



PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

PX1201 Hälsopsykologi - fortsättningskurs, 15 högskolepoäng

Health psychology - intermediate course, 15 credits

Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Psykologiska institutionen 2020-05-28 och senast reviderad 2020-09-09. Den reviderade kursplanen gäller från och med 2021-01-18, vårterminen 2021.

Utbildningsområde: Vård 20 % och Samhällsvetenskapligt 80 %

Ansvarig institution: Psykologiska institutionen

Inplacering

Huvudområde

Psykologi

Fördjupning

G1F, Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

Förkunskapskrav

Godkänt betyg på kurs PX1162 Hälsopsykologi 30 hp eller motsvarande kurs

Lärandemål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- Redogöra för samband mellan stress och hälsa utifrån ett psykologiskt perspektiv
- Definiera positiv psykologi som kunskapsfält
- Redogöra för centrala begrepp och teorier inom positiv psykologi
- Beskriva evidensbaserade tekniker och metoder som främjar hälsa

Färdigheter och förmåga

- Redogöra för och diskutera kroppsuppfattningens roll i individers hälsa
- Redogöra för och diskutera hur kunskapsfältet positiv psykologi kan användas för att förstå individers hälsa
- Redogöra för och diskutera tillämpningen av olika metoder för att motverka stress och främja hälsa

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Kritiskt granska forskningsresultat inom området positiv psykologi
- Kritiskt granska och värdera olika tekniker för att främja hälsosamma vanor/positiva hälsobeteenden
- Identifiera samhällsaktuella hälsopsykologiska utmaningar och kritiskt diskutera och värdera tillämpningen av olika metoder och tekniker för att skapa en positiv förändring

Innehåll

Kursen syftar till att ge en fördjupad förståelse för det hälsopsykologiska området med fokus på centrala samhällsrelevanta tillämpningsområden. Kursen består av följande tre delkurser:

Delkurser

1. **Stress, kropp och hälsa** (*Stress, body and health*), 5 hp
Betygsskala: Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U)
Delkursen ger kunskap och förståelse för hur stress påverkar individers hälsa. Utifrån ett hälsopsykologiskt perspektiv behandlas kortsiktiga och långsiktiga effekter av stress på kropp och hälsa. Delkursen berör bland annat psykosomatiska symptom, smärtupplevelser, samt individens tankar om och känslor kring kroppens hälsa, funktion och utseende.
2. **Positiv psykologi och hälsa** (*Positive psychology and health*), 5 hp
Betygsskala: Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U)
Delkursen ger grundläggande kunskap om centrala begrepp och teorier inom positiv psykologi. Den positiva psykologins historia, utveckling och filosofiska grund presenteras. Ämnesområden som berörs inom delkursen är positiva emotionella tillstånd, positiva kognitiva tillstånd och processer samt prosocialt beteende. Inom delkursen behandlas också skapandet av positiva miljöer exempelvis i skola och arbete. Fokus är att utforska den positiva psykologins potential i förståelsen av hur individers hälsa kan främjas. Särskild tonvikt läggs på att utifrån ett vetenskapligt och kritiskt förhållningssätt granska forskningsresultat inom positiv psykologi.

- 3. Tillämpning av hälsofrämjande metoder** (*Application of health-promoting methods*), 5 hp
Betygsskala: Godkänd (G) och Underkänd (U)
Delkursen ger kunskap om och färdigheter i tillämpningen av de evidensbaserade metoder och tekniker som visat sig främja hälsa och hälsosamma vanor hos individer och grupper. Undervisningen består av praktiska moment där studenterna introduceras till och får prova på ett begränsat antal metoder.

Former för undervisning

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och övningar.

Undervisningsspråk: svenska

Kurslitteraturen kan utgöras av såväl svensk- som engelskspråkig litteratur.

Former för bedömning

All undervisning samt kurslitteratur och övrigt kursmaterial som tillhandahålls under kursens gång kan utgöra grund för examination. Kursens lärandemål examineras genom skriftliga tentamen, gruppuppgifter, individuella inlämningsuppgifter, samt aktivt deltagande vid samtliga seminarier. Samtliga obligatoriska moment kräver aktivt deltagande. Frånvaro tas igen enligt kursledarens anvisningar.

Om kursen ändras till innehåll och/eller litteratur kan examination ske enligt denna kursplan inom ett år efter ändringen. Studenten garanteras minst tre provtillfällen inklusive ordinarie provtillfälle. Därefter prövas i varje enskilt fall om examination får göras enligt den äldre kursplanen. Om kursen helt upphör kan den examineras inom ett år efter det att kursen senast givits. Därefter skall det prövas i varje enskilt fall om examination får göras.

Om student som underkänts två gånger på samma examinerande moment önskar byte av examinator inför nästa examinationstillfälle, bör sådan begäran inlämnas skriftligt till institutionen och ska bifallas om det inte finns särskilda skäl däremot (HF 6 kap 22§).

Om student fått rekommendation från Göteborgs universitet om särskilt pedagogiskt stöd kan examinator, i det fall det är förenligt med kursens mål och förutsatt att inte orimliga resurser krävs, besluta att ge studenten en anpassad examination eller alternativ examinationsform.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student garanteras minst tre examinationstillfällen (inklusive ordinarie examinationstillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats. Vad avser

praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare examinationstillfälle.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För att erhålla betyget Godkänd på delkurs 1 och 2 krävs:

Aktivt deltagande vid samtliga gruppövningar, redovisningar och seminarier
Godkänd individuell inlämningsuppgift
Godkänd gruppuppgift
Betyget Godkänd på skriftlig tentamen

För att erhålla betyget Väl Godkänd på delkurs 1 och 2 krävs förutom ovanstående betyget Väl Godkänd på skriftlig tentamen.

För att erhålla betyget Godkänd på delkurs 3 krävs:

Aktivt deltagande vid samtliga gruppövningar, redovisningar och seminarier
Godkänd individuell inlämningsuppgift
Godkänd gruppuppgift

För att erhålla betyget Godkänd på hela kursen krävs minst betyget Godkänd på samtliga tre delkurser.

För att erhålla betyget Väl Godkänd på hela kursen krävs betyget Väl Godkänd på delkurs 1 och delkurs 2 samt betyget Godkänd på delkurs 3.

Kursvärdering

Kursledaren ansvarar för att de studerande bereds tillfälle att göra en kursvärdering vid slutet av kursen. Efter avslutad kurs gör kursledaren en verksamhetsberättelse, där bl.a. kursvärderingen ingår. Verksamhetsberättelsen behandlas i aktuell beredningsgrupp och förmedlas både till de studenter som genomförde värderingen och till de studenter som skall påbörja kursen. Verksamhetsberättelsen hålls tillgänglig för studenter.

Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg ska förmedlas både till de studenter som genomförde värderingen och till de studenter som ska påbörja kursen.

Övrigt

Om det i kursen ställs krav på tillgång till dator, internet eller eventuella andra digitala resurser ansvarar studenten själv för att hen har tillgång till det.