




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

Jákvæð sálfræði – SÁLF3JS05

Kennari	Andri Sigurðsson, andri.sigurdsson@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar 9:20-10:20	
Námsefni	Lesefni frá kennara.	
Áfangalýsing	<p>Í áfanganum kynnast nemendur viðfangsefnum jákvæðrar sálfræði sem eru meðal annars styrkleikar, tilfinningar, hamingja, velferð, þakklæti, bjartsýni, sjálfsvinsemd og flæði. Fjallað verður um jákvæða sálfræði í sögulegu samhengi og kynntar verða helstu kenningar og rannsóknir á því sviði. Nemendur læra leiðir til að efla sjálfsmýnd sína, auka jákvætt hugarfar og tilfinningagreind og setja sér raunhæf markmið með SMART markmiðssetningu. Auk þess verður fjallað um hvernig andleg líðan tengist hugsunum og hegðun og hvernig hægt er að hafa áhrif á eigin hugsanir, hegðun sem skilar sér í aukinni vellíðan.</p> <p>Þá kynnast nemendur núvitund, iðka hana og tileinka sér í daglegu lífi en núvitund er talin efla athygli og einbeitingu, bæta líðan, auka hugarró og andlegt jafnvægi svo eitthvað sé nefnt. Núvitund er stunduð í kennslustundum 2x í viku í 10 vikur.</p> <p>Mikil áhersla verður lögð á virkni (verkefnavinnu og umræðum) nemenda bæði innan og utan kennslustofunnar. Nemendur gera meðal annars hagnýtar og gagnreyndar æfingar með það að markmiði að stuðla að jákvæðum tilfinningum og hugsunum.</p>	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	<p>Mikilvægt er að skila öllum verkefnum og á réttum tíma. Varðandi stærri verkefni þá geta nemendur skilað verkefnum eftir auglýstan skiladag en lækka um 0,5 í einkunn fyrir hvern virkan dag sem skilað er of seint. Kennari áskilur sér rétt til að taka ekki við verkefnum einni viku eftir skiladag. Nemendur verða að skila viðtalsverkefni áfangans og skila minnst annarri vinnuöppunni til að ná áfanganum.</p> <p>Til að ljúka áfanganum þurfa nemendur að ná lokaeinkunn 5,0.</p>	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni	30%
	Skilaverkefni	30%
	Viðtalsverkefni	20%
	Umfjöllun	10%
	Áhrif mín	10%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mikilvægt að mæta vel og gera tímaverkefni til að ná utan um áfangann. Ekki er hægt að redda sér síðustu vikurnar í þessum áfanga.
--	--

Þekking	Leikni
----------------	---------------

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- jákvæðri sálfræði sem fræðigrein
- helstu hugtökum og viðfangsefnum jákvæðrar sálfræði
- hvernig hægt sé að nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að auðga líf sitt
- hvernig hægt er að nýta eigin styrkleika til að bæta eigin lífsgæði
- helstu tilfinningum sem stuðla að jákvæðri hugsun og athöfnum
- helstu kenningum jákvæðrar sálfræði og nauðsynlegum þáttum til hamingjuríks lífs

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að bæta eigin lífsgæði
- ígrunda eigin hugsanir, tilfinningar og viðhorf
- stunda núvitund
- lesa heimildir á gagnrýninn hátt

Hæfni

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- bæta eigið sjálfsmat og sjálfsþekkingu
- efla og nota eigin styrkleika
- bregðast við neikvæðum hugsunum og tilfinningum á uppbyggilegan hátt
- auka jákvæðni og þar með vellíðan í daglegu lífi
- miðla jákvæðum lífsgildum
- setja sér raunhæf markmið
- nálgast verkefni á faglegan og sjálfstæðan hátt

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Ástundun verkefna og ígrundun þeirra	15 x 2 klst.	30 klst.
Stærri verkefni	10 klst.	10 klst.
Alls		120 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímafjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 - 120 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. janúar	Kynning á áfanga. Þema 1: Uppruni jákvæðrar sálfræði og markmiðssetning	
2. vika 13. – 17. janúar	Þema 1: Uppruni jákvæðrar sálfræði og markmiðssetning.	
3. vika 20. – 24. janúar	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund	Skilaverkefni 1: Markmiðssetning 5%
4. vika 27. – 31. janúar	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund	
5. vika 3. - 7. febrúar	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund Þema 3: Hugsun-hegðun-líðan	Skilaverkefni 2: Þrír góðir hlutir 5%
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Þema 3: Hugsun-hegðun-líðan Þema 4: Hamingja og velferð	
7. vika 17. - 21. febrúar	Þema 4: Hamingja og velferð	Skilaverkefni 3: Núvitund í daglegu lífi 5%
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Mynd tengd jákvæðri sálfræði	
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Umfjöllun 10%	
10. vika 10. - 14. mars	Þema 5: styrkleikar	Skilaverkefni 4: Hugsanaskráning EÐA sjálfsvinsemd 5% Vinnueinkunn 1 – 15%
11. vika 17- 21. mars	Þema 5: styrkleikar Viðtalsverkefni 20%	
12. vika 24. - 28. mars	Viðtalsverkefni 20%	Viðtalsverkefni 20%
13. vika 31. mars - 4. apríl	Þema 6: Ást og samskipti	Skilaverkefni 5: Efling styrkleika 5%
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Þema 6: Ást og samskipti	
15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Kynningar Viðtalsverkefni	Skilaverkefni 6: Tilviljanakennd góðverk 5%
16. vika 28. apríl - 2. maí	Kynningar Viðtalsverkefni	
17. vika 5. - 9. maí	Áhrif mín 10%	Vinnueinkunn 2 – 15%

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andri Sigurðsson