



Утвърдил:

Декан

Дата

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Факултет: ФИЛОСОФСКИ

Специалност: (код и наименование)

Ф	Ф	П	0	2	0	1		
---	---	---	---	---	---	---	--	--

ПСИХОЛОГИЯ

Бакалавърска програма (код и наименование)

Ф	Ф	П	0	2	0	1		
---	---	---	---	---	---	---	--	--

УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дисциплина:

3	0	1	8
---	---	---	---

(код и наименование) ПСИХОЛОГИЯ НА ЗДРАВЕТО

Преподавател: проф. д.п.с.н. Соня Карабелъова

Асистент: гл. ас. д-р Диана Христова, гл. ас. д-р Даниел Петров

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	45
	Семинарни упражнения	15
Обща аудиторна заетост		60
Извънаудиторна заетост	Реферат	30
	Доклад/Презентация	20
	Курсов учебен проект	30
	Самостоятелна работа в библиотека или с ресурси	10
Обща извънаудиторна заетост		90
ОБЩА ЗАЕТОСТ		150
Кредити аудиторна заетост		2
Кредити извънаудиторна заетост		3
ОБЩО ЕКСТ		5

№	Формиране на оценката по дисциплината ¹	% от оценката
1.	Участие в тематични дискусии в часовете	10
2.	Разработване на курсова задача	30
3.	Изпит (теоретичен тест)	60

¹ В зависимост от спецификата на учебната дисциплина и изискванията на преподавателя е възможно да се добавят необходимите форми, или да се премахнат ненужните.

Критерии за оценяване:	
Условията се обявяват в началото на всеки лекционен курс и се оформят както следва	
За оценка „Отличен“	задълбочено овладени и осмислени ключови и допълнителни знания и умения, познаване на информационните източници и дълбоко разбиране на материята, ясно изразено собствено мислене и аргументиране на решенията
За оценка „Много добър“	много добре овладени и осмислени ключови и допълнителни знания и правилно разбиране на материята, както и умения да прилага наученото като решава сложни задачи
За оценка „Добър“	овладени и осмислени ключови и допълнителни знания, умения да решава задачи, но без да може да ги развие до самостоятелно мислене и творческо приложение
За оценка „Среден“	усвоени ключови знания и решения на прости задачи

Анотация на учебната дисциплина:
<p>Настоящият курс е задължителен и има за цел да запознае студентите с епистемологичните основи, ключовите теоретични и приложни направления в рамките на психологията на здравето като академична дисциплина и професионална област, която е интегративна по своя характер.</p> <p>Обучението е ориентирано към изчерпателно представяне на главните теми в психологията на здравето. Акцентът е поставен върху взаимовръзката между психологията и здравето, като е подчертана ролята на убежденията и моделите на поведение, които се асоциират с позитивното човешко здраве и благополучие. Проблемът за дефиницията на здравето се въвежда от историческа и социокултурна перспектива с акцент върху динамичната същност на конструкта. Различните модели на психологията на здравето се анализират критично от гледна точка на техните концептуални основания, приложение, емпирична верификация и предиктивни възможности. Курсът има за цел да подпомогне студентите при разбирането и приемането на културното многообразие и неговото влияние върху промоцията на здравето и превенцията на болестите.</p>

Предварителни изисквания:
Няма

Очаквани резултати:
<p>След завършване на курса студентите:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ще имат задълбочени познания за основните понятия и термини в областта на психологията на здравето; - ще имат задълбочени познания за моделите на поведение, свързани с позитивното човешко функциониране; - ще могат да оценяват и интерпретират межкултурните различия за здравните убеждения и справянето; - ще могат да интерпретират данни от изследвания в областта на психологията на здравето; - ще могат да изготвят писмени текстове, в които да анализират данни от изследвания в областта на психологията на здравето. - придобиват способности за критичен анализ на основните изследователски подходи в областта.

