

METODER FÖR BETEENDEFÖRÄNDRING METHODS FOR BEHAVIOR CHANGE

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: HAMETO

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 grunderna inom olika metoder för beteendeförändring,
- redogöra för kognitiv beteendeterapi och motiverande samtal (MI) som metoder för beteendeförändring av levnadsvanor,

Färdighet och förmåga

- tillämpa kognitiv beteendeterapi och MI i hälsofrämjande arbete avseende beteendeförändring av individers levnadsvanor

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- motivera val av olika metoder för beteendeförändring av levnadsvanor

Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- introduktion till olika metoder för beteendeförändring,
- kognitiv beteendeterapi och motiverande samtal (MI) som metoder för beteendeförändring av levnadsvanor,
- praktiska övningar i att tillämpa kognitiv beteendeterapi och motiverande samtal (MI) i hälsofrämjande arbete avseende förändring av individers levnadsvanor

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, hemtentamen och skriftlig inlämningsuppgift 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.

Hemtentamen, 6 hp
Home examination, 6 credits

Skriftlig inlämningsuppgift, 1.5 hp
Written assignment, 1.5 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 skall studenterna erhålla preciserad information om betygsriterier för respektive nivå.

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.

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:

- Miller, William R. (2013) Motiverande samtal (9789127135390): Att hjälpa människor till förändring. Natur och kultur.
- Ramnerö, J. & Törneke, N. (2020). Beteendets ABC: en introduktion till behavioristisk psykoterapi. (Tredje upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2007). Metoder för att främja fysisk aktivitet En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering. (SBU 2007:181) 296 s. (valda delar ca 40 s) (www.sbu.se)

-Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.