



SÁLF3JÁ05

Fjölbrautaskóli Suðurlands

Jákvæð sálfræði
Námsáætlun

Haustönn 2026

Kennari:	Erla Brimdís Birgisdóttir (EBB) erla@fsu.is
----------	---

Áfangalýsing:

Í áfanganum kynnast nemendur jákvæðri sálfræði og læra leiðir til að efla sjálfsmynd sína, eigin hæfni, jákvætt hugarfar, tilfinningagreind og sjálfsþekkingu. Fjallað verður um uppruna jákvæðrar sálfræði, helstu viðfangsefnum hennar sem eru m.a. styrkleikar, tilfinningar, hamingja, þakklæti, bjartsýni og flæði. Eins verður fjallað um mikilvægar rannsóknir og kenningar innan greinarinnar. Nemendur fá að kynnast núvitund og framkvæmd núvitundar, einnig verður farið yfir leiðir til að tileinka sér núvitund í daglegu lífi. Nemendur munu skoða aðrar hagnýtar æfingar sem allar hafa það að markmiði að stuðla að jákvæðum tilfinningum og hugsunum. Mikil áhersla verður lögð á virkni (verkefnavinna) nemenda bæði innan og utan kennslustofunnar.

Undanfari: SÁLF2IN05 eða sambærilegur inngangsáfangi

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Jákvæðri sálfræði sem fræðigrein og hvernig er hægt að nýta sér hana í daglegu lífi
 - Fjallað verður um hvernig er hægt að nýta sér eigin styrkleika til þess að gera líf sitt betra og hvernig hægt er að þjálf sig til þess að ná settum markmiðum.
- Leitast verður við að auka skilning nemenda á eigin getu og hæfni
- Æfingar og verkefni miðast að því að bæta sjálfsmynd og auka sjálfstraust nemenda

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Ígrunda eigin tilfinningar og hugsanir
- Nýta sér gagnrýna hugsun til þess að meta heimildir og gögn
- Beita aðferðum til slökunar
- Skoða sína eigin kosti og galla
- Endurmeta og skoða eigin viðhorf til lífsins með markvissum æfingum
- Tileinka sér jákvæða afstöðu til lífsins
- Vinna með eigin styrkleika

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði í átt að jákvæðari lífsstíl
- Notfæra sér skapandi og lausnamiðaða hugsun og sína eigin styrkleika
- Bæta eigið sjálfsmat
- Efla þekkingu á sjálfum sér og tileinka sér jákvæð lífsgildi
- Greina og koma í veg fyrir neikvæðar hugsanir

Námsefni:

- Efni frá kennara
- ljósrit,
- annað efni sem að kennari bendir á,
- gögn á netinu o.fl.,

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1 - 4	19. ágúst - 11. september	- Námsáætlun áfangans kynnt - Hvað er jákvæð sálfræði og hvað er hún ekki? - Kenningar: Saga greinarinnar, Martin Seligman og gagnrýni á hefðbundna sálfræði. - Mælingar: Hvernig er hamingja og vellíðan mæld?	<u>Tímaverkefni</u> <u>PPT – verkefni</u> <u>Hópverkefni</u> <u>Umræður</u>
5 - 8	14. september - 9. október	- Líkön - Styrkleikar og persónuleikar - Annað efni frá kennara - Námsmats- og skrapdagur 6.október. - Áfangamessa mið. 7. okt.	<u>Flæði-greiningar</u> <u>Eigin áhugamál v.s líkön</u> <u>Tímaverkefni</u> 1. <u>Próf</u> <u>Skráp og verkefnavinna</u>
9 - 12	12. október - 6. nóvember	- Hugarfar – seigla – streita ofl. - Vinna við jákvæða sálfræði - Ávinningur af jákvæðni almennt - Tilfinningagreind og jákvæðar tilfinningar <u>Valdagur – 14. október</u> <u>Miðannarmat lokaskil 21.október.</u> <u>Haustfrí 22. – 23. október.</u>	<u>Tímaverkefni</u> <u>Verkefni um ávinning</u> <u>Hópverkefni</u> <u>Heimildaverkefni</u>

13 - 16	9. nóvember - 4. desember	- Hugarfar og seigla - Vaxtarhugarfar - Jákvæð inngrip í verki	<u>Tímaverkefni</u> <u>Hópverkefni ofl.</u> 2. <u>Próf</u> <u>Lokaverkefni lagt fyrir</u>
17 - 19	7. desember - 19. desember	<u>Síðasti kennsludagur fim. 10. desember.</u> <u>Námsmatsdagar 11. - 14. desember.</u> <u>Brautskráning lau. 19. desember.</u>	Vinna í lokaverkefni Skráp/sjúkrapróf Allra síðustu skil á verkefnum úr lokalotu.

Sérreglur áfangans:

Til þess að standast kröfur áfangans verða nemendur að taka öll **2** aðalpróf hans og ná meðaleinkunninni 4,5 sem er jafnframt sú lágmarkseinkunn sem nemendur þurfa að ná sem heildareinkunn áfangans. Nemendur fá 0 fyrir þau verkefni sem ekki er skilað. **Kennara ber ekki skylda til að taka við verkefnum eftir að tilskilinn skiladagur þeirra er liðinn hjá, þó hvetur kennari hvetur nemendur til að vera í sambandi við sig ef eitthvað kemur uppá.**

Við alla vinnu skulu nemendur tala við kennara ef þeir ætla að nýta **gervigreind** í verkefnavinnu.

1. Í fyrsta lagi þarf að vísa í gervigreindina sem heimild, alveg sama hversu lítið verkefnið er. Ef hún er notuð þarf að vísa í hana.
2. Það þarf að fylgja með skjáskot af bæði spurningunni sem gervigreindin fékk, svarinu sem nemandi fékk og svo í framhaldi textann sem nemandi vann upp úr svarinu.
3. Kennari áskilur sér rétt til að óska eftir munnlegri skýringu frá nemanda ef notkun gervigreindar stenst ekki þessi viðmið.

4. Kennari áskilur sér líka rétt til að draga niður fyrir verkefnaskil þar sem grunur er á notkun gervigreindar en ekki farið eftir þessum viðmiðum.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Kaflapróf	2. kaflapróf á önninni	30%
Verkefnamappa	Tímaverkefni, podcast verkefni, hópverkefni í tíma	35%
Verkefni	Heimildaverkefni/ upptaka – skilað á TurnItin	10%
Verkefni	Flæði greining	5%
Verkefni	Verkefni um ávinning	5%
Verkefni	Lokaverkefni	10%
Ástundun	Virkni, mæting og þátttaka	5%
Samtals		100%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hverrar annar. Hvað er það?

Námsmats- og prófsýning er mikilvægur hluti af náminu því þar færðu:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Ath. að dagsetningar geta breyst.

Tilkynnt verður um próf með a.m.k. viku fyrirvara, bæði í tímum og í Innu.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.