

## ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>Ψ3627</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Εαρινό/χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ</b>		
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Κλειώ Πρωτόγερου		
<b>ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ</b>	Επίκουρη Καθηγήτρια στις Συμπεριφορές Υγείας		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις PowerPoint· δια-δραστικές, βιωματικές δραστηριότητες· γραπτή εργασία αναστοχασμού.	3	6	
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Ανάπτυξης δεξιοτήτων ( <b>Σεμινάριο</b> )		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	Μεθοδολογία Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	Όχι		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>			

## 2. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Τρόπος διδασκαλίας/μάθησης.

Το σεμινάριο συνδυάζει μεθόδους παραδοσιακής και ενεργητικής/βιωματικής μάθησης. Η **παραδοσιακή μάθηση** περιλαμβάνει την «πρόσωπο-με-πρόσωπο» διδασκαλία, η οποία γίνεται σε ένα φυσικό χώρο (π.χ. πανεπιστημιακή αίθουσα): την παροχή διαλέξεων, όπου το περιεχόμενο εισάγεται και αναλύεται από τον δάσκαλο: τη δυνατότητα ερωτήσεων - απαντήσεων και συζητήσεων μέσα στην τάξη: την παροχή ύλης: την απαίτηση μελέτης/δουλειάς στο σπίτι: και την αξιολόγηση/ βαθμολόγηση των μαθητών από τον δάσκαλο.

Η **ενεργητική/βιωματική μάθηση** βάζει το μαθητή στο επίκεντρο της διαδικασίας μάθησης, στοχεύοντας στη διανοητική και συναισθηματική κινητοποίηση του μαθητή: στο χτίσιμο της κριτικής και συνθετικής σκέψης και μεταγνωστικής ικανότητας: στην αναζήτηση νοήματος: στην αυτογνωσία, αυτό στοχασμό και αναστοχασμό: και στην ανάπτυξη της προσωπικότητας. Η ενεργητική/βιωματική μάθηση περιλαμβάνει πλήθος δραστηριοτήτων, όπως η δουλειά σε μικρές ή μεγάλες ομάδες, η γραφή, η άμεση εμπειρία, το παιχνίδι ρόλων, η εμπλοκή του φοιτητή στη δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού και εξετάσεων, και άλλες πολλές. Οι δραστηριότητες ενεργητικής/βιωματικής μάθησης γίνονται εντός και εκτός τάξης, με τους μαθητές να εργάζονται ατομικά και σε ομάδες.

### Μαθησιακά αποτελέσματα.

Το σεμινάριο θα δώσει στους φοιτητές τη δυνατότητα να:

- Εξοικειωθούν με, και να αξιολογήσουν κριτικά, τις ερευνητικές μεθόδους, θεωρίες και στατιστικά μοντέλα, που χρησιμοποιούνται για τη διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ της σκέψης/ νόησης και συμπεριφορών υγείας.
- Εξοικειωθούν με, και να αξιολογήσουν κριτικά, επιστημονικά ευρήματα σε μελέτες που διασταυρώνουν τις αλληλοεπιδράσεις της σκέψης/νόησης και των συμπεριφορών υγείας.
- Κατανοήσουν πώς βιολογικοί παράγοντες (π.χ., ορμόνες, νευροδιαβιβαστές) υπογραμμίζουν και ερμηνεύουν τις συσχετίσεις μεταξύ της σκέψης/νόησης και συμπεριφορών υγείας.
- Κατανοήσουν πώς γνωστικοί, συναισθηματικοί, βιολογικοί, αλλά και κοινωνικοί παράγοντες αλληλοεπιδρούν για να επηρεάσουν τις συμπεριφορές υγείας και την υγεία γενικότερα.

### Γενικές Ικανότητες

Το σεμινάριο θα στηρίξει και θα ευρύνει τις παρακάτω ικανότητες και δεξιότητες:

- Κριτική κατανόηση και αξιολόγηση γνώσης/πληροφοριών.

- Εντοπισμός και αξιολόγηση πηγών πληροφοριών.
- Κατανόηση των ερευνητικών μεθόδων και θεωριών που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι για τη συλλογή δεδομένων.
- Κατανόηση στατιστικών τεχνικών που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι για την ανάλυση δεδομένων.
- «Μετάφραση/εφαρμογή» επιστημονικών ευρημάτων στην προσωπική ζωή αλλά και σε άλλα μαθήματα.
- Συγγραφή σύμφωνα με το στυλ του American Psychological Association (APA).
- Αυτοκριτική, αυτοεπιβεβαίωση, αυτοσυμπόνια, και αυτοβελτίωση.
- Αυτόνομη και ομαδική δουλειά.
- Αποτελεσματική επικοινωνία ερευνητικών μεθόδων, θεωριών, και αποτελεσμάτων με τη χρήση γραπτού και προφορικού λόγου.
- Ελεύθερη, δημιουργική, και επαγωγική σκέψη.
- Κατανόηση, και σεβασμός στη διαφορετικότητα και πολυπολιτισμικότητα.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

*Μπορεί ο τρόπος σκέψης μας να καθορίσει το προφίλ της υγείας μας...;*

Στο σεμινάριο θα εξετάσουμε εις βάθος την παραπάνω ερώτηση. Θα βασιστούμε σε έρευνες που έχουν διερευνήσει τους τρόπους με τους οποίους η σκέψη μας συμβάλλει στην υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας (ή ρίσκου), και στην υγεία μας γενικότερα.

