

**КОНСПЕКТ**  
**за докторантски конкурс по**  
**Психология на здравето**

**ТЕМА 1:**

Исторически и концептуални предпоставки на психологията на здравето като научна и професионална област. Цел, задачи, перспективи. Редефиниране на предмета и целите на психологията на здравето в контекста на позитивната психология. Характеристика на различните области на приложение на психологията на здравето: публична, обществена и критическа психология на здравето.

**ТЕМА 2:**

Връзка между култура и здраве. Здравни убеждения и обяснения – каузален онтогенезис и морален дискурс на болката. Межкултурни различия в здравните убеждения и обяснения. Здраве при жените – културна перспектива.

**ТЕМА 3:**

Когнитивни и социалнокогнитивни модели за прогнозиране на здравното поведение. Компоненти, приложение, емпирична верификация и критична оценка. Модел на здравните убеждения и теорията за мотивацията за предпазване.

**ТЕМА 4:**

Промяна на обяснителните модели на психичното здраве в контекста на позитивната психология. Предимства и ограничения на двете традиции в дефинирането и изследването на оптималното психическо функциониране.

**ТЕМА 5:**

Хедонистична традиция. Структура и измерения на субективното благополучие. Методи за изследване. Межкултурни различия.

**ТЕМА 6:**

Евдемонична традиция. Теоретичен модел и измерения на психологическото благополучие. Методи за изследване. Межкултурни различия.

**ТЕМА 7:**

Развитие на моделите за стреса и стратегиите за справяне. Роля на психологическите фактори при справянето със стреса.

**ТЕМА 8:**

Структура и променливи на транзакционния модел на стреса, адаптацията и стратегиите за справяне. Методологически предизвикателства, теоретичен напредък и клинични приложения.

**ТЕМА 9:**

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. Модератори на връзката стрес-болест. Влияние на копинг ресурсите на личността при справянето със стреса и здравето.

#### ТЕМА 10:

Развитие на психологическия модел на стреса до системна теория за емоциите. Влияние на емоционалните състояния върху физическото здраве и справянето със стреса.

#### ТЕМА 11:

Социална подкрепа. Дефиниране. Изследователски подходи. Структура и измерения. Как работи социалната подкрепа: директни и буферни ефекти върху здравето. Методи за изследване на получената и възприета социална подкрепа.

#### ТЕМА12:

Технологии и психологическо благополучие. Исторически перспективи. Психологическо благополучие и междуличностно взаимодействие в киберпространството.

#### ТЕМА 13:

Здравословното хранене – „новата религия“ на модерното общество. Развитиен, когнитивен и свързан с теглото модел на хранително поведение. Екологичен модел на здравословното хранене.

#### ТЕМА 14:

Оптимизъм и песимизъм: теория, изследвания и практика. Историческа перспектива към оптимизма и песимизма. Биологични основи. Връзка с обяснителните стилове. Оптимизъм, физическо и психологическо благополучие.

#### ТЕМА 15:

Постигане на истинско и трайно щастие – дейности и поведения, повишаващи чувството за щастие и съответстващи на индивидуалните интереси, ценности и потребности. Межкултурни различия в чувството за щастие: исторически промени, възрастови и полови различия.

Съставил програмата: доц. дпсн С. Карабелъова

### **ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА**

Аргайл, М., Хендерсън, М. (1986) *Анатомия на човешките отношения*, София: Наука и изкуство.

Аргайл, М., (2003) *Психология на щастие*. Санкт Петербург: Питер.

Величков, А. (2001) *Предполагемите светове на личността*, София

Градев, Д. (1988) *Събитията в жизнения път на личността*, София: Наука и изкуство.

Гринберг, Дж. (2004) *Управление стресом*. Санкт Петербург: Питер.

Дерогатис, Л., Уайз, Т. (2000) *Тревожни и депресивни разстройства на соматично болни пациенти*. София: Лик.

- Клайнке, К. (1999) *Справяне с предизвикателствата на живота*. София: Наука и изкуство.
- Корсини, Р., Дж. (1998) *Енциклопедия по психология*. София: Наука и изкуство.
- Любомирски, С. (2007) *Пътят към щастието*. София: МОНТ.
- Морисън, В., Венет, П. (2013) *Въведение в здравната психология*. София: Изток-Запад.
- Никифоров, Г. С. (2006) *Психология здравья*. Санкт Петербург: Питер.
- Перре, М., Бауман (2002) *Клиническа психология*. Санкт Петербург: Питер.
- Пирьова, Б. (2004) *Поведенческа медицина*. София: Нов Български Университет.
- Селигман, М. (2001) *Как да бъдем оптимисти*. София: Кибеа.
- 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.
- Силгиджиян, Х. (1998) *Аз-концепция и психосоциална идентичност. Жизненият преход към зрелостта*. София: Издателство на СУ „Св. Кл. Охридски“.
- Силгиджиян, Х. (1989) Времеви хоризонт и жизнеспособност в третата възраст и късната старост. *Годишник на Софийския университет, Книга Психология*. София: Издателство на СУ „Св. Кл. Охридски“.
- Фрейджер, Р., Фейдимен, Дж. (2002) *Личност. Психологическа енциклопедия*. Санкт Петербург: Нева.
- Шулц, Д. (2004) *Психология на растежа. Модели на здравата личност*. София: Наука и изкуство.
- American Psychologist: 2000, Special Issue: Positive Psychology, vol. 55, N 1;  
Stress and Coping, vol. 55, N 6;
- American Psychologist: 200, Special Issue: Positive Psychology, vol. 56, N 3
- Brown, S., D. (1992) *Handbook of Counseling Psychology*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Woolfe, R., Dryden, W. (1996) *Handbook of Counseling Psychology*. SAGE Publ.
- Marks, D., Murray, M., Evans, B., Willig, C. (2000) *Health Psychology. Theory Research and Practice*, Sage Publication.
- Marks, D (Ed.) (2002) *The Health Psychology Reader*, Sage Publication.
- Ogden, J., (1997) *Health Psychology*. Buckingham: Open University Press.
- Serafmo (Ed.) (2002) *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons Ins.
- Lasarus, R., S. (1993) *From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, Annual Review of Psychology*, 44,1-21.
- Saarni, C. (1996) *The Development of Emotional Competence*. The Guilford Press.
- Sarah, E., Hampson (Ed.) (2000). *Advances in Personality Psychology*, v. 1. Psychology Press.
- Ryff, C., Singer, B. (1996) Psychological Well-Being; Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65
- 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.
- 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.