



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Psykologi 1 - Tema träning, 3 hp

Psychology 1 - Exercise, 3 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

VT12 , HT14

Kurskod	1SY035
Kursens benämning	Psykologi 1 - Tema träning
Hp	3 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	GX - Grundnivå
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för klinisk neurovetenskap
Beslutande organ	Programnämnd 3
Datum för fastställande	2011-12-09
Reviderad av	Programnämnd 3
Senast reviderad	2014-04-07
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2014

Särskild behörighet

Antagen till sjukgymnastprogrammet.

Mål

Kursen ska introducera teoretisk, praktisk och evidensbaserad kunskap om beteende och inlärning inklusive de grunderna i samtalsmetodik med inriktning på motivation och beteendeförändring. Kursen fokuserar på hur en konkret individuellt anpassad plan för beteendeförändring kan läggas upp och på faktorer av vikt för att ett hälsobeteende ska utvecklas och/eller vidmakthållas. Kursen syftar också till att öka studentens beredskap att i sin framtida yrkesroll bemöta patienten/klienten på ett professionellt sätt med respekt, lyhördhet och inlevelseförmåga. Kunskaperna från kursen skall kunna vara tillämpbara både vid ett hälsofrämjande arbete med individer och vid olika typer av prevention.

Lärandemål

Efter genomgången kurs ska studenterna självständigt kunna:

1. Beskriva teorier kring beteendeförändring och inlärning.
2. Göra en specifik planering av beteendeförändring innefattande målformulering och

återfallsprevention samt även beskriva faktorer som påverkar motivation i det enskilda fallet.

3. Beskriva grundläggande tekniker i samtalsmetodik och ett antal viktiga kännetecken på professionellt förhållningssätt i den yrkesmässiga relationen till klienter/patienter.

Innehåll

Kursen innehåller två delar som ingår i temat ”Träning” och ges i direkt anslutning till kurserna Fysioterapi 3 – Tema träning och Fysiologi 3 – Tema träning.

Introduktion: En teoretisk genomgång av beteendemodeller och deras tillämpningar samt instruktion avseende en självständig hemuppgift. Hemuppgiften utgörs av en individuell planering av en hälsobefrämjande livsstilsförändring, företrädesvis fysisk aktivitet.

Teoretisk fördjupning: Fördjupning i faktorer som rör motivation, följsamhet och förändringsmodeller. Grunderna i samtalsmetodik och professionellt förhållningssätt presenteras.

Arbetsformer

I denna kurs kan följande arbetsformer användas: föreläsningar med interaktiva övningar, hemuppgifter, seminarier med grupparbeten och presentationer, litteraturstudier och videofilmade inslag.

Examination

Kursen examineras enligt följande:

- Aktivt deltagande vid seminarium kring skriftlig hemuppgift.
- Skriftlig tentamen.

Om studenten av något skäl inte kan delta vid seminariet erbjuds studenten annan uppgift som bestäms av examinator. Vid underkänt resultat av ordinarie examination ges studenten möjlighet att återkomma till en restexamination under samma termin. Därefter ges studenten möjligheten att tenteras vid två tillfällen per termin de kommande terminerna. Sammantaget har studenten möjlighet till sex examinationstillfällen i ämnet.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under ett år efter en eventuell nedläggning av kursen alternativt vid ny kursplan.

Övriga föreskrifter

Kursutvärdering

Kursutvärdering genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning vid KI samt utifrån fastställda utvärderingsrutiner inom programmet. Kursutvärdering sker utifrån kursplanens förväntade inlärningsmål.

Litteratur och övriga läromedel

Rekommenderad litteratur

ACSM

ACSM Resource manual for guidelines for exercise testing and prescriptions. Online.
<http://www.LWW.com>.

9:e : Lippincott, Williams & Wilkins, 2009

ISBN:0-7817-4591-8

Kap: 42, 43, 44

[Sök i biblioteket](#)

Ayers, Susan; De Visser, Richard.

Psychology for medicine

London : SAGE, 2011. - xiv, 530 p.

ISBN:9781412946902 (hbk.) : LIBRIS-ID:15217050

(Boken återkommer på Psykologi 2)

[Sök i biblioteket](#)

Holmberg, Johan; Stalby, Magnus

Samtal som fungerar : [om tillämpad beteendeanalys, motivation och förändring]

1. utg. : Stockholm : Natur & Kultur, 2012 - 168 s.

ISBN:91-27-11939-4 (inb.) LIBRIS-ID:11496423

(Boken återkommer på Psykologi 2)

[Sök i biblioteket](#)

Ramnerö, Jonas; Törneke, Niklas

Beteendets ABC : en introduktion till behavioristisk psykoterapi

2., [rev.] uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2013 - 232 s.

ISBN:978-91-44-07959-2 LIBRIS-ID:13909031

(Boken återkommer på Psykologi 2)

[Sök i biblioteket](#)

Rautalinko, Erik

Samtalsfärdigheter : stöd, vägledning och ledarskap

2. uppl. : Stockholm : Liber, 2013 - 170 s.

ISBN:9789147111312 LIBRIS-ID:14010176

(Boken återkommer på Psykologi 2)

[Sök i biblioteket](#)

Enstaka kapitel ur böcker och vetenskapliga artiklar tillkommer.