**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΣΧΟΛΗ** | ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ | | | | |
| **ΤΜΗΜΑ** | ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ | | | | |
| **ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | ΜΗ ΤΥΠΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ | | | | |
| **ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** |  | **ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | |  | |
| **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | Διαχείριση στρες και ψυχική υγεία σε σχολικές μονάδες | | | | |
| **ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ** *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* | | | **ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ** | | **ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ** |
| Διαλέξεις, Αυτοτελής μελέτη | | | 60 | | 2.4 ECTS |
| *Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).* | | |  | |  |
| **ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**  *γενικού υποβάθρου,  ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης,*  *γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων* | Δεν ισχύει | | | | |
| **ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:** | Δεν ισχύει | | | | |
| **ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:** | Ελληνική | | | | |
| **ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS** | ΟΧΙ | | | | |
| **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)** | https://eclass.hmu.gr/kedivim/.................................. | | | | |

1. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Μαθησιακά Αποτελέσματα** | |
|  | |
| Βασικός σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να παρέχει γνώσεις και δεξιότητες στους εκπαιδευτικούς που θα τους επιτρέψουν να κατανοούν και να διαχειρίζονται με επιτυχία ζητήματα ψυχικής υγείας, όπως στρεσογόνες καταστάσεις και συμπτώματα άγχους, των ίδιων και των μαθητών/τριών τους, να χρησιμοποιούν μεθόδους παραπομπής ή επίλυσης, να εφαρμόζουν τεχνικές ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας στο εκπαιδευτικό πλαίσιο και γενικά να προωθούν την καλή ψυχική υγεία και να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στοχεύει να εφοδιάσει τους εκπαιδευόμενους /εκπαιδευόμενες τόσο με θεωρητικές γνώσεις για την ψυχική υγεία και ασθένεια, την ψυχική ανθεκτικότητα και ευαλωτότητα, όσο και με πρακτικές γνώσεις και τεχνικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, της καλής ψυχικής υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος θα συνεισφέρει στην διασφάλιση ή/και διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας όλων των εμπλεκομένων στην εκπαιδευτική διαδικασία (εκπαιδευτικών και μαθητών), το οποίο αποτελεί ένα τα σημαντικότερα ζητούμενα της καθημερινής διαβίωσής τους.  **Γνώσεις**  Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι /εκπαιδευόμενες θα είναι σε θέση να:   * αναγνωρίζουν τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με το στρες και το άγχος * κατανοήσουν τα αίτια εμφάνισης στρες και διαταραχών άγχους * κατανοήσουν πως οι πρώιμες σχέσεις έχουν επηρεάσει την μετέπειτα εμφάνιση στρες ή/και διαταραχών άγχους * μάθουν τις βασικές αγχώδεις διαταραχές * κατανοήσουν πως εμφανίζονται οι αγχώδεις διαταραχές σε διαφορετικούς πληθυσμούς * αναγνωρίζουν τα συμπτώματα στρες και άγχους στον εαυτό τους και τους άλλους (π.χ. μαθητές τους) * κατανοήσουν πως επηρεάζει το στρες και το άγχος την εργασία τους και την απόδοσή τους σε αυτή * εξοικειωθούν με τις έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ποιότητας ζωής * εξοικειωθούν με τεχνικές αντιμετώπισης του στρες (π.χ. τεχνικές χαλάρωσης) και ενδυνάμωσης της ψυχικής τους υγείας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους (π.χ. ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας).   **Δεξιότητες**  Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι /εκπαιδευόμενες θα είναι σε θέση να:   * αναγνωρίζουν τα συμπτώματα στρες και άγχους στον εαυτό τους και στους άλλους (π.χ. μαθητές) * αξιοποιούν τα εργαλεία διάγνωσης διαταραχών στρες και άγχους (π.χ. επαγγελματική εξουθένωση, κόπωση συμπόνια) * αντιμετωπίζουν πιθανά προβλήματα που σχετίζονται με το στρες στο εκπαιδευτικό πλαίσιο * σχεδιάζουν δραστηριότητες καταπολέμησης άγχους * εφαρμόζουν τεχνικές χαλάρωσης και ενδυνάμωσης για την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους   **Ικανότητες**  Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι /εκπαιδευόμενες θα είναι σε θέση να:   * συνδυάζουν τις εξειδικευμένες γνώσεις που απέκτησαν για να κατανοούν τα βασικά αίτια και συμπτώματα κάθε αγχώδους διαταραχής * εφαρμόζουν τις εξειδικευμένες γνώσεις και ικανότητες για να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι ίδιοι * χειρίζονται/ αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά οποιονδήποτε μαθητή με στρες | |
| **Γενικές Ικανότητες** | |
|  | |
|  |  |
| Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι /εκπαιδευόμενες θα έχουν αποκτήσει τις εξής γενικές ικανότητες:   * Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις * Λήψη αποφάσεων * Αυτόνομη εργασία * Ομαδική εργασία * Εργασία σε διεθνές περιβάλλον * Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον * Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα * Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου * Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής * Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης | |

1. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

|  |
| --- |
| Το μάθημα στοχεύει στην κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην εμφάνιση στρες και συμπτωμάτων άγχους ή/και αγχωδών διαταραχών, στην αναγνώριση των βασικών αγχωδών διαταραχών τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους μαθητές και στην εξοικείωση με τεχνικές αντιμετώπισης του στρες και τους άγχους και ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας και βελτίωση της ποιότητας ζωής.  Θα πραγματοποιηθεί σύγχρονη εκπαίδευση (δυνατότητα παρακολούθησης δια-ζώσης ή εξ αποστάσεως) στις εξής θεματικές ενότητες:   1. Εισαγωγή. Ορισμός βασικών εννοιών. Συμπτώματα. Αιτιολογικοί παράγοντες. 2. Στρες και άγχος σε ειδικούς πληθυσμούς. Αγχώδεις διαταραχές. 3. Εργασιακό άγχος. Επαγγελματική εξουθένωση. Κόπωση συμπόνιας. 4. Βασικά στοιχεία αναπτυξιακής ψυχολογίας. Πρώιμες σχέσεις. Άγχος αποχωρισμού. 5. Τεχνικές αντιμετώπισης και ενδυνάμωσης. Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας και ευ-ζην. Βελτίωση ποιότητας ζωής.   Επίσης, το πρόγραμμα περιλαμβάνει και ασύγχρονη, εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Εκπαιδευτικό υλικό (άρθρα, video κ.λπ.) θα αναρτηθεί στην πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης eclass, το οποίο θα μελετούν οι εκπαιδευόμενοι /εκπαιδευόμενες σε χρόνο που θα επιλέγουν οι ίδιοι. |

1. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ** *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.* | Μικτή Εκπαίδευση που συνδυάζει τη δια ζώσης εκπαίδευση και την εξ αποστάσεως εκπαίδευση (e-learning) (σύγχρονη και ασύγχρονη). |
| **ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ** *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους* | * Χρήση βιντεοπροτζέκτορα για προβολή παρουσίασης σε PowerPoint. * Προβολή βίντεο * Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας eclass * Επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους επιτυγχάνεται με τη χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και/ή των εργαλείων «Συζητήσεις», «Συνομιλία» της πλατφόρμας eclass |
| **ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ** | |  |  | | --- | --- | | ***Δραστηριότητα*** | ***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου*** | |  |  | | Διαλέξεις (σύγχρονη εκπαίδευση) |  | | Ασύγχρονη, εξ αποστάσεως εκπαίδευση (π.χ. μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας, οπτικοακουστικό υλικό) |  | | Αυτοτελής Μελέτη |  | | Τελική εξέταση |  | | Σύνολο |  | |
| **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ**  *Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης*  *Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους εκπαιδευόμενους.* | Η γλώσσα αξιολόγησης είναι η Ελληνική. Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτή τελική εξέταση, μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας eclass, που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής).  Τα κριτήρια αξιολόγησης είναι προσβάσιμα από τους εκπαιδευόμενους μέσω της ηλεκτρονικής σελίδας του μαθήματος στην πλατφόρμα eclass, ενώ παράλληλα ανακοινώνονται κατά την έναρξη του προγράμματος. |

1. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

|  |
| --- |
| ***- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:***   1. Barlow, D. H. Durand, M. V., Hofmann, S. G. (2022). *Ψυχοπαθολογία.* ΓΚΟΤΣΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε. 2. Cooper, C. L., Cooper, Harwood V., Allan J. (2023). *Ψυχοπαθολογία στο σχολικό περιβάλλον.* Αθήνα: ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.ΠΑΠΑΖΗΣΗΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥΧΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ 3. Hilt, R., Nussbaum, A. (2023). *DSM 5 ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ.* Αθήνα: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ ΕΤΕΡΟΡΡΥΘΜΗ 4. Hooley, J.M., Burcher, J.N., Nock, M.K., & Mineka, S. (2020). *Ψυχοπαθολογία* (Επιμ. Μ. Γεωργιάδη, Α. Καλαϊτζάκη, Λ. Κανελλοπούλου, Α. Κούτρα, & Β. Σιαφάκα). Αθήνα: UTOPIA ΕΚΔΟΣΕΙΣ Μ. ΕΠΕ. 5. Roussillon, R. (2024). *Κλινική ψυχολογία και ψυχοπαθολογία* (Σταύρου Πήλιος επιστ. επιμ.). Αθήνα: Γ. Δαρδανός - Κ. Δαρδανός κ ΣΙΑ ΕΕ 6. Seibold S., Schuh H., Κωσταρά Σ. (2021). *Άγχος, παρενόχληση και εξουθένωση στον χώρο εργασίας.* Αθήνα: ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.ΠΑΠΑΖΗΣΗΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥΧΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ 7. Παπακώστας, Ι. (2022). *ΟΙ ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΚΥΜΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΣΤΙΣ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.* Θεσσαλονίκη: ΒΗΤΑ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΠΕ 8. Σίμος Γ., Ζηκοπούλου Ο. επιμ (2020). *Εισαγωγή στην αναπτυξιακή ψυχοπαθολογία*. Αθήνα: Γ. Δαρδανός - Κ. Δαρδανός Ο.Ε. 9. Χριστοπούλου, Α. (2020). *Εισαγωγή στην ψυχοπαθολογία του ενήλικα*. Αθήνα: Εκδ. Τόπος. 10. Ψύλλου, Ρ., Ζαφειροπούλου, Μ. (2023). *Παιδικό Άγχος.* Αθήνα: ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε   ***- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:***   * Ψυχολογία * Ψυχιατρική * Αρχεία Ε.Ψ.Ψ.Ε.Π. * Τετράδια Ψυχιατρικής   ***- E-books / E-readings:***  *https://dhss.delaware.gov/dsamh/files/si2013\_dsm5foraddictionsmhandcriminaljustice.pdf*  [*https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/DSM5Update2016.pdf*](https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/DSM5Update2016.pdf)  [*http://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58633\_Rudd.pdf*](http://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58633_Rudd.pdf)  [*https://opentext.wsu.edu/abnormal-psych/wp-content/uploads/sites/41/2018/05/Abnormal-Psychology-2nd-Edition.pdf*](https://opentext.wsu.edu/abnormal-psych/wp-content/uploads/sites/41/2018/05/Abnormal-Psychology-2nd-Edition.pdf) |