



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:

3	0	2	1
---	---	---	---

(код и наименование) **ЗДРАВΟΣЛОВНИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ – НОВАТА РЕЛИГИЯ**

Преподавател: доц. д.пс.н. С. Карабелъова

АСИСТЕНТ: Б. Бъзовска, И. Пилева – докторанти по Психология на здравето

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	10
2.	Разработване на практическа задача	30
3.	Изпит (разработване и защита на курсов проект)	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.

Анотация на учебната дисциплина:

Настоящият курс има за цел да запознае студентите с проблематиката, свързана с психологическите аспекти на здравословния начин на живот.

Обучението е ориентирано към изчерпателно представяне на специфични теми в психологията на здравето. Акцентът е поставен върху взаимовръзката между психологията и здравето, като е подчертана ролята на моделите на хранително поведение, физическата активност, дауншифтинга като форма на здравословен начин на живот и връзката им със здравето и благополучието. Представени са както теоретични модели, така и емпирични изследвания за взаимовръзките между отделните аспекти на хранителното поведение, формите на здравословен начин на живот и здравето и благополучието. Студентите могат да вземат участие в научно-изследователски проект, свързан с темите, заложи в курса.

Предварителни изисквания:

Психологията на здравето – културални аспекти, Клинична психология на здравето.

Очаквани резултати:

След завършване на курса студентите:

- ще имат задълбочени познания за основни понятия и термини в областта на здравословното хранене и нагласите към храненето. Ще придобият по-широки познания за корелационните връзки на човешкото благополучие с хранителното поведение, доброволната промяна към по-скромнен начин на живот, вътрешните и външни аспирации и екологичната толерантност;
- ще могат да оценяват разнообразни данни, получени от представените изследвания по темата. Ще овладеят уменията да интерпретират резултати от параметрите на конкретни изследвания и да ги сравняват с проучвания, проведени в съответната област;
- ще могат да интерпретират данни от изследвания в областта на хранителното поведение и нагласите към храненето, доброволната промяна в начина на живот, аспирациите и нагласите към състоянието на околната среда;
- ще могат да изготвят писмени текстове, в които да анализират данни от изследвания в областта на храненето, представено като част от областта на психологията на здравето, както в сферата на психологическото благополучие, пряко обвързано с екологичната насоченост, аспирациите и модела на поведение във всекидневния живот;
- придобиват способности за критичен анализ на основните изследователски подходи в областта на хранителното поведение, различните типове аспирации и екологичната насоченост;

Учебно съдържание

ЛЕКЦИИ И СЕМИНАРНИ ЗАНЯТИЯ

№	Тема:	Хорариум
1	Съвременна концепция на здравословно хранене. Компоненти, приложение, емпирична верификация и критична оценка.	3 ч.л. + 3 ч.у.
2	Хранене и здраве. Роля на моделите на хранително поведение при здравето и благополучието. Методи на изследване.	3 ч.л. + 3 ч.у.
3	Моделите на хранително поведение - структура, променливи и видове. Емпирични изследвания и сравнителни анализи.	3 ч.л. + 3 ч.у.
4.	Нагласи към храненето. Дефиниране. Изследователски подходи и емпирични изследвания. Межкултурни сравнения.	3 ч.л. + 3 ч.у.
5.	Връзка между храненето и начина на живот. Алтернативни начини на хранене и емпирични изследвания за тяхното здравословно влияние.	3 ч.л. + 3 ч.у.
6.	Зависимост към здравословни храни и хранене. Същност. Емпирични изследвания. Межкултурни сравнения.	3 ч.л. + 3 ч.у.
7.	Физическа активност. Културни различия. Психологическо значение на физическата активност. Съвременни изследвания на връзката между физическата активност и здравето.	3 ч.л. + 3 ч.у.
8.	Дауншифтинг като форма на здравословен начин на живот. Дефиниране на термина, определяне на социалните предпоставки за неговото възникване. Причини за доброволната промяна. Етапи на процеса.	3 ч.л. + 3 ч.у.
9.	Връзка с природата и благополучие. Идеята на новата екологична парадигма и свързаните с нея изследвания. Еволюция на теоретичната рамка.	3 ч.л. + 3 ч.у.
10.	Вътрешни и външни аспирации като движещи фактори на здравословното поведение. Връзка с благополучието, материализма и пост-консуматорските възгледи.	3 ч.л. + 3 ч.у.

