



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

## **Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία**

**Τίτλος εργασίας:**

***Προαγωγή της Υγείας και Ενημερίας μέσω Δημιουργικών Μεθόδων***

**Συγγραφέας/είς**

**Τσάβος Σωτήριος**

**A.M: 2053**

**Επιβλέπων/ουσα**

**Σακελλάρη Ευανθία**

**Αθήνα, Μάιος 2022**



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA**  
**SCHOOL OF PUBLIC HEALTH**  
**DEPARTMENT OF PUBLIC AND**  
**COMMUNITY HEALTH**  
**MSc ENVIRONMENTAL**  
**COMUNICATION AND HEALTH**  
**PROMOTION**

**Diploma Thesis**

**Health Promotion through Creative Methods**

**Student name and surname:**

**Tsavos Sotirios**

**Registration Number: 2053**

**Supervisor name and surname:**

**Sakellari Evanthia**

**Athens, May 2022**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ**  
**ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ**  
**ΣΠΟΥΔΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ**  
**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ**  
**ΥΓΕΙΑΣ**

**Προαγωγή της Υγείας και Ευημερίας μέσω Δημιουργικών Μεθόδων**

**Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή**

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

<b>A/α</b>	<b>ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ</b>	<b>ΒΑΘΜΙΑΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ</b>
	Σακελλάρη Ευανθία	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Επιβλέπουσα, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής	
	Σκαναβή Κωνσταντίνα	Καθηγήτρια, Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής	
	Λάγιου Αρετή	Καθηγήτρια, Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.	

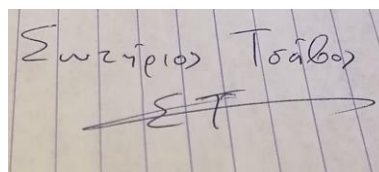
## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος Τσάβος Σωτήριος του Γιώργου, με αριθμό μητρώου 2053 φοιτητής του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Ο Δηλών



Σωτήριος Τσάβος  
ΣΤ

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω πολύ τα μέλη της οικογενείας μου καθώς και τους φίλους και γνωστούς μου για όλη την υποστήριξη που μου παρείχαν σε όλη την διάρκεια των σπουδών μου.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές μου για τις γνώσεις και αξίες που μεταλαμπάδευσαν και με βοήθησαν να εξελιχθώ ως άνθρωπο και Λειτουργό Δημόσιας Υγείας αλλά ιδιαίτερα θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κ Σακελλάρη Ευανθία, που με υποστήριξε και με καθοδήγησε προς την εκπόνηση και ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας.

## Περίληψη

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η Προαγωγή της Υγείας είναι η διαδικασία που ενεργοποιεί τους ανθρώπους έτσι ώστε να αυξήσουν τον έλεγχο και να βελτιώσουν την υγεία τους. Η υγεία δημιουργείται και βιώνεται από τους ανθρώπους μέσα από τομείς της καθημερινότητάς τους: εκεί όπου μαθαίνουν, δουλεύουν, παίζουν και αγαπούν.

Οι τέχνες και οι δημιουργικές μέθοδοι ως εργαλεία αξιοποίησης για την προαγωγή της υγείας και ευεξίας των ατόμων μελετάται όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια με πολλές αναφορές να γίνονται στην παγκόσμια βιβλιογραφία για τις πρακτικές που θεωρούνται επιστημονικά αποδεκτές και τα οφέλη που προσφέρουν στα άτομα. Στο πλαίσιο της εκπόνησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας, αναπτύχθηκε ένα ερευνητικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε σε μεταπτυχιακούς φοιτητές του τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής με αντικείμενο την Προαγωγή της Υγείας και Ευεξίας μέσω Δημιουργικών Μεθόδων. Έπειτα από την παρακολούθηση σχετικών εισηγήσεων από τους φοιτητές, διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές έλαβαν περισσότερες γνώσεις για τις έννοιες της Υγείας, της Προαγωγής Υγείας, της Ευεξίας και των Δημιουργικών Μεθόδων και επιπλέον, κατανόησαν την σημαντικότητα από την εφαρμογή πρακτικών που περιλαμβάνουν δημιουργικές μεθόδους για την προαγωγή και βελτίωση της υγείας και ευεξίας αλλά και τα οφέλη που προσφέρει η εφαρμογή τους.

Η δημιουργικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή δημιουργικών πραγμάτων και περιλαμβάνει χαρακτηριστικά όπως φαντασία, πόροι, εφευρετικότητα, σκέψη, ανάγκες και εκφραστικές μορφές. Οι δημιουργικές μέθοδοι διαφαίνονται ως όχημα για την αυτοέκφραση κάποιων ατόμων ενώ κάνουν την διαφορά στην υγεία και ευημερία των ανθρώπων. Μερικές από τις κατηγορίες των δημιουργικών μεθόδων είναι η Φωτογραφία, η Κεραμική, ο Χορός, τα Παιχνίδια, η Γλυπτική, η Ζωγραφική και η Μουσική.

Λέξεις – κλειδιά: Προαγωγή Υγείας, Δημιουργικές μέθοδοι, Δημιουργικότητα, Υγεία, Ευημερία

## **Abstract**

According to World Health Organization, Health Promotion is the process that enables people to take control and enhance their health. Health is created and experienced from people within the processes of their daily life: where they learn, work, play and love.

The arts and the creative methods are studied more and more often as a tool that can be used by the health workers so as to promote the health and wellbeing of the people and many references are reported about the good practice that are scientifically accepted and the benefits they offer. During the completion of the current paper, a research program about Health and Wellbeing Promotion through Creative Methods, was held on postgraduate students of University of West Attica, Department of Public and Community Health. The students having listened to related lectures, it was seen that the students gained some knowledge about Health, Health Promotion, Wellbeing and Creative Methods and also they understood the importance of putting into practice these kind of methods for the improvement of health and the wellbeing promotion and the benefits that are earned.

Creativity is vital for making creative things and includes features like fantasy, resources, pioneer, thought, needs and expressive forms. Creative methods seem to be as a vehicle for someone's self-expression and make the difference in people's health and wellbeing. Some kinds of creative methods are Photography, Ceramics, Dance, Games, Sculpture, Drawing and Music.

Key – words: Health Promotion, Creative Methods, Creativity, Health, Wellbeing

## Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	5
Περίληψη.....	6
Abstract.....	7
Εισαγωγή.....	10
Κεφάλαιο 1: Δημιουργικές Μέθοδοι.....	12
1.1: Δημιουργία και Δημιουργικότητα.....	12
1.2: Τέχνη.....	15
1.3: Δημιουργικές δραστηριότητες.....	16
1.4: Μορφές δημιουργικών μεθόδων.....	17
Κεφάλαιο 2: Ο ρόλος των Δημιουργικών Μεθόδων και Τεχνών στην Προαγωγή Υγείας και Ευημερίας.....	22
2.1: Καλές πρακτικές και οφέλη σύμπραξης τεχνών με Προαγωγή Υγείας.....	24
Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία.....	30
3.1: Ζητήματα Ηθικής και Δεοντολογίας.....	31
3.2: Αξιολόγηση ερευνητικού προγράμματος.....	32
3.2.1: Ανάλυση δεδομένων.....	33
Κεφάλαιο 4: Συζήτηση – Συμπεράσματα.....	41
Βιβλιογραφία.....	43



Παράρτημα:

Παρουσίαση με θέμα «Health and Wellbeing Promotion through Creative Methods.....	51
---	----

## Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η Προαγωγή της Υγείας είναι η διαδικασία που ενεργοποιεί τα άτομα έτσι ώστε να αυξήσουν τον έλεγχο και να βελτιώσουν την υγεία τους (WHO 1998). Η υγεία δημιουργείται και βιώνεται από τους ανθρώπους μέσα από τομείς της καθημερινότητάς τους: εκεί όπου μαθαίνουν, δουλεύουν, παίζουν και αγαπούν.

Η υγεία είναι κάτι περισσότερο από απουσία νόσου. Συχνή συμμετοχή σε πολιτισμικά δρώμενα και δημιουργικές τέχνες φαίνεται ότι μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας σε αντίθεση με όσους συμμετείχαν σπάνια σε αυτές (Clift 2012) ενώ η δημιουργία και η φαντασία μπορούν να βοηθήσουν στην διατήρηση της ανθεκτικότητας, την ανάρρωση και ενθάρρυνση της ανάπτυξης της κοινωνίας (Ho et al 2019). Η δημιουργικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή δημιουργικών πραγμάτων και περιλαμβάνει χαρακτηριστικά όπως φαντασία, πόροι, εφευρετικότητα, σκέψη, ανάγκες και εκφραστικές μορφές (Hansen et al 2020). Οι δημιουργικές μέθοδοι διαφαίνονται ως όχημα για την αυτοέκφραση (Mullersdorf and Ivarsson 2016) ενώ κάνουν την διαφορά στην υγεία και ευημερία των ατόμων (Cameron et al 2013). Μερικές από τις κατηγορίες των δημιουργικών μεθόδων είναι η Φωτογραφία, η Κεραμική, ο Χορός, τα Παιχνίδια, η Γλυπτική, η Ζωγραφική και η Μουσική (University of the Arts 2021).

Στο πλαίσιο εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας με τίτλο «Προαγωγή της Υγείας και Ευημερίας μέσω Δημιουργικών Μεθόδων», ένα ερευνητικό πρόγραμμα έλαβε χώρα σε φοιτητές που παρακολουθούν το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή Υγείας» της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Σκοπός του παρόντος ερευνητικού προγράμματος είναι η αξιολόγηση ενός μεταπτυχιακού μαθήματος το οποίο στοχεύει στο να αποκτήσουν οι φοιτητές γνώσεις και δεξιότητες για την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων στο πλαίσιο της Προαγωγής της Υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες – στόχους.

Το παρόν ερευνητικό πρόγραμμα είναι μέρος του ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ “ARTHEWE” το οποίο υλοποιείται σε συνεργασία πέντε τριτοβάθμιων ιδρυμάτων: 1) Turku

University of Applied Sciences - Φινλανδία (συντονιστής έργου), 2) Royal College of Music in Stockholm - Σουηδία, 3) Trinity College Dublin - Ιρλανδία, 4) King's College London – Ηνωμένο Βασίλειο και 5) Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής - Ελλάδα.

Στην παρούσα εργασία γίνεται μια εισαγωγή σε έννοιες και όρους που σχετίζονται με τις δημιουργικές μεθόδους, ποιες είναι οι δημιουργικές μέθοδοι και τι αποτελέσματα και οφέλη έχουν όταν αξιοποιούνται σε παρεμβάσεις που έχουν ως αντικείμενο την διαχείριση ζητημάτων υγείας ή/και βελτίωση της κατάστασης υγείας σε οποιοδήποτε επίπεδο και αν βρίσκεται κανείς.

Στην συνέχεια γίνεται αναφορά στο κομμάτι της Προαγωγής Υγείας, τι είναι, τι προσβέυει, ποιος είναι ο σκοπός της και πως μπορεί να επιτευχθεί όταν συνδυάζεται με την δημιουργία και τις δημιουργικές μεθόδους.

Ακολουθεί η ανάλυση του ερευνητικού προγράμματος που έλαβε χώρα σε μεταπτυχιακούς φοιτητές που παρακολουθούν το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή Υγείας» της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής ενώ στο τέλος, η εργασία ολοκληρώνεται με μια σύντομη συζήτηση – συμπεράσματα σχετικά με την εμπλοκή των δημιουργικών μεθόδων με την Προαγωγή Υγείας έπειτα και από την ολοκλήρωση του ερευνητικού προγράμματος.

## **Κεφάλαιο 1: Δημιουργικές Μέθοδοι**

Οι Δημιουργικές Μέθοδοι και οι παρεμβάσεις που στηρίζονται σε αυτές έχουν χρησιμοποιηθεί από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα όντας από τα καίρια σημεία των παρεμβάσεων επαγγελματικής θεραπείας (Hansen et al 2020) ενώ αποτελούν ισχυρό όχημα για την έκφραση του αυθεντικού εαυτού (Mullersdorf and Ivarsson 2016). Βοηθούν τα άτομα να διαχειριστούν τις απώλειες αγαπημένων προσώπων τους με την μορφή της απόδρασης και αυτοπροστασίας, να συνδεθούν με το παρελθόν και να απελευθερωθούν από παθητικούς ρόλους (Pollanen 2013).

Στο άρθρο 27 της Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων της UNESCO, διατυπώνεται ρητά ότι όλοι έχουν δικαίωμα να συμμετάσχουν ελεύθερα στην πολιτιστική ζωή της κοινότητας, να απολαμβάνουν τις τέχνες και τα οφέλη που αυτή προσφέρει (Lilja-Viherlampi and Koivisto 2019).

