

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>Ψ-3601</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	<b>ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ (5<sup>ο</sup>)</b>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ</b>		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>Ευάγγελος Καραδήμας</b>		
<b>ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ</b>	<b>Καθηγητής Ψυχολογίας Υγείας</b>		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις και παρουσιάσεις video	3	5	
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής (υποχρεωτικό)		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	Φυσιολογία Συμπεριφοράς I (Ψ2401) <b>ή</b> Φυσιολογία Συμπεριφοράς II (Ψ2402)		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (με εργασία και προσωπική μελέτη με εξετάσεις στην Αγγλική)		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=110">https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=110</a>		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### **Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Το μάθημα αυτό αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στο εφαρμοσμένο πεδίο της Ψυχολογίας της Υγείας. Η Ψυχολογία της Υγείας ασχολείται με την προαγωγή, διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας τόσο στον υγιή πληθυσμό όσο και στους χρόνιους πάσχοντες. Στην εισαγωγή στις έννοιες και τις αντίστοιχες πρακτικές στοχεύει το παρόν μάθημα.

Ειδικότερο στόχο αποτελεί η παρουσίαση σημαντικών κεφαλαίων στην Ψυχολογία της Υγείας, όπως η έννοια της υγείας και της ασθένειας, οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που τις καθορίζουν και ο τρόπος της μεταξύ τους αλληλεπίδρασης, η εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης με τη χρήση κοινωνιογενετικών μοντέλων για την αλλαγή της συμπεριφοράς, 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 ασθένεια,
- διακρίνει τη σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας σε θέματα υγείας και ασθένειας,
- εκτιμήσει τη σημασία σύνδεσης θεωρίας και πράξης,

- αναγνωρίζει τον τρόπο εφαρμογής και τη μορφή που λαμβάνουν τα προγράμματα παρέμβασης στο χώρο της Ψυχολογίας της Υγείας.

#### Γενικές Ικανότητες

- 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

1. Υγεία και Ψυχολογία της Υγείας (ορισμοί, ψυχολογία της υγείας, συμπεριφοριστική ιατρική, βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο).
2. Πολιτισμός και υγεία.
3. Κοινωνικό περιβάλλον (κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, φύλο, εθνικότητα) και υγεία.
4. Συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία (π.χ., κάπνισμα, διατροφή κλπ).
5. Παράγοντες που καθορίζουν τις συμπεριφορές υγείας. Κοινωνιογνωστικά μοντέλα και θεωρίες (μοντέλο πεποιθήσεων για την υγεία, μοντέλο σταδίων, μοντέλο προσχεδιασμένης δράσης, μοντέλο ‘κοινής λογικής’ κλπ).
6. Βιοσυμπεριφορικοί παράγοντες και υγεία (προσωπικότητα, συναισθήματα, στρες και υγεία).
7. Πρόληψη ασθενειών και προαγωγή της υγείας.
8. Χρόνιες ασθένειες και οι ψυχοκοινωνικές επιδράσεις τους.
9. Το Σύστημα Υγείας και ο ρόλος του ψυχολόγου της υγείας σε αυτό.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη (Πρόσωπο με πρόσωπο)		
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learn.		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητες Μαθήματος</b>	<b>Φόρτος Εργασίας</b>	<b>ECTS Μονάδες</b>
	Παραδόσεις Μαθήματος	39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)	1,56
	Πρόοδος μαθήματος	30 ώρες	1,20
	Προετοιμασία Τελικών Εξετάσεων	52 ώρες (13 διαλέξεις x 4 ώρες)	2,08
	Τελικές Εξετάσεις	2 ώρες	0,08

	<i>Σύνολο</i>	<i>123 ώρες</i>	<i>5</i>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης.</li> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.</li> </ul> <p>II. Πρόοδο μαθήματος στα μέσα περίπου του εξαμήνου (30%)</p> <p>Η αξιολόγηση γίνεται στην Ελληνική. Για τους φοιτητές Erasmus, στην Αγγλική.</p>		

##### **5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Καραδήμας, Ε. (2005). *Ψυχολογία της Υγείας. Θεωρία και κλινική πράξη*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- DiMatteo, M.R., & Martin, L.R. (2006). *Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας* (Επιμ. στην ελληνική γλώσσα: Φ. Αναγνωστόπουλος & Γρ. Ποταμιάνος). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Marks, D. *et al.* (2000). *Health Psychology: theory, research and practice*. London: Sage.
- Friedman, H.F. (Ed.) (2011). *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Sarafino, E.P. (1999). *Health Psychology*. New York: Wiley.
- Επιλεγμένα άρθρα από τα επιστημονικά περιοδικά: Health Psychology, Journal of Health Psychology, Psychology and Health, Annals of Behavioral Medicine, Journal of Behavioral Medicine etc.