

**KURSPLAN**

# **Hälsopsykologi och motiverande samtal i hälsovägledning 15 högskolepoäng H0009H**

**Health Psychology and Motivational Interviewing**

**Kursplan antagna: Höst 2023 Lp 1 - Tills vidare**

**BESLUTSDATUM  
2022-09-06**

# Hälso psykologi och motiverande samtal i hälsovägledning 15 högskolepoäng H0009H

## Health Psychology and Motivational Interviewing

### Grundnivå, H0009H

Utbildningsnivå	Fördjupningskod	Betygsskala	Ämne	Ämnesgrupp (SCB)
Grundnivå	G1N	U G VG *	Hälsovägledning	Terapi, rehabilitering och kostbehandling

## Behörighet

Grundläggande behörighet

## Urval

Urvalet grundas på betyg och högskoleprov

## Mål/Förväntat studieresultat

Den studerande skall efter genomgången kurs, med stöd i vetenskap kunna:

1. redogöra för och reflektera över psykologiska friskfaktorers betydelser för hälsan
2. reflektera och argumentera för hur hälso psykologiska modeller kan användas i hälsofrämjande arbete.
3. tillämpa motiverande samtal, redogöra för bakomliggande teorier och reflektera över etiska aspekter.
4. tillämpa ett kognitivt förhållningssätt och motiverande samtal för att leda klienter i processer som leder till hälsofrämjande livsstilsförändringar

## Kursinnehåll

- Modeller inom hälso psykologi och hälsopromotion
- Beteendeförändring för att främja hälsa utifrån ett kognitivt förhållningssätt
- Psykologiska friskfaktorer; motivation, coping, socialt stöd, self-efficacy, egenkontroll, självförtroende/självkänsla, feedback, kompetens, positiva utmaningar.
- Motiverande samtal, teori, övningar och etiska aspekter
- Hälso plan och intervjuguider för hälsofrämjande livsstilsförändringar

## Genomförande

Kursens undervisningspråk samt undervisningsform anges för varje kurstillfälle och framgår av kurssidans på Luleå tekniska universitets hemsida.

Kursen ges med distansmetodik och är i huvudsak webbaserad. För studierna krävs datorvana och tillgång till bredbandsuppkoppling (minst 0,5 Mbit/sek, helst 2,0 Mbit/sek) samt headset och webbkamera. Delar av kursen är förlagd till campus där framförallt metodövningar, seminarier och examinationer sker. För kursens genomförande förutsätts att studenten aktivt söker kunskap och löser problem genom ett undersökande och kritiskt reflekterande arbetssätt. Det innebär att studenten tar eget ansvar genom att aktivt medverka till att uppnå kursens mål genom att planera innehåll och tid. Kursens innehåll bearbetas genom grupparbete, praktisk metodträning, föreläsningar, muntliga och skriftliga presentationer och seminarier. Kurskrav är genomförda studieuppgifter samt obligatorisk närvaro och ett aktivt deltagande i diskussioner vid seminarier. Obligatorisk närvaro vid metodövningar. Kursen är en delkurs i hälsovägledningsprogrammet. Programmet har genomgående en pedagogisk grundsyn som stimulerar till ett eget aktivt lärande, där teamutveckling är återkommande inslag i kurserna. Arbetet i grupp syftar till att utveckla färdigheter som endast kan tränas genom interaktion och erfarenhetsutbyte med andra.

## Examination

Om det finns beslut om särskilt pedagogiskt stöd, i enlighet med Riktlinjen Studentens rättigheter och skyldigheter vid Luleå tekniska universitet, finns möjlighet till anpassad eller alternativ examinationsform.

Mål 1 examineras genom inlämningsuppgifter i grupp samt genom ett webbaserat seminarium i prov 0005. Mål 2 examineras genom individuella inlämningsuppgifter samt ett webbaserat seminarium i prov 0008. Mål 3 examineras genom inlämningsuppgifter och metodövningar, individuellt och i grupp i prov 0006. Mål 4 examineras individuellt genom inlämningsuppgifter med opponentskap av rapport samt ett webbaserat seminarium i prov 0007. Kriterier för G och VG anges i kursrummet i Canvas.

## Otillåtna hjälpmedel vid prov och bedömning

Om en student, genom användande av otillåtna hjälpmedel, försöker vilseleda vid prov eller när en studieprestation ska bedömas, får disciplinära åtgärder vidtas.

Uttrycket "otillåtna hjälpmedel" betyder de hjälpmedel som lärare i förväg inte uppgett som tillåtna hjälpmedel och som kan vara till hjälp vid lösandet av examinationsuppgiften. Detta innebär att alla hjälpmedel som inte uppgetts som tillåtna är otillåtna.

## Övrigt

Kursen ges på grundnivå. Information om utförande av uppgifter i kursen finns i kursrummet i Canvas.

## Överlappning

Kursen H0009H motsvarar kurser S0021H, S0024H

## Kursgivare

Institutionen för hälsa, lärande och teknik

## Moduler

Kod	Benämning	Betygsskala	Hp	Tillstånd	Gäller från	Titel
0005	Friskfaktorer	U G#	3	Obligatorisk	V15	
0006	Motiverande samtal, metod	U G#	4	Obligatorisk	V15	
0007	Tillämpning MI-hälsosamtal	U G VG *	5	Obligatorisk	V15	
0008	Hälso psykologiska modeller	U G#	3	Obligatorisk	H17	

## Revidering fastställd

av Anna Öqvist HUL 2022-09-06

## Kursplanen fastställd

av Prefekt vid Institution för hälsovetenskap 2013-02-18