Οι δραστηριότητες με τις οποίες σχετίζονται οι Δημιουργικές Μέθοδοι: 1) Συχνά αποτελούνται από στοιχεία τέχνης χρησιμοποιώντας το σώμα και το πνεύμα, 2) Βιώνονται ως κάτι που έχει σημασία, 3) Δημιουργούν δημιουργικές διαδικασίες, 4) Αναπτύσσουν ικανότητες, βελτιώνουν την επαγγελματική λειτουργικότητα και διαχειρίζονται την καθημερινότητα και 5) Είναι εύκολες να τροποποιηθούν ατομικά ή ομαδικά με διαφορετικές προσεγγίσεις με απώτερο σκοπό την παρακίνηση δημιουργικών διαδικασιών και την θετική επιρροή στην υγεία και ευημερία των ατόμων (Hansen et al 2020).

Η επιλογή των κατάλληλων Δημιουργικών Μεθόδων εξαρτάται από τις προοπτικές του ατόμου που υποδηλώνει τί έχει περισσότερη σημασία γι αυτό, τί δίνει κίνητρο, τί είναι ενδιαφέρον και τί είναι περισσότερο χρήσιμο (Mullersdorf and Ivarsson 2016).

### **1.1: Δημιουργία και Δημιουργικότητα**

Η έννοια «Δημιουργικότητα» θεωρείται περίπλοκη και δυσνόητη (Greiner and Valiga 1998). Η λέξη «Δημιουργία» ορίζεται ως η έμφυτη ικανότητα να σκέφτεσαι και να δρας με αυθεντικούς τρόπους (Hansen et al 2021). Σύμφωνα με τους Mullersdorf και Ivarsson, δημιουργικότητα είναι

η ικανότητα ανταπόκρισης και πλήρους εμπλοκής με το περιβάλλον κάνοντάς το κάτι το οποίο είναι μοναδικά δικό μας (Mullersdorf and Ivarsson 2012) ενώ άλλοι ορισμοί που έχουν αποδοθεί είναι η ποιότητα του να έχεις δημιουργηθεί παρά να έχεις μιμηθεί (Raybin and Krajicek 2019) και η διάδραση μεταξύ ταλέντου, διαδικασίας και περιβάλλοντος μέσα από τα οποία το άτομο ή ομάδα ατόμων παράγουν ένα αντιληπτό προϊόν το οποίο είναι καινούριο και χρήσιμο όπως ορίζεται σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο (Kupers et al 2018). Στην προσπάθεια ορισμού της δημιουργικότητας, η Margaret Boden σχημάτισε έναν ορισμό χρησιμοποιώντας όρους όπως ιστορική και προσωπική δημιουργικότητα (Wolf 2014). Η ιστορική δημιουργικότητα αναφέρεται σε ιδέα που είναι εξ' ολοκλήρου καινούρια για την ανθρωπότητα ενώ η προσωπική δημιουργικότητα αναφέρεται σε μια ιδέα που είναι μερικώς καινούρια για τους ανθρώπους αλλά ίσως έχει συλληφθεί από κάποιον άλλον (Wolf 2014).

Δημιουργικότητα είναι έννοια που γεννάται έπειτα από διεργασίες που συμβαίνουν ανάμεσα στο σώμα και το πνεύμα (Hansen et al 2020) ενώ χρησιμοποιείται συχνά σε πολλά πράγματα όπως από τον τρόπο που δημιουργούμε, που είμαστε δημιουργικοί και ενεργητικοί (Mullersdorf and Ivarsson 2016), τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, γράφουμε, διαχειριζόμαστε πολλές από τις ευθύνες μας, την μεθοδολογία με την οποία επιλύουμε τα προβλήματά μας και τον τρόπο με τον οποίο εκπαιδεύουμε (Greiner and Valiga 1998). Αποτελεί ένα ζωτικό κομμάτι στην πραγματοποίηση δημιουργικών πραγμάτων (Hansen et al 2020) και σε συνδυασμό με τις τέχνες μπορούν να κάνουν την διαφορά στις ζωές των ανθρώπων και την ευημερία τους (Cameron et al 2013).

Οι Pedersen et al παραθέτουν προσεγγίσεις για την έννοια της δημιουργικότητας ως εξής: 1) Δημιουργικότητα είναι ένα ανθρώπινο τμήμα που υπερβαίνει από την καθημερινότητα τις διαδικασίες ρουτίνας, σκέψης και πράξης, 2) Η δημιουργικότητα είναι στενά συνδεδεμένη με ιδέες. Τα δημιουργικά προϊόντα ενσαρκώνουν τις καλές ιδέες (Pedersen et al 2009) και 3) Αποτελεί ένα οικολογικό, διανεμημένο και συγκροτημένο σε δίκτυα φαινόμενο (Montuori 2017).

Η δημιουργικότητα προϋποθέτει να έχεις θάρρος, να παίρνεις ρίσκα, να δρας εκτός κανόνων και συμβάσεων, να είσαι πρόθυμος να δεχτείς κριτική και αποδοκιμασίες. (Greiner and Valiga

1998). Θα πρέπει επίσης να σκέφτεσαι έξω από τα συνήθη πλαίσια (Mullersdorf and Ivarsson 2016), να είσαι ανοιχτός σε νέες ιδέες και να μην κρίνεις νέες ή υφιστάμενες ιδέες, να μην προσκολλάσαι σε συνήθειες πρακτικές και παραδόσεις, να έχεις φαντασία και να δρας με διαφορετική προοπτική (Greiner and Valiga 1998).

Προϋποθέσεις ώστε να υπάρξει η δημιουργία είναι κυρίως η προσωπικότητα, η κουλτούρα, η στάση, η ανάπτυξη και το κίνητρο του ατόμου (Runcio 2015), η ευαισθησία, η περιέργεια, η ευελιξία, η διορατικότητα, η πρωτοτυπία και η εφευρετικότητα (Λενακάκης και Τσιπούρας 2014). Άλλα πρόσθετα χαρακτηριστικά που απαιτούνται είναι α) η ικανότητα, που σημαίνει την γνώση για μια περιοχή που δουλεύει το άτομο και οι δεξιότητες που απαιτούνται για να επεξεργαστεί τις πληροφορίες δημιουργικά και να παράξει νέες και κατάλληλες αντιδράσεις, β) τα κίνητρα εκ των έσω, όπου δηλώνει το ενδιαφέρον για μια δραστηριότητα ή πρόβλημα και τα κίνητρα που απαιτούνται για την επίλυσή τους, γ) γνωστικές δραστηριότητες όπως καθορισμός του προβλήματος, επισκόπηση του περιβάλλοντος, συγκέντρωση των δεδομένων, εύρεση, αξιολόγηση και εφαρμογή λύσεων (Shalley 1991), δ) Συμβιβασμός με μη σιγουριά, ε) Πρόοδος και ανάπτυξη, στ) Αυθορμητισμός/υποσυνείδητη επεξεργασία, ζ) Αξία και αποτελέσματα και η) Ποικιλία, διαφοροποίηση και πειραματισμός (Wolf 2014). Οι παραπάνω προϋποθέσεις συμβάλλουν μεν στην δημιουργία ή την ικανότητα δημιουργίας αλλά η ύπαρξή τους δεν εγγυάται την δημιουργία (Runcio 2015).

Μερικά ακόμη στοιχεία που επαφίενται στην δημιουργικότητα είναι: 1) Συναίσθημα, το οποίο προκαλείται από κάποιο έργο ώστε να θεωρηθεί δημιουργικό, 2) Εφευρετικότητα, όπου μια ανανεωμένη και καινούρια ιδέα θεωρείται δημιουργική αλλά αν είναι παλιά θεωρείται ότι είναι προϊόν αντιγραφής, 3) Διαδικασία, όπου κάτι για να θεωρηθεί δημιουργικό χρειάζεται χρόνο και προσπάθεια και όχι μαγικά, 4) Χόμπι, όπου μικρές και ασήμαντες δουλειές τέχνης δημιουργούνται σε χώρους όπως το σχολείο και το σπίτι και 5) Εμφάνιση, όπου το άτομο που απευθύνεται σε μεγάλες σκηνές πρέπει να είναι κεντρικό (Wolf 2014).

Η δημιουργικότητα χρησιμοποιείται κυρίως σε δραστηριότητες σχεδιασμού και προϊόντων ενώ βοηθά τα άτομα να εκφράσουν θέματα για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα οποία δεν λαμβάνουν υπόψη (Pedersen et al 2009).

Γιατί όμως είναι σημαντική η δημιουργικότητα; Γιατί έχει συνδεθεί με μεγάλο εύρος αντικειμένων όπως το πεδίο των τεχνών μέχρι και το πεδίο των οικονομικών και της εκπαίδευσης (Wolf 2014). Επιπλέον, για αρκετούς φοιτητές, η δημιουργικότητα αποτελεί επιθυμία σε επίπεδο σπουδών ενώ είναι αναγνωρισμένη ως σημαντικό συστατικό για την επίλυση προβλημάτων αφενός και ως δείκτη για εκπαιδευτική επιτυχία συνδυαστικά με την ψυχική και την κοινωνική ευεξία αφετέρου (Wolf 2014).

## **1.2: Τέχνη**

Η τέχνη είναι η αισθητική παρουσίαση της ανθρώπινης οπτικής ή λεκτικής δημιουργίας η οποία παρέχει μια έκφραση πολύπλοκων ανθρωπίνων αισθημάτων, μια ευκαιρία για αξιολόγηση των ιδεών και παρουσιάσή τους σε μια προσβάσιμη μορφή για όλους (Galea 2021). Οι τέχνες βελτιώνουν την αστική ζωή, συνδέουν ποικίλα ενδιαφέροντα, βοηθούν στην κατανόηση τυχόν διαφορών και δημιουργούν μια αίσθηση ύπαρξης σε κοινότητα (Rubin et al 2021).

Επιπλέον, είναι ένας τρόπος, μια νέα καινοτομία και προσέγγιση επικοινωνίας για την Προαγωγή της Υγείας. Άλλωστε και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας το επισημαίνει αυτό αναγνωρίζοντας παράλληλα την σημαντικότητα των τεχνών στην πρόληψη εύρους νοσημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας που προκύπτουν κατά την διάρκεια της ζωής (Edmonds et al 2021), την αντίσταση στις ανισότητες μέσω της σύνδεσης με άλλους ανθρώπους και την βελτίωση της κοινωνικής συνοχής (Rubin et al 2021).

Η κοινοτική τέχνη, μια άλλη εναλλακτική μορφή τέχνης, είναι κάθε είδους τέχνη όπως οι τοιχογραφίες, η ζωγραφική, η μουσική και διάφορες άλλες μορφές που είναι ενσωματωμένη και προσβάσιμη σε δημόσιους χώρους της κοινότητας (Baumann et al 2021). Η κοινοτική τέχνη αποτελεί έναν μηχανισμό συνεργασίας μέσω δημιουργίας και παρατήρησης. Χρησιμοποιείται ως μέσο επικοινωνίας που δίνει μηνύματα ελπίδας, είναι ένα πεδίο που προσφέρεται για συζητήσεις και συνδέσεις μεταξύ των ατόμων ενώ παράλληλα ενδυναμώνει την κοινωνική συνοχή με την δημιουργία κοινού εδάφους, φυσικών και συναισθηματικών χώρων ασφαλείας (Baumann et al 2021).

Η τέχνη κατέχει σημαντική θέση στην έννοια της Κουλτούρας όπως φαίνεται και από τον ορισμό που προσδίδει η UNESCO. Ενσωματώνει όχι μόνο την τέχνη και την λογοτεχνία αλλά επίσης και τον τρόπο ζωής συμπεριλαμβανομένου την σωματική δραστηριότητα, την ηθική, τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις πνευματικές πεποιθήσεις (Cuypers et al 2011).

### **1.3: Δημιουργικές δραστηριότητες**

Οι δημιουργικές δραστηριότητες κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες, τις παθητικές και τις ενεργητικές. Στα ενεργητικά πολιτισμικά δρώμενα και δημιουργικές δραστηριότητες, τα άτομα εμπλέκονται σε μορφές όπως είναι το τραγούδι, η ζωγραφική, η ενασχόληση με διάφορα μουσικά όργανα και μερικές κοινωνικές δραστηριότητες όπως είναι η μάζωξη σε χώρους διασκέδασης, οι δραστηριότητες της Εκκλησίας και της Ενορίας καθώς και δραστηριότητες σωματικής πρόκλησης (Cuypers et al 2011). Στα παθητικά πολιτισμικά δρώμενα και δημιουργικές δραστηριότητες, τα άτομα λαμβάνουν εμπειρίες ή εκφράζονται χωρίς να πραγματοποιήσουν κάτι ιδιαίτερο όπως γίνεται με τις επισκέψεις σε μουσεία, σε εκθέσεις με έργα τέχνης και την παρακολούθηση συναυλιών και θεατρικών παραστάσεων (Tyמושuk et al 2021, Cuypers et al 2011).

