

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΧΝΑ-Β08	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	B
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Σύγχρονες Προσεγγίσεις για τις Συμπεριφορές Υγείας και την Τροποποίηση Συμπεριφοράς		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	3	7,5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδικού υποβάθρου και Ανάπτυξης δεξιοτήτων Μάθημα ελεύθερης επιλογής - κατ' επιλογή υποχρεωτικό		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	-		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hmu.gr/courses/SW355/		

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<p>Το μάθημα εστιάζει στα θεωρητικά μοντέλα και τις πρακτικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται για την κατανόηση και την τροποποίηση των συμπεριφορών υγείας. Το μάθημα καλύπτει μια σειρά θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών, πολιτιστικών και ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν τις συμπεριφορές υγείας, και το πως αλληλοεπιδρούν οι ατομικές εμπειρίες και η επιστημονική γνώση για τη διαμόρφωση των σχετικών συμπεριφορών. Παράλληλα, καλύπτονται διαφορετικά μοντέλα και θεωρίες για την τροποποίηση των συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία, όπως ενδεικτικά: το Μοντέλο των Πεποιθήσεων για την Υγεία, η Θεωρία της Προσχεδιασμένης Συμπεριφοράς, η Γνωστική Συμπεριφορική Θεωρία, και οι Θεωρίες των Σταδίων. Στο μάθημα διδάσκονται επίσης εις βάθος παρεμβάσεις και στρατηγικές για την τροποποίηση των συμπεριφορών υγείας, συμπεριλαμβανομένης της γνωσιακής – συμπεριφορικής θεραπείας, της παρακινητικής συνέντευξης, καθώς και θεραπείες Εικονικής Πραγματικότητας. Οι φοιτητές/τριες θα έχουν την ευκαιρία να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους μέσω μελετών περίπτωσης (case studies), παιχνιδιών ρόλων (role playing), και πρακτικών ασκήσεων, με σκοπό να αφομοιώσουν ουσιαστικά τους σύνθετους και πολύπλοκους παράγοντες που εμπλέκονται στην αλλαγή των συμπεριφορών υγείας σε πραγματικές συνθήκες.</p> <p>Το μάθημα προσφέρεται σε μεταπτυχιακό επίπεδο και τα μαθησιακά αποτελέσματα ανταποκρίνονται στο επίπεδο 7 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Επαγγελματικών Προσόντων για</p>

τη διά βίου μάθηση (ΕΠΕΠ). Με βάση τα παραπάνω, μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες αναμένεται να:

Γνώσεις:

- Κατανοούν τις βασικές αρχές και θεωρίες που σχετίζονται με την ερμηνεία εννοιών υγείας από τον γενικό πληθυσμό.
- Αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη του κινδύνου υγείας και τις επιπτώσεις στις συμπεριφορές υγείας (π.χ. ατομικές εμπειρίες, πολιτισμικές πεποιθήσεις, επιστημονική γνώση).
- Προσδιορίζουν τα βασικά θεωρητικά μοντέλα ερμηνείας συμπεριφορών υγείας (π.χ. Μοντέλο Πεποιθήσεων Υγείας, Θεωρία Προσχεδιασμένης Συμπεριφοράς, Γνωστική Συμπεριφορική Θεωρία, Θεωρίες Σταδίων).
- Κατανοούν τις θεμελιώδεις έννοιες και τεχνικές της σύντομης παρακινητικής παρέμβασης.
- Κατανοούν τις βασικές αρχές και θεωρίες της γνωστικής αντίληψης και το ρόλο της στη λήψη αποφάσεων για συμπεριφορές υγείας.
- Γνωρίζουν τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη γνωσιακή - συμπεριφορική θεραπεία και το θεωρητικό τους υπόβαθρο.
- Κατανοούν τις ψυχολογικές, κοινωνικές και βιολογικές πτυχές του εθισμού στο αλκοόλ και το κάπνισμα.

Δεξιότητες:

- Αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη του κινδύνου και τις επιπτώσεις στις συμπεριφορές υγείας.
- Προσδιορίζουν και αξιολογούν κριτικά τα πλεονεκτήματα και τους περιορισμούς των μοντέλων ερμηνείας συμπεριφορών υγείας.
- Εφαρμόζουν τα μοντέλα ερμηνείας συμπεριφορών υγείας σε μελέτες περίπτωσης.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες για την αποτελεσματική συνεργασία με άτομα για την ενίσχυση κινήτρων αλλαγής.
- Εφαρμόζουν τεχνικές παρακινητικής συνέντευξης σε προσομοιωμένα σενάρια υγείας.
- Αξιολογούν το ρόλο των γνωστικών προκαταλήψεων και στρεβλώσεων στην επιρροή των συμπεριφορών υγείας και στις στρατηγικές παρέμβασης.
- Εφαρμόζουν τεχνικές γνωσιακής - συμπεριφορικής θεραπείας σε διαφορετικούς πληθυσμούς.
- Εφαρμόζουν και αξιολογούν τις διάφορες τεχνικές για τη διακοπή του καπνίσματος.

