

HÄLSOPSYKOLOGI HEALTH PSYCHOLOGY

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: HBHPSY

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Folkhälsovetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-12-05

Version: 3

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ak studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för teorier och forskning inom hälsopsykologi

Färdighet och förmåga

- tillämpa den biopsykosociala modellen för att förstå hälsa

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- diskutera och reflektera över hur individuella skillnader påverkar och påverkas av hälsa och välbefinnande

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 handla om den biopsykosociala modellen av hälsa och hur individuella skillnader kopplade till exempelvis ojämlikhet, personlighet, motivation, livsstil och stress påverkar och påverkas av hälsa och välbefinnande.

Examination

(2221) 5 hp, Skriftlig examination, Tregradig skala

(2221) 5 credits, Written examination, Three-grade scale

(2222) 2.5 hp, Muntlig examination, Tregradig skala

(2222) 2.5 credits, Oral examination, Three-grade scale

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.

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 den skriftliga examinationen och minst G på den muntliga.

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, diskussioner och seminarier.

Undervisningen bedrivs främst på svenska. Undervisning på engelska kan förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Övrigt

Kursen ingår i Hälsopromotionsprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs. 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

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-05

Diener, E. (2022). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. 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*. DEF publishers. Hämtas från [<http://noba.to/4tm85z2x>]()

Lehman et al. (2017). Rethinking the biopsychosocial model of health: Understanding health as a dynamic system. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(8), e12328.

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

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-being Research* (pp. 1-7). Springer International Publishing.

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

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.