

Τίτλος μαθήματος	Επιστήμη της ευημερίας				
Κωδικός μαθήματος	PSY13##				
Τύπος μαθήματος	Διάλεξη				
Επίπεδο	Προπτυχιακές σπουδές				
Έτος / Εξάμηνο	Έτος 3				
Όνομα δασκάλου	Μαρία Χαραλάμπους				
ECTS	7.5	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Εργαστήρια / εβδομάδα	0
Σκοπός και στόχοι του μαθήματος	<p>Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να παράσχει στους φοιτητές μια ολοκληρωμένη κατανόηση των επιστημονικών αρχών και των ψυχολογικών παραγόντων που συμβάλλουν στην ατομική και συλλογική ευημερία. Στόχος του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές με τις γνώσεις και τα εργαλεία για να ζουν πιο ευτυχισμένη και ικανοποιητική ζωή και να εφαρμόζουν αυτές τις αρχές σε διάφορα προσωπικά και επαγγελματικά πλαίσια.</p>				
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Αναμένονται τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα, όπου οι μαθητές θα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αποκτήστε μια ολοκληρωμένη κατανόηση της ευημερίας, των συστατικών της και της σημασίας της σε ατομικά και κοινωνικά πλαίσια. 2. Εφαρμόστε τις αρχές της θετικής ψυχολογίας για την ενίσχυση της προσωπικής ευημερίας, της ανθεκτικότητας και της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή. 3. Αναλύστε την αλληλεπίδραση γενετικών, περιβαλλοντικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της ευημερίας. 4. Χρησιμοποιήστε τεχνικές ενσυνειδητότητας και στρατηγικές ανθεκτικότητας για τη διαχείριση του στρες, την ενίσχυση της συναισθηματικής ρύθμισης και την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας. 5. Δημιουργήστε και διατηρήστε ουσιαστικές, θετικές σχέσεις, αναγνωρίζοντας το ρόλο τους στην προώθηση της ευτυχίας και της κοινωνικής υποστήριξης. 6. Αναγνωρίζουν τη σημασία της ενασχόλησης με δραστηριότητες που ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές αξίες και στόχους, συμβάλλοντας στην αίσθηση του σκοπού και της ικανοποίησης από τη ζωή. 7. Ενσωματώστε πρακτικές ευγνωμοσύνης και πράξεις καλοσύνης στην καθημερινή ζωή, βιώνοντας τις θετικές επιπτώσεις τους στην ευημερία και τις σχέσεις. 8. Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα διαφόρων παρεμβάσεων ευημερίας, επιλέγοντας και εφαρμόζοντας τεκμηριωμένες στρατηγικές για την προσωπική και συλλογική ευημερία. 				

	<p>9. Εξετάστε τα πολιτισμικά πρότυπα και τις κοινωνικές επιρροές στις αντιλήψεις για την ευημερία, επιδεικνύοντας πολιτισμική ευαισθησία και επίγνωση.</p> <p>10. Σχεδιάστε στρατηγικές για την προώθηση της ευημερίας σε κοινοτικό και κοινωνικό επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψη τις επιπτώσεις της πολιτικής και τις κοινοτικές πρωτοβουλίες.</p> <p>11. Συμμετέχετε σε αναστοχαστικές πρακτικές για να αξιολογήσετε την προσωπική σας ευημερία και να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο σχέδιο για συνεχή αυτοβελτίωση και ευτυχία</p> <p>12. Εκφράζουν αποτελεσματικά τις αρχές της ευημερίας και τη σημασία τους σε διάφορα πλαίσια, προωθώντας συζητήσεις και ευαισθητοποιώντας.</p> <p>13. Επίδειξη κατανόησης των ηθικών προβληματισμών που σχετίζονται με την έρευνα, τις παρεμβάσεις και τις εφαρμογές της ευημερίας.</p> <p>14. Ενσωμάτωση γνώσεων από την ψυχολογία, τις νευροεπιστήμες, την κοινωνιολογία και συναφείς κλάδους για την κατανόηση της πολυδιάστατης φύσης της ευημερίας.</p> <p>15. Αναπτύξτε μια νοοτροπία συνεχούς μάθησης και εφαρμογής των αρχών της ευημερίας σε διάφορα στάδια και περιστάσεις της ζωής σας.</p>		
Προαπαιτούμενα	Όχι	Απαιτούμενο	Όχι
Περιεχόμενο του μαθήματος	<p>Αυτό το μάθημα έχει ως στόχο να εφοδιάσει τους φοιτητές με τις γνώσεις και τα εργαλεία για να ζήσουν μια πιο ευτυχισμένη και ικανοποιητική ζωή και να εφαρμόσουν αυτές τις αρχές σε διάφορα προσωπικά και επαγγελματικά πλαίσια.</p> <p>Εβδομάδα 1: Εισαγωγή στην επιστήμη της ευημερίας</p> <p>Εβδομάδα 2: Υποκειμενική ευημερία και θετικά συναισθήματα</p> <p>Εβδομάδα 3: Παράγοντες που επηρεάζουν την ευημερία</p> <p>Εβδομάδα 4: Διάισθηση, Ανθεκτικότητα και Διαχείριση του Άγχους</p> <p>Εβδομάδα 5: Θετικές σχέσεις και κοινωνικές διασυνδέσεις</p> <p>Εβδομάδα 6: Σημασία, Δέσμευση και Ροή</p> <p>Εβδομάδα 7: Ευγνωμοσύνη και πράξεις καλοσύνης</p> <p>Εβδομάδα 8: Παρεμβάσεις και εφαρμογές ευημερίας</p> <p>Εβδομάδα 9: Πολιτιστικές προοπτικές της ευημερίας</p> <p>Εβδομάδα 10: Ευημερία και αντίκτυπος στην κοινότητα/κοινωνία</p> <p>Εβδομάδα 11: Δια βίου ευημερία και αναστοχασμός</p> <p>Εβδομάδα 12: Δεοντολογικές εκτιμήσεις στην έρευνα και την πρακτική της ευημερίας</p>		