Конспект за изпит

№	Въпрос
1	Емпирична верификация и критична оценка на съвременната концепция на здравословно хранене.
2	Методи за изследване на хранителното поведение.
3	Емпирични изследвания и сравнителни анализи на нагласите към храненето.
4	Алтернативни начини на хранене и емпирични изследвания за тяхното здравословно влияние.
5	Зависимост към здравословни храни и хранене.
6	Физическа активност и здраве.
7	Дауншифтинг като форма на здравословен начин на живот.
8	Причини за доброволната промяна на начина на живот. Етапи на процеса.
9	Изследвания на връзката между нагласите към екологичния начин на живот и благополучието.
10	Вътрешни и външни аспирации като движещи фактори на здравословното поведение.

Библиография

Основна:

- Национален Център по опазване на Общественото здраве. (2006). *Препоръки за здравословно хранене на населението в България 18-65 години*. София
- Пилева, И., Карабелова, С. (2014) Връзка между познанията по хранене и индекса телесна маса сред млади българки. VII Национален Конгрес по Психология, София
- Brownell KD, Wadden TA. Etiology and treatment of obesity: understanding a serious, prevalent and refractory disorder. *J Consult Clin Psychol* 1992; 60: 505-17
- James WPT. A public health approach to the problem of obesity. *Int J Obesity* 1995; 19 (suppl 3): S37-46.
- Joshiyura, K. J., Ascherio, A., Manson, J. E., Stampfer, M. J., Rimm, E. B., Speizer, F. E., et al. (1999). Fruit and vegetable intake in relation to risk of ischemic stroke. *JAMA*, 282, 1233-1239.
- Kickbush I., Approaches to an ecological base for public health. *Health Promotion* 1989; 4; 265-8.
- Michaud, D. S., Feskanich, D., Rimm, E. B., Colditz, G. A., Speizer, F. E., Willett, W., et al. (2000). Intake of specific carotenoids and risk of lung cancer in 2 prospective US cohorts. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 990-997.
- Moore, T. J., Vollmer, W. M., Appel, L. J., Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vogt, T. M., et al. (1999). Effects of dietary patterns on ambulatory blood pressure: results from the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) trial. *Hypertension*, 34, 472-477.
- Platel, K., & Srinivasan, K. (1997). Plant foods in the management of diabetes mellitus: vegetables as potential hypoglycaemic agents. *Nahrung/Food*, 41, 68-74.
- Rose G. *The strategy of preventive medicine*. Oxford: Oxford University Press, 1992
- Strandhagen, E., Hansson, P-O., Bosaeus, I., Isaksson, B., & Eriksson, H. (2000). High fruit intake may reduce mortality among middle-aged and elderly men: The study of men born in 1913. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, 337-341.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *Dietary Guidelines for Americans 7th Edition*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Wardle, J., Parmenter, K. & Waller (2000) Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*, 34, 269-75
- Williams, D. E., Wareham, D. J., Cox, B. D., Byrne, C. D., Hales, C. N., & Day, N. E. (1999). Frequent salad vegetable consumption is associated with a reduction in the risk of diabetes mellitus. *Journal of Clinical Epidemiology*, 52, 329-337.
- World Health Organisation (2015). *Obesity and overweight*. [On-line]. Available: <http://who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> [Достъп на 16 Февруари 2015]

Допълнителна:

- Brown, K., Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368, Springer
- Карабелова, С., Бъзовска, Б. (2010). Вегетарианство, психично здраве и благополучие. *Клинична и консултативна психология*, бр. 4, София: Стено.
- Chhetri, P., Stimson, R., Western J. (2009). Understanding the downshifting phenomenon: a case of South East Queensland, Australia. *Australian Journal of Social Issues*, 44, 345-362
- Weinster, N., Przybylski, A., Ryan, R. (2009) Can Nature make us more caring? Effects of immersion in Nature on intrinsic aspirations and generosity. [On-line]. Available: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_WeinsteinPrzybylskiRyan_Nature.pdf [Достъп на 13 Януари 2015]
- Luck, G., Davidson, P., Boxall, D., Smallbone, L. (2011). Relations between urban bird and plant communities and human well-being and connection to nature. *Conservation Biology* [On-line]. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2153514> [Достъп на 3 Февруари 2015]
- Drake, J. (2008) Downshifting. How to work less and enjoy life more. *Berrett-Koehler Publishers*
- Eckersley, R. 2006. Progress, sustainability and human wellbeing: Is a new worldview emerging? *International Journal of Innovation and Sustainable Development*, vol. 1, 306-317

Дата: 20.10.2015 г.

Съставил: проф. д.пс.н. С. Карабелова
Б. Бъзовска, И. Пилева

