HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

KURSPLAN

Positiv psykologi och välbefinnande G1N

7,5 högskolepoäng

Kurskod: KU142G
Revisionsnummer: 4
Gäller från: 2024-07-01
Beslutad av: Utbildningskommittén för biovetenskap
Beslutsdatum: 2024-02-22

1. Allmänt om kursen

Kursen ges av Högskolan i Skövde och benämns Positiv psykologi och välbefinnande G1N (Positive Psychology and Wellbeing G1N). Omfattningen är 7,5 högskolepoäng (hp). Kursen är på grundnivå och har fördjupningsnivå G1N.

Kursen ingår i huvudområdet kognitiv neurovetenskap. Kursens utbildningsområde är naturvetenskap.

2. Behörighetskrav

Grundläggande behörighet (eller motsvarande kunskaper).

3. Innehåll

Denna kurs ger en introduktion till positiv psykologi, dess centrala teorier och empiriska resultat såväl som dess praktiska tillämpning. Den teoretiska kunskapen kommer att tillämpas i ett individuellt program där mätningar och interventioner ingår. Genomförandet av programmet kommer att diskuteras i grupper (där grupphandledning ingår) samt dokumenteras.

4. Mål

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- beskriva hur positiv psykologi är relaterad till andra områden inom psykologi,
- redogöra för de huvudsakliga områdena samt de ledande teorierna inom positiv psykologi och välbefinnandeforskning samt dess filosofiska grund,
- diskutera och förklara praktiska tillämpningar av positiv psykologi, samt
- planera, genomföra och dokumentera ett individuellt program i praktisk tillämpning av positiv psykologi.

5. Examination

Kursen bedöms med betygen A (Utmärkt), B (Mycket bra), C (Bra), D (Tillfredställande), E (Tillräcklig) eller F (Underkänd).

Betyg på hel kurs utfärdas först när samtliga examinationsmoment godkänts.

Kursen har följande examinationsmoment:

- **Salstentamen**
  4 hp, betyg: A/B/C/D/E/F (bestämmer betyg på hel kurs)
- **Skriftliga inlämningsuppgifter**
  2 hp, betyg: G/U
- **Aktivt deltagande i seminarier**
  1,5 hp, betyg: G/U

Studenter med varaktig funktionsnedsättning som har fått beslut om riktat pedagogiskt stöd kan erbjudas anpassad examination.

6. Undervisningsformer och undervisningsspråk

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

Undervisningsspråket kan, beroende på kurstillfälle, vara svenska eller engelska. Om undervisningen bedrivs på svenska kan viss undervisning på engelska förekomma.

7. Kurslitteratur och övriga läromedel

Huvudlitteratur

Hart, R. (2020). *Positive psychology: The basics*. London: Routledge. ISBN 9781138551954.

Vetenskapliga artiklar och annat relevant material kan tillkomma enligt lärarens anvisningar.

Referenslitteratur

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2019). *Positive psychology : the scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.. ISBN 9781506357355.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness : a new approach to getting the life you want*. Penguin Books. ISBN 9780143114956. (svensk översättning: 2008 Lyckans verktyg en vetenskaplig guide till lycka, Natur och kultur ISBN: 9789127114302).

Magyar-Moe, J. L (2009). *Theraphist's Guide to Positive Psychological Interventions*. Academic Press. ISBN 9780123745170.

8. Studentinflytande

Studentinflytande i kursen säkerställs genom kursvärdering. Studenterna informeras om resultatet av kursvärderingen och eventuella åtgärder som genomförts eller planeras, grundat på kursvärderingen.

9. Övrigt

På Högskolan i Skövdes webbplats finns ytterligare information om kursen samt nationella och lokala styrdokument för högskoleutbildning.