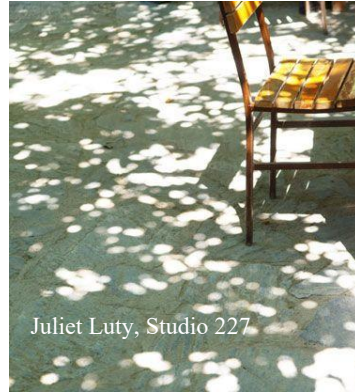


Διάλεξη

Environment matters: Η επίδραση της φύσης και του χώρου στην ψυχολογία

Δρ. Κύνθια Χαμηλοθώρη
Eindhoven University of Technology

Τετάρτη 20 Μαΐου 2026, ώρα 11:30
Αίθουσα Χουρδάκη, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης
Πανεπιστημιούπολη Γάλλου, Ρέθυμνο



Περίληψη

Η διάλεξη παρουσιάζει την έρευνα της Δρ. Χαμηλοθώρη και της ομάδας της στο Eindhoven University of Technology της Ολλανδίας στο πεδίο της περιβαλλοντικής ψυχολογίας, και συγκεκριμένα στην επίδραση των χαρακτηριστικών του χώρου στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Αντλώντας επίσης από τους τομείς του φωτισμού και του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού, η διάλεξη εστιάζει σε δύο κύρια θέματα: την επίδραση του φυσικού φωτός και των μοτίβων από τη φύση στη μείωση του άγχους, και τη συσχέτιση των οπτικών χαρακτηριστικών των καθημερινών χώρων με το σθένος (valence) και τη διέγερση (arousal). Επίσης, συζητώνται πρόσφατες ερευνητικές κατευθύνσεις που αφορούν το ρόλο της έκθεσης στη φύση στην προαγωγή της φιλοπεριβαλλοντικής συμπεριφοράς και την αντιμετώπιση του κλιματικού άγχους.

Επιπρόσθετα, η διάλεξη αναδεικνύει τις διασυνδέσεις αυτών των ερευνών, καθώς και του ευρύτερου πεδίου της περιβαλλοντικής ψυχολογίας, με τους τομείς της νευροεπιστήμης (λ.χ. επιπτώσεις της έκθεσης στη φύση στην προσοχή και τη λειτουργία του εγκεφάλου) και της κλινικής ψυχολογίας (λ.χ. ενσωμάτωση της φύσης στην θεραπευτική πρακτική). Τέλος, συζητώνται τα αποτελέσματα του Delight Workshop, το οποίο διοργανώθηκε σε συνεργασία του Eindhoven University of Technology, του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, και της Σχολής Αρχιτεκτονικής του Πολυτεχνείου Κρήτης.

Ακαδημαϊκά στοιχεία

Η Δρ. Κύνθια Χαμηλοθώρη είναι μέλος Δ.Ε.Π. βαθμίδας Επίκουρου Καθηγητή (μόνιμη θέση) στον Τομέα Human-Technology Interaction του Τμήματος Industrial Engineering and Innovation Sciences του Eindhoven University of Technology (TU/e). Εντάχθηκε στο TU/e το 2019, έχοντας λάβει Διδακτορικό Δίπλωμα από το Laboratory of Integrated Performance in Design στο École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL) το ίδιο έτος, καθώς και Δίπλωμα Αρχιτέκτονα Μηχανικού από το Πολυτεχνείο Κρήτης το 2014.

Ερευνητική δραστηριότητα

Η έρευνα της Δρ. Χαμηλοθώρη αφορά την επίδραση του περιβάλλοντος, είτε δομημένου είτε φυσικού, στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των ανθρώπων, με βάση θεωρητικά πλαίσια και μεθόδους τριών πεδίων: της περιβαλλοντικής ψυχολογίας, του φωτισμού και της αρχιτεκτονικής. Ενδεικτικά, με την ομάδα της, η Δρ. Χαμηλοθώρη εξετάζει θέματα όπως την επίδραση του φωτός και της φύσης στην ψυχική ευεξία και την επιρροή των οπτικών χαρακτηριστικών του χώρου στη διέγερση (arousal) και το σθένος (valence). Πρόσφατα, η Δρ. Χαμηλοθώρη διερευνά πώς η επαφή με το φυσικό περιβάλλον και ο βιοφιλικός σχεδιασμός μπορούν να ενισχύσουν τη σύνδεσή μας με τη φύση και να μάς ωθήσουν σε δράσεις για την αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης. Οι ερευνητικές μέθοδοι που χρησιμοποιεί περιλαμβάνουν αυτοαξιολογήσεις, ψυχοφυσιολογία (π.χ. HRV, EDA), μετρήσεις φωτός, ανάλυση εικόνας, μηχανική μάθηση, καθώς και πολυεπίπεδα μοντέλα (multilevel modeling), και εφαρμόζονται τόσο σε ελεγχόμενες συνθήκες (π.χ. εργαστηριακά πειράματα με τη χρήση εικονικής πραγματικότητας) όσο και σε επιτόπιες μελέτες (π.χ. ecological momentary assessment).

Η Δρ. Χαμηλοθώρη είναι μέλος του Eindhoven Young Academy of Engineering του TU/e, όπου ηγείται της ομάδας εργασίας για το κλιματικό άγχος στον πανεπιστημιακό χώρο, καθώς και της Συντακτικής Επιτροπής του επιστημονικού περιοδικού Lighting Research & Technology, όπου ήταν επίσης Προσκεκλημένη Επιμελήτρια για ένα Ειδικό Τεύχος για νέους ερευνητές στον τομέα. Αυτήν την περίοδο διευθύνει μια ομάδας εργασίας της Διεθνούς Επιτροπής Φωτισμού (Commission Internationale de l'Éclairage), η οποία αξιολογεί τη χρήση εικονικής πραγματικότητας ως πειραματικό εργαλείο διερεύνησης των επιπτώσεων του φωτισμού στην ανθρώπινη ψυχολογία.