

SÁLF3CJ05

Jákvæð sálfræði.

Áfanginn er þriðji/fjórði áfangi á þriðja þrepi í sálfræði og eru SÁLF2BÞ05 (Þroskasálfræði)/SÁLF2BT05 (Kortlagning huga/heila) eða SÁLF3CA05 (Afbrigðasálfræði) undanfarar að honum.

Stutt lýsing á efni áfangans:

Jákvæða sálfræðin er nýleg fræðigrein sem rannsakar hvernig gera má gott líf enn betra. Greinin fjallar um líf venjulegs fólks og leiðir til að gera það innihaldsríkara og ánægjulegra. Þar er hugað að styrkleikum hvers og eins, gildum og dyggðum sem auðga líf okkar frekar en að horfa á það sem aflaga hefur farið eða upp á vantar.

Nokkur lykilhugtök áfangans:

Dyggðir, gildi, hæfileikar, jákvæð reynsla, jákvæð sambönd, styrkleikar

Námsmat:

Skýrslur, verkefni, dagbækur, rannsókn og tímapróf