

The Science of Happiness: A Multi-Disciplinary and Multi-Cultural Approach to Happiness and Well-being

Module Number |

Degree | Master

Semester | Summer Semester

Course Type | Lecture/Tutorial (Virtual Only Format)

Course Category | Studium Pro Course or an Elective

Participation Limits | None

Recommended Requirements for Participation | None

Contact Hours | 4 SWS

Number of Credits | 5 ECTS

Language | English

Chair | Innovation and Creativity

Lecturer | Prof. Dr. Shashi Matta, and International Guest Professors from China, Denmark, India, Singapore and USA

Learning Outcomes/Skills

This course on The Science of Happiness is designed for Master students who want a deep dive into a multi-disciplinary (Psychology, Business, Sociology) and a multi-cultural (Philosophy, Theology) approach to happiness and well-being.

The main objectives of this course are to:

- Critically investigate advanced theories on happiness and well-being, through recent research and scholarship from multiple fields.
- Identify and examine factors that influence happiness and well-being in diverse settings (professional / work life, personal and social life, the domain of consumption).
- Synthesize theories from multiple disciplines on what and how of happiness and well-being.
- Identify and be able to explain different dimensions of happiness and subjective well-being and how they are related.
- Learn and apply theories and frameworks on happiness and well-being from multiple cultures (underpinnings from philosophy and theology across cultures).
- Learn how to design implementable interventions for individuals' happiness and well-being in their personal and professional lives
- Promote a deep appreciation of critical thinking, emotional intelligence, and creativity as skills required for personal and professional happiness and well-being.

Students will be exposed to multiple, international guest professors from different fields who research / teach topics related to happiness and well-being. The course is designed for students from different programs and hence will include and promote intellectual and functional diversity. Besides knowledge on advanced topics in happiness and well-being, students will gain soft skills such as teamwork and communication. As lectures and tutorials are held in English, and students have to submit their portfolio in English, students will have the opportunity to enhance their language skills in a professional setting.

Module Content

Part I: Introduction to Happiness and Subjective Well-being

- The Construct of Happiness: Definitions from Multiple Disciplines

- Components that Comprise Subjective Well-being

Part II: Happiness and Well-Being: Perspectives from Psychology

- Research on Happiness and Well-being from Cognitive and Social Psychology
- Happiness and the Psychology of Mindfulness, Gratitude, Prosociality, and Goals

Part III: Happiness and Well-Being: Perspectives from Business and Sociology

- What affects (and motivates) Happiness as Employees and as Consumers?
- The Relationship between Happiness and Income / Wealth

Part IV: Cultural Approaches to Happiness: Perspectives from Philosophy and Theology

- A Historical Perspective of Pursuing Happiness from Across the World
- Convergent and Divergent views on Happiness and Well-being from the East and the West

Part V: Measuring Happiness

- Multiple Approaches to Measuring Happiness
- UPenn Authentic Happiness Inventory, Subjective Well-Being Measurement, Gross National Happiness Index

Part VI: Living Happiness

- Designing Interventions for Happiness and Well-Being in Personal and Professional Settings
- Cultivating Critical Thinking, Emotional Intelligence and Creativity for Happiness

Teaching methods / course type

- Lecture (Virtual, via Zoom)
- Tutorial (Virtual, via Zoom)

Types of examination and grading

Portfolio	100%
-----------	------

Assessment criteria in detail

Portfolio	100%
Students are required to submit an E-portfolio, which includes an individual component and a team component. The individual component will consist of a Reflections and Habit Journal with 10 Entries in a pre-designed E-Form of 1 Page each (50%), and the team component will consist of a Term Paper (50%).	

Workload

28 h = Time of attendance: Lectures
28 h = Time of attendance: Tutorials
28 h = Self-study pre-and-post Lectures
28 h = Self-study pre-and-post Tutorials
38 h = Portfolio preparation
150 h = Total workload

Previous Knowledge/Prerequisites in accordance with examination regulation

- None

Readings

Specific reading assignments (from select book chapters and articles from top-ranked journals), in preparation for each class, will be announced in the course syllabus prior to the start of the course. The following is a list of selected readings for this course.

Select Chapters from the Following Books:

Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life you Want*. Penguin Press.

Raghunathan, R. (2016). *If You're So Smart, Why Aren't You Happy?* Portfolio Press.

Thaler, R. H., & Sunstein, C. (2009). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. New York: Penguin Books.

Journal Articles (alphabetically ordered by authors):

Bhattacharjee, A. & Cassie Mogilner, C. (2014). Happiness from Ordinary and Extraordinary Experiences. *Journal of Consumer Research*, 41(1), 1-17.

Boyce, Christopher J., Brown, Gordon D. A., & Moore, Simon C. (2010). Money and Happiness: Rank of Income, Not Income, Affects Life Satisfaction. *Psychological Science*, 21(4), 471-474.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Chancellor, J., Margolis, S. M., Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2018). Everyday Prosociality in the Workplace: The Benefits of Giving, Getting, and Glimpsing. *Emotion*, 18, 507-517.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319, 1687-1688.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 88, 377-389

Helliwell, J. F., & Aknin, L. B. (2018). Expanding the Social Science of Happiness. *Nature Human Behavior*, 2, 248–252.

Huppert, F. (2010). Happiness Breeds Prosperity. *Nature*, 464, 1275-1276.

Kosaka, K. (2007). A Sociology for Happiness: Beyond Western versus Non-Western Perspectives. *Sociological Bulletin*, 56(3), 369-382.

Lyubomirsky, S. (2011). Psychology: Holding on to Happiness. *Nature*, 471, 302-303.

McMahon, D. M. (2008). The pursuit of happiness in history. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being* (pp. 80-93). New York: Guilford Press.

Mogilner, C. (2010). The Pursuit of Happiness: Time, Money and Social Connection. *Psychological Science*, 21(9), 1348-1354

Myers, D. G. (2000). The Funds, Fiends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56-67.

Oishi, S., Kesebir, S., & Diener, E. (2011). Income Inequality and Happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100.

Reichardt, T. (2006). A Measure of Happiness. *Nature*, 444, 418-419.

Rothbard, N. P., & Wilk, S. L. (2011). "Waking up on the Right or Wrong Side of the Bed: Start-of-Workday Mood, Work Events, Employee Affect, and Performance," *Academy of Management Journal*, 54(5), 959-980.

Stone, A. A. (2006). Would you be Happier if you were Richer? A focusing illusion. *Science*, 312, 1908-1910.

Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The Secret of Happiness: Feeling Good or Feeling Right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146 (10), 1448-1459.

Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J. et al. (2004). Making a Life worth Living: Neural Correlates of Well-being. *Psychological Science*, 15, 367-372.

Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying Time Promotes Happiness. *Proceedings from the National Academy of Sciences*, 114. 8523-8527.

The Science of Happiness: A Multi-Disciplinary and Multi-Cultural Approach to Happiness and Well-being

Modulnummer |

Studium | Master

Semester | Sommer Semester

Veranstaltungsart | Vorlesung/Tutorium (nur virtuelles Format)

Kursart | Studium Pro Kurs oder ein Wahlfach

Teilnahmebeschränkungen | Keine

Empfohlene Voraussetzungen für die Teilnahme | Keiner

Veranstaltungszeit | 4 SWS

Anzahl der Credits | 5 ECTS

Sprache | Englisch

Lehrstuhl | Innovation and Creativity

Dozierende | Prof. Dr. Shashi Matta, und internationale Gastprofessoren aus China, Dänemark, Indien, Singapur und den USA

Lernergebnisse/Kompetenzen

Dieser Kurs über die Wissenschaft des Glücks richtet sich an Studierende im Masterstudium, die einen tiefen Einblick in einen multidisziplinären (Psychologie, Wirtschaft, Soziologie) und einen multikulturellen (Philosophie, Theologie) Ansatz für Glück und Wohlbefinden erhalten möchten.

Die Hauptziele des Kurses sind:

- Kritische Untersuchung fortgeschrittener Theorien über Glück und Wohlbefinden durch die Betrachtung aktueller Forschung und Lehre aus verschiedenen Bereichen.
- Identifizierung und Untersuchung von Faktoren, die das Glück und Wohlbefinden in verschiedenen Bereichen (Berufs-/Arbeitsleben, persönliches und soziales Leben, Konsumbereich) beeinflussen.
- Zusammenführung von Theorien aus verschiedenen Disziplinen über die Hintergründe von Glück und Wohlbefinden.
- Identifizierung und Erklärung von verschiedenen Dimensionen von Glück und subjektiven Wohlbefinden und wie sie zusammenhängen.
- Erlernen von Theorien und Rahmenwerke zu Glück und Wohlbefinden aus verschiedenen kulturübergreifenden, philosophischen und theologischen Denkweisen.
- Lernen über umsetzbare Interventionen für das Glück und Wohlergehen des Einzelnen im persönlichen und beruflichen Leben.
- Förderung einer vertieften Wertschätzung von kritischem Denken, emotionaler Intelligenz und Kreativität als Fähigkeiten, die für persönliches und berufliches Glück und Wohlbefinden erforderlich sind.

Die Studierenden werden mit mehreren internationalen Gastprofessoren aus verschiedenen Bereichen in Kontakt kommen, die zu Themen Glück und Wohlbefinden forschen und lehren. Der Kurs richtet sich

an Studierende aus verschiedenen Programmen und wird daher die intellektuelle und funktionale Vielfalt einbeziehen und fördern. Neben Kenntnissen über fortgeschrittene Themen im Bereich Glück und Wohlbefinden werden die Studierenden auch Soft Skills wie Teamarbeit und Kommunikation erwerben. Da die Vorlesungen und Tutorien auf Englisch gehalten werden und die Studierenden ihr Prüfungsleistung auf Englisch einreichen müssen, werden die Studierenden die Möglichkeit haben, ihre Sprachkenntnisse in einem beruflichen Umfeld zu verbessern.

Inhalte des Moduls

Teil I: Einführung zu Glück und subjektives Wohlbefinden

- Das Konstrukt des Glücks: Definitionen aus mehreren Disziplinen
- Komponenten, die subjektives Wohlbefinden umfassen

Teil II: Glück und Wohlbefinden: Perspektiven aus der Psychologie

- Forschung über Glück und Wohlbefinden aus der Sicht der Kognitions- und Sozialpsychologie
- Glück und die Psychologie von Achtsamkeit, Dankbarkeit, Prosozialität und Zielen

Teil III: Fröhlichkeit und Wohlbefinden: Perspektiven aus Wirtschaft und Soziologie

- Was beeinflusst (und motiviert) das Glück als Arbeitnehmer und als Verbraucher?
- Die Beziehung zwischen Glück und Einkommen / Reichtum

Teil IV: Kulturelle Annäherungen an das Glück: Perspektiven aus Philosophie und Theologie

- Eine historische Perspektive über das Streben nach Glück weltweit
- Übereinstimmende und abweichende Ansichten über Glück und Wohlergehen im Ost und West

Teil V: Messen von Glück

- Mehrere Ansätze zur Messung des Glücks
- UPenn Verzeichnis des authentischen Glücks, Messung des subjektiven Wohlbefindens, Index des Bruttonationalglücks

Teil VI: Gelebtes Glück

- Gestaltung von Interventionen für Glück und Wohlbefinden im persönlichen und beruflichen Umfeld
- Kultivierung von kritischem Denken, emotionale Intelligenz und Kreativität zum Glücklich sein

Lehrmethoden

- Vorlesung (virtuell, via Zoom)
- Tutorium (virtuell, via Zoom)

Prüfungsleistung

Portfolio	100%
-----------	------

Bewertungskriterien

Portfolio Die Studierenden müssen ein Portfolio mit einer individuellen Komponente und einer gemeinschaftliche Komponente online einreichen. Die Einzelkomponente besteht aus einer Reflexion und einem Habit Journal mit 10 Einträgen in einer vorher selbst gestalteten Vorlage von je einer Seite (50%). Die Gruppenarbeit besteht aus einer Semesterarbeit (50%).	100%
---	-------------

Arbeitsaufwand

28 h = Anwesenheit: Vorlesungen
28 h = Anwesenheit: Tutorien
28 h = Vor- und Nachbereitung der Vorlesungen

28 h = Vor- und Nachbereitung der Tutorien
38 h = Vorbereitung des Portfolios
150 h = Arbeitspensum insgesamt

Vorkenntnisse und Voraussetzungen gemäß Prüfungsordnung

- Keine

Lektüre

Spezifische Leseaufträge (aus ausgewählten Buchkapiteln und Artikeln aus hochrangigen Zeitschriften) zur Vorbereitung auf die einzelnen Kurse werden vor Kursbeginn im Lehrplan bekannt gegeben. Im Folgenden finden Sie eine Liste ausgewählter Leseaufträge für diesen Kurs.

Ausgewählte Kapitel aus folgenden Büchern:

Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life you Want*. Penguin Press.

Raghunathan, R. (2016). *If You're So Smart, Why Aren't You Happy?* Portfolio Press.

Thaler, R. H., & Sunstein, C. (2009). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. New York: Penguin Books.

Zeitschriftenartikel (alphabetisch nach Autoren geordnet):

Bhattacharjee, A. & Cassie Mogilner, C. (2014). Happiness from Ordinary and Extraordinary Experiences. *Journal of Consumer Research*, 41(1), 1-17.

Boyce, Christopher J., Brown, Gordon D. A., & Moore, Simon C. (2010). Money and Happiness: Rank of Income, Not Income, Affects Life Satisfaction. *Psychological Science*, 21(4), 471-474.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Chancellor, J., Margolis, S. M., Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2018). Everyday Prosociality in the Workplace: The Benefits of Giving, Getting, and Glimpsing. *Emotion*, 18, 507-517.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319, 1687-1688.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 88, 377-389

Helliwell, J. F., & Aknin, L. B. (2018). Expanding the Social Science of Happiness. *Nature Human Behavior*, 2, 248–252.

Huppert, F. (2010). Happiness Breeds Prosperity. *Nature*, 464, 1275-1276.

Kosaka, K. (2007). A Sociology for Happiness: Beyond Western versus Non-Western Perspectives. *Sociological Bulletin*, 56(3), 369-382.

Lyubomirsky, S. (2011). Psychology: Holding on to Happiness. *Nature*, 471, 302-303.

McMahon, D. M. (2008). The Pursuit of Happiness in History. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being* (pp. 80-93). New York: Guilford Press.

- Mogilner, C. (2010). The Pursuit of Happiness: Time, Money and Social Connection. *Psychological Science*, 21(9), 1348-1354
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Fiends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Oishi, S., Kesebir, S., & Diener, E. (2011). Income Inequality and Happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100.
- Reichhardt, T. (2006). A Measure of Happiness. *Nature*, 444, 418-419.
- Rothbard, N. P., & Wilk, S. L. (2011). "Waking up on the Right or Wrong Side of the Bed: Start-of-Workday Mood, Work Events, Employee Affect, and Performance," *Academy of Management Journal*, 54(5), 959-980.
- Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A Focusing Illusion. *Science*, 312, 1908-1910.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The Secret of Happiness: Feeling Good or Feeling Right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146 (10), 1448-1459.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J. et al. (2004). Making a Life Worth Living: Neural Correlates of Well-being. *Psychological Science*, 15, 367-372.
- Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying Time Promotes Happiness. *Proceedings from the National Academy of Sciences*, 114. 8523-8527.