Учебно съдържание

ЛЕКЦИИ

№	Тема:	Хорариум
1	Увод в психологията на здравето: исторически и концептуални предпоставки. Биомедицински и биопсихосоциален модел. Историческа перспектива към възгледите за здравето и заболяванията. Основни допускания на биомедицинския модел за здравето и болестта. Разширяване на обяснителната перспективата към здравето: психосоматична медицина, поведенческа медицина, психология на здравето. Определение на здравето на Световната здравна организация. Основни допускания на биопсихосоциалния модел.	3
2	Психологията на здравето като научна и професионална област. Предмет, цели и перспективи. Характеристика на основните подходи: клинична, публична, обществена и критическа психология на здравето.	3

№	Тема:	Хорариум
3	Здравно поведение. Определения и видове здравно поведение. Значение на изследванията на здравното поведение. Здравно поведение – определения. Видове здравно поведение. Защо е необходимо да изучаваме здравното поведение? Променящият се контекст на здравето и поведението. Тайните на дълголетието.	3
4.	Прогнозиране на здравното поведение. Каузални атрибуции за здраве. Здравен локус на контрола и нереалистичен оптимизъм. Фактори, които прогнозират здравното поведение. Каузални атрибуции за здраве - определение и измерения. Здравен локус на контрола. Нереалистичният оптимизъм като обяснителен стил. Обяснителен стил и справяне в контекста на човешката възраст.	3
5.	Когнитивни и социално-когнитивни модели за прогнозиране на здравното поведение. Компоненти, приложение, емпирична верификация и критична оценка. Модел на здравните убеждения и теорията за мотивацията за предпазване. Теория за планираното поведение. Стадиална теория за промяна на здравното поведение.	3
6.	Всекидневно познание и здраве. Имплицитни концепции за здравето и тялото.	3
7.	Здравето в контекста на човешката възраст.	3
8.	Култура и здраве. Връзка между култура и здраве. Здравни убеждения и обяснения – каузален онтогенезис и морален дискурс на болката. Междукултурни различия в здравните убеждения и обяснения. Здраве при жените – културна перспектива.	3
9.	Обяснителни модели на позитивното физическо и психологическо функциониране. Хедонистична традиция – структура и измерения на субективното благополучие, методи за изследване, междукултурни различия. Евдемонична традиция: теоретичен модел и измерения на психологическото благополучие, методи за изследване, междукултурни различия.	3
10.	Технологии и психологическо благополучие. Исторически перспективи. Психологическо благополучие и междуличностно взаимодействие в киберпространството.	3
11.	Развитие на теориите за стреса и концепциите за справяне: модел на У. Кенън – борба или бягство, общ адаптационен синдром на Х. Селие, жизнени събития. Влияние на емоционалните състояния върху физическото здраве и справянето със стреса.	3
12.	Транзакционен модел за стреса. Роля на преценката и влиянието ѝ върху отговора на стресора. Самоконтрол и стрес. Взаимовръзка между физиологическите и психологическите аспекти на стреса.	3
13.	Стрес и болест. Може ли стресът да предизвика заболяване? Връзка между остри и хронични процеси. Стрес и промяна на поведението. Болестта като стресор. Индивидуална промяна на връзката стрес-болест. Психоневроимунология. Модератори на връзката стрес-болест.	3
14.	Хранене и външен вид. Здравословното хранене – „новата религия” на модерното общество. Развитиен, когнитивен и свързан с теглото модел на хранително поведение. Екологичен модел на здравословното хранене.	3
15.	Психология на щастието. Постигане на истинско и трайно щастие – дейности и поведения, повишаващи чувството за щастие и съответстващи на индивидуалните интереси, ценности и потребности. Междукултурни различия в чувството за щастие: исторически промени, възрастови и полови различия.	3

СЕМИНАРНИ ЗАНЯТИЯ

№	Тема:	Хорариум
1.	Позитивна психология и психология на здравето. Позитивна психология, позитивна превенция и позитивна терапия. Позитивни емоции. Адаптивните механизми и тяхната роля в позитивната психология.	3
2.	Личност, емоционални състояния, физическо здраве. Индивидуално-типологични аспекти на здравето. Ролята на личностните характеристики при сърдечно-съдовите заболявания. Емоционални състояния и физическо здраве.	3
3.	Превенция и промоция на здраве. Теоретично обосновани програми за промяна на поведението – основни стъпки при разработването им. Изследователски и етични проблеми.	3

№	Тема:	Хорариум
4.	Социална подкрепа и здраве: същност, структура, измерения и изследователски подходи. Обяснителни модели за ролята на социалната подкрепа. Пол, култура и социална подкрепа. Ролята на стратегиите за справяне и социалната подкрепа.	3
5.	Оптимизъм и песимизъм: теория, изследвания и практика. Историческа перспектива към оптимизма и песимизма. Биологични основи. Връзка с обяснителните стилове. Оптимизъм, физическо и психологическо благополучие.	3

