

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΧ-3511	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Γνωσιακές και Συμπεριφοριστικές Προσεγγίσεις		
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 της διδάσκουσας	3	4	
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Επιστημονικής Περιοχής (επιλογής)		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΨΧ-2501 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=6156		

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

Το μάθημα αυτό είναι μια εισαγωγή στις γνωσιακές και συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος θα γίνει κριτική παρουσίαση θεμάτων αναφορικά με τις κλασικές/παραδοσιακές αλλά και τις σύγχρονες προσεγγίσεις στις συμπεριφοριστικές, γνωστικές και γνωστικές-συμπεριφοριστικές θεωρίες για την ανθρώπινη συμπεριφορά. Επίσης, θα συζητηθούν και θα αναλυθούν οι επιδράσεις των προσεγγίσεων αυτών στην ανάπτυξη προγραμμάτων ψυχολογικής παρέμβασης και θεραπείας. Επιπλέον, θα μελετηθούν οι βασικές αρχές και έννοιες της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεωρίας και Θεραπείας και η κλινική εφαρμογή κυρίως στην κατάθλιψη και στις αγχώδεις και φοβικές διαταραχές, καθώς επίσης και σε άλλες διαταραχές.

Με το πέρας του μαθήματος αναμένεται οι φοιτητές να έχουν:

- κατανοήσει τις βασικές έννοιες των συμπεριφοριστικών, γνωστικών και γνωστικών-συμπεριφοριστικών θεωριών,
- κατανοήσει την εξέλιξη των παραπάνω θεωριών και τον τρόπο αντίληψης της ανθρώπινης συμπεριφοράς που αυτές προάγουν,
- αντιληφθεί τις επιπτώσεις των παραπάνω στην ανάπτυξη ψυχολογικών θεραπειών,
- αποκτήσει βασικές γνώσεις γύρω από θέματα ψυχολογικής παρέμβασης με βάση τις αρχές της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεραπείας.

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: Εισαγωγή στις γνωσιακές-συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις [1, 2, 3]

Εβδομάδα 2^η: Συμπεριφοριστικές θεωρίες μάθησης [1, 2, 3]

Εβδομάδα 3^η: Βασικές αρχές και έννοιες στη Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ) [1, 2, 3]

Εβδομάδα 4^η: Γνωσιακός τρόπος αντίληψης (cognitive conceptualization) [1, 2, 3]

Εβδομάδα 5^η: Γνωσιακή-συμπεριφοριστική αξιολόγηση και διατύπωση περίπτωσης [1, 2, 3]

Εβδομάδα 6^η: Θεραπευτική σχέση, θεραπευτικό πλαίσιο και δομή στη ΓΣΘ [1, 2, 3, 4, 5]

Εβδομάδα 7^η: Γνωσιακές και συμπεριφοριστικές τεχνικές στη ΓΣΘ [1, 2, 3, 4, 5]

Εβδομάδα 8^η: Εφαρμογή της ΓΣΘ στην κατάθλιψη [1, 2, 3, 4, 5]

Εβδομάδα 9^η: Εφαρμογή της ΓΣΘ στις αγχώδεις διαταραχές [1, 2, 3, 4, 5]

Εβδομάδα 10^η: Εξελίξεις στη ΓΣΘ: το «τρίτο κύμα» Ι: Θεραπεία Σχημάτων, Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης [1, 2, 3]

Εβδομάδα 11^η: Εξελίξεις στη ΓΣΘ: το «τρίτο κύμα» II: Διαλεκτική Συμπεριφοριστική Θεραπεία, Μεταγνωσιακή Θεραπεία [1, 2, 3]

Εβδομάδα 12^η: Εξελίξεις στη ΓΣΘ: το «τρίτο κύμα» III: Θεραπεία που βασίζεται στην Ενσυνειδητότητα, Θεραπεία εστιασμένη στη Συμπόνια [1, 2, 3]

