



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Kursplan

PSYB19

1. Identifikation och grundläggande uppgifter

PSYB19 Psykologi, Hälsa och välbefinnande (The psychology of health and well-being).

Nivå G (grundnivå), 15 högskolepoäng, halvfart, temakurs

Kursen är inrättad av Samhällsvetenskapliga fakultetsstyrelsen 2007-01-18

Kursplanen är fastställd av Institutionsstyrelsen vid Institutionen för psykologi 2006-05-30

Kursplanen är reviderad av Ledningsgruppen för fristående kurser 2008-05-14

Kursplanen är reviderad av Institutionsstyrelsen vid Institutionen för psykologi 2009-12-08

Denna kursplan gäller från och med vt 2010.

2. Allmänna uppgifter

Kursen ges som fristående kurs på grundnivå och kan ingå i kandidatexamen med psykologi som huvudämne eller i ett program enligt utbildningsplan. Undervisningen sker i huvudsak på svenska men föreläsningar på engelska kan förekomma.

Kursen syftar till att ge deltagarna fördjupad kunskap i några av de viktigaste områdena inom forskningsfältet hälsa och välbefinnande. Dessa områden inkluderar omständigheter och förklaringsmodeller för sambandet mellan individuella skillnader och hälsa, stress och stresshantering, psykiatriska sjukdomar och personlighetsstörningar samt behandling av dessa, psykologiska faktorer relaterade till en bättre hälsa och välbefinnande samt metoder och tekniker för att undersöka frågeställningar relaterade till hälsa och välbefinnande.

3. Mål

Efter genomgången kurs förväntas studenten ha grundläggande kunskaper om

- Hur individuella skillnader (såsom personlighet, sociala faktorer och bemästringsstrategier) är kopplade till olika aspekter av hälsa
- Olika typer av stress, stressreaktionernas psykologi och fysiologi samt patologiska aspekter av stress (såsom kroniska stresssymptom och post-traumatisk stresssjukdom)

- Symptom och aktuella förklaringsmodeller för psykiatriska sjukdomar och personlighetsstörningar
- Psykologiska teorier som behandlar faktorer bakom utvecklingen av bättre hälsa och ökat välbefinnande (så kallad positiv psykologi)
- Teorier rörande behandling och interventioner vad gäller psykiatriska sjukdomar och personlighetsstörningar
- Metoder och tekniker för att undersöka frågeställningar kring hälsa och välbefinnande
- *Efter genomgången kurs förväntas studenten kunna*
- Utifrån ett psykologisk perspektiv identifiera, formulera och lösa problem relaterade till hälsa och välbefinnande
- Jämföra och relatera olika teorier om och förklaringar av relationen mellan individuella skillnader och hälsa
- Relatera olika typer av stress till uppkomsten av olika stressymptom
- Jämföra och relatera olika teorier om och förklaringar av uppkomsten av psykiatriska sjukdomar och personlighetsstörningar
- Jämföra och relatera olika teorier om och förklaringar till uppkomsten av en bättre hälsa och ett ökat välbefinnande
- Jämföra och relatera olika teorier kring behandling av psykiatriska sjukdomar och personlighetsstörningar
- Reflektera över olika metoder och tekniker för att undersöka frågeställningar rörande hälsa och välbefinnande
- Göra kritiska bedömningar av information som berör hälsa och välbefinnande
- Söka och värdera vetenskaplig information avseende hälsa och välbefinnande
- Kommunicera kunskap om hälsa och välbefinnande till olika målgrupper

4. Kursinnehåll

Kursen består av tre delkurser.

Delkurs 1. Psykologi och hälsa (7,5 högskolepoäng)

Delkursen ger grundläggande kunskaper om hur psykologisk teori och forskning kan användas för att förstå såväl psykisk som somatisk sjukdom.

Delkurs 2. Positiv psykologi (4,5 högskolepoäng)

Delkursen presenterar teori och forskning kring de faktorer som är relevanta för psykiskt välbefinnande.

Delkurs 3. Temaarbete (3 högskolepoäng)

Delkursen innebär genomförande av ett grupparbete med anknytning till ett tema inom området hälsa och välbefinnande; detta presenteras såväl muntligt som skriftligt.

5. Undervisning och examination

Undervisningen beträffande de teoretiska momenten består av föreläsningar och gruppövningar. Examinationen av kursmål 1, 2, 3, 5, och 6 utgörs av en

skriftlig tentamen. Examinationen av kursmål 4 utgörs av inlämning av skriftliga uppgifter i hemtentamensform. Examinationen av delkurs tre utgörs av inlämning och redovisning av ett temaarbete. Ny examination anordnas en månad efter ordinarie provtillfälle och i augusti.

6. Betyg

Betyg erhålls på nivåerna Väl godkänd, Godkänd och Underkänd. För betyget Godkänd på hel kurs krävs betyget Godkänd på samtliga ingående delkurser. För betyget Väl godkänd på hel kurs krävs betyget Väl godkänd på mer än hälften av kursens totala poäng. För betyget godkänd krävs att studenten uppfyller kursens lärandemål. För betyget väl godkänt krävs dessutom att studenten visat hög teoretisk medvetenhet och analytisk förmåga.

7. Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet samt Matematik A och Samhällskunskap A.

8. Litteratur

Delkurs 1. Psykologi och hälsa

Kring, M. Ann., Davidson, C. Gerald., Neale, M. John., & Johnson, L. Sheri. (2006). *Abnormal psychology* (11'th edition). New York, UK: Wiley. 680 s.

Rydén, Olof. & Stenström, Ulf. (2008). *Hälsopsykologi*. Falköping: Bonnier utbildning. 208 s.

Delkurs 2. Positiv psykologi

Snyder, C. Rick., Ryan, Jenny. & Lopez, J. Shane. (2006). *Positive Psychology*. Thousand Oaks, UK: SAGE Publications Ltd. 624 s.

Upp till 300 sidor text tillkommer enligt kursledarens anvisningar.

9. Övrigt

-