Αξίζει να αποσαφηνιστεί ότι:

Το σεμινάριο εστιάζει σε ένα είδος σκέψης, τη λεγόμενη **κοινωνική σκέψη/νόηση**, η οποία αφορά στους τρόπους με τους οποίους σκεπτόμαστε και αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και τον περίγυρο. Η κοινωνική νόηση περιλαμβάνει την **ενεργό ερμηνεία των γεγονότων** · δηλαδή, διαφορετικοί άνθρωποι ενδέχεται να εξάγουν διαφορετικά συμπεράσματα για τα ίδια γεγονότα. Η κοινωνική νόηση περιλαμβάνει γνωστικές λειτουργίες όπως η λήψη, επεξεργασία και κατανόηση πληροφοριών· η μνήμη, οι στάσεις, οι κρίσεις και η εξαγωγή συμπερασμάτων· τα κοινωνικά σχήματα· και τα αισθήματα/συναίσθημα. Έτσι λοιπόν, θα δούμε πώς σκέψεις, πεποιθήσεις και νοοτροπίες, όπως η αυτοαποτελεσματικότητα, η υποκειμενική αίσθηση τρωτότητας προς την ασθένεια, η αυτοσυμπόνια, η αυτοεπιβεβαίωση, η απόλαυση, η ευγνωμοσύνη, οι στάσεις προς την υγεία και το στρες, τα κίνητρα, η ετοιμότητα για αλλαγή, η γνωστική ασυμφωνία, το στίγμα, και τα συναίσθημά μας, αλληλοεπιδρούν και διαμορφώνουν το προφίλ των συμπεριφορών υγείας μας.

Έχει φανεί ότι η (κοινωνική) σκέψη καθορίζει σημαντικά την υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας και υπολογίζεται ότι το 70%-80% της γενικότερης υγείας και ευημερίας μας καθορίζεται από τις συμπεριφορές υγείας μας.

#### ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

**1<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Εισαγωγή στη θεματολογία του σεμιναρίου, στις μεθόδους διδασκαλίας/μάθησης και αξιολόγησης/βαθμολόγησης. Γνωριμία μελών σεμιναρίου.

**2<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Νοοτροπίες υγείας (health mindsets).

**3<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Αίσθηση ελέγχου: αυτοαποτελεσματικότητα, αυτοέλεγχος, τόπος ελέγχου (control cognitions: self-efficacy, self-control, locus of control).

**4<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Ανάγκες, κίνητρα, πάθη (needs, motivation, passion).

**5<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Στίγμα και αναζήτηση υπηρεσιών υγείας (stigma and health-seeking behaviours).

**6<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Αυτορρύθμιση (self-regulation).

**7<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Διατροφικές συνήθειες και σκέψη/διάθεση/συμπεριφορά (dietary behaviours and cognition/mood/behaviour).

**8<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Ομαδικές παρουσιάσεις.

**9<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Αυτοσυμπόνια (self-compassion).

**10<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Αυτοεπιβεβαίωση (self-affirmation).

**11<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Απόλαυση (savouring).

**12<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Άγγιγμα (touch).

**13<sup>η</sup> Εβδομάδα.** Ετοιμότητα για αλλαγή (readiness for change). Κλείσιμο σεμιναρίου.

**Εξεταστική Περίοδος.** Κατάθεση γραπτής εργασίας αναστοχασμού.

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ και ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη. Σε κάθε συνάντηση οι φοιτητές θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες όπου θα απαντούν σε ερωτήσεις επί της ύλης. <b>Έμφαση θα δίνεται στην κατανόηση του υλικού και της μεθόδου (design and method sections) επιστημονικών άρθρων.</b>		
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας E-Learn		
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>	<b>ECTS Μονάδες</b>
	Διαλέξεις, συναντήσεις, δια-δραστικές/βιωματικές δραστηριότητες εντός τάξης.	13 διαλέξεις X 3 ώρες = 39	1.56
	Μελέτη της ύλης, προετοιμασία μαθήματος/εργασιών/παρουσιάσεων.	73 ώρες	2.92
	Δια-δραστικές/ βιωματικές δραστηριότητες (εκτός τάξης)	15 ώρες	0,6
	Συγγραφή τελικής εργασίας	23 ώρες	0,92
	<b>Σύνολο Μαθήματος</b>	<b>150</b>	<b>6</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	1. Ομαδική δουλειά εντός τάξης (20% του τελικού βαθμού). 2. Ομαδική παρουσίαση (40% του τελικού βαθμού). 3. Τελική γραπτή εργασία αναστοχασμού (40% του τελικού βαθμού). Θα δοθούν περαιτέρω αναλυτικές οδηγίες και κριτήρια αξιολόγησης/ βαθμολόγησης.		