Η εμπλοκή με την πολιτισμική κληρονομιά έχει αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία και ποιότητα ζωής ενώ η δημιουργία και η φαντασία μπορούν να βοηθήσουν στην διατήρηση της ανθεκτικότητας, στην ανάρρωση και ενθάρρυνση της ανάπτυξης της κοινωνίας (Ho et al 2019). Δραστηριότητες όπως ο χορός, οι επισκέψεις σε μουσεία, παρακολούθηση συναυλιών και ταινιών, θέατρο και σίρκο προτιμάται να πραγματοποιούνται μαζί με άλλα άτομα και όχι ατομικά όπως συμβαίνει με το διάβασμα, την συγγραφή, την ακρόαση μουσικής και διαδικτυακών εκπομπών (podcast), την ζωγραφική και τις χειροπρακτικές εργασίες (Tyמושuk et al 2021).

Επιπρόσθετα, άνθρωποι που εμπλέκονται ενεργά με άλλους είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν συμπτώματα κακής υγείας και ίσως δεν χρειαστούν ιατρικές παρεμβάσεις (Cameron et al 2013) ενώ επίσης διευκολύνονται οι εγγενείς εμπειρίες και βιώματα όπως είναι η χαρά, το



παιχνίδι, τα θετικά αισθήματα, ανακούφιση από ασθένειες και η σωματική χαλάρωση. Σε γνωστικό επίπεδο, διευκολύνουν την συγκέντρωση, τα κίνητρα και την αυξημένη ενέργεια (Hansen et al 2020).

#### **1.4: Μορφές δημιουργικών μεθόδων**

Μερικές από τις πιο γνωστές μορφές Δημιουργικών Μεθόδων σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία είναι οι εξής: 1) Ποίηση, 2) Λογοτεχνία, 3) Χορός, 4) Τραγούδι, 5) Μουσική, 6) Συγγραφή, 7) Θέατρο, 8) Ζωγραφική, 9) Παιχνίδι και 10) Τέχνες βασισμένες στην κοινότητα (Norwegian Resource Centre for Arts and Health 2020).

Η δημιουργική συγγραφή έχει χρησιμοποιηθεί σε μια εκπληκτικά μεγάλη κλίμακα δομών με ποικίλο εύρος ομάδων πελατών (Gillam 2018). Έχει χρησιμοποιηθεί ως προληπτική προσέγγιση στην γνωστική έκπτωση, στην προετοιμασία για επανένταξη στην κοινότητα και την αντιμετώπιση της κάθειρξης, των προβλημάτων αλκοολισμού, της κατάθλιψης και των διαταραχών ελέγχου παρόρμησης (Gillam 2018).



Εικόνα 1: Συγγραφή. Πηγή: Pexels

Τα μυθιστορήματα και τα κόμικς έχουν την ικανότητα να επιταχύνουν την διορατικότητα και την ανταπόκριση φέρνοντας στο προσκήνιο φωνές και εμπειρίες των ατόμων (Burch 2021) ενώ επηρεάζουν τα άτομα και τις κοινότητες σε συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο καθώς οι ιστορίες μειώνουν το αίσθημα μοναξιάς και εκπαιδεύουν σε πρακτικές δεξιότητες (Cordero et al 2021). Ακόμη, δίνουν την δυνατότητα κοινοποίησης πληροφοριών καθώς και αξιόπιστων

μηνυμάτων προς την ευρύτερη κοινότητα σχετικά με την υγεία και με διάφορες ασθένειες (Norton et al 2019) και τέλος, δύνανται να διευθετήσουν τις κοινωνικές, πολιτικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις τόσο στην Δημόσια Υγεία όσο και σε διάφορες ιατρικές καταστάσεις και προβλήματα ψυχικής υγείας (Cordero et al 2021).



Εικόνα 2: Μυθιστόρημα Πηγή: Pexels

Το θέατρο έχει αποδειχθεί ότι είναι ένας αποτελεσματικός και διασκεδαστικός στρατηγικός τρόπος για διάδοση πληροφοριών υγείας και ενδυνάμωση των θετικών μηνυμάτων για την υγεία (Mbizvo 2006). Το θέατρο μπορεί να ξεπεράσει λογοτεχνικά εμπόδια μέσω της χρήσης της τοπικής εμπειρίας και γλώσσας και να προκαλέσει συναισθηματικές και αναλυτικές αποκρίσεις στο κοινό (Mbizvo 2006) ενώ μαζί με την γλυπτική αξιοποιεί στο έπακρο το στοιχείο της φαντασίας (University of the Arts 2021).



Εικόνα 3: Θέατρο Πηγή: Pexels

Τα παιχνίδια τείνουν να εμπλέκουν τους συμμετέχοντες και αυξάνουν το κίνητρο και το ενδιαφέρον. Η διασκέδαση που προσφέρουν είναι ευεργετική για την μάθηση μέσω της διασκέδασης ενώ είναι σημαντικά για να επιτευχθεί η συνεργασία, η συμμετοχικότητα και η

αυτοέκφραση των συμμετεχόντων (University of the Arts 2021). Αναφορικά με τα θέματα υγείας, τα επιτραπέζια παιχνίδια προσφέρουν την δυνατότητα παροχής γνώσεων για θέματα όπως η ανατομία του σώματος, η φυσιολογία και λειτουργία των οργάνων, η διατροφή, οι παράγοντες κινδύνου για την υγεία και ο τρόπος ζωής (Bartfay and Bartfay 1994).

Ακόμα και η χρήση της μαριονέτας επιτυγχάνει να μειώσει τους φόβους των παιδιών, τα επίπεδα άγχους τους, τα κάνει πιο ήρεμα και τέλος, βλέπουν τις μαριονέτες ως συνομιλήκους τους και μιλούν πιο εύκολα με αυτές από ότι με τους ενήλικες (Coyne et al 2021).



Εικόνα 4: Παιχνίδια Πηγή: Pexels

Η ζωγραφική βοηθά στην παρουσίαση εμπειριών χωρίς την παρουσία της γλώσσας και συνδράμει στην ενεργητικότητα και προσκόλληση των ατόμων όταν εμπλέκονται σε ομαδικές κυρίως δραστηριότητες (Coyne et al 2021).



Εικόνα 5: Ζωγραφική Πηγή: Pexels

Η φωτογραφία εκπροσωπεί την αυθεντική σκέψη, την δημιουργική επίλυση των προβλημάτων και την έκφραση μέσα από συζητήσεις και κριτικές (University of the Arts 2021).



Εικόνα 6: Φωτογραφία Πηγή: Pexels

Η κεραμική αποτελεί έκφραση του εαυτού μέσω της διαδικασίας αυτής καθαυτής και των υλικών (University of the Arts 2021).



Εικόνα 7: Κεραμική Πηγή: Pexels

Ο χορός αποτελεί πηγή αμοιβαιότητας, ενεργοποιεί σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο, αναπτύσσεται μια εμπλοκή μέσω συνεργασίας και διαφορετικότητας (University of the Arts 2021) και επιπλέον προσφέρει μια συνεχή και αξιόπιστη σωματική υποστήριξη καθώς και συναισθηματική σύνδεση (Kelly and Leventhal 2021). Ο χορός σε συνδυασμό με την μουσική βελτιώνει την σωματική και φυσική κατάσταση καθώς και τις γνωστικές λειτουργίες με επακόλουθα τον μετριασμό ασθενειών όπως παχυσαρκία και Σακχαρώδης Διαβήτης αλλά και εξάλειψη των δυσμενών επιπτώσεων στην Ψυχική Υγεία (Swierad et al 2021).



Εικόνα 8: Χορός Πηγή: Pexels

Η ποίηση όταν είναι αληθινή, δεν είναι ούτε μέθοδος ούτε εργαλείο προέλευσης (Petteway 2021). Είναι επαναστατική και θεωρείται πράξη διαφώτισης, απελευθέρωσης και μεταμόρφωσης. Είναι ένας φωτεινός φάρος και όχι πολυτέλεια για τις σκοτεινές περιόδους της πανδημίας COVID 19, του ρατσισμού, της αστυνομικής βίας και της κλιματικής αλλαγής (Petteway 2021). Δεν λειτουργούν ως εργαλεία ή μέθοδοι για την εκπόνηση έρευνας ή εξαγωγής δεδομένων από τους ανθρώπους (Petteway 2021).



Εικόνα 9: Ποίηση Πηγή: Pexels

## **Κεφάλαιο 2: Ο ρόλος των Δημιουργικών Μεθόδων και Τεχνών στην Προαγωγή της Υγείας και Ευημερίας**

Προαγωγή Υγείας είναι η διαδικασία η οποία ενεργοποιεί τα άτομα να αποκτήσουν έλεγχο πάνω στην υγεία τους και τους παρέχει την δυνατότητα να βελτιώσουν την υγεία τους (WHO 1998). Υπάρχει μια ανανεωμένη αναγνώριση ότι η υγεία είναι κάτι περισσότερο από απουσία της νόσου (Clift 2012). Η υγεία δημιουργείται και βιώνεται από ανθρώπους στις δομές της καθημερινής τους ζωής. Εκεί όπου μαθαίνουν, εργάζονται, παίζουν και αγαπούν (Better Health Channel 2011). Η υγεία δημιουργείται από την φροντίδα για τον εαυτό και τους άλλους, από την ικανότητα να παίρνει κανείς αποφάσεις και να διασφαλίζει ότι η κοινωνία στην οποία ζει, δημιουργεί τις συνθήκες που επιτρέπουν την δυνατότητα για υγεία από όλα τα μέλη της (BHC 2011).

Οι τέχνες και ο πολιτισμός μαζί με τους καλλιτέχνες είναι φορείς της αλλαγής και μπορούν να βοηθήσουν στην ενεργοποίηση της οπτικής αυτής και να θέσουν σε προτεραιότητα τα πιο σημαντικά ζητήματα Δημόσιας Υγείας όπως η COVID 19 λοίμωξη και ο ρατσισμός. Η τέχνη και ιδίως η κοινοτική τέχνη μαζί με την Προαγωγή Υγείας, μπορούν να αυξήσουν τον αντίκτυπο και να σχηματίσουν ισότιμες πολιτικές μέσω της διατομεακής συνεργασίας (Epstein et al 2021).

Το μοτίβο για την εμπλοκή της πολιτικής, της τέχνης, του πολιτισμού και της υγείας σε ένα ενιαίο πλαίσιο είναι αρχικά η συμμετοχή φορέων όπως τα Υπουργεία Παιδείας, Αθλητισμού, Πολιτισμού, Υγείας και Κοινωνικών Υποθέσεων και Οικονομικών καθώς και η Τοπική Αυτοδιοίκηση (Laitinen et al 2020).

Το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Πολιτισμού εξασφαλίζει τα δικαιώματα στις τέχνες και τον πολιτισμό, την συμμετοχή σε επιμέρους δράσεις και την ισότητα στην πρόσβαση. Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υποθέσεων εγγυάται την επένδυση στην ευημερία με την εμπλοκή στις τέχνες και τον πολιτισμό. Το Υπουργείο Οικονομικών και η Τοπική Αυτοδιοίκηση εγγυώνται ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες που έχουν ως βάση τις τέχνες και τον πολιτισμό αποφαίνεται ως οικονομικά συμφέρουσα, με ταυτόχρονη εισροή εσόδων χωρίς μεγάλη ή

μηδενική δαπάνη οικονομικών και λοιπών πόρων. Οι καλλιτεχνικοί φορείς και φορείς του πολιτισμού εν γένει οδηγούνται σε αύξηση της εργασιακής απασχόλησης και των ευκαιριών παραγωγής εισοδήματος με αύξηση των εφαρμοσμένων τεχνών και της εισροής πόρων (Laitinen et al 2020).

Οι τέχνες έχουν χαρακτηριστεί ως τα μέσα για εμπλοκή των ατόμων σε διάλογο, επιρροή συμπεριφορών και έμπνευση κοινωνικών κινημάτων (Sonke et al 2021, Koivisto et al 2020) ενώ επίσης οι παρεμβάσεις που στηρίζονται στις τέχνες μπορούν να μετριάσουν τα εμπόδια στην παροχή υποστήριξης προς άτομα που βρίσκονται στον κίνδυνο της αυτοκτονίας και της κοινωνικής απομόνωσης διαπερνώντας τα όρια του χώρου και της κουλτούρας (Sonke et al 2021).

Η συχνή συμμετοχή σε πολιτισμικά δρώμενα όπως συναυλίες, τραγούδι, χορός, θεατρικές παραστάσεις, αθλητικά δρώμενα, παρακολούθηση εκκλησιαστικών λειτουργιών, επισκέψεις σε εκθέσεις τέχνης, φαίνεται ότι μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας από καρκίνο σε αντίθεση με όσους συμμετέχουν περιστασιακά ή σπάνια σε αυτά (Clift 2012). Τα πολιτισμικά δρώμενα συνιστούν μοντέρνες προσεγγίσεις στην Δημόσια Υγεία που εμβαθύνουν στην καλλιέργεια της προσωπικής αυτονομίας, της εμπλοκής στην κοινότητα και της κοινωνικής συμμετοχής (Ho et al 2019).

