

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΥΕ025	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	8ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ: ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ		
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	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	3	4	
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδικευτής γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων	ΕΙΔΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΑ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	http://ecourse.uoi.gr		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Σκοπός του μαθήματος είναι η γνωριμία των φοιτητών με τις υπάρχουσες θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του στρες και της αντιμετώπισής του. Αρχικά εννοιολογείται ο όρος στρες και διακρίνεται από τον όρο άγχος. Παρουσιάζονται οι αρχικές θεωρητικές προσεγγίσεις (το σύνδρομο γενικής προσαρμογής), «η αντίδραση πάλης ή φυγής», «η θεωρία του ανεστραμμένου U», «(το eu-stress και το distress)». Ακολουθώς αναπτύσσονται οι σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις για το στρες και την αντιμετώπισή του, όπως το «μοντέλο της μηχανιστικής προσέγγισης», «η προσέγγιση με βάση την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον», «(το μοντέλο του πρωτογενούς και του δευτερογενούς ελέγχου)». Παρουσιάζονται ακόμη, οι παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο αντιμετώπισης μιας στρεσογόνου κατάστασης και θέματα που αφορούν στο στρες και στην αντιμετώπισή του στην παιδική και εφηβική ηλικία. Επίσης η ύλη του μαθήματος καλύπτει το ζήτημα του άγχους των εξετάσεων και της ψυχικής και ακαδημαϊκής ανθεκτικότητας. Παρουσιάζονται, τέλος, θέματα που αφορούν στην επαγγελματική εξουθένωση και το στρες των εκπαιδευτικών.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση και παρακολούθηση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να:

- Αναγνωρίζουν το περιεχόμενο των όρων στρες, στρατηγικές αντιμετώπισης και στρεσογόνοι παράγοντες.
- Συζητούν για το ρόλο συγκεκριμένων παραγόντων που επηρεάζουν τον τρόπο αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.
- Έχουν αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων που σχετίζονται με τη διαδικασία αντιμετώπισης του στρες.
- Συζητούν για το στρες σε φάσεις μετάβασης, για το άγχος των εξετάσεων καθώς και για το εργασιακό στρες και την επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών.
- Αναφέρονται στην έννοια της ψυχικής και της ακαδημαϊκής ανθεκτικότητας, ως προστατευτικό παράγοντα που μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει με επιτυχία στρεσογόνες καταστάσεις.
- Γνωρίζουν τα βασικά ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την αποτίμηση των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Λήψη αποφάσεων

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Αυτόνομη εργασία

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Ομαδική εργασία

.....

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Άλλες...

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

.....

Αυτόνομη εργασία, ομαδική εργασία (οι φοιτητές σε ομάδες αναλαμβάνουν τη μελέτη επιστημονικών κειμένων), άσκηση κριτικής (οι φοιτητές κριτικά προσεγγίζουν ανά ομάδες επιστημονικά άρθρα που αναφέρονται στο στρες και στην αντιμετώπισή του, στο άγχος των εξετάσεων, στην ψυχολογική ανθεκτικότητα ή στην επαγγελματική εξουθένωση), παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Οι κύριοι θεματικοί άξονες του μαθήματος αφορούν:

