



PS506

ПСИХОЛОГИЯ И ЗДРАВЕ

Актуал.: Протокол №5/28.09.22г. на УНС-ЦХН

Лектор: проф.д-р Татяна Коцева

АНОТАЦИЯ

Дисциплината дава знания за предмета, изследователските методи и практическите приложения на „Психология на здравето“ като нова академична и професионална област. Курсът цели да даде основни знания за най-важните теми в дисциплината. Изучават се здравето, болестта, здравните грижи в тяхната многоаспектна обусловеност от социо-културни, икономически, екологични и психологически фактори. Стъпвайки на позитивната психология и конструктите за психично и социално благополучие, са разгледани основните теоретични подходи и изследователски методи. В макро-социален план се обръща внимание на социално-статусните, джендър, възрастови и етнически диференциации на нагласите към здраве и здравните поведения. В отделни теми са разгледани основните рискови фактори, които водят до заболяемост и смъртност в индустриалните общества: стрес, нездравословни хранителни навици, свръхконсумация на алкохол, интензивно тютюнопушене, рискови сексуални поведения в частност при юношите. Разгледани са медийни технологии за промоция на здраве. В курса са застъпени също така практическите приложения на изследванията в областта на здравето, а именно промоция на здраве, превенция на болести и стилове на комуникация лекар-пациент, които дават възможност студентите да развият умения за работа с програми в областта на здравното образование и промоция.

В семинарните занятия във фокуса на дискутиране ще бъдат поставени: разбиранията за здраве и болест в здравната психология, етиологичните и обяснителни модели на разстройствата; ролята на личността в развитието на заболяването с нейните индивидуално-типологични характеристики и психологическа устойчивост; влиянието на психосоматичния подход и позитивната психология върху практическата работа по превенция на заболявания и промоция на здраве. Темите ще бъдат представени и чрез тестови методики. Семинарните упражнения целят затвърждаване и задълбочаване на знанията, необходими за успешно вграждане на бъдещите помагащи професионалисти в здравната система.

ОСНОВНИ ЦЕЛИ

1. Да се придобият знания и умения за разбиране на взаимовръзките между физическото и психическото благосъстояние на личността и на населението като цяло и системата от биологически, психологически, екологични и социални фактори.

2. Да се получат знания за това как теориите и изследователските подходи в областта на психология на здравето допълват биомедицинските подходи за промоция на здраве и справяне с болестта.
3. Да се получат знания и ключови умения за превенция, диагностика, лечение и рехабилитация.
4. Да се тренират умения в създаване на практически програми за промоция на здравословни навици и начини на живот.

ПРЕДПОСТАВКИ

Дисциплината изисква базови познания в психологически и социологически дисциплини като Обща психология, Позитивна психология, Психология на личността, Клинична психология, Медицинска психология, Консултативна психология, Социология и др.

СТАТУТ И СТРУКТУРА

специалност	статут	Кредити	редовно обучение				задочно обучение							
			л	с	у	общ	л	с	у	Общ				
Психология	Задължителна	6	30	30		60				30				30

СЪДЪРЖАНИЕ НА КУРСА

ЛЕКЦИИ

ПСИХОЛОГИЯ И ЗДРАВЕ

Тема 1. Психология на здравето като нова област. Предметен фокус и връзка с други дисциплини. Дефиниции на здраве, болест, здравни грижи. Биомедицински модел за здравето. Биопсихосоциални модели на здравето. Типове личности. Изследователски методи в психология на здравето. Теории за психично здравата личност. 4 ч.

Тема 2. Здравна психология и позитивна психология. М. Селигман: теория за заучената безпомощност и за оптимизма. Обяснителен подход – трайност, обхват и персонализация. Връзката оптимизъм – здраве. 3 ч.

Тема 3. Здравето в кроскултурален аспект. Представи за здравето в западно-европейската и християнската култура. Алтернативна медицина. Комплементарна (интегративна) медицина. Представи за здравето в източните култури. 2 ч.

