



## 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 2020-03-09 av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap. Revidering av förkunskapskrav, förtydligande av undervisningsform och examination samt revidering av litteraturlista.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2020

### Förkunskaper

60 poäng inom psykologprogrammet varav 7,5 poäng Hälsopsykologi I (1PS516) eller motsvarande.

### 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.
- Utarbeta och genomföra en hälsopsykologisk föreläsning.

## 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 där det också ingår att ge feedback på andras föreläsningar på ett seminarium. Examinationerna sammanvägs till ett betyg för kursen. För att få godkänt på kursen krävs att båda momenten är godkända.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

## Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

## Övrigt

Kursen ingår i psykologprogrammet.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

Linton, S.J. & Flink, I. (2016). *Hälsopsykologi i vården*. Natur & kultur. 256 s. ISBN 9789127139626

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

Almén, N. (2017) *Stress och Utmattningsproblem- Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Studentlitteratur. Del av bok, ca 300 s. av 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 god at it)*. Vermillion, 304 s. ISBN: 9780091955267

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