- Την εννοιολόγηση του όρου στρες και τη διαδικασία της γνωστικής αποτίμησης του στρεσογόνου παράγοντα.
- Παρουσίαση των αρχικών και σύγχρονων θεωρητικών προσεγγίσεων για το στρες και την αντιμετώπισή του.
- Παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο αντιμετώπισης των στρεσογόνων ερεθισμάτων (π.χ. προσωπικά χαρακτηριστικά, ο ρόλος της οικογένειας, ηλικίας και φύλου, ο ρόλος της κοινωνικής υποστήριξης, χαρακτηριστικά του στρεσογόνου παράγοντα).
- Τη διαδικασία αντιμετώπισης του στρες (πρωτογενή και δευτερογενή αξιολόγηση, στρατηγικές που εστιάζονται στο πρόβλημα και στρατηγικές που εστιάζονται στο συναίσθημα, προσωπικές και κοινωνικές πηγές αντιμετώπισης του στρες).
- Το στρες και στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Το στρες στο χώρο του σχολείου: τρόποι αντιμετώπισης σε ατομικό επίπεδο και τρόποι αντιμετώπισης στο σχολικό πλαίσιο και στη σχολική τάξη.
- Το άγχος των εξετάσεων (ορισμός, επιδράσεις στη μάθηση και στην επίδοση).
- Την έννοια της ψυχικής και της ακαδημαϊκής ανθεκτικότητας
- Το στρες και στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων των εκπαιδευτικών (πηγές εργασιακού στρες των εκπαιδευτικών και τρόποι αντιμετώπισής του) – το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών.

Στο πλαίσιο του μαθήματος θα παρουσιαστούν ερωτηματολόγια που αφορούν σε στρεσογόνους παράγοντες σε διάφορα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα (σχολείο, πανεπιστήμιο), αλλά και σε στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες, τα οποία θα συμπληρωθούν από τους συμμετέχοντες στο μάθημα.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο διδασκαλία	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε.: (α) στη διδασκαλία (εκπαιδευτική πλατφόρμα e-course, παρουσιάσεις power point, οπτικοακουστικό υλικό) και (β) στην επικοινωνία με τους φοιτητές (e-mail).	
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 σύμφωνα με τις αρχές του ECTS	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Μελέτη και ανάλυση της βιβλιογραφίας	15
	Ομαδικές εργασίες	10
	Αυτοτελής μελέτη	33
	Εξετάσεις	3
	Σύνολο Μαθήματος	100
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ 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.	Μέθοδοι Αξιολόγησης: Τελική Γραπτή εξέταση (80%-100%): Στο τέλος του μαθήματος θα δοθούν εξετάσεις που θα αφορούν το σύνολο της διδαχθείσας ύλης του μαθήματος (Δοκιμασία πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης με χρήση παραδειγμάτων εφαρμογής εννοιών και θεωριών) Κατάθεση και παρουσίαση προαιρετικής εργασίας (20%): Η εργασία μπορεί να είναι ατομική ή και ομαδική (μέχρι δυο φοιτητές). Η εργασία θα αφορά στη μελέτη και παρουσίαση ενός ξενόγλωσσου επιστημονικού άρθρου, το οποίο θα επιλέξει ο φοιτητής/τρια, με βάση τα ενδιαφέροντά του/της και σύμφωνα με τις θεματικές που παρουσιάστηκαν στη διάρκεια των μαθημάτων. Τα κριτήρια αξιολόγησης της προαιρετικής εργασίας βρίσκονται αναρτημένα στο e-course	

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :

- DiMatteo, R.M., & Martin, L.R. (2011). Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας. Αθήνα: Πεδίο. (κεφ. 9 "Ψυχολογικές διεργασίες, στρες και ασθένεια" & κεφ. 10 "Η διαχείριση του στρες: Ο ρόλος των ψυχολογικών διεργασιών στη διατήρηση της υγείας").
- Fontana, D. (1996). Ψυχολογία για Εκπαιδευτικούς. Εκδόσεις Σαββάλας (κεφ. 14 «Η προσωπικότητα, οι ιδιότητες και το στρες του δασκάλου»)
- Schacter, D., Gilbert, D., & Wegner, D. (2012). Ψυχολογία. Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα (κεφ. 15 «Στρες και Υγεία»).
- Αντωνίου, Α. (2010). Στρες, προσωπική ανάπτυξη και ευημερία. Εκδόσεις Παπαζήση

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Educational Psychology
- School Psychology review
- Anxiety, stress and coping
- Stress and Health
- Education
- Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος
- Ψυχολογία (Το περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας)

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