

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ (ΨΥΧ 132)

Στοιχεία διδάσκοντος:

Δρ. Αλέξανδρος Λόρδος
Λέκτορας στην Κλινική Ψυχολογία
Τμήμα Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κύπρου

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: lordos.alexandros@ucy.ac.cy
Ώρα συνεργασίας με φοιτητές: Τρίτη 12:00μμ – 1:00μμ, έπειτα από συνεννόηση

Περιγραφή του μαθήματος:

Διαχρονικά, η κύρια ενασχόληση των κλινικών ψυχολόγων ήταν η μελέτη και αντιμετώπιση ψυχολογικών αποκλίσεων και προβλημάτων προσαρμογής. Πρόσφατα όμως, η κλινική έρευνα και πρακτική έχουν στραφεί και προς τα άτομα που επιδεικνύουν ανθεκτικότητα στα προβλήματα της ζωής. Το μάθημα αυτό στοχεύει στην απάντηση των πιο κάτω ερωτημάτων: Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των ευτυχισμένων και καλά προσαρμοσμένων ατόμων; Ποιες δεξιότητες είναι απαραίτητες για την αυξημένη ποιότητα ζωής και την αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων; Θα συζητηθεί ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων και εμπειριών που μαζί συνθέτουν την θετική αντιμετώπιση της ζωής, με επικέντρωση γύρω από έννοιες όπως ευτυχία, ροή, συνειδητότητα, ενδιαφέροντα, αξίες, αρετές, αριστεία, δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα, με ειδική αναφορά στο πλαίσιο των ανθρωπίνων σχέσεων, στον τομέα της υγείας, στην ψυχοθεραπεία, σε οργανισμούς και στο ευρύτερο πολιτισμικό πλαίσιο. Το μάθημα θα διδαχθεί με τρόπο που να βοηθήσει τους φοιτητές να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στη δική τους ζωή μέσα από τακτικές ασκήσεις προσωπικής ανάπτυξης, που θα συνοδεύουν την παράδοση του μαθήματος καθ' όλη την διάρκεια του εξαμήνου.

Βιβλιογραφία Μαθήματος:

Οι διαλέξεις που θα παραδοθούν στο μάθημα στηρίζονται στα εξής συγγράμματα:

Peterson, C (2006). “A Primer in Positive Psychology”. New York: Oxford University Press

Compton, W. & Hoffman, E. (2013). "Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition" USA: Wadsworth, Cengage Learning

Η εξεταστέα ύλη θα παρατίθεται με σαφήνεια στις διαφάνειες που θα παραδοθούν, και άρα η άμεση πρόσβαση των συγγραμμάτων από τους φοιτητές είναι προαιρετική.

Αξιολόγηση:

- 1. Ενδιάμεση Εξέταση (40%).** Οι ερωτήσεις στην ενδιάμεση εξέταση θα είναι πολλαπλής επιλογής ή θα απαιτούν σύντομες απαντήσεις. Η ενδιάμεση εξέταση θα καλύπτει την ύλη που θα έχει διδαχθεί στις διαλέξεις 1 μέχρι 5 (δηλαδή μέχρι την 6^η εβδομάδα του εξαμήνου).
- 2. Ασκήσεις Προσωπικής Ανάπτυξης (20%).** Με την ολοκλήρωση της κάθε διάλεξης, θα δίνεται στους φοιτητές μια άσκηση προσωπικής ανάπτυξης που θα αποτελεί έμπρακτη εφαρμογή της ύλης της συγκεκριμένης διάλεξης. Οι ασκήσεις προσωπικής ανάπτυξης είτε θα συμπληρώνονται την ώρα του μαθήματος, είτε θα αποτελούν κατ' οίκον εργασία για την εβδομάδα που ακολουθεί. Οι συμπληρωμένες ασκήσεις προσωπικής ανάπτυξης θα πρέπει να παραδοθούν στην τελευταία συνάντηση του μαθήματος (19 Απριλίου).
- 3. Τελική Εξέταση (40%).** Οι ερωτήσεις στην τελική εξέταση θα είναι πολλαπλής επιλογής ή θα απαιτούν σύντομες απαντήσεις. Η τελική εξέταση θα καλύπτει την ύλη που θα έχει διδαχθεί στις διαλέξεις 6 μέχρι 11 (δηλαδή από την 7^η μέχρι την 13^η εβδομάδα του εξαμήνου).
- 4. Προαιρετική συμμετοχή σε έρευνα:** Μέχρι 5 επιπλέον μονάδες. Θα δοθούν περισσότερες πληροφορίες στα μέσα του Εξαμήνου.

Αναλυτικό Πρόγραμμα Μαθήματος

ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΘΕΜΑ	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑΤΑ
1η Εβδομάδα	Τρίτη	15 Ιανουαρίου	Διάλεξη 1: Εισαγωγή στην Θετική Ψυχολογία	Peterson κεφ.1, Compton & Hoffmann κεφ. 1
	Παρασκευή	18 Ιανουαρίου		
2η Εβδομάδα	Τρίτη	22 Ιανουαρίου	Διάλεξη 2: Ευχαρίστηση και Ευτυχία	Peterson κεφ.3-4, Compton & Hoffmann κεφ. 3
	Παρασκευή	25 Ιανουαρίου		

3η Εβδομάδα	Τρίτη	29 Ιανουαρίου	Διάλεξη 3: Αξίες και Ενδιαφέροντα	Peterson κεφ.7-8		
	Παρασκευή	1 Φεβρουαρίου				
4η Εβδομάδα	Τρίτη	5 Φεβρουαρίου	Διάλεξη 4: Αριστεία, Δημιουργικότητα και Ευφυΐα	Peterson κεφ.8, Compton & Hoffmann κεφ. 7		
	Παρασκευή	8 Φεβρουαρίου				
5η Εβδομάδα	Τρίτη	12 Φεβρουαρίου	Διάλεξη 5: Θετικά Χαρακτηριστικά και Αρετές	Peterson κεφ.6, Compton & Hoffmann κεφ. 10		
	Παρασκευή	15 Φεβρουαρίου				
6η Εβδομάδα	Τρίτη	19 Φεβρουαρίου			ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ – ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ – ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΕΞΕΤΑΣΗ	
	Παρασκευή	22 Φεβρουαρίου				
7η Εβδομάδα	Τρίτη	26 Φεβρουαρίου	ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΕΞΕΤΑΣΗ			
	Παρασκευή	1 Μαρτίου				
8η Εβδομάδα	Τρίτη	5 Μαρτίου	Διάλεξη 6: Θετικές Σχέσεις και Αγάπη	Peterson κεφ.10, Compton & Hoffmann κεφ. 5		
	Παρασκευή	8 Μαρτίου				
9η Εβδομάδα	Τρίτη	12 Μαρτίου	Διάλεξη 7: Ροή και Συνειδητότητα	Compton & Hoffmann κεφ. 4		
	Παρασκευή	15 Μαρτίου				
10η Εβδομάδα	Τρίτη	19 Μαρτίου	Διάλεξη 8: Θετική Υγεία	Peterson κεφ.9, Compton & Hoffmann κεφ. 6		
	Παρασκευή	22 Μαρτίου				
11η Εβδομάδα	Τρίτη	26 Μαρτίου	Διάλεξη 9: Θετική Προσαρμογή και Ανθεκτικότητα	Compton & Hoffmann κεφ. 8		
	Παρασκευή	29 Μαρτίου				
12η Εβδομάδα	Τρίτη	2 Απριλίου	Διάλεξη 10: Θετικές Σχολές Ψυχοθεραπείας	Compton & Hoffmann κεφ. 9		
	Παρασκευή	5 Απριλίου				
13η Εβδομάδα	Τρίτη	9 Απριλίου	Διάλεξη 11: Θετικά Οργανωτικά και Πολιτισμικά Πλαίσια	Peterson κεφ.11, Compton & Hoffmann κεφ. 11		
	Παρασκευή	12 Απριλίου				
14 ^η Εβδομάδα	Τρίτη	16 Απριλίου	ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ – ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ – ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΕΛΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ			
	Παρασκευή	19 Απριλίου				
Εξεταστική Περίοδος		10 – 24 Μαΐου	ΤΕΛΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ			