

METODER FÖR BETEENDEFÖRÄNDRING METHODS FOR BEHAVIOR CHANGE

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: HBMETO

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Folkhälsovetenskap

Fastställt av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-09-16

Version: 3

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

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

Färdighet och förmåga

- använda basala tekniker inom 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 (inklusive acceptance and commitment therapy) 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

(2501) 1.5 hp, Muntlig redovisning, Tvågradig skala
(2501) 1.5 credits, Oral presentation, Two-grade scale

(2502) 6 hp, Skriftlig examination, Tregradig skala
(2502) 6 credits, Written 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.

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

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 G på den muntliga redovisningen.

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsgränser 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, läraaktiviteter 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. 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

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

Beslutsdatum: 2025-09-19

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.

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.