Ικανότητες:

- Αξιολογούν κριτικά την αποτελεσματικότητα των τεχνικών γνωσιακής - συμπεριφορικής θεραπείας.
- Προσεγγίζουν την πολυπλοκότητα και τις προκλήσεις στην εφαρμογή γνωσιακών - συμπεριφορικών τεχνικών σε διαφορετικούς πληθυσμούς.
- Υλοποιούν τεκμηριωμένα σχέδια παρέμβασης για την τροποποίηση συμπεριφορών που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ και τη διακοπή του καπνίσματος, ενσωματώνοντας βέλτιστες πρακτικές και πρόσφατα ερευνητικά ευρήματα.

Γενικές Ικανότητες

Το μάθημα αποσκοπεί στο να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες τις εξής γενικές ικανότητες:

- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας κατά την συμβουλευτική ατόμων για την τροποποίηση συμπεριφοράς
- Αυτόνομη και ομαδική εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Λήψη αποφάσεων
- Προαγωγή της ελεύθερης δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- Σεβασμό στην διαφορετικότητα και πολυπολιτισμικότητα

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα περιλαμβάνει τις παρακάτω θεματικές ενότητες:

- Βασικές αρχές ερμηνείας των εννοιών υγείας και της αντίληψης κινδύνου από τον γενικό πληθυσμό
- Θεωρητικά μοντέλα ερμηνείας των συμπεριφορών υγείας σε ατομικό επίπεδο
- Πως να κάνουμε 'Σύντομη παρακινητική παρέμβαση'
- Εισαγωγή στις Γνωσιακές και Συμπεριφοριστικές Ψυχοθεραπευτικές Προσεγγίσεις
- Γνωσιακός τρόπος αντίληψης
- Τεχνικές στη Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία
- Ολοκληρωμένη παρέμβαση για την τροποποίηση συμπεριφορών υγείας: Η περίπτωση του αλκοόλ
- Παρεμβάσεις διακοπής του καπνίσματος

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</p>	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διαδραστικές δια ζώσης εισηγήσεις (Lectures). • Μελέτες περίπτωσης και κριτικό σχολιασμό τους, ασκήσεις και ομαδικές εργασίες, διδασκαλία δεξιοτήτων, κατά τη διάρκεια του μαθήματος (Seminars). • Προβολή μέρους εκπομπών / ντοκιμαντέρ και αναστοχαστική συζήτηση (reflective discussion). 									
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p>	<p>Προβολή διαφανειών και βίντεο. Χρήση της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class για πρόσβαση στις διαφάνειες/επ. άρθρα. Με τη χρήση της ίδιας πλατφόρμας και του teachers.hmu.gr, συχνή επικοινωνία με τους φοιτητές/τριες για ότι σχετίζεται με την εκπαιδευτική διαδικασία και την ακαδημαϊκή ζωή.</p>									
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="641 1713 971 1771"><i>Δραστηριότητα</i></th> <th data-bbox="978 1713 1305 1771"><i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="641 1771 971 1910">Διαλέξεις, Σεμινάρια, διδασκαλία δεξιοτήτων, και Διαδραστική διδασκαλία</td> <td data-bbox="978 1771 1305 1910">39</td> </tr> <tr> <td data-bbox="641 1910 971 2018">Μελέτη και ανάλυση άρθρων – βιβλιογραφίας - Αυτοτελής Μελέτη</td> <td data-bbox="978 1910 1305 2018">151</td> </tr> <tr> <td data-bbox="641 2018 971 2042"></td> <td data-bbox="978 2018 1305 2042"></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>	Διαλέξεις, Σεμινάρια, διδασκαλία δεξιοτήτων, και Διαδραστική διδασκαλία	39	Μελέτη και ανάλυση άρθρων – βιβλιογραφίας - Αυτοτελής Μελέτη	151			
<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>									
Διαλέξεις, Σεμινάρια, διδασκαλία δεξιοτήτων, και Διαδραστική διδασκαλία	39									
Μελέτη και ανάλυση άρθρων – βιβλιογραφίας - Αυτοτελής Μελέτη	151									

