



Утвърдил:

Декан

Дата

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Факултет: ФИЛОСОФСКИ

Специалност: Психология

Ф	Ф	П	8	2	0	1		
---	---	---	---	---	---	---	--	--

ПСИХОЛОГИЯ

Магистърска програма: Психология на здравето

Ф	Ф	П	8	2	0	1		
---	---	---	---	---	---	---	--	--

УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дисциплина:

И	3	0	1
---	---	---	---

(код и наименование) ТЕХНОЛОГИИ, ЗДРАВЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Преподавател: проф. д.пс.н. Соня Карабельова

Асистент: гл. ас. д-р Елиза Иванова

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	30
	Семинарни упражнения	30
Обща аудиторна заетост		60
Извънаудиторна заетост	Реферат	
	Доклад/Презентация	20
	Курсов учебен проект	30
	Самостоятелна работа в библиотека или с ресурси	10
Обща извънаудиторна заетост		60
ОБЩА ЗАЕТОСТ		120
Кредити аудиторна заетост		2
Кредити извънаудиторна заетост		2
ОБЩО ЕКСТ		4

№	Формиране на оценката по дисциплината ¹	% от оценката
1.	Участие в тематични дискусии в часовете	20%
2.	Разработване на курсова задача	30%
3.	Изпит (разработване и защита на курсова работа)	50%

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

Анотация на учебната дисциплина:

Курсът е фокусиран върху тематиката за влиянието на новите технологии и в частност – информационните технологии, върху различни аспекти от здравето и благополучието на хората. Ще се представят изследвания на връзките между усвояването на технологиите в живота и настъпващите промени във функционирането на хората във всекидневието им. Поставя се акцент върху разглеждане на актуални теми като Интернет зависимостите, кибернасилието, киберхондрията и здравната тревожност, породена от търсенето в Интернет. Разглеждат се връзките между благополучието и други психологически конструкти с използването на Интернет в различна степен и за различни цели. Курсът разисква и проблема с търсенето на здравна информация онлайн и засилващите се в резултат притеснения за здравето. Ще се представят, както теоретични модели, така и емпирични резултати за взаимовръзките между Интернет зависимост, здравна тревожност и киберхондрия. Обръща се внимание и на променящите се взаимоотношения между лекарите и пациентите, произтичащи от достъпа до здравна информация онлайн. Засягат се въпроси, свързани с положителните ефекти на високотехнологичните иновации за подобряване на качеството на живот и грижата за здравето.

Предварителни изисквания:

Базисни познания по психология на здравето.

Очаквани резултати:

Целта на курса е студентите да усвоят знания за взаимовръзките между информационните технологии и благополучието на хората по отношение на различни сфери от живота им. Ще се разглеждат нови и актуални теории, засягащи съвременните особености на живота под влияние на интегрирането на Интернет и новите технологии във всекидневието на хората. Всички тези особености на използването на технологии се разглеждат през призмата на последствията им за здравето, както положителните, така и отрицателните. Студентите ще задълбочат знанията си за най-новите тенденции в изследванията на здравето, свързани с използването на технологии и базирани на технологични интервенции.

Учебно съдържание**ЛЕКЦИИ**

№	Тема:	Хорариум
1	Информационни технологии и благополучие. Подходи към комуникациите и благополучието: историческа и социална перспектива. Етапи на развитие на комуникациите. Информация, иновация и общество. Какво е информация? Иновации и връзките им с благополучието. Тенденции в човешките фактори и технологиите – от ергономия към хедонизъм	2 часа
2	Интернет и благополучие. Психологически контекст на Интернет – отличителни характеристики. Изследвания на тенденциите за	2 часа

