

Τίτλος μαθήματος	Βασικές Αρχές Ψυχολογίας και Διαχείρισης του Στρες				
Κωδικός μαθήματος	ΜUAB1403				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος /Εξάμηνο	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα διδάσκοντα	Δρ. Γεωργίου Νίκος Σχίζα Χριστιάνα - Μαρία				
ECTS	6	Διαλέξεις/ εβδομάδα	2	Εργαστήρια/ εβδομάδα	2
Σκοπός και στόχοι μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος Βασικές Αρχές Ψυχολογίας και Διαχείρισης του Στρες είναι να εισαγάγει τους φοιτητές/τριες στις βασικές αρχές και θεωρίες της ψυχολογίας, ώστε να αποκτήσουν καλύτερη γνώση για τον εαυτό τους, τους άλλους και τη ζωή ευρύτερα. Ως εκ τούτου, οι στόχοι του μαθήματος είναι να αναπτύξουν οι φοιτητές/τριες μια βασική κατανόηση για το περιεχόμενο της ψυχολογίας, την επιστήμη που ασχολείται με την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και των νοητικών διαδικασιών και να εξοικειωθούν με τις κυριότερες θεωρητικές προσεγγίσεις και πώς αυτές συναντώνται στην καθημερινή μας ζωή. Παράλληλα, στα πλαίσια του πρακτικού μέρους του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες αναμένεται να επιδείξουν ικανότητες εφαρμογής των γνώσεων και δεξιοτήτων τους όσον αφορά στις τεχνικές διαχείρισης του στρες.</p>				
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναφέρουν τις διαδικασίες και τους παράγοντες που είναι υπεύθυνοι ως προς τη γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική και ηθική ανάπτυξη του ατόμου, αλλά και την ανάπτυξη της προσωπικότητας. 2. Εξηγούν την έννοια του στρες, τους τύπους, τα φυσιολογικά συμπτώματα του τις συνέπειές του και να αναγνωρίζουν τις κύριες ψυχικές διαταραχές. 3. Αναγνωρίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου <p>Δεξιότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Εφαρμόζουν τεχνικές και στρατηγικές διαχείρισης του στρες και των συναισθημάτων τους και αντιμετώπισης των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής τους. 5. Εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του στρες (π.χ Ασκήσεις Αναπνοής, χαλαρωτικές ασκήσεις σώματος, ινδικό μασάζ κεφαλής κ.α.) 				

	Ικανότητες: 6. Αξιολογούν τα αποτελέσματα της θεραπείας όσον αφορά στις τεχνικές διαχείρισης του στρες		
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο μαθήματος	<p>Μέρος Διάλεξης</p> <p>Εβδομάδα 1: Εισαγωγή στην ψυχολογία. Ιστορική εξέλιξη του κλάδου, τομείς της ψυχολογίας και ζητήματα δεοντολογίας.</p> <p>Εβδομάδα 2: Θεωρίες Ψυχολογίας. Κύριες θεωρητικές προσεγγίσεις της ψυχολογίας.</p> <p>Εβδομάδα 3: Ψυχολογική ανάπτυξη. Κοινωνική, συναισθηματική, ηθική ανάπτυξη και η ανάπτυξη της ταυτότητας του φύλου.</p> <p>Εβδομάδα 4: Ανάπτυξη της προσωπικότητας. Θεωρίες προσωπικότητας και ατομικές διαφορές.</p> <p>Εβδομάδα 5: Γνωστική ανάπτυξη. Η ανάπτυξη της νόησης και του τρόπου σκέψης.</p> <p>Εβδομάδα 6: Ψυχολογία της παθολογίας. Ταξινόμηση των κύριων ψυχικών διαταραχών.</p> <p>Εβδομάδα 7: Στρες και οι συνέπειες του. Αιτιολογία του στρες και οι επιπτώσεις του στον οργανισμό.</p> <p>Εβδομάδα 8: Διαχείριση του στρες. Στρατηγικές και τεχνικές αντιμετώπισης του στρες και των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής.</p> <p>Εβδομάδα 9: Θεραπευτικές μέθοδοι. Τεχνικές και μέθοδοι θεραπείας των ψυχικών διαταραχών και τρόποι προαγωγής της ψυχικής υγείας.</p> <p>Εβδομάδα 10: Αυτό-αντίληψη. Εαυτός και ο ρόλος του στη ψυχική και σωματική υγεία. Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και ενδυνάμωση του εαυτού.</p> <p>Εβδομάδα 11: Κοινωνική συμπεριφορά. Διαπροσωπικές σχέσεις και συγκρούσεις, θετική κοινωνική συμπεριφορά και αρνητικές μορφές συμπεριφοράς. Συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο.</p> <p>Εβδομάδα 12: Διαπροσωπική επικοινωνία. Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία. Επικοινωνιακή διαδικασία, βασικές δεξιότητες επικοινωνίας, επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων μέσω της επικοινωνίας.</p> <p>Πρακτικό Μέρος</p> <p>Εβδομάδα 1: Στρες, Εισαγωγή στις τεχνικές διαχείρισης του στρες, Ασκήσεις. Το ημερολόγιο των στόχων μου.</p> <p>Εβδομάδα 2: Ασκήσεις Διαλογισμού</p> <p>Εβδομάδα 3: Στρες τεστ.</p>		

