

Τίτλος Μαθήματος	Ψυχολογία της Υγείας				
Κωδικός Μαθήματος	PSY105				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^{ος} χρόνος / 1 ^ο τετράμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα					
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες / 14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Κανένα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Να βοηθήσει τους φοιτητές να κατανοήσουν θέματα θεωρητικής όσο και ερευνητικής μορφής, που αφορούν το αντικείμενο της ψυχολογίας της υγείας. Να βοηθήσει τους φοιτητές να αντιληφθούν τα ωφέληματα της υγιεινής ζωής και συμπεριφοράς, όπως για παράδειγμα επιστημονικά αποδεδειγμένες μεθόδους αντιμετώπισης του άγχους της καθημερινής ζωής. Να προωθήσει την κατανόηση του ρόλου των ψυχολόγων υγείας σε νοσοκομεία και άλλα θεραπευτικά ιδρύματα.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζει τις σημαντικές θεωρίες που αφορούν τις βιοψυχοκοινωνικές, αποδεκτές και μη αποδεκτές, συμπεριφορές • Εφαρμόζει τα υφιστάμενα σχέδια διαχείρισης που προβλέπονται για τα άτομα που υποφέρουν από ψυχολογικές και/ή ψυχοσωματικές παθήσεις • Αναλύει και να συγκρίνει παραδοσιακά και σύγχρονα μοντέλα της υγιούς ή της μη υγιούς συμπεριφοράς • Καταγράφει πρότυπα υγείας τα οποία αφορούν εμπειρίες και εργαλεία αξιολόγησης της συμπεριφοράς μέσα από συζητήσεις στην τάξη • Καταγράφει εξατομικευμένα σχέδια δράσης για τον εντοπισμό των συνηθειών υγείας και να προτείνει στρατηγικές για τη διαχείριση των ανθυγιεινών πρακτικών. • Προτείνει αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου ώστε να βελτιώνεται η ποιότητα ζωής • Περιγράφει τους διάφορους μηχανισμούς μέσω των οποίων λειτουργικές και δυσλειτουργικές μεταβλητές της ανθρώπινης προσωπικότητας αναπτύσσονται μέσα στο πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων. • Κατανοεί τις βασικές αρχές που έχουν να κάνουν με την σεξουαλική υγεία και λειτουργικότητα του ατόμου 				

Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα έχει σκοπό να εμπλουτίσει το επίπεδο των φοιτητών όσον αφορά τα θέματα της ψυχολογίας της υγείας. Είναι σχεδιασμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να δώσει στους φοιτητές αρκετές ευκαιρίες για να αναλύσουν συνδυάσουν και εφαρμόσουν θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις της ψυχολογίας της υγείας. Μετά την παράδοση μαθημάτων, συζητήσεων και πρακτικής εξάσκησης οι φοιτητές θα είναι σε θέση να κρίνουν την λειτουργικότητα διαφόρων ψυχοθεραπευτικών μεθόδων που αφορούν θέματα ψυχολογίας της υγείας.</p> <p>Οι επιμέρους ενότητες είναι οι ακόλουθες:</p> <p>Γενική Ανασκόπηση</p> <p>Συστήματα του σώματος</p> <p>Υγιεινή ζωή. Ορισμός – περιεχόμενο - εφαρμογές</p> <p>Η αντιμετώπιση του άγχους στην καθημερινή μας ζωή</p> <p>Ο ασθενείς στα θεραπευτικά κέντρα</p> <p>Η αντιμετώπιση του πόνου</p> <p>Η αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών</p> <p>Η αντιμετώπιση καρδιακών παθήσεων, της υπέρτασης, εγκεφαλικών επεισοδίων, κόλπου και διαβήτη</p> <p>Ψυχονευρολογική ανοσία, AIDS, καρκίνος και αρθρίτιδα</p> <p>Το μέλλον της ψυχολογίας της υγείας</p> <p>Ψυχοθεραπείες & Υγεία</p> <p>Ψυχοσυναισθηματική Υγεία και Γήρανση</p> <p>Ψυχοσυναισθηματική Υγεία και Διαζύγιο</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη		
Βιβλιογραφία	<p>Schacter, L.D., Gilbert, T.D., & Wegner, M.D. (2012). Ψυχολογία, Gutenberg.</p> <p>Vosniadou, S. (2011). Εισαγωγή στην Ψυχολογία, Gutenberg.</p> <p>Paul, A. (2012). Νευροψυχολογία, Βιολογική Ψυχολογία, Gutenberg.</p> <p>Zisi, A. (2013). Κοινωνία, Κοινότητα, & Ψυχική Υγεία, Gutenberg.</p> <p>Pourkos, M. (2016). Πλαίσιο, Σώμα, Βίωμα, & Αναπαραστάσεις, Gutenberg.</p> <p>Taylor, S.E. (2017). Health Psychology, 10th Edition, McGraw Hill.</p>		

Αξιολόγηση	<table border="1"><tr><td data-bbox="434 253 906 293">Εξετάσεις</td><td data-bbox="906 253 1145 293">65%</td></tr><tr><td data-bbox="434 293 906 333">Παρουσία και Συμμετοχή στην</td><td data-bbox="906 293 1145 333">10%</td></tr><tr><td data-bbox="434 333 906 374">Τάξη</td><td data-bbox="906 333 1145 374">25%</td></tr><tr><td data-bbox="434 374 906 414">Εργασίες</td><td data-bbox="906 374 1145 414">100%</td></tr></table>	Εξετάσεις	65%	Παρουσία και Συμμετοχή στην	10%	Τάξη	25%	Εργασίες	100%
Εξετάσεις	65%								
Παρουσία και Συμμετοχή στην	10%								
Τάξη	25%								
Εργασίες	100%								
Γλώσσα	Ελληνική & Αγγλική								