Μεθοδολογία διδασκαλίας	Διάλεξη
Βιβλιογραφία	<p>Seligman, M. (2004). Αυθεντική ευτυχία: Χρησιμοποιώντας τη νέα θετική ψυχολογία για να συνειδητοποιήσετε τις δυνατότητές σας για διαρκή ικανοποίηση. Atria Paperback</p> <p>Κέντρο Θετικής Ψυχολογίας (https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/): Παρέχει αξιολογήσεις, πόρους και πληροφορίες σχετικά με την έρευνα και τις πρακτικές ευημερίας.</p> <p>Δράση για την Ευτυχία (https://www.actionforhappiness.org/): Μια πλατφόρμα που προσφέρει μαθήματα, πόρους και πρακτικές δράσεις για την ενίσχυση της ευημερίας και της ευτυχίας.</p> <p>"Happy" (Ντοκιμαντέρ) - Εξερευνά την επιστήμη της ευτυχίας και της ευημερίας σε όλο τον κόσμο.</p> <p>Παγκόσμια Έκθεση για την Ευτυχία (https://worldhappiness.report/): Παρέχει ετήσιες εκθέσεις για την παγκόσμια ευτυχία και ευημερία, προσφέροντας πληροφορίες για τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ευτυχία σε διάφορες χώρες.</p> <p>"The Science of Happiness" Podcast από το Greater Good Science Center - Εξερευνά πρακτικές και ιστορίες που βασίζονται στην έρευνα και σχετίζονται με την ευημερία και την ευτυχία.</p> <p>"Happier with Gretchen Rubin" - Podcast - Προσφέρει πρακτικές συμβουλές και ιδέες για την καλλιέργεια της ευτυχίας και την οικοδόμηση θετικών συνηθειών.</p>
Αξιολόγηση	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ενδιάμεσες και τελικές εξετάσεις (30% & 30%): Θα διεξαχθούν ενδιάμεσες και τελικές εξετάσεις που θα καλύπτουν ολόκληρο το μάθημα. Και οι δύο εξετάσεις θα περιλαμβάνουν ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης και έκθεσης. 2. Ομαδική εργασία (20%), όπου οι φοιτητές ερευνούν και παρουσιάζουν παρεμβάσεις ευημερίας, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητα και την εφαρμοσιμότητά τους. 3. Ατομική εργασία (10%): Παρουσίαση πραγματικών σεναρίων ευημερίας για να αναλύσουν οι μαθητές, εφαρμόζοντας τις αρχές που έμαθαν για να προτείνουν λύσεις. 4. Παρουσία και συμμετοχή (10%): Οι μαθητές πρέπει να είναι παρόντες και να συμμετέχουν ενεργά στις συζητήσεις στην τάξη.
Γλώσσα	Ελληνική