	използване на мрежата и връзки с психологически конструкти. Благополучие и индивидуалност онлайн.	
3	Онлайн комуникация и връзки с благополучието. Концептуализиране на стреса, свързан с комуникацията. Комуникацията като фактор за повишаване на благополучието. Различни обяснителни подходи към Интернет опосредстваната комуникация, изследващи положителните и отрицателните аспекти – хипотеза „богатите стават по-богати“ и хипотеза за социалната компенсация. Принадлежност към различни видове онлайн групи и благополучие.	2 часа
4.	Социални мрежи в Интернет – типове и разпространение. Склонност за използване на социални мрежи и връзки с благополучието, стреса, депресията, тревожността и други психологически конструкти.	2 часа
5.	Използване на Фейсбук – ползи и негативи за благополучието, социализацията и комуникацията на потребителите. Психологически детерминанти на предпочитанията към различните аспекти на социалната мрежа.	2 часа
6.	Интернет зависимост – подходи, терминологични различия, дефиниции и диагностични критерии. Интернет зависимост - теории и видове.	2 часа
7.	Интернет зависимост и благополучие. Изследвания на връзките на феномена с личностните характеристики и други психологически конструкти. Демографски характеристики на рисковите групи.	2 часа
8.	Зависимост към онлайн игри и видеоигри. Причини, симптоми, краткотрайни и дълготрайни ефектни.	2 часа
9.	Работа от вкъщи – телеработа. При какви условия е свързана с повишаване на благополучието и подобряване на баланса между работа и семейство? Вариации в гъвкавостта – импликации за професионалните и семейни последици. Поставяне на границата работа-семейство.	2 часа
10.	Технологии и медицина. Роля на Интернет във взаимоотношенията лекар-пациент. Променящите се изисквания към лекарите, продиктувани от неограничения достъп до информация от пациентите. Начини за интегриране на възможностите на информационните технологии в медицинската практика за подпомагане и овластяване на пациентите. Подпомагащи технологични устройства за мобилност и техните ефекти.	2 часа
11.	Използване на Интернет за здравна информация – тенденции, особености, основни грешки и насоки за подобряване на стратегиите.	2 часа
12.	Здравна тревожност и връзката ѝ с Интернет съдържания и онлайн търсене на информация за болести и здравето.	2 часа
13.	Връзка между грижа за здравето и Интернет. Използване на различни онлайн ресурси и приложения като източник на информация и мотивация за придържане към здравословен начин на живот, включващ усвояване на определени стилове на хранене и упражняване на редовна физическа активност. Ефекти на Интернет, мобилните приложения и технологичните устройства.	2 часа
14.	Изследвания за промяна на здравните поведения с помощта на	2 часа

	Интернет и мобилни приложения – е-здраве и м-здраве. Усвояване на новите технологии за провеждане на интервенции за промяна на поведението.	
15.	Кибернасилие. Съвременни тенденции и дефиниции на проблема. Еволюция на Интернет и усложнения на взаимоотношенията. Влияние на киберпространството върху вътрешните преживявания на потребителите. Идентифициране и справяне с кибернасилието на различни нива.	2 часа

СЕМИНАРНИ ЗАНЯТИЯ

№	Тема:	Хорариум
1	Информационни технологии и благополучие. Подходи към комуникациите и благополучието: историческа перспектива и социална перспектива. Етапи на развитие на комуникациите. Информация, иновация и общество. Какво е информация? Иновации и връзките им с благополучието. Тенденции в човешките фактори и технологиите – от функционалност към хедонистично удовлетворение.	2 часа
2	Интернет и благополучие. Изследвания на тенденциите за използване на мрежата и връзки с психологически конструкти. Благополучие и индивидуалност онлайн.	2 часа
3	Онлайн комуникация и връзки с благополучието. Различни обяснителни подходи към Интернет опосредстваната комуникация, изследващи положителните и отрицателните аспекти – хипотеза „богатите стават по-богати“ и хипотеза за социалната компенсация. Принадлежност към различни видове онлайн групи и благополучие.	2 часа
4.	Социални мрежи в Интернет – типове и разпространение. Склонност за използване на социални мрежи и връзки с благополучието, стреса, депресията, тревожността и други психологически конструкти.	2 часа
5.	Използване на Фейсбук – ползи и негативи за благополучието, социализацията и комуникацията на потребителите. Психологически детерминанти на предпочитанията към различните аспекти на социалната мрежа.	2 часа
6.	Интернет зависимост – видове Интернет зависимост; теории за Интернет зависимост. Диагностични критерии.	2 часа
7.	Интернет зависимост, благополучие и други психологически конструкти. Демографски характеристики на рисковите групи.	2 часа
8.	Зависимост към онлайн игри и видеоигри. Причини, симптоми, краткотрайни и дълготрайни ефектни.	2 часа
9.	Технологии и медицина. Роля на Интернет във взаимоотношенията лекар-пациент. Променящите се изисквания към лекарите. Начини за интегриране на възможностите на информационните технологии в медицинската практика за подпомагане и овластяване на пациентите. Подпомагащи технологични устройства за мобилност и техните ефекти.	2 часа
10.	Използване на Интернет за здравна информация – тенденции, особености, основни грешки и насоки за подобряване на стратегиите.	2 часа

