



Утвърдил: .....

Декан

Дата .....

## СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ “СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”

Факултет: ФИЛОСОФСКИ

Специалност: Психология

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

ПСИХОЛОГИЯ

Магистърска програма по Психология на здравето

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

### УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дисциплина: 

3	0	0	4
---	---	---	---

(код и наименование) **ВЪВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЯ НА ЗДРАВЕТО**

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

Асистент: гл. ас. д-р Даниел Петров

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	30
	Семинарни упражнения	30
<b>Обща аудиторна заетост</b>		<b>60</b>
Извънаудиторна заетост	Реферат	30
	Доклад/Презентация	20
	Курсов учебен проект	50
	Самостоятелна работа в библиотека или с ресурси	20
<b>Обща извънаудиторна заетост</b>		<b>120</b>
<b>ОБЩА ЗАЕТОСТ</b>		<b>180</b>
<b>Кредити аудиторна заетост</b>		<b>3</b>
<b>Кредити извънаудиторна заетост</b>		<b>3</b>
<b>ОБЩО ЕКСТ</b>		<b>6</b>

№	Формиране на оценката по дисциплината <sup>1</sup>	% от оценката
1.	Участие в тематични дискусии в часовете	10
2.	Разработване на курсова задача	30
3.	Изпит (разработка и защита на курсова работа)	60

<sup>1</sup> 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 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.

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.

**Предварителни изисквания:**

Няма

**Очаквани резултати:**

След завършване на курса студентите:

- 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 И СЕМИНАРНИ ЗАНЯТИЯ**

№	Тема:	Хорариум
1	<b>Развитие на психологията на здравето – дефиниции и контекст.</b> Предизвикателства към психологията на здравето като академична, научна и професионална област. Предмет, цели и перспективи.	2ч.л.+2ч.у.
2	<b>Моделите и подходи - характеристиките.</b> Историческа перспектива към възгледите за здравето и заболяванията.	2ч.л.+2ч.у.
3	<b>Здравни убеждения и поведение – дефиниции, видове, промяна.</b> Теория	2ч.л.+2ч.у.

	за планираното поведение.	
4	<b>Обяснителни модели на позитивното физическо и психологическо функциониране.</b> Хедонистична традиция – структура и измерения на субективното благополучие, методи за изследване, межкултурни различия.	2ч.л.+2ч.у.
5	<b>Евдемонична традиция:</b> теоретичен модел и измерения на психологическото благополучие, методи за изследване, межкултурни различия.	2ч.л.+2ч.у.
6	<b>Развитие на теориите за стреса:</b> модел на У. Кенън – борба или бягство, общ адаптационен синдром на Х. Селие, жизнени събития.	2ч.л.+2ч.у.
7	<b>Транзакционен модел за стреса.</b> Взаимовръзка между физиологическите и психологическите аспекти на стреса.	2ч.л.+2ч.у.
8	<b>Стрес и болест.</b> Връзка между остри и хронични процеси. Стрес и промяна на поведението. Индивидуална промяна на връзката стрес-болест.	2ч.л.+2ч.у.
9	<b>Развитие на подходите за справяне.</b>	2ч.л.+2ч.у.
10	<b>Социална подкрепа и здраве: същност, структура, измерения и изследователски подходи.</b> Обяснителни модели за ролята на социалната подкрепа. Пол, култура и социална подкрепа. Ролята на стратегиите за справяне и социалната подкрепа.	2ч.л.+2ч.у.
11.	<b>Личност, емоционални състояния, физическо здраве.</b> Индивидуално-типологични аспекти на здравето. Ролята на личностните характеристики при сърдечно-съдовите заболявания. Емоционални състояния и физическо здраве.	2ч.л.+2ч.у.
12.	<b>Превенция и промоция на здраве.</b> Теоретично обосновани програми за промяна на поведението – основни стъпки при разработването им. Изследователски и етични проблеми.	2ч.л.+2ч.у.
13.	<b>Позитивна психология и психология на здравето.</b> Позитивна психология, позитивна превенция и позитивна терапия. Позитивни емоции. Адаптивните механизми и тяхната роля в позитивната психология.	2ч.л.+2ч.у.
14.	<b>Психология на щастието.</b> Постигане на истинско и трайно щастие – дейности и поведения, повишаващи чувството за щастие и съответстващи на индивидуалните интереси, ценности и потребности.	2ч.л.+2ч.у.
15.	<b>Оптимизъм и песимизъм: теория, изследвания и практика.</b> Историческа перспектива към оптимизма и песимизма. Биологични основи. Връзка с обяснителните стилове. Оптимизъм, физическо и психологическо благополучие.	2ч.л.+2ч.у.

**Конспект за изпит**

№	Въпрос
1	Предмет, цели и перспективи на психологията на здравето.
2	Модел и подходи - характеристиките.
3	Здравни убеждения и поведение.
4.	Обяснителни модели на позитивното физическо и психологическо функциониране.

5.	Евдемонична традиция.
6.	Развитие на теориите за стреса.
7.	Транзакционен модел за стреса.
8.	Стрес и болест.
9.	Развитие на подходите за справяне.
10.	Социална подкрепа и здраве.
11.	Личност, емоционални състояния, физическо здраве.
12.	Превенция и промоция на здраве.
13.	Позитивна психология и психология на здравето.
14.	Психология на щастието.
15.	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: Кибеа.
- 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. 2<sup>nd</sup> 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.
- Segerstrom, 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:** 20.10.2015 г.

**Съставил:** проф. д.пс.н. С. Карабелъова  
гл. ас. д-р Д. Петров