



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Psykologi

Kursplan

Positiv psykologi och hälsa

Kurskod:	PSGB05
Kursens benämning:	Positiv psykologi och hälsa <i>Positive Psychology and Health</i>
Högskolepoäng:	15
Utbildningsnivå:	Grundnivå
Successiv förddjupning:	Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (G1F)

Huvudområde:
PSA (Psykologi)

Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2017-09-13 och gäller från vårterminen 2018 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

Minst 15 hp inom kursen PSGA34 Psykologi A - en översikt, 30 hp, eller minst 15 hp inom kursen PSGA38 Psykologi - grunder, 30 hp, eller motsvarande.

Lärandemål

Delkurs 1 - Positiv psykologi och lycka (7,5 hp)

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. redogöra för centrala begrepp och teorier inom positiv psykologi,
2. analysera psykologiska fenomen utifrån teorier inom positiv psykologi
3. beskriva centrala forskningsresultat om det subjektiva välbefinnandets determinanter,
4. redogöra för och värdera strategier för att påverka det subjektiva välbefinnandet och
5. redogöra för hur kunskaper om positiv psykologi kan tillämpas i såväl vardagsliv som arbetsliv.

Delkurs 2 - Stress, hälsa och coping (7,5 hp)

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. beskriva och förklara psykologiska modeller för hälsa, coping och hälsobeteende,
2. beskriva och redogöra för aktuell forskning och centrala teorier inom hälsopsykologin,
3. redogöra för och värdera vetenskapligt beprövade strategier för att hantera stress och stärka resiliens och
4. förklara och analysera situationer i vardagen utifrån hälsopsykologisk forskning och föreslå lämpliga interventioner.

Innehåll

Delkurs 1 - Positiv psykologi och lycka (7,5 hp)

I delkursen behandlas grunderna i positiv psykologi samt människans subjektiva välbefinnande. Utifrån centrala begrepp och teorier inom positiv psykologi tillägnas sig studenten förståelse för människans psykologiska resurser och kompetenser. Inom delkursen ges ett vetenskapligt perspektiv på vad som bidrar till välbefinnande och livskvalitet. Strategier för subjektivt välbefinnande presenteras och tillämpas under delkursens gång. Undervisning sker genom föreläsningar, fältexperiment, workshops samt gruppdiskussioner. Studenten förväntas även självständigt söka efter relevanta artiklar inom aktuella områden.

Delkurs 2 - Stress, hälsa och coping (7,5 hp)

I delkursen får studenten lära sig centrala begrepp och teorier inom det hälsopsykologiska fältet och tillägnas sig förståelse för fenomenen stress, hälsa och coping samt resiliens. I delkursen behandlas hur fysisk och psykisk hälsa kan relateras till varandra samt vilka vanliga risk- och friskfaktorer som finns. Olika exempel på tillämpningar av hälsopsykologisk kunskap presenteras och dessas lämplighet diskuteras. Aktuella samhällsfrågor diskuteras utifrån hälsopsykologiska begrepp och teorier.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Delkurs 1 - Positiv psykologi och lycka (7,5 hp)

Målen för delkursen examineras genom obligatoriskt fältexperiment med tillhörande individuella skriftliga inlämningsuppgifter som muntligen presenteras och diskuteras vid obligatoriska seminarier.

Delkurs 2 - Stress, hälsa och coping (7,5 hp)

Målen för delkursen examineras genom obligatoriskt fältexperiment med tillhörande individuella skriftliga inlämningsuppgifter som muntligen presenteras och diskuteras vid obligatoriska seminarier.

Betyg

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Kvalitetsuppföljning

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

Kursbevis

Kursbevis utfärdas på begäran.

Övrigt

Gällande regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.