

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΨΧ3304</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>Στρες: Σχέσεις Νευρικού - Ενδοκρινικού -Ανοσοποιητικού Συστήματος</b>		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙ ΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ Σ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚ ΕΣ ΜΟΝΑΔΕ Σ</b>	
Διαλέξεις του διδάσκοντα, αναζήτηση και προσωπική μελέτη της βιβλιογραφίας, παρουσιάσεις των φοιτητών/τριών, ατομικές δραστηριότητες (περιλήψεις και σχολιασμός άρθρων)	3	6	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων (σεμινάριο)		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	Μεθοδολογία της Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες, Βιολογικές βάσεις της συμπεριφοράς I		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=339">https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=339</a> (Απαιτείται password)		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>  <i>Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες κατάλληλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>
<p>Στο παρόν σεμινάριο οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα ασχοληθούν με τη βιβλιογραφική έρευνα και μελέτη θεμάτων που σχετίζονται τη βιοψυχολογία του στρες. Το μάθημα έχει ως αφετηρία βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις του πεδίου της βιοψυχολογίας τις οποίες διδάχτηκαν στο πλαίσιο μαθημάτων υποβάθρου (Βιολογικές Βάσεις της Συμπεριφοράς). Εστιάζει και εμβαθύνει σε εκείνα τα πεδία μελέτης της βιοψυχολογίας που αφορούν τη νευροβιολογία και ψυχοφαρμακολογία του στρες.</p> <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να εξοικειωθούν με τις βασικές έννοιες της βιοψυχολογίας του στρες (π.χ. θεωρίες, ανατομικό υπόστρωμα, μέθοδοι μελέτης, μηχανισμοί στρες, νευροχημικοί φαινοτύποι που σχετίζονται με το στρες, καθώς και</p>

νευροψυχιατρικές διαταραχές που προκαλούνται από το στρες, βασικά πειραματικά παραδείγματα κ.λπ.).

Επίσης, με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να έχουν εξοικειωθεί με την:

- Αναζήτηση βιβλιογραφίας χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων
- Μελέτη πρωτότυπων εμπειρικών επιστημονικών άρθρων του πεδίου
- Κριτική ανάλυση του περιεχομένου πρωτότυπων εμπειρικών άρθρων
- Συγγραφή περιλήψεων από επιστημονικά άρθρα
- Προφορική παρουσίαση εμπειρικών επιστημονικών άρθρων
- Εκπόνηση μιας συνθετικής βιβλιογραφικής εργασίας που θα βασίζεται κατά βάση σε νεότερα βιβλιογραφικά δεδομένα
- Ανάπτυξη προβληματισμού γύρω από τις ηθικές προεκτάσεις και τις πρακτικές εφαρμογές των ερευνών που θα παρουσιαστούν στη διάρκεια του μαθήματος
- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με την εφαρμογή [πεδία εφαρμογής της αποκτημένης γνώσης]

### Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα.:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής

υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Ομαδική εργασία
- Αυτόνομη εργασία
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα και ευαισθησία σε θέματα φύλου.
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το περιεχόμενο του μαθήματος συνδέεται με τους 5 βασικούς άξονες του προγράμματος σπουδών:

**Επιστημονικές βάσεις [1], Επιστημονική έρευνα και Κριτική Σκέψη [2], Ηθική και κοινωνική ευθύνη [3], Ικανότητα Επικοινωνίας [4], Βασική προετοιμασία για αποφάσεις καριέρας και επαγγελματικής αποκατάστασης [5].**

Τις 4 με 5 πρώτες εβδομάδες γίνονται παρουσιάσεις από το διδάσκοντα:

**Εβδομάδα 1<sup>η</sup>:** Παρουσίαση σεμιναρίου και εισαγωγικά στοιχεία, επιλογή θεμάτων από τους φοιτητές/τις φοιτήτριες [1, 2, 3, 5]

**Εβδομάδα 2<sup>η</sup>:** Επιστημονική βιβλιογραφία: Τύποι επιστημονικών δημοσιεύσεις και ανακοινώσεων [2, 5] & Αναζήτηση επιστημονικής βιβλιογραφίας μέσω της βάσης PubMed [2, 5]

**Εβδομάδα 3<sup>η</sup>:** Επισκόπηση της βιοψυχολογίας του στρες I [1, 2]

**Εβδομάδα 4<sup>η</sup>:** Επισκόπηση της βιοψυχολογίας του στρες II [1, 2]

**Εβδομάδα 5<sup>η</sup>:** Επισκόπηση της βιοψυχολογίας του στρες III [1, 2]

Στις επόμενες 7 με 8 συναντήσεις στην αρχή γίνονται παρουσιάσεις από τους φοιτητές/τριες και συζήτηση επί των παρουσιάσεων:

