

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΧ-4504	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Βασικές αρχές και εφαρμογές		
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, 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:	ΨΧ-1101 Μεθοδολογία Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες I ΨΧ-2501 Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία ΨΧ-3511 Γνωσιακές-Συμπεριφοριστικές Προσεγγίσεις		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://elearn.uoc.gr/course/view.php?id=5805		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα</p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Σκοπός του παρόντος Εργαστηρίου είναι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων σε βασικές μεθόδους και τεχνικές εφαρμογής των ατομικών και ομαδικών ψυχολογικών παρεμβάσεων που βασίζονται στη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ) και απευθύνονται σε άτομα με ψυχικές διαταραχές, όπως είναι οι αγχώδεις και οι καταθλιπτικές διαταραχές. Το Εργαστήριο βασίζεται στις κύριες θεωρητικές προσεγγίσεις του πεδίου της Κλινικής Ψυχολογίας τις οποίες διδάχτηκαν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες στο πλαίσιο μαθημάτων υποβάθρου (π.χ. Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία). Στο πλαίσιο του Εργαστηρίου, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα έχουν τη δυνατότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίσουν τις θεμελιώδεις αρχές και έννοιες της ΓΣΘ, να εξοικειωθούν με τον γνωσιακό τρόπο αντίληψης, τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική αξιολόγηση και διατύπωση περίπτωσης. • Να εκπαιδευτούν σε γνωσιακές και συμπεριφοριστικές τεχνικές (π.χ. έκθεση, στρατηγικές

επίλυσης προβλήματος, εντοπισμός αυτόματων σκέψεων και γνωσιακή αναδόμηση).

- Να γνωρίσουν την κλινική εφαρμογή της ΓΣΘ σε ψυχολογικές διαταραχές, εστιάζοντας κυρίως στις αγχώδεις και τις καταθλιπτικές διαταραχές.
- Να κατανοήσουν τις επιδράσεις προσεγγίσεων του τρίτου κύματος της ΓΣΘ (π.χ. Θεραπεία Σχημάτων, Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα, κ.ά) και των δια-διαγνωστικών προσεγγίσεων στην ανάπτυξη ατομικών και ομαδικών ψυχολογικών παρεμβάσεων.
- Να εμβαθύνουν στις επιστημονικές βάσεις της ΓΣΘ και θα μελετήσουν τη σχετική επιστημονική έρευνα που τεκμηριώνει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που βασίζονται σε αυτή.

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, γνωριμία των συμμετεχόντων.

Εισαγωγή στη Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ) [1, 2, 4]

Εβδομάδα 2^η: Θεμελιώδεις αρχές: Σχέση σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς [1, 2, 3, 5]

Εβδομάδα 3^η: Γνωσιακή θεωρία: Γνωσιακές δομές και διαδικασίες, Συμπεριφοριστική Θεωρία:

Αρχές της Συμπεριφοράς [1, 2, 3, 5]

Εβδομάδα 4^η: Γνωσιακή-συμπεριφοριστική αξιολόγηση και διατύπωση περίπτωσης [1, 2, 3, 5]

Εβδομάδα 5^η: Βασικές γνωσιακές τεχνικές: Αναγνώριση και αναδόμηση αυτόματων σκέψεων,

εξέταση και τροποποίηση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων [1, 3, 4, 5]

Εβδομάδα 6^η: Βασικές συμπεριφοριστικές τεχνικές: Εκπαίδευση στις στρατηγικές αντιμετώπισης,

σταδιακή έκθεση και συστηματική απευαισθητοποίηση [1, 3, 4, 5]

Εβδομάδα 7^η: Εφαρμογή της ΓΣΘ στις Αγχώδεις Διαταραχές [2, 3, 5]

Εβδομάδα 8^η: Εφαρμογή της ΓΣΘ στις Καταθλιπτικές Διαταραχές [2, 3, 5]

Εβδομάδα 9^η: Εφαρμογές του τρίτου κύματος των γνωσιακών ψυχοθεραπειών [1, 2, 3, 5]

Εβδομάδα 10^η: Δια-διαγνωστικές προσεγγίσεις στη ΓΣΘ [1, 2, 3, 5]

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

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

Εβδομάδα 13^η: Παρουσίαση εργασιών [2, 3, 4], Συμπεράσματα και ανατροφοδότηση [2, 3, 5].

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Πρόσωπο με πρόσωπο																		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learn																		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <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. 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>	<table border="1"><thead><tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)</th><th>ECTS</th></tr></thead><tbody><tr><td>Συναντήσεις Εργαστηρίου</td><td>39 ώρες (13 συναντήσεις x 3 ώρες)</td><td>1,56</td></tr><tr><td>Ασκήσεις για το σπίτι</td><td>35 ώρες</td><td>1,40</td></tr><tr><td>Προετοιμασία για παρουσίαση εργασιών εντός μαθήματος</td><td>26 ώρες</td><td>1,04</td></tr><tr><td>Προετοιμασία ομαδικής εργασίας</td><td>50 ώρες</td><td>2,00</td></tr><tr><td>Σύνολο</td><td>150 ώρες</td><td>6</td></tr></tbody></table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS	Συναντήσεις Εργαστηρίου	39 ώρες (13 συναντήσεις x 3 ώρες)	1,56	Ασκήσεις για το σπίτι	35 ώρες	1,40	Προετοιμασία για παρουσίαση εργασιών εντός μαθήματος	26 ώρες	1,04	Προετοιμασία ομαδικής εργασίας	50 ώρες	2,00	Σύνολο	150 ώρες	6
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS																	
Συναντήσεις Εργαστηρίου	39 ώρες (13 συναντήσεις x 3 ώρες)	1,56																	
Ασκήσεις για το σπίτι	35 ώρες	1,40																	
Προετοιμασία για παρουσίαση εργασιών εντός μαθήματος	26 ώρες	1,04																	
Προετοιμασία ομαδικής εργασίας	50 ώρες	2,00																	
Σύνολο	150 ώρες	6																	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 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 Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i>	Φύλλα εργασίας/ασκήσεις για το σπίτι (20%) Παρουσίαση εργασιών εντός μαθήματος (30%) Ομαδική εργασία βιβλιογραφική έκτασης περίπου 7000-8000 λέξεων, που θα αφορά στη δόμηση ενός προγράμματος παρέμβασης, και την υποστήριξη της τεκμηρίωσής του με βάση τη σύγχρονη βιβλιογραφία (50%) Τα κριτήρια αξιολόγησης παρουσιάζονται κατά την πρώτη παράδοση που γίνεται στο χώρο του αμφιθεάτρου και είναι αναρτημένα στην ηλεκτρονική σελίδα του μαθήματος.																		

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., & Σοφιανοπούλου, 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.