



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Hälsopsykologi 15 hp

Health Psychology 15 cr

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

Version

Beslutad den

2021-12-16

Gäller fr.o.m.

HT2022

| | |
|--------------------------|--|
| Fördjupning | G1N |
| Utbildningsnivå | Grundnivå |
| Kurskod | PSG018 |
| Högskolepoäng | 15 hp |
| Huvudområde | Psykologi |
| Ämnesgrupp | Psykologi |
| Utbildningsområde | Vårdområdet 50.0 % Samhällsvetenskapliga området 50.0 % |

Mål

Efter avklarad kurs ska studenten kunna:

1. jämföra hälsopsykologi och positiv psykologi
2. förklara och jämföra begreppen hälsa, ohälsa, livskvalitet, sjukdom, riskfaktorer och friskfaktorer
3. identifiera och beskriva hälsorelaterade beteenden utifrån psykologiska begrepp och teorier
4. beskriva innebörden av stress samt dess hälsokonsekvenser
5. redogöra för olika copingstrategier vid ohälsa
6. identifiera psykologiska reaktioner i samband med hälsa och ohälsa
7. analysera hur ett hälsobeteende kan förändras utifrån en hälsomodell
8. föreslå livsstilsförändringar för individer i riskgrupper
9. föreslå hälsofrämjande strategier för olika yrkesgrupper

Kursens innehåll

- centrala begrepp inom hälsopsykologi
- hälsofrämjande strategier
- hälsomodeller
- hälsorelaterat beteende
- reaktioner på ohälsa
- stress och andra ohälsosfaktorer
- livsstilsförändring

| | | | |
|----------------------------|--|------|-----------|
| | - positiv psykologi | | |
| Undervisning | Nätbaserad undervisning | | |
| Förkunskaper | Grundläggande behörighet | | |
| Examinationsform | Individuella skriftliga examinationsuppgifter; skriftliga examinationsuppgifter i grupp; muntliga presentationer | | |
| Betyg | A, B, C, D, E, Fx, F | | |
| Begränsningar | För studenter som ej nyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle ges möjlighet till ytterligare två examinationstillfällen i anslutning till kursens genomförande. Student som ej är godkänd efter dessa examinationstillfällen hänvisas till studierådgivning/stöd och examinationstillfällen vid nästa kurstillfälle. Sammanlagt ska en student erbjudas minst fem examinationstillfällen (inklusive det ordinarie tillfället). | | |
| Övriga föreskrifter | För information om kriterier för de olika betygsgraderna hänvisas till studiehandledningen. Examinator har möjlighet att besluta om anpassad eller alternativ examination för studenter med dokumenterad funktionsnedsättning. | | |
| Hållbar utveckling | Kursen har inslag av hållbar utveckling. | | |
| Moment | | | |
| | 0010 Skriftlig individuell examinationsuppgift (lärandemål 1) | 3 hp | Betyg: AF |
| | 0020 Skriftliga gruppdiskussioner (lärandemål 2) | 2 hp | Betyg: UG |
| | 0030 Skriftlig individuell tentamen (lärandemål 3-6) | 5 hp | Betyg: AF |
| | 0040 Skriftlig individuell examinationsuppgift (lärandemål 7-9) | 5 hp | Betyg: AF |