Η αξιολόγηση στην Προαγωγή Υγείας παίζει ένα σημαντικό ρόλο ώστε να δούμε τί δουλεύει καλά και τί όχι (Daykin et al 2016). Κάποια από τα πιο σημαντικά ευρήματα που προσφέρει η αξιολόγηση παρεμβάσεων που έχουν ως βάση την τέχνη, είναι η ευχαρίστηση, η ενίσχυση της συμμετοχής μέσω της εμπλοκής και η ικανότητα αυτοέκφρασης (Rylatt 2012). Κατά την αξιολόγηση μιας καλλιτεχνικής δημιουργίας που είχε διάρκεια 6 εβδομάδες, οι συμμετέχοντες έχοντας διαλέξει ένα καλλιτεχνικό έργο όπως είναι μια φωτογραφία, ένα γλυπτό ή ένας πίνακας, κλήθηκαν να πραγματοποιήσουν κάποιες δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές σχετίζονταν με εκμάθηση μέσω ακρόασης ή διάβασμα για το έργο που είχαν διαλέξει, με συμμετοχή σε παιχνίδια όπως πάζλ ή παιχνίδι αναμνήσεων με αποτύπωση ιδεών που έρχονται στο μυαλό και τέλος με την δημιουργία νέων γνωριμιών για την διευκόλυνση στον διαμοιρασμό σχολίων μεταξύ των συμμετεχόντων. Το αποτέλεσμα ήταν να βελτιωθεί η διάθεση και η ευημερία των

συμμετεχόντων (Murphy et al 2020) και να αυξηθούν οι γνώσεις και η ενημέρωση σχετικά με το αντικείμενο (Edmondson 2021).

Άλλες δημιουργικές μέθοδοι όπως το τραγούδι και η μουσική όταν χρησιμοποιούνται ως μέθοδοι αξιολόγησης παρεμβάσεων με βάση την τέχνη, οδηγούν στην εμφάνιση νέων ιδεών που δεν αποτυπώνονται με λόγια, στην καλύτερη αποτύπωση της ευημερίας από ότι ο προφορικός λόγος (Daykin et al 2016) και την δυνατότητα παραγωγής οπτικής (Vargio et al 2016) ενώ μια μέθοδος όπως είναι η φωτογραφία βελτιώνει την γραπτή αξιολόγηση (Daykin et al 2016).

## **2.1: Καλές πρακτικές και οφέλη σύμπραξης τεχνών με Προαγωγή Υγείας**

Μερικές καλές πρακτικές όπου διαφαίνεται η σύμπραξη των τεχνών με τις τεχνικές της Προαγωγής Υγείας είναι: α) Άκουσμα ενός ευχάριστου προγράμματος στο ραδιόφωνο και συζήτηση σχετικά με τις σκέψεις που δημιουργούνται γύρω από αυτό στο πλαίσιο της παρεχόμενης υποστήριξης και ενδυνάμωσης της αυτοδιαχείρισης των ασθενών, β) Πλύσιμο των χεριών υπό την συνοδεία ενός τραγουδιού ή με κάποιο ρυθμικό μοτίβο, γ) Διεξαγωγή ανοιχτών παραστάσεων, εκθέσεων και εργαστηρίων με την συμμετοχή ατόμων, δ) Εκθείαση πολιτισμικών εμπειριών σε άλλους για μεγαλύτερη εξοικείωση και αποφυγή κατηγοριοποιήσεων μεταξύ των ατόμων (Koivisto et al 2020).

Σύμφωνα με τον McNiff, στο πεδίο της Ψυχικής Υγείας οι τέχνες μας θεραπεύουν όλους και όχι μόνο τους ψυχικά πάσχοντες (McNiff 2004). Μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία καθώς βελτιώνουν τον διάλογο και την έκφραση, μειώνουν το στίγμα, υποστηρίζουν τις δεξιότητες συνεργασίας και επενδύουν στην προσωπική και πολιτισμική αντήχηση (Sonke et al 2021).

Έρευνα σε τραγουδιστές που είναι μέλη χορωδιών, έδειξε ότι το τραγούδι βελτιώνει την σωματική και ψυχική ευημερία ακόμα και σε ανθρώπους με παρουσία νόσου, πένθους και stress (Clift 2012).



Σε άτομα που έχουν επιχειρήσει απόπειρες αυτοκτονίας ή έχουν επηρεαστεί από την αυτοκτονία, η συμμετοχή τους σε παρεμβάσεις που είχαν ως βάση το δράμα, την μουσική και τις τοιχογραφίες φάνηκε ότι μείωσαν τις τάσεις αυτοκτονίας, αυξήθηκε η προθυμία αναζήτησης βοήθειας από ειδικούς, δόθηκε κίνητρο για περισσότερη ενημέρωση σχετικά με την πρόληψη της αυτοκτονίας και την αυτοαποτελεσματικότητα (Sonke et al 2021).

Σύμφωνα με τον Jensen και συνεργάτες 2018, παρεμβάσεις που έχουν ως βάση την τέχνη έχουν θετικές ψυχολογικές επιδράσεις σε ασθενείς με διάφορες ψυχικές παθήσεις. Μερικά από τα οφέλη αυτά είναι βελτιωμένες ικανότητες για συνεργασία, μείωση αισθήματος άρνησης, αυξημένη ποιότητα ζωής και αυξημένη ευημερία με παράλληλη μείωση άγχους (Murphy et al 2020).

Επίσης, παρατηρήθηκε καλύτερη κατανόηση του σώματος, μείωση φαινομένων σύγχυσης, αυξημένη κοινωνική διάδραση και δημιουργία συνδέσεων καθώς οι άνθρωποι με βάση ένα έργο τέχνης που σχετίζεται με ένα γεγονός, ανοίγονται, συζητούν και έρχονται πιο κοντά (Baumann et al 2021). Επιπλέον, καταγράφηκε αυξημένη αυτοπεποίθηση, αίσθημα αξίας, χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης και αυξημένη ικανότητα σύνδεσης με πολύτιμα μέρη του εαυτού (Jensen et al 2018).

Άλλα εξίσου σημαντικά οφέλη είναι η μείωση της μοναξιάς, η πρόληψη πτώσεων και χρήσης φαρμάκων, η μείωση των επισκέψεων σε γιατρούς (Clift 2012), τα μειωμένα επίπεδα stress, η μείωση της οξειδωσης στο ανθρώπινο DNA, η μείωση του σχηματισμού 8-υδροξυδεοξυγουανωσινόνη (Cuypers et al 2011), η ζωή άρχισε να αποκτά νόημα (life meaning) και επίτευξη αισθήματος ειρήνης και γαλήνης (Ho et al 2019, Coyne et al 2021).

Μερικά ακόμη οφέλη που παρατηρήθηκαν έπειτα από παρεμβάσεις που χρησιμοποίησαν οπτικές τέχνες όπως την γλυπτική, τα μουσεία και τους χώρους πολιτιστικής κληρονομιάς, την μουσική και την λογοτεχνία, είναι η εμφάνιση νέων ιδεών που δεν αποτυπώθηκαν με τα λόγια (Daykin et al 2016).

Η συγγραφή μπορεί να παράσχει μια μέθοδο έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων που σχετίζονται με το stress οπουδήποτε και χωρίς κοινωνικές επιπτώσεις (Gillam 2018) ενώ επίσης

προσφέρει την δυνατότητα αυτενέργειας, αίσθημα ένωσης, ενδυναμώνει κυρίως τα περιθωριοποιημένα άτομα, φωτίζει τις κοινές εμπειρίες μεταξύ των ατόμων, διευκολύνει την ανταλλαγή πόρων, αυξάνει το αίσθημα εμπάθειας και την αίσθηση του ανήκειν (Bellamy 2018).

Το θέατρο διευκολύνει θέματα που εστιάζονται γύρω από την νόσο, φέρνει στο φως πρακτικές διάκρισης και γεννά την εκτίμηση πιθανών αρνητικών αντιλήψεων. Το θέατρο προσφέρει συγκεκριμένο υπόβαθρο, εμπειρίες ζωής, συγκεκριμένα στυλ εκμάθησης στα άτομα και σε συνδυασμό με φωνητικές εκφράσεις ευνοείται καλύτερα η κατανόηση του περιεχομένου (Reed et al 2021). Χρησιμοποιείται επίσης ως μέθοδος για την κοινοτική εκπαίδευση και ενδυνάμωση των γυναικών στην πρόληψη του HIV/AIDS μέσω των δραματικών τεχνικών και των συμμετοχικών μεθόδων καθώς και για την κατάρριψη εμποδίων όπου τα παραδοσιακά μηνύματα Προαγωγής Υγείας δεν μπορούν να αντικρούσουν (Mbizvo 2006) και δημιουργεί θετική ταυτότητα και διαπροσωπικές σχέσεις (Pufahl et al 2021).

Τα θεατρικά προγράμματα χρησιμοποιούν μεθόδους όπως η εμφάνιση, η δραματοποίηση, η συζήτηση σε προσωπικές αφηγήσεις και τα θεατρικά παιχνίδια κυρίως για κοινοποίηση εμπειριών, υποστήριξη και εξερεύνηση (Pufahl et al 2021).

Σε φοιτητές ιατρονοσηλευτικών επαγγελματιών που εκπαιδεύτηκαν σε διάφορες τεχνικές των επαγγελματιών τους με την αξιοποίηση του θεάτρου και των τεχνικών του, φάνηκε ότι το θέατρο βοήθησε τους φοιτητές στην κατανόηση του επαγγελματικού τους ρόλου και είχαν μεγαλύτερη αίσθηση αυτοεπίγνωσης. Επιπλέον, δόθηκε η δυνατότητα με την υπόδυση ρόλων να αναπτυχθούν δεξιότητες επικοινωνίας και να κατανοηθεί καλύτερα η οπτική των εμπλεκόμενων μερών και η συμπεριφορά που επιδεικνύεται ανάλογα με την εκάστοτε περίπτωση (Center for Cultural Value 2021).

Ο χορός βοηθά στην διευθέτηση ζητημάτων Δημόσιας Υγείας όπως είναι παραδείγματος χάριν το Parkinson, όπου χαρακτηριστικά που προσδίδονται στην νόσο όπως η απάθεια, η μειωμένη κινητικότητα, η απομόνωση, το άγχος και η έλλειψη βοήθειας διευθετούνται άρτια από τον χορό (Kelly and Leventhal 2021).

Σε ασθενείς με ΧΑΠ (Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια), ένα πρόγραμμα που περιελάμβανε την δημιουργική μέθοδο του τραγουδιού είχε ως αποτέλεσμα να καταστεί καλύτερη τόσο η αναπνευστική λειτουργία όσο και η αυτοαναφερόμενη ποιότητα ζωής των ασθενών (Jensen et al 2018). Σε ασθενείς με χρόνια πόνου, τα αποτελέσματα του ίδιου προγράμματος ήταν να καταστεί καλύτερη η διαχείριση της χρόνιας νόσου και του πόνου σε σχέση με την κατάσταση που ήταν πριν την εφαρμογή του προγράμματος, να μειωθεί ο πόνος και να αυξηθεί η ευημερία (Jensen et al 2018).

Παιδιά προσχολικής ηλικίας ως και την 5<sup>η</sup> τάξη στο Δημοτικό σχολείο ενεπλάκησαν σε δραστηριότητες σχετιζόμενες με την Προαγωγή Υγείας όπως είναι: 1) Πλύσιμο χεριών, 2) Στοματική Υγιεινή, 3) Κατανάλωση πέντε φρούτων και λαχανικών ημερησίως, 4) Κάπνισμα και συνέπειες, 5) Διατροφή και κατανάλωση υγιεινών σνακ σύμφωνα με τα πρότυπα της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής και 6) Διατήρηση της καρδιάς σε υγιή επίπεδα αξιοποιώντας δημιουργικές μεθόδους όπως είναι το τραγούδι, η μουσική, διαδραστικά παιχνίδια και πρακτικές απεικονίσεις (Eliason and True 2004). Τα παιδιά τραγούδησαν για την διακοπή καπνίσματος και την υγιεινή διατροφή, έπαιξαν το Jenga καπνίσματος, το Bingo της διατροφικής πυραμίδας, το Jeopardy φαγητού και επιτραπέζια παιχνίδια σχετικά με την Στοματική Υγιεινή, έφτιαξαν σαλάτες και πρόσωπα από τρόφιμα και έγραψαν σχόλια σχετικά με το πότε και πώς θα πρέπει να πλένονται τα χέρια (Eliason and True 2004).

Τα αποτελέσματα αυτών των παρεμβάσεων θεωρήθηκαν επιτυχή καθώς οι μαθητές έμαθαν μέσα από την διδασχία των επιμέρους μαθημάτων, οι εκπαιδευτές απόλαυσαν τις δραστηριότητες και οι γονείς χάρηκαν με τις υγιεινές επιλογές που έκαναν τα παιδιά τους (Eliason and True 2004). Συνιστώσες όπως η υποστήριξη σε επίπεδο διοίκησης και ανθρωπίνων πόρων, η συνεργασία σε επίπεδο κοινότητας και η δημιουργικότητα ήταν ζωτικής σημασίας για την επιτυχία του προγράμματος (Eliason and True 2004).

