

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Διαχείριση του στρες στις χρόνιες ασθένειες)**

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ψ-4602	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6 ^ο και εξής
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Διαχείριση του στρες στις χρόνιες ασθένειες)		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ευάγγελος Καραδήμας		
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ	Καθηγητής Ψυχολογίας Υγείας		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις και ασκήσεις	3	6	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ανάπτυξης δεξιοτήτων (Εργαστήριο)		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Μεθοδολογία Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες Ι		
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
<p>Στόχος του εργαστηρίου είναι να αναλυθούν σημαντικά ζητήματα της ψυχολογίας της υγείας, τα οποία έχουν καίριες ερευνητικές και παρεμβατικές προεκτάσεις. Το ειδικό περιεχόμενο του εργαστηρίου μπορεί να μεταβάλλεται κατά καιρούς. Στην παρούσα χρονική περίοδο θα δοθεί έμφαση στη διαχείριση του στρες και τη χρήση των σχετικών στρατηγικών στη διαχείριση της χρόνιας ασθένειας, καθώς και στην ανάπτυξη ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων διαχείρισης του στρες σε αντιστοιχία προς τις ανάγκες και τις προτεραιότητες του ατόμου ή της ομάδας.</p> <p>Με το πέρας του μαθήματος αναμένεται οι φοιτητές,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ να έχουν εκπαιδευτεί στη χρήση βασικών στρατηγικών διαχείρισης του στρες, ▪ να έχουν κατανοήσει τους τρόπους χρήσης της διαχείρισης του στρες στη χρόνια ασθένεια, ▪ να έχουν καταλάβει τους τρόπους δόμησης ολοκληρωμένων προγραμμάτων διαχείρισης του στρες.
Γενικές Ικανότητες
<ul style="list-style-type: none"> • Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.

- Λήψη αποφάσεων
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων.
- Ομαδική εργασία.
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα.
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές αρχές διαχείρισης του στρες.
2. Στρατηγικές μείωσης της διέγερσης (π.χ., νευρομυϊκή χαλάρωση, αυτογενείς ασκήσεις).
3. Στρατηγικές επίλυσης προβλήματος.
4. Γνωσιακές στρατηγικές διαχείρισης του στρες.
5. Διαχείριση του στρες και χρόνια ασθένεια.
6. Ανάπτυξη προγραμμάτων διαχείρισης του στρες.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην τάξη		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητες Μαθήματος	Φόρτος Εργασίας	ECTS Μονάδες
	Παραδόσεις Μαθήματος	39 ώρες, (13 διαλέξεις x 3 ώρες)	1,56
	Προετοιμασία Εργασίας	45 ώρες	1,80
	Ασκήσεις για το σπίτι	35 ώρες	1,40
	Προετοιμασία για παρουσίαση Εργασίας	16 ώρες	0,64
	Ανατροφοδότηση εργασίας και ασκήσεων	3 ώρες	0,12
	Σύνολο	138 ώρες	6
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	<p>I. Ομαδική εργασία (βιβλιογραφική, έκτασης περίπου 8000-10000 λέξεων, 80%).</p> <p>II. Παρουσίαση εργασιών εντός μαθήματος (20%).</p> <p>Η αξιολόγηση γίνεται στην Ελληνική.</p>		

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Contrada, R.J., & Baum, A. (Eds.) (2011). *The handbook of stress science*. New York: Springer.
- Lehrer, P.M., Woolfolk, P.L., & Sime, W.E. (Eds.) (2007). *Principles and practice of stress management* (3rd ed.). New York: Guilford.
- Υλικό ασκήσεων/στρατηγικών διαχείρισης του στρες από τον διδάσκοντα.