Конспект за изпит

№	Въпрос
1	Увод в психологията на здравето: исторически и концептуални предпоставки. Биомедицински и биопсихосоциален модел.
2	Психологията на здравето като научна и професионална област.
3	Здравно поведение. Определения и видове здравно поведение. Значение на изследванията на здравното поведение.
4.	Прогнозиране на здравното поведение. Каузални атрибуции за здраве. Здравен локус на контрола и нереалистичен оптимизъм.
5.	Когнитивни и социално-когнитивни модели за прогнозиране на здравното поведение. Компоненти, приложение, емпирична верификация и критична оценка.
6.	Всекидневно познание и здраве. Имплицитни концепции за здравето и тялото.
7.	Здравето в контекста на човешката възраст.
8.	Култура и здраве.
9.	Обяснителни модели на позитивното физическо и психологическо функциониране.
10.	Технологии и психологическо благополучие.
11.	Развитие на теориите за стреса и концепциите за справяне.
12.	Транзакционен модел за стреса.
13.	Стрес и болест.
14.	Хранене и външен вид.
15.	Психология на щастието.
16.	Позитивна психология и психология на здравето.
17.	Личност, емоционални състояния, физическо здраве.
18.	Превенция и промоция на здраве.
19.	Социална подкрепа и здраве: същност, структура, измерения и изследователски подходи.
20.	Оптимизъм и песимизъм: теория, изследвания и практика.

Библиография

Основна:

- Блум, Р. (2011) *Позитивната психология*. София: Фама.
- Гринберг, Т., Дж. (2004) *Управление стресом*. Санкт Петербург: Питер.
- Иванова, Е., Карабельова, С. (2012) Киберхондрия и психологическо благополучие. *Клинична и консултативна психология*, София: ИК „Стено”, 196-206.
- Карабельова, С., Бъзовска, Б. (2012) Взаимовръзка между нагласите към храненето, вегетарианството и благополучието. *Клинична и консултативна психология*, София: ИК „Стено”, 329-401.
- Карабельова, С., Бъзовска, Б. (2011) Вегетарианство, психично здраве и благополучие. *Клинична и консултативна психология*, София: ИК „Стено”.
- Клайнке, К. (1999) *Справяне с предизвикателствата на живота*. София: Наука и изкуство.
- Любомирски, С. (2007) *Пътят към щастието*. София: МОНТ.
- Морисън, В., Бенет, П. (2013) *Въведение в здравната психология*. София: Изток-Запад.
- Никифоров, Г. С. (2006) *Психология здравья*. Санкт Петербург: Питер.
- Петров, Д. (2010) Предпазно-мотивационна теория и превенция на рисковото сексуално поведение. В: *Годишник на СУ, ФФ, книга Психология*, т. 102.
- Петров, Д. (2011) Теория за самодетерминацията и регулация на здравното поведение. В: *Годишник на СУ, ФФ, книга Психология*, т. 103.

Петров, Д., Силгиджиян, Х. (2011) Личностни черти и рисково сексуално поведение, *Българско списание по психология*, 3-4, с. 814-821.

Селие, Х., (1982) *Стрес без дистрес*. София: Наука и изкуство.

Силгиджиян, Х., Карабельова, С., Занкова, Е. (2008) Емпирична среща на двете традиции в изследването на психичното здраве. *Българско списание по психология. Сборник научни доклади V-ти национален конгрес по психология*, 868-876. София: Изток-Запад.

Шулц, Д. (2004) *Психология на растежа. Модели на здравата личност*. София: Наука и изкуство.

Допълнителна:

Пирьова, Б. (2004) *Поведенческа медицина*. София: Нов Български Университет.

Селигман, М. (2001) *Как да бъдем оптимисти*. София: Кибиа.

American Psychologist: 2000, Special Issue: Positive Psychology, vol. 55, N. 1.

American Psychologist: 2001, Special Issue: Positive Psychology, vol. 56, N.3.

American Psychologist: 2001, Special Issue: Stress and Coping, vol. 55, N. 6.