Σε έρευνα που διεξήχθη σε παιδιά σχετικά με την συμμετοχή τους σε δραστηριότητες με βάση την τέχνη, φάνηκε ότι οι τέχνες μπορούν να συμβάλλουν στην ακαδημαϊκή τους επιτυχία, την επίτευξη καλύτερων βαθμών, την επιτυχία στα διάφορα τεστ (Edmondson 2021) και την

κοινωνική τους ανάπτυξη ενώ έγιναν πιο δημιουργικά, μειώθηκαν τα ποσοστά εγκατάλειψης στα σχολεία και αυξήθηκαν οι εκπαιδευτικές επιδόσεις (Bungay and Vella – Burrows 2013).

Τα παιδιά που έλαβαν μέρος ήταν ηλικίας 11-18 ετών, φοιτούσαν σε δημόσια και κοινοτικά σχολεία και συμμετείχαν σε δραστηριότητες που περιελάμβαναν την μουσική, τον χορό, το τραγούδι, την τεχνική του δράματος, το θέατρο και τις οπτικές τέχνες για θεματικές που σχετίζονταν με την σεξουαλική υγεία, την παχυσαρκία, την ψυχική υγεία και την συναισθηματική ευημερία (Bungay and Vella – Burrows 2013).

Έπειτα από την ολοκλήρωση αυτών των παρεμβάσεων οι μαθητές έλαβαν γνώσεις όσον αφορά την πρόληψη της εγκυμοσύνης, του HIV/AIDS, έμαθαν να αντιμετωπίζουν δυσκολίες που σχετίζονται με την εφηβεία στο θέμα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, άλλαξαν στάσεις, αντιλήψεις και πεποιθήσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή, εκπαιδεύτηκαν στην υγιεινή διατροφή και αύξησαν την σωματική τους δραστηριότητα μέσω του χορού ως εναλλακτικής μορφής των παραδοσιακών αθλημάτων προκειμένου να επιτευχθεί η πρόληψη της εμφάνισης παχυσαρκίας (Bungay and Vella – Burrows 2013). Η συμμετοχή σε δραστηριότητες με βάση την τέχνη και σε αθλητικές δραστηριότητες συνέβαλλαν επίσης στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης των παιδιών, μείωσαν τις πιθανότητες χρήσης ναρκωτικών ουσιών, ανέπτυξαν τις διαπροσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες, αύξησαν το αίσθημα ευτυχίας και τέλος προήγαγαν τις θετικές συμπεριφορές υγείας (Bungay and Vella – Burrows 2013).

Παιδιά που φοιτούσαν στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση έλαβαν μέρος σε ένα πρόγραμμα που πραγματευόταν την πρόληψη σεξουαλικών λοιμώξεων, ηπατίτιδας και HIV/AIDS με την αξιοποίηση δραστηριοτήτων στην τάξη και την χρήση αφισών, ποιημάτων και ενημερωτικών φυλλαδίων (Edmondson 2021).

Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων αυτών ήταν η αύξηση των γνώσεων γύρω από τις ηπατίτιδες, τον ιό του HIV/AIDS και τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις ενώ δόθηκε η δυνατότητα στους μαθητές να αντιμετωπίζουν συμπεριφορικά ή συναισθηματικά προβλήματα με την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, την ανάπτυξη νέων ταλέντων και την έκφραση νέων ιδεών και σκέψεων με δημιουργικό τρόπο (Edmondson 2021).

Ακόμη, παρατηρήθηκε αύξηση των ικανοτήτων οπτικοποίησης και ενδοσκόπησης της επίδρασης των νόσων στην ζωή των ατόμων και κατανόηση του τρόπου με τον οποίο επιδρά η συμπεριφορά στην πρόληψη και αυτό αποτυπώθηκε με μεγαλύτερη ευκρίνεια τόσο στα πόστερ που κατασκεύασαν οι μαθητές όπου σχηματίστηκαν λέξεις ή φράσεις που αναγνώριζαν τον ρόλο του ασφαλούς σεξ στην πρόληψη όσο και στην κατανόηση της επίδρασης των νόσων στους ίδιους και σε άλλους (Edmondson 2021).

Οι δημιουργικές μέθοδοι προσφέρουν επίσης σημαντικά οφέλη και στο πλαίσιο της αξιολόγησης δραστηριοτήτων που έχουν ως βάση την τέχνη. Ενδεικτικά, δημιουργικές μέθοδοι όπως είναι η φωτογραφία, οι πίνακες ζωγραφικής και τα γλυπτά παρέχουν δυνατότητες για εκμάθηση μέσω ακρόασης ή πληροφόρησης για ένα έργο, παιχνίδι με την δημιουργία αναμνήσεων και την αποτύπωση φανταστικών πραγμάτων που σκέφτονται οι συμμετέχοντες, δημιουργία γνωριμιών μέσω της γνωστοποίησης σχολίων που διατυπώνονται για ένα έργο (Murphy et al 2020) και καταγραφή και εξερεύνηση εμπειριών (Daykin et al 2017). Επιπλέον, η μουσική μπορεί να αξιοποιηθεί σε εργασίες που χρησιμοποιούν γραπτές μεθόδους αξιολόγησης καθώς βελτιώνει σημαντικά τα αποτελέσματά τους με απότοκο την εμφάνιση νέων ιδεών που δεν διατυπώθηκαν με λόγια και την αποτύπωση καλύτερων επιπέδων ευημερίας των συμμετεχόντων που δεν εκφράστηκαν μέσω του προφορικού λόγου (Daykin et al 2017) αλλά και τα ποιήματα δίνουν την ευκαιρία για την δημιουργία οπτικών ερεθισμάτων και μηνυμάτων (Varpio et al 2016).

Τέλος, οι αφίσες και τα πόστερ αυξάνουν το επίπεδο γνώσεων και ενημέρωσης σχετικά με το θέμα που πραγματευόμαστε, τις ικανότητες οπτικοποίησης και ενδοσκόπησης ενώ σε δραστηριότητες που σχετίζονται με πρόληψη και προαγωγή της υγείας συνεισφέρουν στην κατανόηση της επίδρασης της συμπεριφοράς στην πρόληψη και την βελτίωση της υγείας (Edmodson 2021).

### **Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία**

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ “ARTHEWE”, σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε ένα ερευνητικό πρόγραμμα που σκοπό είχε την αξιολόγηση ενός μεταπτυχιακού μαθήματος το οποίο είχε ως στόχο την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων από μεταπτυχιακούς φοιτητές για την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων στο πλαίσιο της Προαγωγής Υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες – στόχους.

Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+ “ARTHEWE” υλοποιείται σε συνεργασία πέντε τριτοβάθμιων ιδρυμάτων: 1) Turku University of Applied Sciences - Φινλανδία (συντονιστής έργου), 2) Royal College of Music in Stockholm - Σουηδία, 3) Trinity College Dublin - Ιρλανδία, 4) King's College London – Ηνωμένο Βασίλειο και 5) Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής - Ελλάδα.

Η ομάδα – στόχος του ερευνητικού προγράμματος ήταν φοιτητές που παρακολουθούσαν το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή Υγείας» της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Ο σχεδιασμός προέβλεπε την συμμετοχή περίπου 40 – 45 φοιτητών, όσοι δηλαδή ήταν και οι εγγεγραμμένοι φοιτητές στο ανωτέρω Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών.

Στο πλαίσιο της υλοποίησης του ερευνητικού προγράμματος, οι μεταπτυχιακοί φοιτητές παρακολούθησαν ένα μάθημα με τίτλο «Προαγωγή της Υγείας και Ευημερίας μέσω Δημιουργικών Μεθόδων» που είχε ως στόχο την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων για την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων στο πλαίσιο της Προαγωγής Υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες – στόχους.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιελάμβανε εισηγήσεις και σεμινάρια σχετικά με την Προαγωγή Υγείας και την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες.

Στο πλαίσιο των εισηγήσεων και σεμιναρίων, ο μεταπτυχιακός φοιτητής που πραγματοποίησε την παρούσα διπλωματική εργασία και μέλος της ερευνητικής ομάδας, ανέπτυξε μια

παρουσίαση σχετικά με την Προαγωγή Υγείας και Ευεξίας μέσα από Δημιουργικές Μεθόδους, όπου έγινε αναφορά στο κομμάτι της υγείας, της προαγωγής υγείας και της ευεξίας, τις τέχνες και τις δημιουργικές μεθόδους όπως παρουσιάζονται από την διεθνή βιβλιογραφία και ποια είναι τα οφέλη από την αξιοποίησή τους. Η παρουσίαση επισυνάπτεται στο Παράρτημα στο τέλος της εργασίας.

Η συνολική διάρκεια του μαθήματος ήταν επτά (7) εβδομάδες (επτά εβδομαδιαίες συναντήσεις των δύο (2) ή τεσσάρων (4) ωρών συνολικά). Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε μέσω εξ αποστάσεως εκπαίδευσης με την αξιοποίηση της πλατφόρμας Microsoft Teams (MS Teams). Έπειτα από την επιτυχή παρακολούθηση του μαθήματος, απονεμήθηκαν στους συμμετέχοντες φοιτητές 2 ECTS.

### **3.1: Ζητήματα Ηθικής και Δεοντολογίας**

Οι φοιτητές πριν την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, ενημερώθηκαν στην έναρξη – εισαγωγή του μαθήματος «Αγωγή και Προαγωγή Υγείας – Από το Σχολείο στην Κοινότητα» του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή Υγείας» της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής για τις προϋποθέσεις συμμετοχής τους στο ερευνητικό πρόγραμμα. Οι φοιτητές έλαβαν τόσο προφορική όσο και γραπτή ενημέρωση επί του θέματος ενώ τονίστηκε ότι στο ερευνητικό πρόγραμμα ήταν σημαντικό να δοθεί η συγκατάθεσή τους για την συμμετοχή τους αλλά και να συμπληρωθεί το σχετικό ερωτηματολόγιο. Διευκρινίστηκε επίσης στους συμμετέχοντες φοιτητές ότι η συμμετοχή τους ή μη στο ερευνητικό πρόγραμμα δεν θα είχε καμία απολύτως επίπτωση στην ακαδημαϊκή τους βαθμολογία ενώ θα μπορούσαν οποτεδήποτε και οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμούσαν να αποσύρουν την συμμετοχή τους.

Οι συμμετέχοντες φοιτητές ενημερώθηκαν επίσης ότι η συλλογή των δεδομένων αφορούσε αποκλειστικά και μόνο τους σκοπούς και τις ανάγκες του ερευνητικού προγράμματος και στα οποία πρόσβαση έχουν μόνο τα μέλη της ερευνητικής ομάδας. Επιπλέον, οι φοιτητές έλαβαν μέρος στο ερευνητικό πρόγραμμα εθελοντικά χωρίς να λάβουν αμοιβή για την συμμετοχή τους

αλλά ούτε και να επιβαρυνθούν οικονομικά σε καμία φάση υλοποίησης του προγράμματος.

Τόσο τα ερωτηματολόγια που ήταν διαθέσιμα μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας Google Forms όσο και το Evaluation Cafe που πραγματοποιήθηκε μέσω του MS Teams αξιοποιώντας την ψηφιακή εφαρμογή Padlet, ήταν ανώνυμα και αυτοσυμπληρούμενα και δεν απαιτούνταν η καταγραφή κωδικών ή λοιπών προσωπικών στοιχείων στην εφαρμογή της Google για την συμπλήρωσή τους. Έπειτα από την συμπλήρωση και υποβολή τους, τα ερωτηματολόγια και τα δεδομένα από την ψηφιακή εφαρμογή Padlet αποθηκεύτηκαν σε εξωτερικό σκληρό δίσκο και στα οποία πρόσβαση έχουν μόνο ο συγγραφέας της παρούσας διπλωματικής εργασίας και τα υπόλοιπα μέλη της ερευνητικής ομάδας.

### **3.2: Αξιολόγηση ερευνητικού προγράμματος**

Η αξιολόγηση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε με την συλλογή δεδομένων από τους συμμετέχοντες φοιτητές με τους εξής τρόπους:

1) *Ερωτηματολόγιο*. Η ερευνητική ομάδα συνέταξε δύο ερωτηματολόγια τα οποία οι συμμετέχοντες φοιτητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν τόσο πριν όσο και μετά την εφαρμογή του ερευνητικού προγράμματος. Το πρώτο ερωτηματολόγιο που συμπληρώθηκε πριν την εφαρμογή του προγράμματος, αφορούσε τα δημογραφικά δεδομένα των συμμετεχόντων όπως φύλο, ηλικία, προπτυχιακές και μεταπτυχιακές σπουδές, καθώς και ερωτήσεις σχετικά με τους όρους «Υγεία», «Προαγωγή Υγείας» και «Δημιουργικότητα». Το δεύτερο ερωτηματολόγιο που συμπληρώθηκε μετά την εφαρμογή του προγράμματος, εκτός από τα δημογραφικά δεδομένα και ερωτήσεις σχετικά με τους όρους «Υγεία», «Προαγωγή Υγείας» και «Δημιουργικότητα», αφορούσε και την αξιολόγηση του μαθήματος με ερωτήσεις σχετικά με την διάρκεια των μαθημάτων, τις εισηγήσεις, το επίπεδο δυσκολίας, το εκπαιδευτικό υλικό, την οργάνωση του προγράμματος και συμπληρώθηκε μετά την ολοκλήρωση αυτού.

2) *Evaluation Cafe*. Το Evaluation Cafe είναι μια μορφή ποιοτικής αξιολόγησης που αφορά την συζήτηση σε ομάδες (Weitzenegger 2010). Κατά την διάρκεια της εφαρμογής της ανωτέρω



μεθόδου, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες φοιτητές να εκφράσουν την εμπειρία τους από το μάθημα και τις γενικότερες εντυπώσεις τους από την συμμετοχή τους στο ερευνητικό πρόγραμμα χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ανοιχτού τύπου ερωτήσεις:

- Ποιες είναι οι εντυπώσεις σας από την συμμετοχή σας στο μάθημα;
- Ποια ήταν τα θετικά στοιχεία του μαθήματος;
- Ποια ήταν τα αρνητικά στοιχεία του μαθήματος;

Οι συμμετέχοντες φοιτητές κλήθηκαν να απαντήσουν τις παραπάνω ανοιχτού τύπου ερωτήσεις γραπτά με την διατύπωση των απαντήσεών τους σε ψηφιακή πλατφόρμα (Padlet).

Τα δεδομένα των κλειστού τύπου ερωτηματολογίων αναλύθηκαν με την χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS και θα παρουσιαστούν παρακάτω ενώ τα ποιοτικά δεδομένα δεν θα παρουσιαστούν στην παρούσα διπλωματική εργασία.

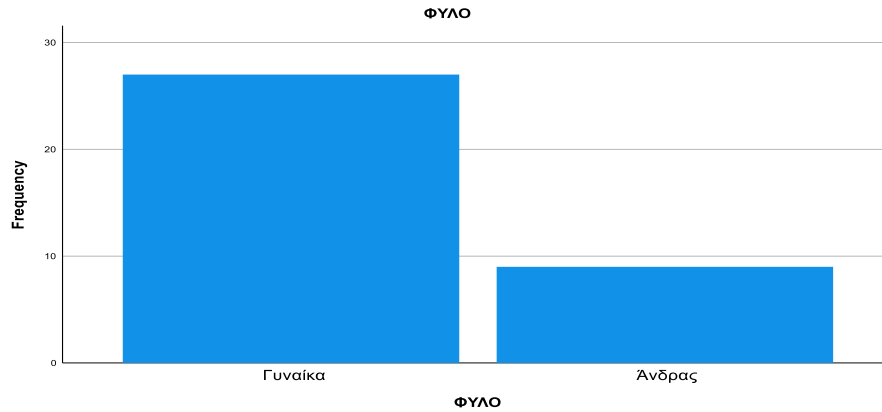
### **3.2.1: Ανάλυση δεδομένων**

#### *A) Ερωτηματολογία*

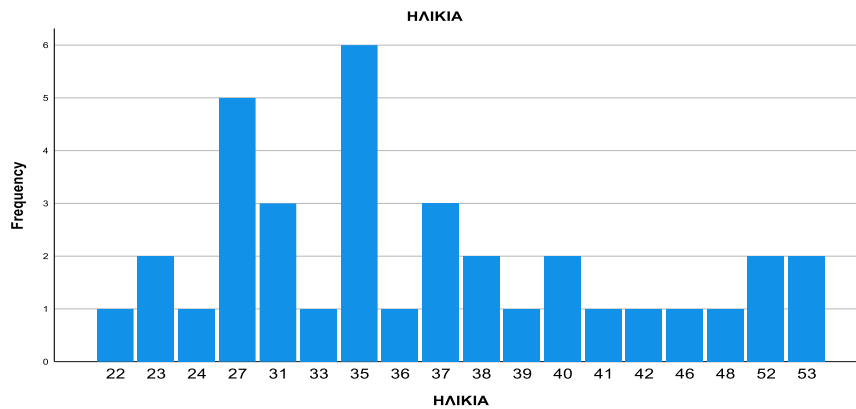
Οι συμμετέχοντες φοιτητές αρχικά συμπλήρωσαν πριν την εφαρμογή του ερευνητικού προγράμματος το ένα εκ των δύο συνολικά ερωτηματολογίων που αφορούσε την Υγεία και την Προαγωγή Υγείας.

Παρακάτω γίνεται στατιστική ανάλυση των δεδομένων και απαντήσεων που αφορούν στα δημογραφικά δεδομένα των συμμετεχόντων φοιτητών.

Συνολικά 36 φοιτητές συμπλήρωσαν το σχετικό ερωτηματολόγιο. Αναφορικά με το φύλο, από το σύνολο των συμμετεχόντων φοιτητών, το 75% ήταν γυναίκες και το 25% ήταν άνδρες.

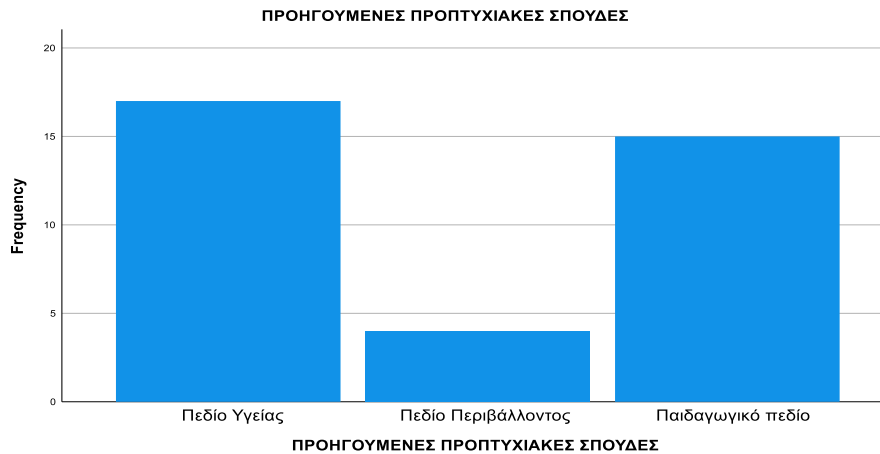


Αναφορικά με την ηλικία, οι φοιτητές που έλαβαν μέρος στο ερευνητικό πρόγραμμα είχαν ηλικία από 22 έτη ως 53 έτη. Από το σύνολο των συμμετεχόντων φοιτητών, η πλειονότητα εξ αυτών ανήκε στην ηλικιακή κατηγορία 30-39 έτη η οποία αριθμεί 19 φοιτητές. Η ηλικιακή κατηγορία 22-29 έτη απαριθμούσε 9 φοιτητές και τέλος η ηλικιακή κατηγορία 40-53 έτη απαριθμούσε συνολικά 8 φοιτητές.



Στην ερώτηση που αφορά τις προηγούμενες προπτυχιακές σπουδές, όπως φαίνεται και στον πίνακα παρακάτω, οι μισοί σχεδόν από τους συμμετέχοντες φοιτητές, 17 στον αριθμό,

προέρχονται από το πεδίο των Επιστημών Υγείας ενώ μια επίσης σημαντική μερίδα φοιτητών που απαρτίζεται από 15 φοιτητές προέρχεται από τα Παιδαγωγικά. Τέλος, 4 φοιτητές συνολικά δήλωσαν ότι έχουν προπτυχιακές σπουδές στις επιστήμες που σχετίζονται με το Περιβάλλον.



Αναφορικά με το πεδίο των μεταπτυχιακών σπουδών, όπως αποτυπώνεται στα δεδομένα του παρακάτω πίνακα, η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων φοιτητών δεν κατέχει κάποιον επιπλέον τίτλο μεταπτυχιακών σπουδών. Πιο συγκεκριμένα, 29 φοιτητές δεν κατέχουν άλλον τίτλο μεταπτυχιακών σπουδών εν αντιθέσει με 7 συμμετέχοντες φοιτητές που δήλωσαν ότι κατέχουν και κάποιον ακόμη τίτλο μεταπτυχιακών σπουδών.



Μετά την πραγματοποίηση του ερευνητικού προγράμματος, οι συμμετέχοντες φοιτητές συμπλήρωσαν και το δεύτερο ερωτηματολόγιο που αφορούσε την αξιολόγηση του προγράμματος.

Παρακάτω γίνεται στατιστική ανάλυση των δεδομένων και απαντήσεων που αφορούν στους συμμετέχοντες φοιτητές. Τα δεδομένα που σχετίζονται με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων φοιτητών έχουν αναλυθεί παραπάνω.

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 32 εκ των συνολικά 36 φοιτητών, μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος και εμπεριέχει ερωτήσεις για την αξιολόγηση του ερευνητικού προγράμματος. Στην ερώτηση που αφορά την σαφήνεια των στόχων του μαθήματος, όλοι οι φοιτητές απάντησαν ότι οι στόχοι του μαθήματος ήταν σαφείς όπως καταδεικνύει και ο κάτωθι πίνακας.

Οι στόχοι του μαθήματος ήταν σαφείς;	
	Δείγμα (%)
Πολύ	16 (44,4%)
Πάρα πολύ	16 (44,4%)
Σύνολο	32 (88,8%)

Στην ερώτηση που αναφέρεται στις εισηγήσεις και την ανταπόκριση αυτών στους στόχους του μαθήματος, όπως αποτυπώνεται από τα δεδομένα του παρακάτω πίνακα, οι εισηγήσεις ανταποκρίθηκαν στους στόχους του μαθήματος σύμφωνα με τις απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες φοιτητές.

Οι εισηγήσεις ανταποκρίνονταν στους στόχους του μαθήματος;	
	Δείγμα (%)
Πολύ	13 (36,1%)
Πάρα πολύ	19 (52,8%)
Σύνολο	32 (88,9%)

Στην ερώτηση που σχετίζεται με την οργάνωση του μαθήματος, όλοι οι φοιτητές απάντησαν ότι ήταν ικανοποιητική η οργάνωση του μαθήματος σε μεγάλο βαθμό όπως αποτυπώνεται από τα δεδομένα του παρακάτω πίνακα.

Η οργάνωση του μαθήματος ήταν ικανοποιητική;	
	Δείγμα (%)
Πολύ	11 (30,6%)
Πάρα πολύ	21 (58,3%)
Σύνολο	32 (88,9%)

Στο πεδίο όπου γίνεται λόγος για το εκπαιδευτικό υλικό και την καλύτερη κατανόηση του μαθήματος, 30 από τους συνολικά 32 φοιτητές, που αποτελούν την πλειοψηφία των συμμετεχόντων φοιτητών, απάντησαν πως πράγματι ήταν βοηθητικό. Ωστόσο, 2 από τους

συνολικά 32 συμμετέχοντες φοιτητές απάντησαν πως το εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε ήταν βοηθητικό σε μέτριο βαθμό.

Το εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε ήταν βοηθητικό για την καλύτερη κατανόηση του μαθήματος;	
	Δείγμα (%)
Μέτρια	2 (5,6%)
Πολύ	13 (36,1%)
Πάρα πολύ	17 (47,2%)
Σύνολο	32 (88,9%)

Αναφορικά με την ερώτηση που σχετίζεται με την κατοχή προηγούμενων γνώσεων προκειμένου να διευκολυνθεί καλύτερα η παρακολούθηση του μαθήματος και σύμφωνα με τα στοιχεία που μας παρέχει ο κάτωθι πίνακας, 22 από τους συνολικά 32 φοιτητές πιστεύουν ότι δεν απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος ενώ 10 από τους συνολικά 32 φοιτητές πιστεύουν πως απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις.

Θεωρείτε ότι απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος;	
	Δείγμα (%)
Ναι	10 (27,8%)
Όχι	22 (61,1%)
Σύνολο	32 (88,9%)

Σχετικά με την ερώτηση για το επίπεδο δυσκολίας του μαθήματος και αν είναι υψηλό για ένα πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών, 14 από τους συνολικά 32 φοιτητές απάντησαν ότι το επίπεδο δυσκολίας είναι μέτριο ενώ 9 από τους συνολικά 32 φοιτητές θεωρούν ότι το επίπεδο δυσκολίας δεν κρίνεται υψηλό. Ωστόσο είναι αξιοσημείωτο ότι 9 από τους συνολικά 32 φοιτητές κρίνουν ως υψηλό το επίπεδο δυσκολίας.

Κρίνετε υψηλό το επίπεδο δυσκολίας του μαθήματος για ένα Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών;	
	Δείγμα (%)
Καθόλου	5 (13,9%)
Λίγο	4 (11,1%)
Μέτρια	14 (38,9%)
Πολύ	7 (19,4%)
Πάρα πολύ	2 (5,6%)
Σύνολο	32 (88,9%)

Στην ερώτηση που αφορά την συνολική διάρκεια του μαθήματος, 24 από τους συνολικά 32 φοιτητές ανέφεραν ότι η συνολική διάρκεια των μαθημάτων ήταν ικανοποιητική ενώ 8 από τους συνολικά 32 φοιτητές δήλωσαν ότι η συνολική διάρκεια του μαθήματος ήταν ικανοποιητική σε μέτριο βαθμό.

Η συνολική διάρκεια του μαθήματος ήταν ικανοποιητική;	
	Δείγμα (%)
Μέτρια	8 (22,2%)
Πολύ	13 (36,1%)
Πάρα πολύ	11 (30,6%)
Σύνολο	32 (88,9%)

Στην ερώτηση σχετικά με τις εντυπώσεις των συμμετεχόντων φοιτητών από την συμμετοχή τους στο μάθημα, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων φοιτητών από την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα ποικίλουν σημαντικά. Η μεγάλη πλειοψηφία των φοιτητών δήλωσε ότι το μάθημα ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον και είχε διαφορετικές προσεγγίσεις στην διεξαγωγή του εν συγκρίσει με τις παραδοσιακές μεθόδους που αξιοποιούνται στα μαθήματα. Ένας σημαντικός αριθμός φοιτητών απάντησε ότι το μάθημα προσέφερε νέες και καινούριες γνώσεις και εμπειρίες ενώ η γενικότερη εντύπωση που άφησε το μάθημα αποτυπώθηκε με την χρήση όρων όπως «εξαιρετικό» και «τέλειο».

Στο κομμάτι των θετικών στοιχείων του μαθήματος, από τις απαντήσεις που δόθηκαν από τους 30 εκ των 32 συνολικά φοιτητών, αναφέρθηκε ότι όλα τα στοιχεία και συνιστώσες που συνετέλεσαν στην πραγματοποίηση του μαθήματος ήταν θετικά. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην μεταδοτικότητα που εξέπεμψαν οι διδάσκοντες καθηγητές καθώς και στην αύρα και τα στοιχεία που προέρχονταν από χώρες του εξωτερικού που εμπλούτισαν σημαντικά το μάθημα με νέες και διαφορετικές προσεγγίσεις. Είναι εξίσου σημαντικό να επισημανθεί ότι το μάθημα προσέφερε νέες μεθόδους, γνώσεις και καινούριες προσεγγίσεις γύρω από θέματα που άπτονται της υγείας, ήταν διαδραστικό με μεγάλο ενδιαφέρον ενώ κρίθηκε θετική και η παρουσία των προσκεκλημένων καθηγητών από το εξωτερικό δίνοντας την δυνατότητα στους φοιτητές για επικοινωνία, ανταλλαγή απόψεων, διάδραση και αποκόμιση νέων γνώσεων σχετικά με μεθόδους και πρακτικές που σχετίζονται με την υγεία και τις δημιουργικές μεθόδους.

Σχετικά με τα αρνητικά στοιχεία του μαθήματος, συνολικά 27 από τους 32 συμμετέχοντες φοιτητές δήλωσαν τις απαντήσεις τους σε αυτή την ερώτηση. Ένα αρνητικό στοιχείο που επισημάνθηκε από τους περισσότερους φοιτητές ήταν ότι το μάθημα τελείωσε σχετικά νωρίς. Μια σημαντική μερίδα φοιτητών απάντησε ότι δεν υπήρχε γενικότερα κάποιο αρνητικό στοιχείο για να προσάψουν για το μάθημα. Ελάχιστοι φοιτητές αναφέρθηκαν στην μη πραγματοποίηση δια ζώσης μαθημάτων ενώ τέλος 1 φοιτητής δήλωσε ότι δεν υπήρξε κάποιο υλικό για περαιτέρω μελέτη γύρω από τα ζητήματα με τα οποία πραγματεύεται το μάθημα.



## Κεφάλαιο 4: Συζήτηση – Συμπεράσματα

Στο πλαίσιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας, έγινε αναφορά στο θέμα της Προαγωγής Υγείας και Ευημερίας μέσω της αξιοποίησης δημιουργικών μεθόδων. Είδαμε ότι οι κύριοι εκπρόσωποι των δημιουργικών μεθόδων είναι η μουσική, η ποίηση, η συγγραφή, η ζωγραφική, η κεραμική, το θέατρο, ο χορός, τα κόμικς και μυθιστορήματα και η φωτογραφία. Χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, τις ενεργητικές και παθητικές, όπου στις μεν ενεργητικές τα άτομα εμπλέκονται ενεργά πραγματοποιώντας κάποια δραστηριότητα ενώ στις δε παθητικές οι συμμετέχοντες δεν απαιτείται να πραγματοποιήσουν κάτι ιδιαίτερο. Οι δημιουργικές δραστηριότητες είναι συνυφασμένες με την δημιουργία, την δημιουργικότητα και τις τέχνες.

Όροι όπως δημιουργία και δημιουργικότητα είναι περίπλοκοι και δύσκολο να ερμηνευθούν με έναν ορισμό. Συχνά εμπλέκονται και άλλες μεταβλητές όπως είναι η μοναδικότητα, η συναισθηματική αξία, η φαντασία, η εφευρετικότητα και επινοήσεις ή ακόμα και η δεξιότητα/ικανότητα προκειμένου να γίνουν πιο κατανοητοί και περισσότερο προσεγγίσιμοι στην ερμηνεία τους. Η δημιουργία και η δημιουργικότητα συνδέονται άρρηκτα με την προσωπικότητα του ατόμου, όπου αυτό συνεπάγεται ότι ένα παραγόμενο προϊόν υποδηλώνει διαφορετική συναισθηματική αξία, διαφορετική χρηστικότητα, διαφορετικό μοτίβο προσεγγίσεων και οπτικής καθώς και εξατομικευμένη ερμηνεία για το κάθε άτομο ξεχωριστά.

Οι τέχνες πολλές φορές θεωρούνται αυτονόητα συνυφασμένες με την δημιουργία και την δημιουργικότητα ενώ ταυτίζονται σε μεγάλο βαθμό με τις δημιουργικές μεθόδους. Αποτελούν μέρος της προσωπικότητας του ατόμου, χρησιμοποιούνται ως εναλλακτική μορφή έκφρασης ιδεών, απόψεων και ιδεολογιών ενώ αποτελεί και μια διαφορετική προσέγγιση επικοινωνίας.

Στο πλαίσιο της Προαγωγής Υγείας, είναι πρόκληση η αποτελεσματική σύμπραξη με τις τέχνες και τις δημιουργικές μεθόδους καθώς είναι απολύτως αποδεκτό ότι μια νέα οπτική του καθορισμού πολιτικών υγείας και σχεδιασμού στρατηγικών για την διευθέτηση των μειζόνων ζητημάτων Δημόσιας Υγείας μπορεί να επιτευχθεί στο μέγιστο δυνατό βαθμό με την αξιοποίηση εναλλακτικών μορφών επικοινωνίας όπου το πεδίο των τεχνών τις προσφέρει σε μεγάλο βαθμό.

Τα οφέλη που προσφέρονται από την συμμετοχή στις τέχνες και την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων είναι πάρα πολλά. Από τις διαφορετικές μεθόδους έκφρασης του εαυτού, τα εναλλακτικά μοτίβα διάδοσης της πληροφορίας, την εγγύτητα στην επικοινωνία με ανθρώπους

διαφορετικού πολιτισμικού και κοινωνικοοικονομικού υποβάθρου, στην αποτελεσματική διαχείριση νοσημάτων και καταστάσεων σωματικής και ψυχικής υγείας ως επί το πλείστον, την δημιουργία προβληματισμού και οπτικής, την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου και εκμάθησης νέων δεξιοτήτων.

Ωστόσο, οι τέχνες παραμένουν ένα πεδίο όπου απαιτείται συνεχής έρευνα και μελέτη προκειμένου να αξιολογείται η αποτελεσματικότητά τους σε διαφορετικές καταστάσεις που αφορούν την Δημόσια Υγεία και να καθορίζουν την υιοθέτηση ή μη πολιτικών υγείας. Οι τέχνες και οι δημιουργικές μέθοδοι αξιοποιούνται ως ιατρονοσηλευτικές πρακτικές στο πλαίσιο της παροχής υπηρεσιών υγείας προς τους λήπτες υπηρεσιών υγείας με αξιοσημείωτη αποτελεσματικότητα χωρίς να απαιτείται η διάθεση μεγάλων οικονομικών ή οποιονδήποτε άλλων πόρων εν συγκρίσει με τις παραδοσιακές ιατρονοσηλευτικές μεθόδους που εφαρμόζονται στην παροχή υπηρεσιών υγείας.

Οι δημιουργικές μέθοδοι με τις τέχνες προσφέρουν σημαντικά πλεονεκτήματα και στον τομέα της εκπαίδευσης. Μερικά εξ αυτών είναι η καλύτερη κατανόηση του θέματος, καλύτερος βαθμός επικοινωνίας, ανακάλυψη περισσότερων πλευρών του εαυτού και αυξημένο ενδιαφέρον με παράλληλη απουσία αισθήματος ανίας ή δυσφορίας.

Υπάρχει αρκετός δρόμος που πρέπει να διανυθεί ώστε το πεδίο των τεχνών και των δημιουργικών μεθόδων να ενσωματωθούν και να λειτουργούν επικουρικά σε πεδία όπως αυτά της Δημόσιας Υγείας και της παρεχόμενης φροντίδας υγείας αλλά και της εκπαίδευσης. Απαιτείται η υιοθέτηση πολιτικών σε εθνικό και τοπικό επίπεδο που να αφομοιώνουν τις τέχνες και δημιουργικές μεθόδους τόσο στα προγράμματα σπουδών όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης όσο και στα πολιτισμικά και πολιτιστικά προγράμματα και θεματικές που αναπτύσσονται κατά καιρούς. Όταν αντιληφθούμε τα οφέλη που έχουμε να αποκομίζουμε από την εφαρμογή τέτοιων μεθόδων σε τομείς και πρακτικές που άπτονται της καθημερινότητάς μας τότε μόνο μπορούμε να πετύχουμε ακόμη πιο σημαντικά αποτελέσματα τόσο για την υγεία μας ατομικά όσο και για την υγεία των υπολοίπων συνολικά και τελικά να προαγάγουμε την υγεία μας.

## **Βιβλιογραφία**

- Bartfay W. and Bartfay, E. (1994), Promoting health in schools through a board game, West J Nurs Res, 16(4): 438-46, DOI: [10.1177/019394599401600408](https://doi.org/10.1177/019394599401600408)
- Baumann, S., Merante, M., Holmgren, M., Burke, J. (2021), Exploring Community Art and Its Role in Promoting Health, Social Cohesion, and Community Resilience in the Aftermath of the 2015 Nepal Earthquake, <https://doi.org/10.1177/1524839921996083>
- Bellamy, R. (2018), Creative health promotion methods for young LGBTIQ+ people, Health Education Journal, Vol. 77(6) 680–691, <https://doi.org/10.1177/0017896917753454>
- Better Health channel 2011, Ottawa Charter for Health Promotion <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/ottawa-charter-for-health-promotion>
- Bungay, H., Burrows, T. (2013), The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people: a rapid review of the literature, Perspect Public Health, 133(1): 44-52, doi: 10.1177/1757913912466946
- Burch, S. (2021), Perspectives on Racism: Reflections on Our Collective Moral Responsibility When Leveraging Arts and Culture for Health Promotion, <https://doi.org/10.1177/1524839921996073>
- Cambridge Dictionary, making your words meaningful <https://dictionary.cambridge.org/>
- Cameron, M., Crane, N., Ings, R., Taylor, K. (2013), Promoting well-being through creativity: how arts and public health can learn from each other, Perspectives in Public Health, January 2013 Vol 133 No 1, DOI: 10.1177/1757913912466951
- Clift, S. (2012), Creative arts as a public health resource: moving from practice-based research to evidence-based practice, Perspect Public Health, 132(3):120-7, doi: 10.1177/1757913912442269
- Cordero, S., Sherman, A., Karg, J., Kelly, J., Thompson, L., Smith, K. (2021), Designing a Graphic Novel: Engaging Community, Arts, and Culture Into Public Health Initiatives, Health Promotion Practice, May 2021 Vol. 22, Suppl 1 35S–43S, DOI:<https://doi.org/10.1177/1524839921996405>

Coyne, I., Mallon, D., Chubb, E. (2021), Research with young children: Exploring the methodological advantages and challenges of using hand puppets and draw and tell, Children & Society 35(4), DOI:[10.1111/chso.12452](https://doi.org/10.1111/chso.12452)

Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T., Knudtsen, M., Bygren, L., Holmen, J. (2011), Patterns of receptive and cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway, *J Epidemiol Community Health*, doi:[10.1136/jech.2010.113571](https://doi.org/10.1136/jech.2010.113571)

