

## HÄLSOPSYKOLOGI HEALTH PSYCHOLOGY

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** HAHPsy

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Folkhälsa

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2023-05-30

**Version:** 2

**Gäller från:** Vårterminen 2024

---

### Särskild behörighet

Minst 7,5 hp avslutad kurs inom idrott/idrottsvetenskap. Alternativt den gymnasiala kursen Naturkunskap 1.

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- redogöra för hälsopsykologi som kunskapsområde

#### *Färdighet och förmåga*

- beskriva hur den biopsykosociala modellen kan användas för att förstå hälsa

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- värdera hur stress, ojämlikhet, livsstil, samt lycka och subjektivt välbefinnande påverkar och påverkas av hälsa

### Innehåll

Kursen ger en grundläggande förståelse för det hälsopsykologiska området med fokus på centrala teoretiska ramverk inom hälsopsykologi och samhällsrelevanta tillämpningsområden. Mer specifikt kommer kursen främst handla om följande områden: den biopsykosociala modellen av hälsa, ojämlikhet i hälsa, livsstil och hälsobeteenden, lycka och subjektivt välbefinnande, samt stress

### Examination

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

### **Kurskrav**

Examinationerna, skriftlig och muntlig examination är obligatoriska moment i kursen.

Vid frånvarande från ett kurskrav kan studenten, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsvariation (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

### **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig examination, 5 hp  
*Written examination, 5 credits*

Muntlig examination, 2.5 hp  
*Oral examination, 2.5 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

### **Betyg**

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs VG på båda examinationerna.

Senast i samband med kursstart ska studenterna erhålla preciserad information om betygsriterier.

### **Studentinflytande och kursvärdering**

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppuppgifter, demonstrationer, praktiska tillämpningar och seminarier.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

## **Övrigt**

Kursen ingår i Hälsopromotionsprogrammet och leder fram till en kandidatexamen. Kursen kan även ges som fristående kurs. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och redovisningar. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studenterna.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Diener, E. (2022). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: Psychology. Champaign, IL: DEF publishers. Hämtas från <http://noba.to/qnw7g32t>

Hooker, E. & Pressman, S. (2022). The healthy life. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: Psychology. Champaign, IL: DEF publishers. Hämtas från <http://noba.to/4tm85z2x>

Marmot, M. (2006). Statussyndromet: hur vår sociala position påverkar hälsan och livslängden. Stockholm: Natur och kultur. Valda delar. ca 200 s.

Sapolsky, R.M. (2003) Varför zebror inte får magsår. Stockholm: Natur och kultur. Valda delar. ca 300 s

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Dohrn IM, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M, redaktörer. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. Valda delar (Stress och fysisk aktivitet, Demens, Depression, Ångest).

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.