Тема 4. Здравето в социален контекст. Медикализация на здравните грижи. Основни фактори на здравния статус. Здравен статус на населението в България. 2 ч.

Тема 5. Стрес и стратегии за справяне със стреса. Модели за обяснение на стреса. Стрес и уязвимост към заболявания. Подходи и техники за консултиране при посттравматично стресово разстройство (ПТСР). 4 ч.

Тема 6. Хранене и хранителни навици. Еволюционна перспектива. Социално-икономически, социо-културни и психологически аспекти на храненето. Комуникация, култура и промоция на здравословни хранителни навици. Ролята на семейството, връстниците, медиите за формиране на хранителните навици. 4 ч.

Тема 7. Рискови поведения в юношеска възраст: тютюнопушене, употреба на алкохол, канабис, сексуално поведение. Стереотипи, норми, нагласи. Кроскултурални различия. 2 ч.

Тема 8. Стратегии за промяна на рисково поведение. Модел на етапите на промяната. Фокусирано върху проблема консултиране. Учене чрез съпреживяване. Практикуване на поведението. Избягващи стратегии и стратегии за справяне при типове рискови поведения. 2 ч.

Тема 9. Мотивационно интервюиране в областта на общественото здраве и медицината. Етапи и примери на провеждане на мотивационно интервюиране с клиенти с рисково поведение. 2 ч.

Тема 10. Медиите и медийните кампании като интервенции за промяна на здравното поведение. Модели за убеждаваща комуникация. Използване на страха като медийно послание. Рамкиране на информацията. Насочване на медийните послания към целеви групи. 2 ч.

Тема 11. Промоция на здраве. Основни принципи и механизми. Теоретичен модел на промоция на здраве. Основни подходи – силни и слаби страни, критика. Профилактика срещу болести. Ефективност на програмите за промоция на здраве. 3 ч.

Семинари

Тема 1. Основни етиологични и обяснителни модели на болестта и болката

Тема 2. Индивидуално-типологични различия и здраве.

Тема 3. Психологическа устойчивост на личността и уязвимост към болести.

Тема 4. Психосоматични заболявания – превенция и профилактика.

Тема 5. Позитивна психология, психично благополучие и здраве.

Тема 6. Тестови методики, прилагани в психология на здравето.

МЕТОДИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

Оценката по дисциплината „Психология и здраве“ се формира от два компонента:

- Активно участие в лекционните часове и семинарните часове, в частта интерактивно обучение – дискусии, работа в двойки, групи, симулационни игри, тестове и пр. – 30% от крайната оценка
- Присъствен изпитен тест – 70% от крайната оценка

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

1. Василева Л., А. Александрова-Караманова, Б. Александрова, Е. Богданова, Е. Димитрова, Т. Коцева, И. Тодорова. Поведение и здраве при деца в училищна възраст : Резултати от представително изследване на българските ученици на 11, 13 и 15 години - 2005/2006 / София , 2008
2. Ганева, З. Още нещо за рака на гърдата. Елестра. 2013
3. Кюблер-Рос, Е., Кеслър, Д. За скръбта и скърбенето. С. Изток-Запад 2021
4. Лаймън, А., Г. Макмеън. Позитивна психология for Dummies.АлексСофт. 2015
5. Маслоу, Е. Мотивация и личност / София : Кибеа, 2010
6. Мате, Г. Когато тялото казва не. С. Кибеа 2022
7. Морисън, В., П. Бенет. Въведение в здравната психология. София: Изток-Запад.2013
8. Милър, У., С. Ролник. Мотивационно интервюиране. София: Изток-Запад, 2010.
9. Минева, К. Наръчник за психично здраве / Бургас : Център за емоционални психосоциални изследвания и терапия, 2010
10. Петкова, П., К. Иванов, М. Кръстева. Подходи и техники за психологично консултиране при посттравматично стресово разстройство (ПТСР). Варна: ВСУ „Черноризец Храбър” 2012
11. Сакс, О. Окоето на съзнанието / Оливър Сакс . - София : Изток-Запад, 2013 . - 228 с.
12. Селигман, М. Как да бъдем оптимисти. София : Кибеа, 2001
13. Селие, Х. Стрес без дистрес. София: Наука и изкуство. 1982
14. Търнстром, М. Хроники на болката : Лечения, митове, мистерии, молитви, дневници, мозъчни скенери, изцеление и наука за страданието. София : Изток-Запад, 2014
15. Уилсън, Р., Р. Бренч. Когнитивна поведенческа терапия for Dummies. София : Алекс Софт, 2008 . - 384 с.
16. Уилкинсън, Р., К. Пикет. Патология на неравенството. Защо равенството прави обществата по-силни. София: Изд. Изток-Запад. 2014
17. Шулиц, Д. Психология на растежа. Модели на здравата личност. София: Наука и изкуство.2004
18. Marks, D. (Ed.) *The Health Psychology Reader*. Sage Publication. 2002
19. Marks, D., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Woodall, C., Sykes, C.M. *Health Psychology. Theory. Research and Practice*. Sage Publication. 2006