Daykin, N., Gray, K., McCree, M., Willis, J. (2017), Creative and credible evaluation for arts, health and well-being: opportunities and challenges of co-production, *Arts & Health*, 9:2, 123-138, DOI: [10.1080/17533015.2016.1206948](https://doi.org/10.1080/17533015.2016.1206948)

Dowlen, R., (2021), Research digest: Training and development of healthcare students, [Centre for Cultural Value, Research digest: Training and development of healthcare students \(culturehive.co.uk\)](https://www.culturehive.co.uk/research-digest-training-and-development-of-healthcare-students)

Edmonds, T., Drake, H., Muller, J., Trabue, N., Lister, C., Salunkhe, S., O’Keefe, M., Alzahrani, S., White, K., Levinson, A. (2021), A Framework for Integrating Arts, Science, and Social Justice Into Culturally Responsive Public Health Communication and Innovation Designs, <https://doi.org/10.1177/1524839921996796>

Edmondson, B. (2021), Tell Me What You See: An Arts-Based Health Education Program for Youth, <https://doi.org/10.1177/1524839921996634>

Eliason, K. and True, A. (2004), Combining Health Promotion classroom lessons with health fair activities, Readers’ Forum, *The Journal of Nursing*, Vol 20 – Number 1, DOI: [10.1177/10598405040200010901](https://doi.org/10.1177/10598405040200010901)

Epstein, R., Bluethenthal, A., Visser, D., Pinsky, C., Minkler, M., (2021), Leveraging Arts for Justice, Equity, and Public Health: The Skywatchers Program and Its Implications for Community-Based Health Promotion Practice and Research, *Health Promotion Practice* May 2021 Vol. 22, Suppl 1 91S–100S, DOI:<https://doi.org/10.1177/1524839921996066>

Galea, S. (2021), The Arts and Public Health: Changing the Conversation on Health, *Health Promotion Practice*, May 2021 Vol. 22, Suppl 1 8S–11S, DOI: 10.1177/1524839921996341

Gillam, T. (2018), Enhancing public mental health and wellbeing through creative arts participation, *Journal of Public Mental Health* Vol. 17 No. 4, pp. 148-156, DOI 10.1108/JPMH-09-2018-0065

Greiner, P and Valiga, T. (1998), Creative educational strategies for Health Promotion, *Holistic Nursing Practice* 1998;12(2):73-83, DOI: [10.1097/00004650-199801000-00011](https://doi.org/10.1097/00004650-199801000-00011)

Hansen, B., Erlandsson, L., Leufstadius C. (2021), A concept analysis of creative activities as intervention in occupational therapy, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* (1)63-77 doi: 10.1080/11038128.2020.1775884.

Hansen, B., Erlandsson, L., Leufstadius, C. (2020), A concept analysis of creative activities as intervention in occupational therapy, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28:1, 63-77, DOI: 10.1080/11038128.2020.1775884

Ho, A., Ma, S., Ho, M., Pang, J., Bajpai, R., Ortega, E. (2019), Arts for ageing well: a propensity score matching analysis of the effects of arts engagements on holistic well-being among older Asian adults above 50 years of age, *BMJ Open* 9(11): DOI:[10.1136/bmjopen-2019-029555](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029555)

Jensen, A. and Bonde, LO (2018), The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings, *Perspect Public Health* 138(4): 209-214 doi: 10.1177/1757913918772602

Kelly, M. and Leventhal, D. (2021), Dance as Lifeline: Transforming Means for Engagement and Connection in Times of Social Isolation, DOI: [10.1177/1524839921996332](https://doi.org/10.1177/1524839921996332)

Koivisto, T., Lehtikainen, K., Lapio, P., Viherlampi, L., Salanterä, S.(2020), Culture and the Arts in Hospitals and Other Health Service Organisations ArtsEqual Policy Brief 1/2020, AACR Annual Meeting 2022, Apr: 8-13, [PDF\) Culture and the Arts in Hospitals and Other Health Service Organisations ArtsEqual Policy Brief 1/2020 \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/354839921)

Kupers, E., Van Dijk, M., Lehman – Wermser, A. (2018), Creativity in the Here and Now: A Generic Microdevelopmental measure of creativity, *Front Psychol*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02095>

Laitinen, L., Jakonen, O., Lahtinen, E., Lilja-Viherlampi, L-M., From grass-roots activities to national policies – the state of arts and health in Finland, *Arts and Health*, <https://doi.org/10.1080/17533015.2020.1827275>

Leis, J. and Morrison, C. (2021), An Integrative Review of Arts-Based Strategies for Addressing Pain and Substance Use Disorder During the Opioid Crisis, DOI: [10.1177/1524839921996065](https://doi.org/10.1177/1524839921996065)

Λενακάκης, Α., & Τσιπούρας, Σ. (2014). Δημιουργικότητα και Τέχνες στην Εκπαίδευση. Το παράδειγμα του Διδασκαλείου Θηλέων Θεσσαλονίκης. Στο Κ. Σαραφίδου (Επιμ.), Δημιουργικότητα στην Εκπαίδευση. Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Εταιρείας Επιστημών Αγωγής Δράμας (σσ. 1082-1105). Δράμα: ΕΕΑΔ <http://ikee.lib.auth.gr/record/267008?ln=el>

Lilja-Viherlampi, L-M. & Koivisto, T-A. (2019), Mapping music and well-being in the Finnish context through music practitioners' work and educational views. Online Magazine Talk, Health and Wellbeing, URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/mapping-music-and-well-being-in-the-finnish-context-throughmusic-practitioners-w>

Mbizvo, E. (2006), Theatre - a force for health promotion, *Lancet*; 368: S30, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)69917-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)69917-0)

Montuori, A. (2017), Nature of Creativity, *Encyclopedia of Creativity, Invention, Innovation and Entrepreneurship* (pp.1-7), DOI:[10.1007/978-1-4614-6616-1\\_383-2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6616-1_383-2)

Mullersdorf, M. and Ivarsson, A. (2012), Use of creative activities in occupational therapy practice in Sweden, *Occup Ther Int.* 2012 Sep;19(3):127-34 doi: 10.1002/oti.1327

Mullersdorf, M. and Ivarsson, A. (2016), What, Why, How - Creative activities in occupational therapy practice in Sweden, *Occup Ther Int*, 23(4): 369-378, DOI: [10.1002/oti.1438](https://doi.org/10.1002/oti.1438)

Murphy, K., Swaminathan, S., Howard, E., Altschuler, A., Rogan, J., Beauchet, O., Dupuis, K., Galea, L., Hogan, D., Lingum, N., Rowe, G., Tsotsos, L., Szczepura, A., Wittich, W., Xie, F., Hasher, L. (2020), Accessible Virtual Arts Recreation for Wellbeing Promotion in Long-Term Care Residents, *J. Appl Gerontol*, 40(5), 519-528, doi: 10.1177/0733464820967195

Norton, H., Ansell, M., Pomputius, A., Edwards, M., Daley, M., Harnett, S. (2019). HIV/AIDS information promotion at the library: creative campaigns for young adults, *Journal of the Medical Library Association*, 107 (2), 222-231, doi:10.5195/jmla.2019.588.

Pedersen, E. and Burton, K. (2009), A concept analysis of creativity: Uses of creativity in selected design journals, *Journal of Interior Design* 35(1), Interior Design Education Council <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1939-1668.2009.01025.x>

Pollanen, S. (2012), The meaning of craft: Craft makers' descriptions of crafts as an occupation, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 20(3), DOI:[10.3109/11038128.2012.725182](https://doi.org/10.3109/11038128.2012.725182)

Petteway, R. (2021), Poetry as Praxis + “Illumination”: Toward an Epistemically Just Health Promotion for Resistance, Healing, and (Re)Imagination,

<https://doi.org/10.1177/1524839921999048>

Petteway, R. (2021), Particulates //Tulips: (Or, Estimating Respiratory Effects of Ambient Air Pollution and COVID-19 Using a Policing-Climate Adjusted Hazard Function), Health Promotion Practice, Vol 22 Issue 1,

<https://doi.org/10.1177/1524839921996263>

Pollanen, S. (2013), The meaning of craft: Craft makers’ descriptions of craft as an occupation, Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 20: 217–227, DOI: [10.3109/11038128.2012.725182](https://doi.org/10.3109/11038128.2012.725182)

Pufahl, J., Munoz, C., Bayne, H. (2021), Theatre Connect: Key Strategies for Facilitating LGBTQ Youth Theatre Programs, <https://doi.org/10.1177/1524839921996290>

Raybin, J. and Krajicek, M. (2019), Creative Arts Therapy in the context of children with cancer: a concept analysis, Journal of Pediatric Oncology Nursing, 1-9,

<https://doi.org/10.1177/1043454219878397>

Reed, D., McCallum, D., Claunch, D., (2021), Changing Health Practices Through Research to Practice Collaboration: The Farm Dinner Theater Experience, Health Promotion Practice, May 2021 Vol. 22, Suppl 1 122S–130S DOI:

[10.1177/1524839921996298](https://doi.org/10.1177/1524839921996298)

Runco, M. (2015), A Commentary on the Social Perspective on Creativity, Creativity theories, Research, Applications, Vol 2(1), DOI:[10.1515/ctra-2015-0003](https://doi.org/10.1515/ctra-2015-0003)

Rubin, C., Chomitz, V., Woo, C., Li, G., Weser, S., Levine, P. (2021), Arts, Culture, and Creativity as a Strategy for Countering the Negative Social Impacts of Immigration Stress and Gentrification, <https://doi.org/10.1177/1524839921996336>

Rylatt P (2012) The benefits of creative therapy for people with dementia, Nursing Standard. 26, 33, 42-47.

Shalley, C. (1991), Effects of Productivity Goals, Creativity Goals, and Personal Discretion on Individual Creativity, Journal of Applied Psychology 1991, Vol. 76, No. 2,179-185, <https://doi.org/10.1037/0021-9010.76.2.179>



Sonke, J., Rodriguez, L., Shewmaker, M. (2021), Toward a culture of health in the United States: Introducing the HPP Arts in Public Health Supplement, Article commentary, <https://doi.org/10.1177/15248399211002512>

Sonke, J., Sams, K., Morgan-Daniel, J., Pumariega, A., Mallick, F., Pesata, V., Olsen, N., (2021), Systematic Review of Arts-Based Interventions to Address Suicide Prevention and Survivorship in Australia, Canada, the United Kingdom, and the United States of America, *Health Promotion Practice*, May 2021 Vol. 22, Suppl 1 53S–63S, DOI:<https://doi.org/10.1177/1524839921996350>

Swierad, E., Benson, L., Williams, O., (2021), Creating a Scalable Physical Activity Breaks Resource Through the Multisensory Multilevel Health Education Model: H.Y.P.E. The Breaks!, *Health Promotion Practice*, Vol 22 (1), s101 – s110, doi: 10.1177/1524839921996348.

Tymoszuk, U., Spiro, N., Perkins, R., Bertrand, A., Gee, K., Williamon, A. (2021), Arts engagement trends in the UK and their mental and social wellbeing implications: HEartS Survey, *PLoS One*, 16(3), doi: 10.1371/journal.pone.0246078

United Nations General Assembly 2015, Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development, Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015 [https://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E](https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E)

University of the Arts (2021), Undergraduate programmes, <https://www.uarts.edu/academics/undergraduate-programs>

Varpio, L., Grassau, P., Hall, P. (2016), Looking and listening for learning in arts and humanities based creations. *Medical Education* 2016, doi:10.1111/medu.13125

Weitzenegger, K. (2010), Evaluation Café. *Weitzenegger.de*, Sustainable Development Solutions, [Evaluation Café – weitzenegger.de](https://www.weitzenegger.de)

WHO 2009, Milestones in health promotion: statements from global conferences <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-CHP-09.01>

WHO 2016, Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development, 9th Global Conference on Health Promotion, Shanghai, 21-24 November 2016 <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-17.5>

WHO 2018, The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986  
<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

WHO 2021, Athens Mental Health Summit Declaration on Addressing Mental Health Conditions, Promoting Mental Well-being and Strengthening Resilience amidst the COVID-19 Pandemic (2021) <https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2021/07/summit-on-actions-required-to-address-the-impact-of-the-covid-19-pandemic-on-mental-health-and-service-delivery-systems-in-the-who-european-region/athens-mental-health-summit-declaration-on-addressing-mental-health-conditions,-promoting-mental-well-being-and-strengthening-resilience-amidst-the-covid-19-pandemic-2021>

Wolf, R. (2014), Defining the concept of creativity, University of Twente, Netherlands,  
[Wolf, R.A. - s0066508 \(verslag\).pdf \(utwente.nl\)](#)

**Παράρτημα: Παρουσίαση Health and Wellbeing Promotion through Creative  
Methods**

University of West Attica  
School of Public Health  
Department of Public and Community Health

*Health and Wellbeing Promotion through Creative Methods*



Student:  
Sotirios Tsavos Msc(c), Bsc

Athens 2021