11.	Здравна тревожност и връзката ѝ с Интернет съдържания и онлайн търсене на информация за болести и здравето.	2 часа
12.	Използване на различни онлайн ресурси и приложения като източник на информация и мотивация за придържане към здравословен начин на живот, включващ усвояване на определени стилове на хранене и упражняване на редовна физическа активност. Ефекти на Интернет, мобилните приложения и технологичните устройства.	3 часа
13.	Изследвания за промяна на здравните поведения с помощта на Интернет и мобилни приложения – е-здраве и м-здраве. Усвояване на новите технологии за провеждане на интервенции за промяна на поведението.	3 часа
14.	Кибернасилие. Еволюция на Интернет и усложнения на взаимоотношенията. Влияние на киберпространството върху вътрешните преживявания на потребителите. Идентифициране и справяне с кибернасилието на различни нива.	2 часа

Конспект за изпит

№	Въпрос
1	Подходи към комуникациите и благополучието: историческа перспектива и социална перспектива.
2.	Тенденции в човешките фактори и технологиите – от функционалност към хедонистично удовлетворение.
3.	Интернет и благополучие. Благополучие и индивидуалност онлайн.
4.	Онлайн комуникация и връзки с благополучието. Различни обяснителни подходи към Интернет опосредстваната комуникация.
5.	Принадлежност към различни видове онлайн групи и благополучие.
6.	Социални мрежи в Интернет – типове и разпространение. Склонност за използване на социални мрежи и връзки с благополучието, стреса, депресията, тревожността и други психологически конструкти.
7.	Използване на Фейсбук – ползи и негативи за благополучието, социализацията и комуникацията на потребителите. Психологически детерминанти на предпочитанията към различните аспекти на социалната мрежа.
8.	Интернет зависимост – видове Интернет зависимост; теории за Интернет зависимост.
9.	Интернет зависимост – подходи, терминологични различия, дефиниции и диагностични критерии.
10.	Зависимост към онлайн игри и видеоигри. Причини, симптоми, краткотрайни и дълготрайни ефектни.
11.	Технологии и медицина. Роля на Интернет във взаимоотношенията лекар-пациент.
12.	Използване на Интернет за здравна информация – тенденции, особености, основни грешки и насоки за подобряване на стратегиите.
13.	Здравна тревожност и връзката ѝ с Интернет съдържания и онлайн търсене

	на информация за болести и здравето.
14.	Връзка между грижа за здравето и Интернет. Ефекти на Интернет, мобилните приложения и технологичните устройства за подобряване на здравето.
15.	Промяна на здравните поведения с помощта на интервенции на базата на Интернет сайтове и мобилни приложения – е-здраве и м-здраве.
16.	Кибернасилие. Съвременни тенденции и дефиниции на проблема. Идентифициране и справяне с кибернасилието на различни нива.