	Σύνολο Μαθήματος	190
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	<p>Το μάθημα έχει μία (1) μορφή αξιολόγησης: Τελικές γραπτές εξετάσεις πολλαπλής επιλογής και μικρής ανάπτυξης κατά την διάρκεια της εξεταστικής περιόδου του Ιουνίου. Βαρύτητα γραπτής εξέτασης: 100% του τελικού βαθμού.</p> <p>Όλα τα βαθμολογημένα γραπτά είναι προσβάσιμα από τους/τις φοιτητές/τριες</p> <p>Γλώσσα αξιολόγησης: Ελληνικά</p>	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Γραμματοπούλου Ε. Σημειώσεις στην Κλινική Άσκηση σε Καρδιο-Αναπνευστικές Παθήσεις (Θ). Ενότητα 1: Θεωρίες Αλλαγής Συμπεριφοράς.
- Εθνικό Σχέδιο Δράσης για το Κάπνισμα 2008 – 2012.
- Μισουρίδου Ε. (2015). Η διαδικασία της αλλαγής [Κεφάλαιο 7]. Στο Μισουρίδου Ε. (2015). Νοσηλευτική εξαρτημένων ατόμων. Κάλλιπος Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://hdl.handle.net/11419/3131>
- Μισουρίδου Ε. (2015). Προσέγγιση του ατόμου που κάνει χρήση ουσιών [Κεφάλαιο 6]. Στο Μισουρίδου Ε. (2015). Νοσηλευτική εξαρτημένων ατόμων. Κάλλιπος Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://hdl.handle.net/11419/3130>
- Μισουρίδου Ε. (2015). Το στάδιο της διατήρησης της αλλαγής και η πρόληψη της υποτροπής [Κεφάλαιο 8]. Στο Μισουρίδου Ε. (2015). Νοσηλευτική εξαρτημένων ατόμων. Κάλλιπος Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://hdl.handle.net/11419/3132>
- Χαραλάμπους Α. & Τσίτση Θ. Η. (2010). Αναγνώριση των παραγόντων που συμβάλλουν στη συστηματική χρήση του προφυλακτικού για την πρόληψη ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης και σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων με βάση το Μοντέλο Πεποιθήσεων για την Υγεία. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 27(3), 449-459.
- Bernstein E., Torp D., Shaw E., Girard C., Pressman K., Woolcock E., & Bernstein J. (2009). A preliminary report of knowledge translation: Lessons from taking screening and brief intervention techniques from the research setting into regional systems of care. *Academic Emergency Medicine*, 16(11), 1225-1233.
- Chan D. N. & So W. K. (2021). Effectiveness of motivational interviewing in enhancing cancer screening uptake amongst average-risk individuals: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 113, 103786.
- Franco-Antonio C., Calderón-García J. F., Santano-Mogena E., Rico-Martín S., & Cordovilla-Guardia S. (2020). Effectiveness of a brief motivational intervention to increase the breastfeeding duration in the first 6 months postpartum: Randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 76(3), 888-902.
- Frost H., Campbell P., Maxwell M., O'Carroll R. E., Dombrowski S. U., Williams B. ... & Pollock A. (2018). Effectiveness of motivational interviewing on adult behaviour change in health and social care settings: A systematic review of reviews. *PloS one*, 13(10), e0204890.

- *Guidelines for treating tobacco dependence (2018). European Network for Smoking and Tobacco.*
- *Harvey J. N. & Lawson V. L. (2009). The importance of health belief models in determining self-care behaviour in diabetes. Diabetic Medicine, 26(1), 5-13.*
- *Kiyoshi-Teo H., Northrup-Snyder K., Robert Davis M., Garcia E., Leatherwood A., & Izumi S. (2020). Qualitative descriptions of patient perceptions about fall risks prevention strategies and self-identity: Analysis of fall prevention Motivational Interviewing conversations. Journal of Clinical Nursing, 29(21-22), 4281-4288.*
- *Krist A. H., Davidson K. W., Mangione C. M. ... & US Preventive Services Task Force. (2021). Interventions for tobacco smoking cessation in adults including pregnant persons: US Preventive Services Task Force recommendation statement. JAMA, 325(3), 265-279.*
- *Lee W. W., Choi K. C., Yum R. W., Doris S. F., & Chair S. Y. (2016). Effectiveness of motivational interviewing on lifestyle modification and health outcomes of clients at risk or diagnosed with cardiovascular diseases: A systematic review. International journal of nursing studies, 53, 331-341.*
- *Sulat J. S., Prabandari Y. S., Sanusi R., Hapsari E. D., & Santoso B. (2018). The validity of health belief model variables in predicting behavioral change: A scoping review. Health Education, 118(6), 499-512.*

- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- **Addiction**
- **BMC Public Health**
- **Cognitive and Behavioral Practice**
- **Health Education & Behavior**
- **Health Psychology Review**
- **International Journal of Behavioral Medicine**
- **Journal of Behavioral Medicine**
- **Journal of Clinical Psychology**
- **Journal of Health Psychology**
- **Journal of Substance Abuse Treatment**
- **Substance Abuse & Misuse**
- **Tobacco Control**