



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Ψυχολογία Υγείας

Ενότητα: Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

Καραδήμας Ευάγγελος

Τμήμα Ψυχολογίας

1. Περιγράψτε τους λόγους εφαρμογής προγραμμάτων προαγωγής της υγείας στην ευρύτερη κοινότητα.
2. Περιγράψτε τους βασικούς άξονες δουλειάς ενός Ψυχολόγου της Υγείας (μην περιοριστείτε μόνο στο 'κλινικό' έργο).
3. Με ποιους πιθανούς τρόπους θα μπορούσε το στρες να επιδράσει στο βάρος ενός ατόμου; Περιγράψτε τους πιθανούς 'διαδρόμους' επίδρασης.
4. Συγκρίνετε τη θεωρία της κοινής λογικής του Leventhal και τη θεωρία για το στρες των Lazarus και Folkman. Υπάρχουν ομοιότητες ή/και διαφορές; Ποιες είναι αυτές;
5. Αν εφαρμόζατε τη θεωρία της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς στην πρόληψη της παχυσαρκίας στον εφηβικό πληθυσμό, σε ποια σημεία της θεωρίας θα δίνατε έμφαση και με ποιο τρόπο θα τα εφαρμόζατε (τι ακριβώς θα κάνατε για να τα υλοποιήσετε); Στην απάντησή σας, λάβετε υπόψη σας ποιος θα εφαρμόσει το πρόγραμμα, που, σε ποιον πληθυσμό ακριβώς θα απευθύνεται το πρόγραμμα, τι χρονοδιάγραμμα θα υπάρξει, ποιοι θα είναι οι ακριβείς στόχοι και ποια τα κριτήρια επιτυχίας του προγράμματος.
6. Ποιο από τα παρακάτω χαρακτηριστικά, σύμφωνα με την έρευνα, επιδρά περισσότερο στην υγεία και την ασθένεια;
 - α) το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο β) το φύλο γ) η εθνικότητα δ) η ηλικία
 - ε) η οικογενειακή κατάσταση
7. Ποιο από τα παρακάτω μοντέλα προσδίδει μεγαλύτερη έμφαση στο ρόλο που διαδραματίζουν οι πεπαιθήσεις για τη γνώμη των άλλων στον καθορισμό των συμπεριφορών υγείας;
 - α) η θεωρία της κοινωνικής μάθησης β) η θεωρία των σταδίων αλλαγής
 - γ) το μοντέλο της κοινής λογικής δ) το μοντέλο πεπαιθήσεων για την υγεία
 - ε) η θεωρία της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς
8. Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ στρες και υγείας;
 - α) η αίσθηση αντοχής β) ο βαθμός ελέγχου γ) οι προσδοκίες
 - δ) η αυτοαποτελεσματικότητα ε) η πνευματικότητα
 - στ) κανένα από αυτά ζ) όλα τα παραπάνω
9. Το νέο, διευρυμένο μοντέλο για την προαγωγή της υγείας δίνει έμφαση στο τρίπτυχο: φάση κινδύνου × επίπεδο ανάλυσης ×:
 - α) χρόνος β) στάδιο ζωής γ) γήρανση δ) βιοψυχοκοινωνικοί παράγοντες

Σημειώματα

Σημείωμα αναφοράς

Copyright Πανεπιστήμιο Κρήτης, Καραδήμας Ευάγγελος, 2015. Καραδήμας Ευάγγελος. «Ψυχολογία Υγείας». Έκδοση: 1.0. Ρέθυμνο 2014.

Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση, Όχι Παράγωγο Έργο 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή δασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Κρήτης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