	<p>Εβδομάδα 4: Εισαγωγή στο Ινδικό Μασάζ.</p> <p>Εβδομάδα 5 - 6: Ινδικό Μασάζ Κεφαλής</p> <p>Εβδομάδα 7: Διάφορες Τεχνικές Χαλάρωσης</p> <p>Εβδομάδα 8: Διάφορες Τεχνικές Χαλάρωσης, Ινδικό Μασάζ Κεφαλής</p> <p>Εβδομάδα 9: Διάφορες Τεχνικές Χαλάρωσης, Ινδικό Μασάζ Κεφαλής</p> <p>Εβδομάδα 10: Διάφορες Τεχνικές Χαλάρωσης, Ινδικό Μασάζ Κεφαλής</p> <p>Εβδομάδα 11 – 12: Ινδικό Μασάζ κεφαλής.</p>
<p>Μεθοδολογία διδασκαλίας</p>	<p>Η υλοποίηση της διδασκαλίας θα γίνει δια της κατά πρόσωπο εκπαίδευσης μέσα από διαδραστική και καταπρόσωπο επικοινωνία. Η διδασκαλία περιλαμβάνει διαλέξεις και εμπλοκή των φοιτητών μέσω συζητήσεων, ερωταπαντήσεων, ασκήσεις εντός της τάξης κ.α. Για τη διδασκαλία των πιο πάνω θα χρησιμοποιηθεί οπτικοακουστικό υλικό και αναλύσεις περιπτώσεων/πρακτικά παραδείγματα. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος περιλαμβάνει άμεση επαφή των φοιτητών με μέσα και υλικά τα οποία εξυπηρετούν την απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων που σχετίζονται με το μάθημα.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Ψυχολογία (2021). Schacter, Gilbert, Wegner. (Επιστημονική επιμέλεια για την Ελληνική γλώσσα Στέλλα Βοσνιάδου). Εκδόσεις Gutenberg. • Συλλογικό έργο (2016), <u>Η ψυχολογία με απλά λόγια</u>, <u>Κλειδάρηθος</u>, ISBN 978-960-461-696-1. • Chopra , D., Simon, D. (2012) Διαχείριση του στρες και ο διαλογισμός αρχέγονου ήχου, Ασημάκης Π., ISBN: 978-960-7582-37-9. • Feldman S. Robert (2013), Εξελικτική Ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη Τόμος Α, Gutenberg, ISBN: 9789600113143 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rowland, Sarah (2017) Stress management for beginners: guided meditation techniques to reduce stress , increase happiness and improve health, body, and mind, Createspace Independent Publishing, ISBN: 978-1542349796. • Wingo, M. (2016). The impact of the human stress response : The biologic origins of human stress. Roxwell Waterhouse. ISBN: 9780997481310 • Wingo, Mary (2016) The impact of the human stress response: the biologic origins of human stress (a practical stress management book about the mind body correction of stress), Roxwell Waterhouse, ISBN: 978-0997481310. • Wayne Weiter (2011), Psychology: themes and variations, ISBN: 9780495811336 .
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα 10% • Εργασίες 10%

	<ul style="list-style-type: none">• Ενδιάμεση Γραπτή Εξέταση 15%• Ενδιάμεση Πρακτική Εξέταση 15%• Τελική Γραπτή Εξέταση 25%• Τελική Πρακτική Εξέταση 25%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική