

JÁKVÆÐ SÁLFRÆÐI

E-602-JASA



Ár: 2. eða 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda (sérhæft námskeið í sálfræði).

Undanfarar: 1. ár í BSc-námi í sálfræði.

Skipulag: 3ja vikna námskeið.

Kennari: Dóra Guðrún Guðmundsdóttir

Lýsing: Í námskeiðinu verður gefin greinargóð yfirsýn yfir vaxandi svið svokallaðrar jákvæðrar sálfræði, sem fæst við að rannsaka hvað það er í fari einstaklinga og umhverfis þeirra sem gerir þeim kleift að hámarka vellíðan sína, hæfileika og hamingju. Fjallað verður um mikilvægar kenningar og rannsóknir innan jákvæðrar sálfræði. Meðal annars verður fjallað um hugtök eins og seiglu, bjargráð, styrkleika, vellíðan, jákvæðni og hamingju. Í námskeiðinu þróa nemendur með sér skilning á jákvæðri sálfræði og jákvæðri íhlutun.

Lærdómsviðmið: Að námskeiðinu loknu á hver nemandi að geta:

- Lýst helstu kenningum og hugmyndum á sviði jákvæðrar sálfræði.
- Fjallað um á hvaða hátt jákvæð sálfræði hefur gefið ólíkt sjónarhorn á það hvernig einstaklingar geta komist yfir álag og áföll í lífinu.
- Lýst, fjallað um og tekið til gagnrýninnar skoðunar rannsóknir á því hvernig einstaklingar geta hámarkað vellíðan sína, hæfileika og hamingju.
- Borið kennsl á og fjallað um leiðir til að skipuleggja og innleiða jákvæð íhlutunarverkefni sem byggja á kenningum og rannsóknnum jákvæðrar sálfræði.
- Tekið virkan þátt og unnið vel með öðrum í hópstarfi.
- Tekið þátt í að kynna vinnu hóps síns í kennslustund.

Námsmat: Próf og verkefni.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, hópvinna og umræðutímar.

Tungumál: Íslenska

ECTS: 6.