

---

Διαταραχές  
Προσωπικότητας:  
Cluster C σε Εφήβους  
και Ενήλικες

---

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Διαταραχές Προσωπικότητας: Cluster C σε Εφήβους και Ενήλικες»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Διαταραχές Προσωπικότητας: Cluster C σε Εφήβους και Ενήλικες»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

## 2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει ως στόχο την παροχή υψηλού επιπέδου επιμόρφωσης και κατάρτισης στις διαταραχές προσωπικότητας που βρίσκονται στην κατηγορία Γ και περιλαμβάνουν τις εξής διαταραχές: αποφευκτική, εξαρτητική και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας. Αναφέρονται οι βασικές αρχές αντιμετώπισης των διαταραχών με βάση το Γνωσιακό Συμπεριφορικό Μοντέλο (CBT). Στο τέλος του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να αναγνωρίσουν τι είναι η αποφευκτική, εξαρτητική και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, να αντιμετωπίσουν καταλληλότερα τους πάσχοντες από αυτές τις διαταραχές, καθώς και να αποκτήσουν τους βασικούς άξονες των σχημάτων και της αλλαγής του τρόπου σκέψης που απαιτείται για την αντιμετώπιση της διαταραχής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε αποφοίτους Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης/ΤΕΙ και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με εργασιακή εμπειρία σχετική με το αντικείμενο. Συγκεκριμένα αφορά επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ψυχολόγους, εκπαιδευτικούς, απόφοιτους Ανθρωπιστικών Σπουδών και Υγείας.

### 3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Λόγω του περιορισμένου αριθμού των θέσεων συμμετοχής, θα τηρηθούν αυστηρά τα παρακάτω κριτήρια επιλογής υποψηφίων.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

### 4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

### 5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς

δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

## **6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

## **7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ**

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

## **8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ**

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

## **9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **8 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

**Μάθημα: Τι είναι οι Αγχώδεις Διαταραχές. Εισαγωγή στην Αποφευκτική Διαταραχή Προσωπικότητας**

Τι είναι οι αγχώδεις διαταραχές. Εισαγωγή στην αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας. Ο σκοπός των ενότητων είναι ο προσδιορισμός της έννοιας της αγχώδους διαταραχής και οι υποκατηγορίες της. Παρουσιάζεται το προφίλ του ατόμου με αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας. Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε πιθανά προβλήματα κατά την παιδική/εφηβική ηλικία που πιθανώς να έχουν επηρεάσει ή συμβάλλει στην ανάπτυξη της διαταραχής. Παρουσιάζεται η συμπτωματολογία της αποφευκτικής διαταραχής προσωπικότητας.

Το πρώτο μάθημα του προγράμματος αποτελείται από τις κάτωθι ενότητες:

**Διδακτική Ενότητα 1: Γενικό Πλαίσιο Αγχωδών Διαταραχών**

**Διδακτική Ενότητα 2: Το Προφίλ του Αποφευκτικού Ατόμου**

**Διδακτική Ενότητα 3: Εκφοβισμός κατά την Παιδική/ Εφηβική Ηλικία και Σύνδεση με την Αποφευκτική Διαταραχή Προσωπικότητας**

**Διδακτική Ενότητα 4: Συμπτωματολογία Διαταραχής**

## Μάθημα: Εισαγωγή στην Εξαρτητική Διαταραχή Προσωπικότητας

Ο σκοπός των ενότητων είναι ο προσδιορισμός της έννοιας της εξαρτητικής διαταραχής προσωπικότητας. Παρουσιάζεται το προφίλ του εξαρτητικού ατόμου και η συμπτωματολογία της διαταραχής. Αναφέρονται τα καθημερινά πρακτικά προβλήματα που δημιουργούνται εξαιτίας της διαταραχής, καθώς και παρουσιάζονται τρόποι αντιμετώπισης των ατόμων με εξαρτητική διαταραχή προσωπικότητας.

Το δεύτερο του προγράμματος αποτελείται από τις κάτωθι ενότητες:

**Διδακτική Ενότητα 1: Το Προφίλ του Εξαρτητικού Ατόμου**

**Διδακτική Ενότητα 2: Συμπτωματολογία Διαταραχής**

**Διδακτική Ενότητα 3: Πρακτικές Συμβουλές για Αντιμετώπιση του Πάσχοντα**

## Μάθημα: Εισαγωγή στην Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας

Ο σκοπός των ενότητων είναι ο προσδιορισμός της έννοιας της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής προσωπικότητας. Παρουσιάζεται το προφίλ του ιδεοψυχαναγκαστικού ατόμου καθώς και οι κατηγορίες ιδεοψυχαναγκασμών. Αναφέρονται οι καταναγκασμοί και οι συχνότερες ιδεοληψίες. Παρουσιάζεται η συμπτωματολογία της διαταραχής.

