

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΨΧ3505	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ</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>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις-παρουσιάσεις διδάσκουσας, συζητήσεις, εκμάθηση τεχνικών και δεξιοτήτων, ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες, εκπόνηση συνέντευξης και παρουσίαση συνέντευξης.	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.		
<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=5310">https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=5310</a>		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Στο παρόν σεμινάριο οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα ασχοληθούν με θέματα που αφορούν στο γνωστικό αντικείμενο των συμπεριφορών υγείας και ιδίως στη σύνδεση κοινωνικής σκέψης/ νόησης και συμπεριφορών υγείας. Το σεμινάριο επίσης εμβαθύνει σε έννοιες και θεωρητικές προσεγγίσεις που διδάχτηκαν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες στα πλαίσια άλλων μαθημάτων των Τμήματος, και ιδίως στα μαθήματα Ψυχολογία και Υγεία και Κοινωνική Ψυχολογία.

Πιο συγκεκριμένα, το σεμινάριο θα δώσει στους φοιτητές τη δυνατότητα να:

- Εξοικειωθούν με, και να αξιολογήσουν κριτικά, ερευνητικές μεθόδους, θεωρίες, και στατιστικά μοντέλα τα οποία που χρησιμοποιούνται για τη διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ της σκέψης/ νόησης και συμπεριφορών υγείας.

- Εξοικειωθούν με, και να αξιολογήσουν κριτικά, ευρήματα μελετών που διασταυρώνουν τις αλληλοεπιδράσεις της σκέψης/νόησης και των συμπεριφορών υγείας.
- Κατανοήσουν το πως βιολογικοί παράγοντες (π.χ., ορμόνες, νευροδιαβιβαστές) υπογραμμίζουν και ερμηνεύουν τη σύνδεση σκέψης/ νόησης και συμπεριφορών υγείας.
- Κατανοήσουν το πως γνωστικοί, συναισθηματικοί, βιολογικοί, και κοινωνικοί παράγοντες αλληλοεπιδρούν για να επηρεάσουν τις συμπεριφορές υγείας και την υγεία γενικότερα.
- Να κάνουν βιβλιογραφική έρευνα χρησιμοποιώντας τις βάσεις δεδομένων και να κάνουν σύνθεση της σχετικής βιβλιογραφίας.
- Να αναλύσουν κριτικά, συνοψίσουν και παρουσιάσουν πρωτότυπα ερευνητικά άρθρα.
- Να εκπονήσουν συνέντευξη και να την παρουσιάσουν.

### 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*

*Παραγωγή 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.
- Λήψη αποφάσεων.
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα.
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου.
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής.
- Παραγωγή νέων ιδεών.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το περιεχόμενο του σεμιναρίου 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].

Το σεμινάριο εστιάζει σε ένα είδος σκέψης, τη λεγόμενη **κοινωνική σκέψη/νόηση**, η οποία αφορά στους τρόπους με τους οποίους σκεπτόμαστε και αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και τον περίγυρο. Η κοινωνική νόηση περιλαμβάνει την **ενεργό ερμηνεία των γεγονότων**· δηλαδή, διαφορετικοί άνθρωποι ενδέχεται να εξάγουν διαφορετικά συμπεράσματα για τα ίδια γεγονότα. Η κοινωνική νόηση περιλαμβάνει γνωστικές λειτουργίες όπως η λήψη, επεξεργασία και κατανόηση πληροφοριών· η μνήμη, οι στάσεις, οι κρίσεις και η εξαγωγή συμπερασμάτων· τα κοινωνικά σχήματα· και τα αισθήματα/συναισθήματα. Οι **συμπεριφορές υγείας** είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά (π.χ., φυσική άσκηση, γυμναστική, διατροφή, ύπνος) αλλά και προσωπικό χαρακτηριστικό (π.χ., πρόθεση, νοοτροπία, προσωπικότητα) που **προάγει /προστατεύει** την υγεία μας. Στο σεμινάριο θα δούμε το πως μοτίβα σκέψης και συναισθημάτων αλληλοεπιδρούν και διαμορφώνουν το προφίλ των συμπεριφορών υγείας μας, και την υγεία μας γενικότερα.

**Εβδομάδα 1<sup>η</sup>** : Εισαγωγή στη θεματολογία του σεμιναρίου, στις μεθόδους διδασκαλίας/μάθησης και αξιολόγησης/βαθμολόγησης. Γνωριμία μελών σεμιναρίου [1, 3].

**Εβδομάδα 2<sup>η</sup>** : Αποσαφήνιση εννοιών που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου. Νοοτροπίες υγείας και υγεία (health mindsets and health). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

**Εβδομάδα 3<sup>η</sup>** : Αίσθηση ελέγχου: αυτοαποτελεσματικότητα, αυτοέλεγχος, τόπος ελέγχου και υγεία (control cognitions: self-efficacy, self-control, locus of control and health). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

**Εβδομάδα 4<sup>η</sup>** : Ανάγκες, κίνητρα, πάθη και υγεία (needs, motivation, passion). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

**Εβδομάδα 5<sup>η</sup>** : Στίγμα και αναζήτηση υπηρεσιών υγείας (stigma and health-seeking behaviours). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 6<sup>η</sup>** : Αυτορρύθμιση και υγεία (self-regulation and health). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4, 5].

