

Psykologi – inriktning idrott och motion

180 hp

Kortfattad beskrivning av samtliga kurser inom programmet (från HT2015)

Högskolan i Halmstad
Akademin för Hälsa och Välfärd



Kortfattat om programmet

Programmet *”Psykologi – inriktning idrott och motion 180 hp”* ger dig som student en kandidatexamen i psykologi, det vill säga att du efter avslutat program blir beteendevetare. Beteendevetare är en attraktiv yrkesgrupp i Sverige, inte bara i idrotts- och motionsområden utan även i stora delar av vårt samhälle som har människor och människors hälsa och välmående som fokus i sitt yrke.

Vårt program på HH bygger på att du första året ska få en bred bas inom idrottsvetenskapens många och spridda områden såsom exempelvis psykologi, idrotts- och motionspsykologi, folkhälsovetenskap, idrott- och motion som samhällsnytta, fysiologi, näringslära och anatomi. Fokus i programmet ligger på psykologi – vetenskapen om människans beteende och mentala processer, vilket blir extra tydligt från och med år två då psykologin verkligen står i fokus!

För oss på programmet är verklighetsförankringen viktig, varav vi försöker skapa tillfällen för våra studenter att ständigt hålla sig à jour med det som händer utanför den akademiska miljön, exempelvis genom utbytesbesök från West Virginia University vart annat år, genom ”Speeddating” med det omgivande samhället eller verksamhetsförlagda studier. I följande presentation försöker vi ge dig som blivande student en liten kort överblick av vad som kan inrymmas i våra kurser på programmet *”Psykologi – inriktning idrott och motion”*.

Linette Törnqvist, studierektor



ÅR 1

Introduktion till idrotts- och motionspsykologi 15 hp PS2037

Kursen ger dig den första grundläggande orienteringen inom det psykologiska området i allmänhet och idrotts- och motionspsykologi i synnerhet. Inledningsvis studeras bland annat olika psykologiska perspektiv, hjärnans uppbyggnad och grundläggande psykologiska fenomen såsom vad som motiverar oss människor, vad stress är och hur det påverkar oss, perception, hur vi lär in och minne hur vårt minne fungerar. Vidare innehåller kursen en grundläggande orientering om idrotts- och motionspsykologin som vetenskap samt kunskaper om hur psykologiska faktorer och processer påverkar individer i idrotts- och motionsutövandet. Exempel på faktorer och processer som vi läser om här är nervositet, stresshantering, motivation, självförtroende och målsättningsarbete.

Undervisningen består förutom av föreläsningar och seminarier av olika intressanta gruppövningar och laborationer i vårt beteendevetenskapliga labb. Genom dessa första 15 hp är vår avsikt att du som student ska ha fått en liten, men god, bild av vad psykologiämnet kan handla om.

Idrott, motion och hälsa i samhället, 15 hp IV2004

Kursen behandlar relationen mellan idrott, motion, hälsa och samhälle och anpassad fysisk aktivitet. Kursen behandlar betydelsen av en fysiskt aktiv livsstil ur hälsosynpunkt, på såväl individ, grupp, som samhällsnivå. Faktorer som påverkar hälsa och de nationella målområdena för folkhälsoarbete samt elitidrott ur ett hälsoperspektiv kommer också att diskuteras. Vidare studeras hur samhällets normer och strukturer återspeglas i idrotts- och motionsutövandet med fokus på klass, genus och etnicitet.

Kursen stimulerar studentens intresse för samhällsförändringar och hur former för idrotts- och motionsutövande, idrottsorganisation och idrottsbetraktande kan se ut i dagens samhällsklimat. Sista delen av kursen ägnas åt anpassad fysisk aktivitet och handikappidrott för barn och ungdomar med funktionsnedsättningar, där studenten får problematisera och reflektera över hur samhället utvecklar fysiska, psykiska och sociala kapaciteter samt bidrar till delaktighet hos barn och ungdomar med funktionsnedsättningar. I undervisningen ingår förutom föreläsningar och seminarier intressanta övningar relaterade till anpassad fysisk aktivitet som ämnas bidra till en ökad reflektionsförmåga kring dessa gruppers inkludering i samhället.

ÅR 1

Humanbiologiskt perspektiv på idrott och motion 15 hp IV2005

I kursen studeras humanbiologi utifrån grundläggande biologiska aspekter, såsom kroppens anatomi, fysiologi och näringsbehov samt hur träning och kost kan påverka fysiska och psykiska funktioner. Dessa kunskaper utgör en grund för att kunna förstå den egna kroppen och hur andra människor fungerar. Betoningen ligger på rörelseapparatens anatomi samt de normala fysiologiska funktionerna. Olika organsystem, såsom nervsystem, matspjälkning, hjärt-kärlsystem, respiration, immunförsvar, hormoner, skelett och muskler relateras till kost, träning och levnadsvanor. Ni kommer även att få göra egna kostanalyser i form av näringslära och energiberäkning. Kunskap om kosten, med dess uppbyggnad av kolhydrater, fett, proteiner, vitaminer och mineraler, och dess betydelse för kroppen ingår även. Målet att studenten kan värdera resultat från tester och analyser relaterade till kost och träning som kan möta de krav som kommer att ställas i ett framtida yrke som exempelvis tränare, ledare, coach eller rådgivare.

