HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

KURSPLAN

Metoder inom tillämpad positiv psykologi I G1F

7,5 högskolepoäng

Kurskod: KU348G
Revisionsnummer: 3
Gäller från: 2025-07-01
Beslutad av: Utbildningskommittén för biovetenskap
Beslutsdatum: 2025-08-14

1. Allmänt om kursen

Kursen ges av Högskolan i Skövde och benämns Metoder inom tillämpad positiv psykologi I G1F (Methods in Applied Positive Psychology I G1F). Omfattningen är 7,5 högskolepoäng (hp). Kursen är på grundnivå och har fördjupningsnivå G1F.

Kursen ingår i huvudområdet kognitiv neurovetenskap. Kursens utbildningsområde är naturvetenskap.

2. Behörighetskrav

För tillträde till kursen krävs godkända kurser om 30 högskolepoäng inom huvudområdet kognitiv neurovetenskap.

Dessutom krävs: genomgången KU142G Positiv psykologi och välbefinnande G1N med godkänt betyg på examinationsmomentet 1001 Salstentamen, 4 hp (eller motsvarande kunskaper).

3. Innehåll

Kursens innehåll har ett fokus på tillämpad positiv psykologi där såväl teorier bakom evidensbaserade metoder och det praktiska tillämpandet av positiv psykologi ingår. Studenterna får kunskap om och personlig erfarenhet av evidensbaserade metoder och interventioner som används för att främja en persons psykiska välbefinnande. Dessutom ingår skattningsskalor som används för att mäta det psykiska välbefinnandet på individnivå. Vidare får studenterna kunskap om symptom på psykisk ohälsa för att kunna bedöma om en klient är lämplig för tillämpad positiv psykologi eller om det istället är aktuellt att hänvisa vidare till hälso- och sjukvård för utredning. Grunder i motiverande samtal introduceras och dess praktiska färdigheter tränas.

4. Mål

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- redogöra för och praktiskt tillämpa utvalda centrala metoder, interventioner och skattningsskalor inom tillämpad positiv psykologi,
- redogöra för gränserna för den positiva psykologins tillämpningsområde genom att reflektera kring symptom på psykisk ohälsa i relation till tillämpad positiv psykologi, samt
- tillämpa grunderna i motiverande samtal.

5. Examination

Kursen bedöms med betygen VG (Väl godkänd), G (Godkänd) eller U (Underkänd).

Betyg på hel kurs utfärdas först när samtliga examinationsmomenten i kursen godkänts.

Kursen har följande examinationsmoment:

- **Aktivt deltagande i seminarier I**
  2 hp, betyg: G/U
- **Aktivt deltagande i seminarier II**
  2 hp, betyg: G/U
- **Aktivt deltagande i seminarier III**
  0,5 hp, betyg: G/U
- **Salstentamen**
  3 hp, betyg: VG/G/U (bestämmer betyg på hel kurs)

Studenter med varaktig funktionsnedsättning som har fått beslut om riktat pedagogiskt stöd kan erbjudas anpassad examination.

6. Undervisningsformer och undervisningsspråk

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

Undervisningen bedrivs på svenska. Viss undervisning på engelska kan förekomma.

7. Kurslitteratur och övriga läromedel

Huvudlitteratur

Frisch M. B. (2005). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy* (1st ed.). NJ:John Wiley & Sons, cop.. ISBN 9780471213512.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2024). *Motiverande samtal: Att hjälpa människor till förändring och utveckling* (4:e uppl.). Natur & Kultur. ISBN 9789127465749.

Rashid, T. & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive Psychotherapy - Clinician Manual* (1st ed.). New York: Oxford University Press. ISBN 9780195325386.

American Psychiatric Association. (2023) Mini-D 5: Diagnostiska kriterier enligt DSM-5-TR. Pilgrim Press AB. ISBN: 9789198007947
ELLER
Morrison, J (2023). DSM-5-TR Made Easy The Clinician's Guide to Diagnosis. New York: Guilford Press. ISBN 9781462551347

Sveriges psykologförbund. Principer för evidensbaserad psykologisk praktik (EBPP). Reviderad av Sveriges Psykologförbunds kongress 2020. Tillgängligt på: https://www.psykologforbundet.se/rad-och-stod/din-yrkesutovning/stod-i-din-yrkesvardag/principer-for-ebpp/

Referenslitteratur

Lomas, T. et al. (2024). *Applied positive psychology: Integrated positive practice* (2nd ed.). Sage Publications. ISBN 9781529773743.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness*. Penguin Putnam Inc. ISBN 159420148X. (svensk översättning:(2008) Lyckans verktyg, Natur och kultur. ISBN10: 9127114309).

Magyar-Moe, J. L (2009). *Theraphist's Guide to Positive Psychological Interventions*. Academic Press. ISBN 9780123745170.

8. Studentinflytande

Studentinflytande i kursen säkerställs genom kursvärdering. Studenterna informeras om resultatet av kursvärderingen och eventuella åtgärder som genomförts eller planeras, grundat på kursvärderingen.

9. Övrigt

På Högskolan i Skövdes webbplats finns ytterligare information om kursen samt nationella och lokala styrdokument för högskoleutbildning.