## 5. ΥΛΗ

Παρακάτω παρατίθενται τα άρθρα τα οποία οι φοιτητές θα πρέπει να έχουν διαβάσει **πριν την εκάστοτε συνάντηση**. Σε κάθε συνάντηση, οι φοιτητές θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες όπου θα απαντούν σε ερωτήσεις επί των μελετών που παρουσιάζονται στα άρθρα. Έμφαση θα δίνεται στην κατανόηση του υλικού και της μεθόδου (design and method sections) της κάθε μελέτης. Μέσω των ομαδικών αυτών δραστηριοτήτων θα χτίζεται η εις βάθος, κριτική, κατανόηση της μελέτης, και η ικανότητα «μετάφρασης/εφαρμογής» των επιστημονικών ευρημάτων στην προσωπική ζωή και σε άλλα μαθήματα.

### **1<sup>η</sup> Εβδομάδα. Εισαγωγή στο σεμινάριο.**

### **2<sup>η</sup> Εβδομάδα. Νοοτροπίες υγείας (health mindsets).**

Crum, A. J., Corbin, W. R., Brownell, K. D., & Salovey, P. (2011). Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response. *Health Psychology, 30*(4), 424-429. <https://doi.org/10.1037/a0023467>

### **3<sup>η</sup> Εβδομάδα. Αίσθηση ελέγχου: αυτοαποτελεσματικότητα, αυτοέλεγχος, τόπος ελέγχου (control cognitions: self-efficacy, self-control, locus of control).**

Gore, J. S., Griffin, D. P., & McNierney, D. (2016). Does internal or external locus of control have a stronger link to mental and physical health? *Psychological Studies, 61*, 181-196. <https://doi.org/10.1007/s12646-016-0361-y>

### **4<sup>η</sup> Εβδομάδα. Ανάγκες, κίνητρα, πάθη (needs, motivation, passion).**

Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies, 14*, 893-910. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9360-4>

### **5<sup>η</sup> Εβδομάδα. Στίγμα και αναζήτηση υπηρεσιών υγείας (stigma and health-seeking behaviours).**

Turan, J. M., Bukusi, E. A., Onono, M., Holzemer, W. L., Miller, S., & Cohen, C. R. (2011). HIV/AIDS stigma and refusal of HIV testing among pregnant women in rural Kenya: Results from the MAMAS Study. *AIDS and Behavior, 15*, 1111-1120. <https://doi.org/10.1007/s10461-010-9798-5>

### **6<sup>η</sup> Εβδομάδα. Αυτορρύθμιση (self-regulation).**

Moilanen, K. L. (2015). Short-and long-term self-regulation and sexual risk-taking behaviors in unmarried heterosexual young adults. *The Journal of Sex Research, 52*(7), 758-769. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.959881>

**7<sup>η</sup> Εβδομάδα. Διατροφικές συνήθειες και σκέψη/διάθεση/συμπεριφορά (dietary behaviours and cognition/mood/behaviour).**

LaChance, L. R., & Ramsey, D. (2018). Antidepressant foods: An evidence-based nutrient profiling system for depression. *World Journal of Psychiatry*, 8(3), 97-104.

<https://doi.org/10.5498/wjp.v8.i3.97>

**8<sup>η</sup> Εβδομάδα. Ομαδικές παρουσιάσεις.**

**9<sup>η</sup> Εβδομάδα. Αυτοσυμπόνια (self-compassion).**

Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2),

2055102917729542. [dhttps://doi.org/10.1177/2055102917729542](https://doi.org/10.1177/2055102917729542)

**10<sup>η</sup> Εβδομάδα. Αυτοεπιβεβαίωση (self-affirmation).**

Scott, J. L., Brown, A. C., Phair, J. K., Westland, J. N., & Schüz, B. (2013). Self-affirmation, intentions and alcohol consumption in students: A randomized exploratory trial. *Alcohol and Alcoholism*, 48(4), 458-463.

<https://doi.org/10.1093/alcalc/agt027>

**11<sup>η</sup> Εβδομάδα. Απόλαυση (savouring).**

Lenger, K. A., & Gordon, C. L. (2019). To have and to savor: Examining the associations between savoring and relationship satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*,

8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/cfp0000111>

**12<sup>η</sup> Εβδομάδα. Άγγιγμα (touch).**

Naruse, S. M., Cornelissen, P. L., & Moss, M. (2018). ‘To give is better than to receive?’ Couples massage significantly benefits both partners’ wellbeing. *Journal of Health Psychology*, 25(10-11).

<https://doi.org/10.1177/1359105318763502>

**13<sup>η</sup> Εβδομάδα. Ετοιμότητα για αλλαγή (readiness for change).**

Kaasalainen, K. S., Kasila, K., Komulainen, J., Malvela, M., & Poskiparta, M. (2016). Readiness for health behavior changes among low fitness men in a Finnish health promotion campaign.

*Health Promotion International*, 31(4), 827-838. <https://doi.org/10.1093/heapro/dav068>