Motions- och hälsopsykologi, 7,5 hp PS2041

Kursen syftar till att ge studenten en överblick över motions- och hälsopsykologins ämnesområde samt grundläggande kunskaper om relaterade begrepp, teorier, metoder och problemställningar inom området. Särskilt betonas hur individers psykologiska aspekter kan inverka på motionsbeteenden, vad som motiverar individer till hälsa och motion, samt hur motionspsykologi och kunskap kring hur beteendeförändringar kan tillämpas på människor.

Alla dessa frågor kopplas även demografiska variabler som genus, mångfald, ålder, etc till betydelsen för området. Vidare studeras exempelvis betydelsen av fysisk aktivitet och motion, tillämpad motionspsykologi samt teorier kring beteendeförändringar för att främja en hälsosam livsstil. Exempel på faktorer som belyses är motivation, stress, självkänsla, psykisk hälsa och välbefinnande samt livskvalitet. Slutligen behandlar kursen även aspekter som skador, överträning och träningsberoendets betydelse för individers välbefinnande.

ÅR 1

Tvärvetenskapligt perspektiv på idrott och motion 7,5 hp PS2040

För att ”knyta ihop säcken” det första året som student har vi tagit fram kursen ”Tvärvetenskapligt perspektiv på idrott och motion”. I kursen studeras tvärvetenskapliga perspektiv på idrott och motion som bygger på den kunskap som studenten tillämpat sig under hela sitt första år på programmet. I kursen ska studenten analysera och problematisera olika samhällsaktuella frågor utifrån olika idrottsvetenskapliga perspektiv såsom psykologi, pedagogik, folkhälsovetenskap och humanbiologi. Studenten kommer själv kunna påverka vilka ”hjärtefrågor” som studeras och utifrån vilket perspektiv. Studenten ska under kursen intervjua representanter från samhället och söka relevant litteratur i förhållande till olika perspektiv på idrott och motion. Kompetenta representanter från respektive ämnesområde kommer att finnas tillhand för studenterna i ett nära samarbete för att ytterligare kunna utforska de olika områdenas bidrag till idrott och motion.

ÅR 2

Personlighetspsykologi i ett idrotts- och motionsperspektiv 7,5 hp

För att nu ”på riktigt” börja dyka ner i ämnesområdet psykologi ges nu en hel termin med stora möjligheter till just detta. Kursens mål är att studenten utvecklar fördjupade kunskaper om människan, dels utifrån olika klassiska personlighetspsykologiska perspektiv, och dels utifrån mer specifika personlighetsrelaterade teorier och begrepp av relevans för idrott och motion. Hur påverkar min personlighet mitt beteende och de val jag gör? Är det en fördel att vara utåtriktad om jag är tävlingsidrottare? Med utgångspunkt från detta avser kursen generellt att öka förståelsen för betydelsen av människans personlighet i en samhälls- idrotts- och motionskontext.

Idrotts- och motionspsykologi i ett livsloppsperspektiv 7,5 hp

I denna kurs är målet att studenten utvecklar fördjupade kunskaper om människan inom idrott och motion genom studier av utvecklingspsykologiska modeller, och teorier om lek, motion, fysisk aktivitet, talang- och karriärutveckling. Målet är att studenten efter kursen ska ha en god förståelse för olika utvecklingspsykologiska teorier, samt hur dessa har en betydelse för idrotts- och motionspsykologi.

Talang- och karriärutveckling är andra begrepp som vi efter kursen ämnar att studenten ska kunna förstå och reflektera kring. I kursen får studenter möjlighet att gå ut och intervjua idrottare/motionärer om deras idrottande och motionsvanor i ett livsloppsperspektiv. Idén är att studenterna ska få koppla ”verkligheten” med det teoretiska som presenteras under kursen. Studenter som genomfört kursen har varit mycket positiva till att få komma ut i verkligheten och ta del av andra människors berättelser och upplevelser."

ÅR 2

Socialpsykologi i ett idrotts- och motionsperspektiv 7,5 hp

Kursen är en introduktion till socialpsykologi inom idrott och motion. Denna introduktion innefattar dels socialpsykologiska fenomen vilka beskriver människan som en del av ett socialt sammanhang samt hur vi generellt påverkar och påverkas av andra i en grupp.

I denna kursen lägger vi mycket fokus på ”praktiskt lärande” där vi förutom föreläsningar har många praktiska moment på och utanför Högskolan. Utmaningen i kursen är att härleda upplevda fenomen till socialpsykologiska teorier, samt att kunna tillämpa kunskapen utanför kontexten i exempelvis idrottsgrupper eller arbetslag. Dessutom innefattar delkursen gruppdynamiska aspekter såsom kommunikationsmönster, roller, normer, sammanhållning och ledarskap, där fokus läggs på grupper som satts samman för att lösa en specifik uppgift.