Carver, Ch., Scheier, M. (2002). Optimism. In: Snyder, C. R. & Lopez, Sh. J. (Eds.) *Handbook of positive psychology*, Oxford: Oxford University Press, pp. 231-244.

Chang, Edward C., (Ed), U Michigan, Ann Arbor (2001) *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, Sh. (2002). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and Life Satisfaction. In: Snyder, C. R. and Lopez, Sh. J. (Eds) *Handbook of positive psychology*, Oxford: Oxford University Press, pp. 63-73.

Donohew, L. (2006). Media, Sensation Seeking, and Prevention. IN: Vollrath, M. (Ed.) *Handbook of Personality and Health*, New York: John Wiley & Sons, pp. 299-314.

Fredrickson, B. (2002). Positive emotions. In: Snyder, C. R. and Lopez, Sh. J. (Eds) *Handbook of positive psychology*, Oxford : Oxford University Press, pp. 120-134.

French, D. (ed.) (2010). *Health psychology. 2nd ed.* Oxford: BPS Blackwell.

Friedman, H. S. (2007). Personality, disease and self-healing. In: Friedman, H. S. and Silver R.C. (Eds.) *Foundations of health psychology*, Oxford: Oxford University Press, pp. 172-201.

Regan A. R. Gurung (2009). *Health Psychology: A Cultural Approach*. Wadsworth Publishing Company.

Keyes, C., Shmotkin., D, Ryff., C., (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, N 6, 1007-1022.

Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, vol. 55, 1, pp. 170-183.

Lazarus, R., S. (1993.) From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing

Marks, D. (Ed.) (2002). *The Health Psychology Reader*. Sage Publication

Marks, D., Murray, M., Evans, B., Willig, C., (2000) *Health Psychology. Theory. Research and Practice*. Sage Publication.

Ogden, J., (2007). *Health Psychology*. Buckingham: Open University Press.

Ranchor, A. & Sanderman, R. (2006) The Role of Personality in Cancer Onset and Survival. IN: Vollrath, M. (Ed.) *Handbook of Personality and Health*, New York: John Wiley & Sons, pp.35-50.

Ryff, C., Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and

Ryff, C., Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. New Directions for the Next Millennium, *Psychological Inquiry*, v. 9, N 1, 1-28, 69-85.

Salovey, P. et al. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, vol. 55, 1, pp. 110 - 122.

Seegerstrom, S. & Smith T. (2006). Physiological Pathways from Personality to Health: The Cardiovascular and Immune Systems. IN: Vollrath, M. (Ed.) *Handbook of Personality and Health*, New York: John Wiley & Sons, pp.175-195.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, vol. 55, 1, pp. 5-15.

Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In: Snyder, C. R. and Lopez, Sh. J. (Eds) *Handbook of positive psychology*, Oxford : Oxford University Press, pp. 3-12.

Taylor, Sh. & Kemeny, M. (2000). Psychological resources, positive illusions and health. *American Psychologist*, vol. 55, 1, 99-110.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: their role in a positive psychology, *American Psychologist*, vol. 55, 1, pp. 89-99.

Vollrath, M. (2006). Introduction: Who Becomes Sick and Who Stays Healthy, How and Why, and What Can be Done About It. IN: Vollrath, M. (Ed.) *Handbook of Personality and Health*, John Wiley & Sons, pp. 1-12.

Whiteman, M. (2006). Personality, Cardiovascular Disease and Public Health. IN: Vollrath, M. (Ed.) *Handbook of Personality and Health*, New York: John Wiley & Sons, pp. 13 -34.

Wiebe, D. & Fortenberry, K. (2006). Mechanisms Relating Personality and Health. IN: Vollrath, M. (Ed.) *Handbook of Personality and Health*, New York: John Wiley & Sons, pp.137-156.

Williams, P. (2006). Personality and Illness Behavior. IN: Vollrath, M. (Ed.) *Handbook of Personality and Health*, New York: John Wiley & Sons, pp. 157-174.

Williams, R. Williams, V. (2006). The Prevention and Treatment of Hostility. IN: Vollrath, M. (Ed.) *Handbook of Personality and Health*, New York: John Wiley & Sons, pp. 259-276.

Дата: 25.03.2016 г.

Съставил: проф. д.пс.н. С. Карабелова
гл. ас. д-р Д. Христова
гл. ас. д-р Д. Петров