

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

| | | | |
|---|---|------------------------------------|----|
| ΣΧΟΛΗ | ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ | | |
| ΤΜΗΜΑ | ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ | | |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | ΨΧ4503 | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | 7ο |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | Στρατηγικές Διαχείρισης του Στρες | | |
| ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <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> | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙ ΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | ΠΙΣΤΩΤΙΚ ΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ | |
| Συζητήσεις και παρουσιάσεις, Εκμάθηση τεχνικών και δεξιοτήτων, Παρουσίαση εργασιών | 3 | 6 | |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i> | | | |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i> | Ανάπτυξης Δεξιοτήτων (Εργαστήριο) | | |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ: | Μεθοδολογία Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες, Στατιστική Ι, Ψυχολογία και Υγεία ή Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία | | |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ: | Ελληνική | | |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΟΧΙ | | |
| ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL) | https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=113 | | |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε έναν 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 Εργαστήριο οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα ασχοληθούν με την εκμάθηση δεξιοτήτων διαχείρισης του στρες και οργάνωσης σχετικών προγραμμάτων παρέμβασης. Το Εργαστήριο έχει ως αφετηρία βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις του πεδίου της Κλινικής Ψυχολογίας – Ψυχολογίας Υγείας τις οποίες διδάχτηκαν στα πλαίσια μαθημάτων υποβάθρου (π.χ., Ψυχολογία και Υγεία, Ψυχοπαθολογία). Εστιάζει και εμβαθύνει σε εκείνα τα πεδία μελέτης της Ψυχολογίας και Υγείας που αφορούν το στρες, τη διαχείρισή του και τη σημασία της για την καλύτερη προσαρμογή σε στρεσογόνες συνθήκες. Εκτός από την μεταφορά συγκεκριμένων δεξιοτήτων, εμβαθύνει στις επιστημονικές βάσεις των θεωριών του στρες και της διαχείρισής του και τη σχετική επιστημονική έρευνα.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων οι φοιτητές/τριες αναμένεται:

- να έχουν εκπαιδευτεί στη χρήση βασικών στρατηγικών διαχείρισης του στρες,
- να έχουν κατανοήσει τον τρόπο χρήσης της διαχείρισης του στρες στην καλύτερη προσαρμογή σε στρεσογόνες καταστάσεις, όπως η ασθένεια,
- να έχουν καταλάβει τους τρόπους δόμησης ολοκληρωμένων προγραμμάτων διαχείρισης του στρες,
- να μπορούν να σχεδιάζουν απλά προγράμματα διαχείρισης του στρες.

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
- Λήψη αποφάσεων
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα και ευαισθησία σε θέματα φύλου
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Παραγωγή νέων ιδεών
- 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].)

Εβδομάδα 1^η: Παρουσίαση οργανογράμματος εργαστηρίου. Επανάληψη στις θεωρίες του στρες [1, 2]

Εβδομάδα 2^η: Βασικές αρχές διαχείρισης του στρες [2, 3, 5]

Εβδομάδα 3^η : Στρατηγικές μείωσης της διέγερσης (π.χ., νευρομυϊκή χαλάρωση, αυτογενείς ασκήσεις) [2, 3, 4]

Εβδομάδα 4^η: Στρατηγικές μείωσης της διέγερσης – επανάληψη και συνέχεια [4]

Εβδομάδα 5^η: Αποσαφήνιση στρεσογόνου καταστασης. Στρατηγικές επίλυσης προβλήματος – μέρος 1^ο [3, 4]

Εβδομάδα 6^η: Στρατηγικές επίλυσης προβλήματος – μέρος 2^ο. Ενσυνειδητότητα. [4]

Εβδομάδα 7^η: Γνωσιακές στρατηγικές διαχείρισης του στρες – γενικές αρχές. Επανάληψη στις στρατηγικές μείωσης της διέγερσης. Ενσυνειδητότητα. [2, 3]

Εβδομάδα 8^η: Γνωσιακές στρατηγικές διαχείρισης του στρες – Από τις αυτόματες σκέψεις στα Σχήματα. Ενσυνειδητότητα. [3, 4]

Εβδομάδα 9^η: Γνωσιακές στρατηγικές διαχείρισης του στρες – Αμφισβήτηση και μεταβολή δυσλειτουργικών μοτίβων σκέψης [4]

Εβδομάδα 10^η: Ειδικές τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων [2, 4]

Εβδομάδα 11^η: Παρουσίαση εργασιών [2, 3, 4]

Εβδομάδα 12^η: Παρουσίαση εργασιών [2, 3, 4]

Εβδομάδα 13^η: Συμπεράσματα, επανάληψη βασικών σημείων, και ανατροφοδότηση [2, 3, 5]

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| | | | |
|---|---|---|--------------------|
| <p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p> | Πρόσωπο με πρόσωπο | | |
| <p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ 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-learn | | |
| <p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & 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>Δραστηριότητα</p> | <p>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)</p> | <p>ECTS</p> |
| Συναντήσεις Εργαστηρίου | 39 ώρες (13 συναντήσεις x 3 ώρες) | 1,56 | |
| Προετοιμασία Εργασίας | 45 ώρες | 1,80 | |
| Ασκήσεις για το σπίτι | 40 ώρες | 1,60 | |
| Προετοιμασία για παρουσίαση Εργασίας | 16 ώρες | 0,64 | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|-------------|
| | Ανατροφοδότηση εργασίας και ασκήσεων | 3 ώρες | 0,12 |
| | Σύνολο | 143 ώρες | 5,72 |
| <p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ 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>-Ατομικός φάκελος ασκήσεων στο σπίτι (25%) -Παρουσίαση εργασιών εντός μαθήματος (25%) -Ομαδική εργασία (βιβλιογραφική έκτασης περίπου 7000-8000 λέξεων που θα αφορά στη δόμηση ενός παραδείγματος προγράμματος παρέμβασης, 50%)</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

Contrada, R. J., & Baum, A. (Eds.) (2011). *The handbook of stress science*. Springer.

Lehrer, P. M., Woolfolk, P. L., & Sime, W. E. (Eds.) (2007). *Principles and practice of stress management* (3rd edition). Guilford.

Υλικό ασκήσεων/στρατηγικών διαχείρισης του στρες από τον διδάσκοντα.