Εβδομάδα 13^η: Ανακεφαλαίωση εννοιών, επισήμανση κύριων σημείων και συζήτηση

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>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="663 770 932 837">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="932 770 1161 837">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)</th> <th data-bbox="1161 770 1334 837">ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="663 837 932 969">Παραδόσεις Μαθήματος</td> <td data-bbox="932 837 1161 969">39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)</td> <td data-bbox="1161 837 1334 969">1,56</td> </tr> <tr> <td data-bbox="663 969 932 1102">Αυτοτελής μελέτη και προετοιμασία τελικής εξέτασης</td> <td data-bbox="932 969 1161 1102">60 ώρες</td> <td data-bbox="1161 969 1334 1102">2,4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="663 1102 932 1169">Τελική εξέταση</td> <td data-bbox="932 1102 1161 1169">2 ώρες</td> <td data-bbox="1161 1102 1334 1169">0,08</td> </tr> <tr> <td data-bbox="663 1169 932 1229">Σύνολο</td> <td data-bbox="932 1169 1161 1229">101 ώρες</td> <td data-bbox="1161 1169 1334 1229">4,04</td> </tr> </tbody> </table>			Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS	Παραδόσεις Μαθήματος	39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)	1,56	Αυτοτελής μελέτη και προετοιμασία τελικής εξέτασης	60 ώρες	2,4	Τελική εξέταση	2 ώρες	0,08	Σύνολο	101 ώρες	4,04
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS																
Παραδόσεις Μαθήματος	39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)	1,56																
Αυτοτελής μελέτη και προετοιμασία τελικής εξέτασης	60 ώρες	2,4																
Τελική εξέταση	2 ώρες	0,08																
Σύνολο	101 ώρες	4,04																
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Η αξιολόγηση γίνεται στην Ελληνική γλώσσα. Για τους φοιτητές Erasmus, στην Αγγλική γλώσσα.</p> <p>I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης - Ερωτήσεις εφαρμογής γνώσεων (με βάση σύντομη αναφορά προβλήματος/μελέτη περίπτωσης) <p>Τα κριτήρια αξιολόγησης είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές μέσω της ηλεκτρονικής σελίδας του μαθήματος που φιλοξενείται στην πλατφόρμα e-learn.</p>																	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Beck, J. (2016). *Εισαγωγή στη Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία* (Επιμέλεια: Γ. Σίμος). Πατάκη.
- Γενά, Α. (2007). *Θεωρία και Πράξη της Ανάλυσης της Συμπεριφοράς*. Εκδόσεις Gutenberg.
- Dryden, W. (Ed.) (2020). *Γνωσιακές-Συμπεριφοριστικές Θεραπείες* (Επιστημονική Επιμέλεια: Αικ. Κούτρα, Μτφρ. Χαρά Κόκκινου). Πεδίο.
- Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Σοφianoπούλου, Α. (Επιμ.) (2016). *Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία*

Παιδιών και Εφήβων. Πεδίο.

- Leahy, R.L. (2023). *Τεχνικές Γνωστικής Θεραπείας: Ένας Οδηγός για τον Επαγγελματία*. (Επιμέλεια: Γ. Σίμος). University Studio Press.
- Newman, C. F. (2017). *Βασικά Στοιχεία Επάρκειας στη Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία: Η Ανάπτυξη ενός Αποτελεσματικού και Ικανού Θεραπευτή της Γνωστικής-Συμπεριφορικής Προσέγγισης* (Επιμέλεια: Π. Ρούσση, Μ. Κοσμίδου). Gutenberg.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2012). *Εισαγωγή στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Τεχνικές και Εφαρμογές* (Επιμέλεια: Α. Καλαντζή-Αζίζι, Κ. Ευθυμίου). Πεδίο.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2013). *Θεραπεία Σχημάτων: Ένας οδηγός για τον θεραπευτή* (Επιμέλεια: Γ. Σίμος). Πατάκης.
- Επιλεγμένα επιστημονικά άρθρα που έχουν αναρτηθεί στο e-learn από περιοδικά όπως Behavior Therapy, Cognitive and Behavioral Practice, Behavioral and Cognitive Psychology, International Journal of Cognitive Therapy, etc.
- Υλικό διαλέξεων και ασκήσεων/φύλλων εργασίας από τη διδάσκουσα.