ЦЕНТЪР ПО ХУМАНИТАРНИ НАУКИ

ИЗПИТЕН ВЪПРОСНИК

PS506

ПСИХОЛОГИЯ И ЗДРАВЕ

Лектор: проф. д-р Татяна Коцева

Тема 1. Психология на здравето като нова област. Предметен фокус и връзка с други дисциплини. Дефиниции на здраве, болест, здравни грижи. Биомедицински модел за здравето.

Биопсихосоциални модели на здравето. Типове личности. Изследователски методи в психология на здравето. Теории за психично здравата личност.

Тема 2. Здравна психология и позитивна психология. М. Селигман: теория за заучената безпомощност и за оптимизма. Обяснителен подход – трайност, обхват и персонализация. Връзката оптимизъм – здраве.

Тема 3. Здравето в кроскултурален аспект. Представи за здравето в западно-европейската и християнската култура. Алтернативна медицина. Комплементарна (интегративна) медицина. Представи за здравето в източните култури.

Тема 4. Здравето в социален контекст. Медикализация на здравните грижи. Основни фактори на здравния статус. Здравен статус на населението в България.

Тема 5. Стрес и стратегии за справяне със стреса. Модели за обяснение на стреса. Стрес и уязвимост към заболявания. Подходи и техники за консултиране при посттравматично стресово разстройство (ПТСР).

Тема 6. Хранене и хранителни навици. Еволюционна перспектива. Социално-икономически, социо-културни и психологически аспекти на храненето. Комуникация, култура и промоция на здравословни хранителни навици. Ролята на семейството, връстниците, медиите за формиране на хранителните навици.

Тема 7. Рискови поведения в юношеска възраст: тютюнопушене, употреба на алкохол, канабис, сексуално поведение. Стереотипи, норми, нагласи. Кроскултурални различия.

Тема 8. Стратегии за промяна на рисково поведение. Модел на етапите на промяната. Фокусирано върху проблема консултиране. Учене чрез съпреживяване. Практикуване на поведението. Избягващи стратегии и стратегии за справяне при типове рискови поведения.

Тема 9. Мотивационно интервюиране в областта на общественото здраве и медицината. Етапи и примери на провеждане на мотивационно интервюиране с клиенти с рисково поведение.

Тема 10. Медиите и медийните кампании като интервенции за промяна на здравното поведение. Модели за убеждаваща комуникация. Използване на страха като медийно послание. Рамкиране на информацията. Насочване на медийните послания към целеви групи.

Тема 11. Промоция на здраве. Основни принципи и механизми. Теоретичен модел на промоция на здраве. Основни подходи – силни и слаби страни, критика. Профилактика срещу болести. Ефективност на програмите за промоция на здраве.