**Εβδομάδα 6<sup>η</sup>:** Παρουσιάσεις [1, 2, 3, 4, 5]

**Εβδομάδα 7<sup>η</sup>:** Παρουσιάσεις [1, 2, 3, 4, 5]

**Εβδομάδα 8<sup>η</sup>:** Παρουσιάσεις [1, 2, 3, 4, 5]

**Εβδομάδα 9<sup>η</sup>:** Παρουσιάσεις [1, 2, 3, 4, 5]

**Εβδομάδα 10<sup>η</sup>:** Παρουσιάσεις [1, 2, 3, 4, 5]

**Εβδομάδα 11<sup>η</sup>:** Παρουσιάσεις [1, 2, 3, 4, 5]

**Εβδομάδα 12<sup>η</sup>:** Παρουσιάσεις [1, 2, 3, 4, 5]

**Εβδομάδα 13<sup>η</sup>:** Συμπεράσματα, επίλυση αποριών και οδηγίες/ανατροφοδότηση για την τελική εργασία [2, 5]

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	Πρόσωπο με πρόσωπο		
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class		
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.  Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	<p><b>Δραστηριότητα</b></p>	<p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)</b></p>	<p><b>ECTS</b></p>
<p>Διαλέξεις διδάσκοντα &amp; Παρουσιάσεις ερευνητικών εργασιών στην τάξη</p>	<p>39</p>	<p>1,56</p>	
<p>Προετοιμασία προφορικής παρουσίασης στην τάξη</p>	<p>25</p>	<p>1</p>	
<p>Γραπτές αναλύσεις ερευνητικών εργασιών</p>	<p>25</p>	<p>1</p>	
<p>Αυτοτελής μελέτη και τελική εργασία</p>	<p>65</p>	<p>2,6</p>	

	(βιβλιογραφική ανασκόπηση)		
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>154</b>	<b>6,16</b>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>  Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>			
<p>1. Παρουσίαση ερευνητικής εργασίας (25%)  2. Συγγραφή βιβλιογραφικής εργασίας ανασκόπησης (40%)  3. Γραπτές αναλύσεις εργασιών και εβδομαδιαίες περιλήψεις εργασιών (25%)  4. Συμμετοχή στη συζήτηση στην τάξη (10%)</p> <p>Τα κριτήρια αξιολόγησης παρουσιάζονται κατά την πρώτη παράδοση που γίνεται στο χώρο του αμφιθεάτρου και είναι αναρτημένα στην ηλεκτρονική σελίδα του μαθήματος.</p>			

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

### ΒΑΣΙΚΗ:

- Widmaier, P.E., Raff, H., & Kevin, S.T. (2016). *Vander 's Φυσιολογία του ανθρώπου: Οι Μηχανισμοί του σώματος* (Επιστ. Επιμέλεια στην Ελληνική: Ν. Γελαδάς). Broken Hill Publishers Ltd.

### ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ:

Πρωτογενείς πηγές από τη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία (π.χ., αναζήτηση στην κεντρική βιβλιοθήκη του ΠΚ).

#### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ:

- Ader, R. (1995). Historical Perspectives on Psychoneuroimmunology. In H. Friedman, T. W. Klein & A. L. Friedman (Eds.), *Psychoneuroimmunology, stress and infection* (pp. 1-21). CRC Press, Boca Raton.
- Arnetz, B. B., & Ekman, R. (2006). *Stress in Health and Disease*. Wiley-VCH Verlag GmbH & Co.
- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5, 374-381.
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A. O., & Ayers, D. (2024). Physiology, Stress Reaction. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Conrad, C. D. (2011). *The Handbook of Stress: The Neuropsychological Effects on the Brain*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- De Kloet, E. R. (2004). Hormones and the stressed brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1018, 1–15.
- Godoy, L. D., Rossignoli, M. T., Delfino-Pereira, P., Garcia-Cairasco, N., & de Lima Umeoka, E. H. (2018). A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 127. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00127>
- Karsten, C. A., & Baram, T. Z. (2013). How does a neuron “know” to modulate its epigenetic machinery in response to early-life environment/ experience? *Frontiers in Psychiatry*, 4, 89, doi: 10.3389/fpsy.2013.00089

- Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1994). Psychoneuroimmunology and Health Consequences: Data and Shared Mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 57, 269-274.
- Lorentz, M. M. (2006). Stress and Psychoneuroimmunology Revisited: Using mind-body interventions to reduce stress. *Alternative Journal of Nursing, Issue 11*, 1-11
- Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T.E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65, 209–237.
- Schwabe, L., Joëls, M., Roozendaal, B., Wolf, O. T., & Oitzl, M. S. (2012). Stress effects on memory: An update and integration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 36(7), 1740-1749.
- Steckler, T., Kalin, N. H., & Reul, J. M. H. M (2005). *Handbook of Stress and Brain* (vol. I & II). Elsevier.
- van Praag, H. M., de Kloet, E. R., & van Os, J. (2004). *Stress, the Brain and Depression*. Cambridge University Press

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

European Journal of Neuroscience

Neuroscience of Stress

Neurobiology of Stress

Frontiers of Behavioral Neuroscience