, други – да се чувстват самотни и дълго преживяват кризата. Повторно омъжените споделят за по-голямо удоволствие и щастие, в сравнение с неомъжените след развода. При повторният брак често се събират децата от предишните бракове - освен трудностите при приема на новите ролеви отговорности се появяват и конфликти между родители и приемни деца. При подобни ситуации и при нови семейни двойки без деца се изисква много търпение, доверие, уважение и толерантност за преодоляване на проблемите

# Средна зрялост (40 – 60 години)

## ■ Психосоциално развитие.

4. Стабилност и промяна в професионалния живот: В този период са възможни промени в кариерата, потребностите и целите – патернът “една работа за цял живот” вече не е приложим за много хора. През този период често се прави сериозна преоценка и анализ на кариерата. Уволнението, съкращението и пенсионирането са промените, изпълнени с много емоционална болка. Обикновено хората изпитват гняв, като го насочват към себе си – обвиняват се, изпитват чувство на вина или се чувстват неудачници. Професионалното изгаряне е състояние на емоционално изтощение, което може да бъде съпроводено с цинизъм и което често се наблюдава при т. нар. “помагачи” професии.

# *Проблеми (конфликти) в развитието на възрастния*

*(адаптирано, по Реск)*

## ■ **Средна възраст**

*Признание ценността на мъдростта срещу  
признание ценността на физическите  
сили*

Поради намаляване на жизнените сили и  
снижено здраве, хората трябва да пренасочат  
голяма част от енергията си от физическа  
към умствена дейност.

# *Проблеми (конфликти) в развитието на възрастния*

*(адаптирано, по Реск)*

- **Средна възраст**

*Социализация срещу сексуални  
взаимоотношения*

- Тази преориентация е предизвикана от социалната реализация и социалните изменения, които по естествен път компенсират намаляването на сексуалната активност. Акцент във взаимоотношенията са приятелство, разбирателство, удоволствие от общуване.



# *Проблеми (конфликти) в развитието на възрастния*

*(адаптирано, по Реск)*

- **Средна възраст**

*Катексистна (емоционална) гъвкавост срещу  
катексистно обединяване*

- Емоционалната гъвкавост лежи в основата на коректурността, към която представителите на средната възраст трябва да прибегнат в случаи на разрушаване на семейството, заминават си приятели, Емоционалната гъвкавост лежи в основата на коректурността, към която представителите на средната възраст трябва да прибегнат в случаи на разрушаване на семейството, заминават си приятели, загуба на значимост на стари интереси, приятелство, разбирателство, удоволствие от общуване.

# *Проблеми (конфликти) в развитието на възрастния*

*(адаптирано, по Реск)*

## ■ **Средна възраст**

*Гъвкавост на мисленето срещу мисловна  
ригидност*

- Индивидът е длъжен да се бори против склонността си да се придържа към свои стари жизнени правила и недоверчиво да се отнася към всяка нова идея. Ригидността на мисленето е тенденция към зависимост от миналия опит и разсъждения.



# Късна зрялост

## (след 60 – 65 години)

---

- В повечето култури в определени исторически етапи старите хора са уважавани като носители на мъдрост, традиция и вяръвания. Техният брой в настоящият момент се увеличава.

# Късна зрялост

## (след 60 – 65 години)

- ***Физически аспекти на стареенето.*** Много аспекти на стареенето протичат незабелязано до момента на късната зрялост (повечето от системите в организма имат резервни възможности). У всички застаряващи хора признаците на стареенето протичат и се проявяват различно. Като признаци на стареенето често се споменават: белите коси, ниската еластичност на кожата, изменението на осанката, снижението на слуха и зрението, бързата изтощаемост, снижените способности за преработката на информация, понижената сетивност, костно-ставни проблеми, мускулна слабост, намалените имунно-защитни сили на организма, сърдечно-съдови проблеми и т. н. Старите хора често страдат от хронични заболявания. Някои от проблемите са свързани с неправилния режим на хранене, нездравословен начин на живот, неправилен прием и злоупотреба с лекарствени препарати.



# Късна зрялост

## (след 60 – 65 години)

---

- *Причини за стареенето.* Генетическата предразположеност, стресът, нещастните случаи с близките, болестите играят значителна роля при стареенето. Естественото стареене е универсален биологически процес.

# Късна зрялост

## (след 60 – 65 години)

### ■ *Когнитивни изменения в късна зрялост.*

Голяма част от умствените способности в периода практически не се изменят, единствено се забавя скоростта за опериране с информацията.

Съхраняването на информацията в сензорните системи и кратковременната памет с възрастта се изменя, но не значително. Дългосрочната памет обаче, по правило, се променя. Мъдростта, положителният ефект на стареенето, произтича от натрупването на голям житейски опит и практически знания, помага на човека по-добре да разбира действителността.



# Късна зрялост

## (след 60 – 65 години)

- ***Когнитивни изменения в късна зрялост.*** Сред едни от причините за влошаване на когнитивните процеси са болестта на Алцхаймер и нарушението на мозъчното кръвообращение. Като вторични причини се отбелязват бедността и влошаване на здравето. Стареенето се свързва с деменцията и изменението на личността. Инсултите и микроинсултите са едни от първопричините за дементните състояния. Сред другите фактори, които повлияват нарушенията в когнитивната сфера са неправилното и непълноценно хранене, физическата занемареност, злоупотребата с алкохол, социалната изолация, злоупотреба и неправилна употреба на лекарствени средства.

# Късна зрялост

## (след 60 – 65 години)

- *Личност и стареене.* Съгласно теорията на Ериксон, основна задача на развитието от юношеството до края на живота е поддържане на относително постоянната идентичност. Според тази теория завършващият стадий на развитието е психосоциалният конфликт между ценности и отчаянието – адаптирането към старостта е свързано с потребността за спомняне на миналото и преосмисляне на минали събития. Хората се стремят да бъдат постоянни в своето поведение. Такива личностни характеристики като невротизъм, екстраверсия, интроверсия не се променят с възрастта. За преодоляване на нерадостните мисли за старостта е позитивното самовъзприемане.



# Късна зрялост

## (след 60 – 65 години)

### ■ *Изменение на социалния статус.*

Излизането в пенсия е преломен момент за много хора. Важно е приспособяването към новия начин на организация на ежедневието и разбирането на прехода. От значение е отношението на колегите към пенсиониращия се. Степента на емоционалните преживявания се повлиява и от привързаността на индивида към работата и работната среда. В някои компании има консултанти, които подготвят работещите за предстоящото пенсиониране.

# Късна зрялост

## (след 60 – 65 години)

### ■ Семейни и лични взаимоотношения.

Междупersonностните взаимоотношения се променят – много често съпругеските двойки след пенсия имат достатъчно време за себе си, споделят еднакви интереси и задължения, биват равнопоставени. Възрастните хора се нуждаят от контакти с близките и приятелите. При наличие на заболявания от по-сериозен характер се нуждаят и от помощ. Овдовяването е тежък момент в живота на възрастните хора. Вдовците по-често встъпват в брак, отколкото вдовиците, както и останал сам мъжът съумява да има повече социални контакти, отколкото останала сама жена в тази възраст. Дружбата придава повече стабилност на живота и носи удовлетворение, както за хората встъпили в нов брак, така и за останалите сами.