Библиография

Иванова, Е., Карабелова, С. (2012) Киберхондрия и психологическо благополучие. Първи национален конгрес по клинична и консултативна психология

Amichai-Hamburger, Y. (2009) *Technology and Psychological Well-Being*. Cambridge University Press

Bargh, J., and McKenna, K. (2004) The Internet and social life. *Annu. Rev. Psychol.* 55, 573-590

Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909-1912, ACM

Campbell, M. (2005) Cyber bullying: an old problem in a new guise? *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 15(1):68-76

Caplan, S. (2003) Preference for online social interaction. A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being, *Communication Research* 30(6), 625-648

Cummings, J., Butler, B., Kraut, R. (2002) The quality of online social relationships, *Communications of the ACM*, 45(7), 103-108

Davis, R. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168

Eysenbach, G., and Köhler, C. (2002) How do consumers search for and appraise health information on the world wide web? Qualitative study using focus groups, usability tests, and in-depth interviews. *Brit. Med. J.* 324, 573–577

Griffiths, M. (1998) Internet addiction: does it really exist? *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*, 61-75. New York: Academic Press

Ivanova, E., & Karabeliova, S. (2014) Elaborating on Internet Addiction and Cyberchondria – Relationships, Direct and Mediated Effects, *Journal of Education Culture and Society*, no. 1, p. 127-144

Ivanova, E. (2013) Internet addiction and cyberchondria - their relationship with well-being. *Journal of Education Culture and Society*, no. 1, p. 57-70

Karabelioba, S., Ivanova, E., Mitev, K. (2015) Effects of Personality Traits on Facebook Attitudes and Subjective Well-Being. *Journal of Leadership and Organisational Development*

Kim, J., LaRose, R., Peng, W. (2009) Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology & Behavior* 12(4)

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8, e69841

Labrague, L. J. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8(1), 80-89

MacKinnon, D., and Fairchild, A. (2009) Current directions in mediation analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1): 16–20

Powell, J., Darvell, M., and Gray J. (2003) The doctor, the patient and the world-wide web: how the Internet is changing healthcare. *J R Soc Med* February; 96(2), 74–76.

Ryan, A., Wilson, S. (2008) Internet healthcare: do self-diagnosis sites do more harm than good? *Expert Opin. Drug Saf.* 7(3)

Salkovskis, P., and Warwick, H. (2001) Meaning, misinterpretations and medicine: a cognitive-behavioural approach to understanding health anxiety and hypochondriasis.

Steijn, W. M. P. (2014). A developmental perspective regarding the behaviour of adolescents, young adults, and adults on social network sites. *Cyberpsychology*, 8(2).

Taylor, S., Thordarson, D., Jang, K., and Asmundson, G. (2006) Genetic and environmental origins of health anxiety: a twin study. *World Psychiatry*, 5(1), 47-50

Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation1. *Journal of Computer- Mediated Communication*, 14(4), 875-901.

Yu, S. C., Hsu, W. H., Yu, M. N., & Hsu, H. Y. (2012). Is the use of Social Networking Sites Correlated with Internet Addiction? Facebook Use among Taiwanese College Students. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 68, 6(8), 1399 - 1401

Weidman, A., Fernandez, K., Levinson, C., Augustine, A., Larsen, R., Rodebaugh, T. (2012) Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*. Vol. 53, 3, 191-195

White, R., and Horvitz, E. (2009) Cyberchondria: studies of the escalation of medical concerns in Web search. *ACM Transactions on Information Systems*, 27(4)

White, R., and Horvitz, E. (2010) Predicting escalations of medical queries based on web page structure and content. *Proc ACM SIGIR Conference on Research and Development in Information Retrieved*, 769-770

Williams, P. (2004) The Psychopathology of self-assessed Health: a cognitive approach to health anxiety and hypochondriasis. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 5, 629–644

Young, K. (n.d.) What makes the Internet addictive? Retrieved from http://www.icsao.org/fileadmin/Divers_papiers/KYoung-internetaddiction4.pdf

Young, K. (1996) Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244

Young, K., and Rodgers, R. (1998) The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28

Основна:

Допълнителна:

Дата:

Съставил: