

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΧ3501	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ψυχολογία και Υγεία		
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>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις και Παρουσιάσεις Video	3	5	
<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>	Υποβάθρου (Υποχρεωτικό)		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (με εργασία και προσωπική μελέτη με εξετάσεις στην Αγγλική)		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=110		

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

Το μάθημα αυτό αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στο πεδίο εφαρμογής της Ψυχολογίας στην Υγεία. Στόχος του μαθήματος είναι η παρουσίαση σημαντικών κεφαλαίων που αφορούν στην ψυχολογική γνώση σε θέματα υγείας, όπως η έννοια της υγείας και της ασθένειας, οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες (από την προσωπικότητα ως το συναίσθημα) που τις καθορίζουν και ο τρόπος της μεταξύ τους αλληλεπίδρασης, οι συμπεριφορές υγείας (π.χ., κάπνισμα, άσκηση, διατροφή) και τα ψυχολογικά μοντέλα πρόβλεψης αλλά και τροποποίησης των συμπεριφορών αυτών, καθώς και οι ψυχοκοινωνικές παράμετροι και οι επιπτώσεις της χρόνιας ασθένειας. Επιδιώκεται οι φοιτητές να αποκτήσουν μια σφαιρική αντίληψη των ζητημάτων αυτών καθώς και της σύνδεσής τους με τους άλλους κλάδους της Ψυχολογίας, όπως και της σημασίας τους για την κλινική πράξη.

Με το πέρας του μαθήματος αναμένεται οι φοιτητές να έχουν

- προσδιορίσει τις σχέσεις μεταξύ βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραμέτρων στην υγεία και την ασθένεια,
- κατανοήσει τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία και την ασθένεια,
- διακρίνει τη σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας σε θέματα υγείας και ασθένειας,
- εκτιμήσει τη σημασία σύνδεσης θεωρίας και πράξης,
- αναγνωρίσει τις δυνατότητες εφαρμογής και τη μορφή που μπορεί να λάβουν ψυχολογικά προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης στο χώρο της υγείας.

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.
- Αυτόνομη εργασία.
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα.
- 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 [1, 2, 3, 4, 5]

- Υγεία, Ευεξία, Ποιότητα Ζωής, Ασθένεια: ορισμοί, διαφορές, ιστορική αναδρομή.
- Η έμφαση στην ευεξία στη σύγχρονη εποχή.
- Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο στη θεώρηση της υγείας.

Εβδομάδα 2^η [1, 2, 3, 4]

- Πολιτισμός και υγεία: οι επιδράσεις του πολιτισμού στην υγεία, διαπολιτισμικές διαφορές, μετανάστευση και υγεία.

Εβδομάδα 3^η [1, 2, 4]

- Κοινωνικό περιβάλλον και υγεία: φύλο, μόρφωση, και οικονομικό επίπεδο. Η επίδρασή τους στην υγεία, την ευεξία και την ασθένεια.

Εβδομάδα 4^η και 5^η [1, 2, 3, 4, 5]

- Συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία: κάπνισμα, διατροφή, άσκηση.
- Η επίδρασή τους στην υγεία και οι ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες που τα καθορίζουν.

- Κοινωνιογνωστικά μοντέλα και θεωρίες πρόβλεψης και αλλαγής των συμπεριφορών υγείας, με έμφαση στα εξής: μοντέλο πεποιθήσεων για την υγεία, μοντέλο σταδίων, μοντέλο προσχεδιασμένης συμπεριφοράς.

Εβδομάδα 6^η [1, 2]

- Βιοσυμπεριφορικοί παράγοντες και υγεία: η έννοια των βιοσυμπεριφορικών παραγόντων ως η συνεχής και ενεργητική αλληλεπίδραση μεταξύ βιολογικών και ψυχολογικών μεταβλητών.
- Προσωπικότητα και υγεία (από την εγκατάλειψη της θεωρίας συμπεριφοράς τύπου A, ως το big-5, το ρόλο της ευσυνειδητότητας, και τα μοντέλα «δυναμικής ισορροπίας»)

Εβδομάδα 7^η [1, 2, 3, 4]

- Συναισθήματα και υγεία: ερευνητικά δεδομένα για το ρόλο των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στην υγεία και ευεξία. Λαϊκές πεποιθήσεις και επιστημονικά ευρήματα.

Εβδομάδα 8^η [1, 2, 4]

- Στρες και υγεία. Ψυχολογικός ορισμός στρες. Ψυχολογικές θεωρίες για το στρες με έμφαση στο αλληλεπιδραστικό μοντέλο των Folkman και Lazarus και στις σύγχρονες επεκτάσεις του (π.χ., meaning making, dyadic coping).
- Στρατηγικές διαχείρισης του στρες και η σχέση τους με την υγεία και την ευεξία.
- Η επίδραση του στρες στην υγεία μέσω βιολογικών οδών και της συμπεριφοράς.

Εβδομάδα 9^η [1, 2, 3, 4]

- Παράγοντες που ρυθμίζουν την εμπειρία του στρες και προάγουν την ευεξία και την ποιότητα ζωής, με έμφαση στην κοινωνική υποστήριξη, την αισιοδοξία, την αίσθηση ελέγχου, και την πνευματικότητα.
- Ψυχολογική διαχείριση του στρες: από τη νευρομυϊκή χαλάρωση στις ασκήσεις ενσυνειδητότητας και την «αποδοχή».

Εβδομάδα 10^η [1, 2, 3, 4, 5]

- Εισαγωγή και βασικές αρχές προαγωγής της υγείας και πρόληψης προβλημάτων.
- Σύγχρονες προσεγγίσεις και περιορισμοί.

Εβδομάδα 11^η και 12^η [1, 2, 3, 4, 5]

- Όταν τα πράγματα δεν πάνε τόσο καλά: Η εμπειρία της χρόνιας ασθένειας και οι ψυχοκοινωνικές επιδράσεις της.
- Η προσαρμογή στη χρόνια ασθένεια και οι ψυχολογικοί παράγοντες που την επηρεάζουν.
- Αυτο-ρύθμιση και υγεία.
- Το Μοντέλο της Κοινής Λογικής (Common Sense Model) ως το πιο σύγχρονο θεωρητικό πλαίσιο κατανόησης της εμπειρίας της ασθένειας και της προσαρμογής σε αυτή.
- Ζητήματα ηθικής στα πλαίσια του συστήματος παροχής υπηρεσιών υγείας.

Εβδομάδα 13^η [1, 2, 3, 5]

- Ο ρόλος του επαγγελματία ψυχολόγου στη προαγωγή της υγείας και της ευεξίας στη σύγχρονη εποχή.
- Ζητήματα δεοντολογίας και ηθικής κατά την άσκηση του έργου.
- Η διχογνωμία για το ρόλο της «Θετικής Ψυχολογίας» και του “life coaching”.
- Ανακεφαλαίωση.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Στην τάξη (Πρόσωπο με πρόσωπο)
--	--------------------------------

<p align="center">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p align="center"><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία</p> <p>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-Learn</p>																				
<p align="center">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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>Δραστηριότητα</th> <th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)</th> <th>ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Παραδόσεις Μαθήματος</td> <td>39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)</td> <td>1,56</td> </tr> <tr> <td>Πρόσδος μαθήματος</td> <td>30 ώρες</td> <td>1,20</td> </tr> <tr> <td>Προετοιμασία Τελικών Εξετάσεων</td> <td>52 ώρες (13 διαλέξεις x 4 ώρες)</td> <td>2,08</td> </tr> <tr> <td>Τελικές Εξετάσεις</td> <td>2 ώρες</td> <td>0,08</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td> <td>123 ώρες</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>			Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS	Παραδόσεις Μαθήματος	39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)	1,56	Πρόσδος μαθήματος	30 ώρες	1,20	Προετοιμασία Τελικών Εξετάσεων	52 ώρες (13 διαλέξεις x 4 ώρες)	2,08	Τελικές Εξετάσεις	2 ώρες	0,08	Σύνολο μαθήματος	123 ώρες	5
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS																			
Παραδόσεις Μαθήματος	39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)	1,56																			
Πρόσδος μαθήματος	30 ώρες	1,20																			
Προετοιμασία Τελικών Εξετάσεων	52 ώρες (13 διαλέξεις x 4 ώρες)	2,08																			
Τελικές Εξετάσεις	2 ώρες	0,08																			
Σύνολο μαθήματος	123 ώρες	5																			
<p align="center">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<p>Η αξιολόγηση γίνεται στην Ελληνική. Για τους φοιτητές Erasmus, στην Αγγλική.</p> <p>Ο τελικός βαθμός του μαθήματος θα προέλθει από:</p> <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που θα περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ερωτήσεις σύντομης απάντησης ή και • ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. <p>II. Παράδοση υποχρεωτικής εργασίας στο τέλος του εξαμήνου σε θέμα σχετικό με το περιεχόμενο του μαθήματος, έκτασης περίπου 1500 λέξεων χωρίς τη βιβλιογραφία (20%).</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

<ul style="list-style-type: none"> • Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2017). Ψυχολογία Υγείας: Βιοψυχοκοινωνικές αλληλεπιδράσεις. (Επιμ. Ελλην. Έκδοσης: Ε. Καραδήμας, Β. Σιαφάκα, & Β. Μπροσκέλλη). Αθήνα: Τυπωθήτω. • Καραδήμας, Ε. (2005). Ψυχολογία της Υγείας. Θεωρία και κλινική πράξη. Αθήνα: Τυπωθήτω. • DiMatteo, M.R., & Martin, L.R. (2006). Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα (επιμέλεια: Αναγνωστόπουλος & Ποταμιάνος). • Επιλεγμένα άρθρα από τα επιστημονικά περιοδικά: Health Psychology, Journal of Health Psychology, Psychology and Health, Annals of Behavioral Medicine, Journal of Behavioral Medicine etc.
--