**Εβδομάδα 7<sup>η</sup>** : Διατροφικές συνήθειες και σκέψη/διάθεση/συμπεριφορά (dietary behaviours and cognition/mood/behaviour). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

**Εβδομάδα 8<sup>η</sup>** : Αυτοσυμπόνια και υγεία (self-compassion and health). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 9<sup>η</sup>** : Αυτοεπιβεβαίωση και υγεία (self-affirmation and health). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 10<sup>η</sup>** : Απολαμβάνειν και υγεία (savouring and health). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

**Εβδομάδα 11<sup>η</sup>** : Άγγιγμα και υγεία (touch and health). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

**Εβδομάδα 12<sup>η</sup>** : Ετοιμότητα για αλλαγή και υγεία (readiness for change and health). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

**Εβδομάδα 13<sup>η</sup>** : Ομαδικές παρουσιάσεις συνέντευξης. Κλείσιμο σεμιναρίου. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4, 5].

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

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο. Σε κάθε συνάντηση οι φοιτητές οι φοιτήτριες θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες όπου θα απαντούν σε ερωτήσεις επί της ύλης. <b>Έμφαση θα δίνεται στην κατανόηση του σχεδιασμού και της μεθόδου (design and method sections) του «άρθρου της εβδομάδας».</b></p>										
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learn.</p>										
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Σεμινάριο, 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</i></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="676 1590 938 1697">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="943 1590 1166 1697">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)</th> <th data-bbox="1171 1590 1340 1697">ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="676 1697 938 1921">Διαλέξεις, συναντήσεις, δια-δραστικές/βιωματικές δραστηριότητες εντός τάξης.</td> <td data-bbox="943 1697 1166 1921">39</td> <td data-bbox="1171 1697 1340 1921">1,56</td> </tr> <tr> <td data-bbox="676 1921 938 1993">Μελέτη της ύλης, προετοιμασία</td> <td data-bbox="943 1921 1166 1993">73</td> <td data-bbox="1171 1921 1340 1993">2,92</td> </tr> </tbody> </table>		Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS	Διαλέξεις, συναντήσεις, δια-δραστικές/βιωματικές δραστηριότητες εντός τάξης.	39	1,56	Μελέτη της ύλης, προετοιμασία	73	2,92
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS									
Διαλέξεις, συναντήσεις, δια-δραστικές/βιωματικές δραστηριότητες εντός τάξης.	39	1,56									
Μελέτη της ύλης, προετοιμασία	73	2,92									

	μαθήματος/ εργασιών/ παρουσιάσεων		
	Διαδραστικές/ βιωματικές δραστηριότητες (εκτός τάξης)	15	0,6
	Συγγραφή τελικής εργασίας	23	0,92
	<b>Σύνολο</b>	<b>150 ώρες</b>	<b>6</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. Ομαδική δουλειά εντός τάξης (20% του τελικού βαθμού).</p> <p>2. Ομαδική εκπόνηση και παρουσίαση συνέντευξης (40% του τελικού βαθμού).</p> <p>3. Τελική (ατομική) γραπτή εργασία αναστοχασμού (40% του τελικού βαθμού).</p> <p>Τα κριτήρια αξιολόγησης θα δοθούν στους φοιτητές σε μορφή ρουμπρίκας και θα είναι αναρτημένα στο e-learn/Moodle class του μαθήματος.</p>	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα πρέπει να προσέρχονται στην τάξη **έχοντας ήδη μελετήσει** το «άρθρο της εβδομάδας» και άλλο υλικό (βίντεο, κυρίως), που θα εμφανίζεται στο e-learn/Moodle class του μαθήματος. Σε κάθε συνάντηση, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες όπου θα απαντούν σε ερωτήσεις επί των ερευνών των άρθρων. Έμφαση θα δίνεται στην κατανόηση του σχεδιασμού και της μεθόδου (design and method sections) των ερευνών. Μέσω των ομαδικών αυτών δραστηριοτήτων θα χτίζεται η εις βάθος, κριτική, κατανόηση της μελέτης, και η ικανότητα «μετάφρασης/εφαρμογής» των επιστημονικών ευρημάτων στην προσωπική ζωή και σε άλλα μαθήματα.

*Ενδεικτικά άρθρα του σεμιναρίου είναι:*

Protogerou, C., McHugh, R. K., & Johnson, B. T. (2020). How best to reduce unhealthy risk-taking behaviours? A meta-review of evidence syntheses of interventions using self-regulation principles. *Health Psychology Review*, 14(1), 86-115. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1707104>

Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21, 853-862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>

Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), 2055102917729542. <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>

Naruse, S. M., Cornelissen, P. L., & Moss, M. (2018). 'To give is better than to receive?' Couples massage significantly benefits both partners' wellbeing. *Journal of Health Psychology*, 25(10-11). <https://doi.org/10.1177/1359105318763502>

Lenger, K. A., & Gordon, C. L. (2019). To have and to savor: Examining the associations between savoring and relationship satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/cfp0000111>

LaChance, L. R., & Ramsey, D. (2018). Antidepressant foods: An evidence-based nutrient profiling system for depression. *World Journal of Psychiatry, 8*(3), 97-104. <https://doi.org/10.5498/wjp.v8.i3.97>

*Συναφή επιστημονικά περιοδικά:*

Health Psychology

Psychology and Health

Journal of Health Psychology

Health Psychology Open

Journal of Applied Psychology

The Journal of Positive Psychology

Behavioral Medicine

Annals of Behavioral Medicine