Το τρίτο μάθημα του προγράμματος αποτελείται από τις κάτωθι ενότητες:

**Διδακτική Ενότητα 1: Κατηγορίες Ιδεοψυχαναγκασμού**

**Διδακτική Ενότητα 2: Το Προφίλ του Ιδεοψυχαναγκαστικού Ατόμου**

**Διδακτική Ενότητα 3: Συμπτωματολογία Διαταραχής**

## Μάθημα: Τι Είναι η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)

Ο σκοπός των ενότητων είναι ο προσδιορισμός του Γνωσιακού Συμπεριφορικού Μοντέλου (CBT) και των βασικών αξόνων που δρα. Περιγράφεται η θεραπεία CBT και τα βασικά

σχήματα, οι κεντρικές πεποιθήσεις που έχουν πολλοί άνθρωποι και τα mind errors στα οποία υπόκεινται.

Το μάθημα αποτελείται από τις κάτωθι ενότητες:

**Διδακτική Ενότητα 1: Πώς βοηθάει το Μοντέλο CBT**

**Διδακτική Ενότητα 2: Γνωσιακά Σχήματα - Κεντρικές Πεποιθήσεις**

**Διδακτική Ενότητα 3: Βασικοί Άξονες**

## Μάθημα: Εφαρμογή Του Γνωσιακού Συμπεριφορικού Μοντέλου Στην Αποφευκτική, Εξαρτητική Και Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας

**Διδακτική Ενότητα 1: Πρακτική Εφαρμογή της CBT Θεραπείας στις Διαταραχές**

Ο σκοπός της ενότητας είναι η εφαρμογή του Γνωσιακού Συμπεριφορικού Μοντέλου στην αποφευκτική, εξαρτητική και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας. Παρουσιάζεται η θεραπεία έκθεσης και η πρόληψη απόκρισης που μπορούν να μειώσουν το άγχος.

## Μάθημα: Εφηβεία και Διαταραχές Προσωπικότητας

Ο σκοπός των ενότητων είναι ο προσδιορισμός της διαταραχής στην εφηβεία με σκοπό να αντιληφθούν γρήγορα οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς την ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά. Αναφέρονται παραδείγματα πώς μπορεί το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον να εντείνει το άγχος που συνδέεται με την εμφάνιση ή ενίσχυση των διαταραχών προσωπικότητας. Παρέχονται συμβουλές για την αντιμετώπιση της διαταραχής στην εφηβεία. Προσφέρονται συμβουλές για μείωση του άγχους και της δυσφορίας του ιδεοληπτικού εφήβου καθώς και συμβουλές υποστήριξης της κατάθλιψης που πιθανώς να συνυπάρχει.

Οι διδακτικές ενότητες του προγράμματος είναι:

**Διδακτική Ενότητα 1: Πώς Επηρεάζει το Οικογενειακό και Σχολικό Περιβάλλον**

**Διδακτική Ενότητα 2: Τρόποι Αντιμετώπισης του Εφήβου με Διαταραχή Προσωπικότητας  
στο Cluster C**



## Μάθημα: Ενήλικας με Αποφευκτική, Εξαρτητική ή Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας

Ο σκοπός των ενότητων είναι η παροχή πρακτικών τρόπων αντιμετώπιση των ενηλίκων που πάσχουν από αποφευκτική, εξαρτητική ή ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας. Παρέχονται συμβουλές για το πώς η στάση των φροντιστών μπορεί να παρέχει καλύτερα αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των διαταραχών. Προσφέρονται συμβουλές για μείωση του άγχους και της δυσφορίας καθώς και συμβουλές υποστήριξης της κατάθλιψης που πιθανώς να συνυπάρχει.

Οι ενότητες του μαθήματος είναι:

**Διδακτική Ενότητα 1: Πρακτικοί Τρόποι Αντιμετώπισης**

**Διδακτική Ενότητα 2: Συμβουλές Υποστήριξης των Πασχόντων**

## Μάθημα - Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

**Διδακτική Ενότητα 1: Mindfulness σε Συνδυασμό με CBT**

Ο σκοπός της ενότητας είναι η παρουσίαση της θεραπευτικής μεθόδου της ενσυνειδητότητας. Αναφέρονται τεχνικές όπως ο προσανατολισμός στο παρόν, η μη επικριτική στάση της ζωής, η επικέντρωση στη θετική ψυχολογία και η αλλαγή του δυσλειτουργικού τρόπου σκέψης.