Studenter från programmet under en praktisk ledarskapsövning HT2015.

Skador och ohälsosamma beteenden inom idrott och motion 7,5 hp

Kursen omfattar en fördjupning inom psykologi relaterat till skador och negativa hälsoeffekter i samband med idrotts- och motionsutövande, såsom utmattning/utbrändhet och ätstörningar. I kursen går vi igenom grundläggande teorier, metoder och problemställningar som beskriver vilka faktorer som kan öka risken för negativa hälsoeffekter samt hur en idrottare eller motionär kan arbeta för att minska denna risk. Vidare diskuteras olika arbetssätt som individer kan tillämpa för att förebygga negativa hälsoeffekter. I kursen kommer man som student förutom föreläsningar och seminarier få ge sig på att lösa intressanta case i relation till ämnesområdet.

Psykologi inriktning idrott och motion 30 hp PS3008

Första delen av kursen innehåller teorier, begrepp och forskning om människan som informationsbearbetare och betonar hur våra olika kognitiva processer såsom uppmärksamhet, minne, tänkande och beslutsfattande fungerar. Vidare behandlar delkursen idrotts- och motionspsykologiska interventionsmodeller där olika teoretiska utgångspunkter för förändringsarbete inriktat mot individer eller grupper diskuteras. I delkursen får studenterna tillämpa sina kunskaper inom idrotts- och motionspsykologi på olika fiktiva fall och i även en tillämpad situation på fältet. I kursen får man börja öva på att använda sina kunskaper inom psykologi och tillämpning genom att möta representanter från samhället.

Andra delen av kursen behandlar vi grundläggande vetenskapsteori samt kvantitativa och kvalitativa forskningsmetoder, som exempelvis beskrivande och förklarande statistik, enklare forskningsdesign, experiment, frågeformulär och intervjuer. Detta för att förbereda studenterna för att kunna skriva sin första uppsats. Efter den metodologiska delen av kursen planeras, genomförs och dokumenteras ett eget empiriskt arbete (uppsatsen), som innebär att studenten i nära samarbete med en handledare tillämpar vetenskaplig metod i en fördjupning inom ett eget valt område inom ramen för psykologi med inriktning idrott och/eller motion.

Psykologi med inriktning mot idrott och motion 30 hp PS5008

Vi fortsätter att djupdyka i psykologiämnet, och denna termin, som är studentens 5:e, genomförs det som kallas för examensarbete. Kursen spinner vidare på det som gjordes terminen före, men nu med studenter som besitter en grundläggande kunskap om metodologiska angrepps- och arbetssätt inom det psykologiska ämnesområdet. I kursen upprättar studenten tillsammans med handledaren en forskningsplan inom ramen för psykologiämnet och genomför därefter självständigt examensarbete. Studien dokumenteras skriftligt i enlighet med de riktlinjer som gäller för empiriska psykologiska forskningsrapporter. I delkursen ingår också granskning av en annans students vetenskapligt arbete.

Inom ramen för denna kursen försöker vi också se till att studenten kan få ett utökat nätverk i det omgivande samhället. Vi har bl.a. anordnat sk ”speeddating” för studenterna, där de under en dag får möta representanter för näringsliv och offentlig sektor. Det är en bra möjlighet för att kunna presentera sig själv, sina intresseområden och sin utbildning för eventuella framtida arbetsgivare. Vi har också haft moment där studenterna får gå ut i gymnasieskolor och agera mentor för elever som är intresserade av psykologi.



Hösten 2017 – studenter på Speeddating med representanter från näringslivet

ÅR 3

Coaching och tillämpat arbete inom idrotts och motionspsykologi, 30 hp PS5008

Nu har vi kommit till sista terminen i programmet och dags för slutspurt mot examen! Kursen är inriktad mot att praktiskt kunna använda de kunskaper man tillägnat sig under åren på programmet. Kraven på självständighet och egna initiativ ökar för studenterna.

I början av kursen diskuteras etiska principer och modeller för rådgivande arbete med individer och grupper och organisationer, samt samtalets betydelse i relation till utveckling för individ, grupp eller organisation.

Vidare presenteras grundläggande individ och organisationspsykologiska teorier och begrepp med betydelse för tillämpat arbete. Dessutom diskuteras metoder för kartläggning och analys av individers och gruppers förändringsbehov.

I slutet av programmet ska studenten ut på sk. praktik eller ”verksamhetsförlagda studier” under tre veckor. Studenten är ansvarig för att själv kontakta en relevant verksamhet för sin praktik. Denna delkurs omfattar 5 veckor varav 3 veckor genomförs inom en verksamhet, offentlig eller privat, som studenten själv valt och tagit kontakt med. Ett avtal upprättas mellan den aktuella arbetsplatsen, studenten och högskolan. I avtalet ingår beskrivning av student respektive verksamhetens åtagande. I avtalet regleras också att tid avsätts för studenten att dokumentera studietiden i verksamheten.

**Vi ser fram emot att möta dig på
Högskolan i Halmstad!**

