



Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för psykologi

2PS528 Hälsopsykologi II, 7,5 högskolepoäng

Health psychology II, 7.5 credits

Huvudområde

Psykologi

Ämnesgrupp

Psykologi

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G2F

Fastställande

Fastställd 2015-12-07

Senast reviderad 2018-05-31 av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap. Kursinnehåll och kurslitteratur har uppdaterats.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2018

Förkunskaper

Hälsopsykologi I (1PS516) eller motsvarande.

Mål

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- Redogöra för hur olika stressrelaterade problem kan utlösas och vidmakthållas.
- Redogöra för hur insomni och sömnproblem kan utlösas och vidmakthållas.

Färdighet och förmåga:

- Utifrån kunskapen kring stress- och sömnproblem ge förslag på hur respektive problemområde kan intervenseras.
- Utarbeta och genomföra en kort föreläsning avseende en hälsopsykologisk frågeställning för en grupp av personer utan specialistkunskaper inom området.

Värderingsförmåga och förhållningssätt:

- Resonera kring etiska aspekter i förhållande till hälsopsykologiska frågeställningar.

Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- Utlösande och vidmakthållande faktorer vid stress och utmattningsproblem.
- Utlösande och vidmakthållande faktorer vid sömnproblem och insomni.
- Interventioner vid stress- och sömnproblem.

Undervisningsformer

Undervisningen sker genom föreläsningar, grupparbeten och tre obligatoriska seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd.

Examination sker genom inlämning av ett individuellt paper samt genomförande av en individuell föreläsning på 15-20 minuter utifrån en hälsopsykologisk frågeställning. För att få godkänt på kursen krävs att båda momenten är godkända.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning genomförs en kursvärdering.

Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle. Kursvärderingen genomförs anonymt.

Övrigt

Kursen ingår i psykologprogrammet.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Hälsopsykologi II

Manber, R. & Carney, C. (2016) KBT vid Sömnproblem- Terapeutmanual för individanpassad behandling. Natur & Kultur. 384 s. ISBN: 978-91-27-80009-0

Almén, N. (2017) Stress och Utmattningsproblem- Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder. Studentlitteratur. 564 s. ISBN: 978-91-44-08367-4 Upplaga 2:1

Vetenskapliga artiklar enligt kursledarens anvisningar.

Referenslitteratur

McGonigal, Kelly (2015) The Upside of Stress: Why stress is good for you (and how to get good at it). Vermillion, 304 s. ISBN: 9780091955267

Morrison, V. & Bennet, P. (2016) An Introduction to Health Psychology. Pearson, 680 s. ISBN: 9781292003139