

Psykologi – inriktning idrott och motion

180 hp

Kortfattad beskrivning av kurserna inom programmet (från HT2019)

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 avklarad program blir beteendevetare. Beteendevetare är en attraktiv yrkesgrupp i Sverige, inte bara i idrotts- och motionssammanhang 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 i psykologi, med kurser i socialpsykologi, hälsopsykologi, personlighetspsykologi, kognitionspsykologi mm. Från och med år två erbjuds en fördjupning i psykologins tillämpningsområden inom hälsa, idrott och motion.

För oss på programmet är samhällsförankringen viktig, varav vi försöker skapa tillfällen för våra studenter att ständigt hålla sig á jour med det som händer utanför den akademiska miljön, exempelvis genom regelbundna programråd, utbytesbesök från West Virginia University vart annat år, genom ”Speeddating” med det omgivande samhället eller genom 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



Common Core

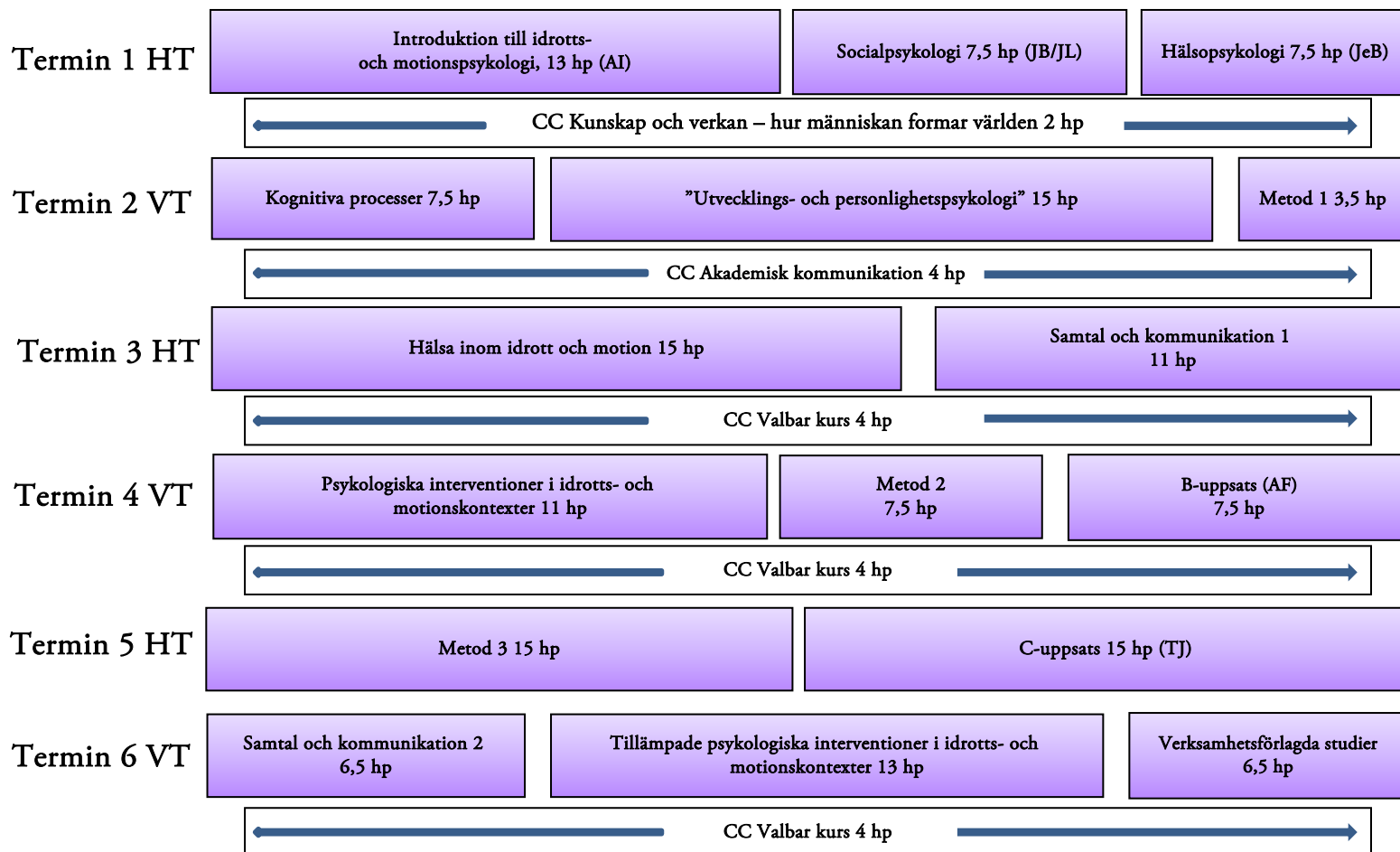


Programmet ingår i Högskolans satsning på Common Core, vilket innebär att man som student samlas (i kurser man väljer själv) kring aktuella samhällsutmaningar och ska tillsammans med studenter från andra program, försöka att komma på lösningar.

Tänk dig som exempel att en beteendevetare, en ekonom, en miljövetare, en ingenjör och en kulturvetare tillsammans funderar över hur en stad kan bli hållbar, tillgänglig och attraktiv för alla som bor där.

Av dina 180 hp läser du 18 hp valbara kurser inom Common Core konceptet!

PIM programstruktur HT2019



ÅR 1

Introduktion till idrotts- och motionspsykologi 13 hp

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 psykologifämnet kan handla om.

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.

ÅR 1

Hälsopsykologi 7,5 hp

I kursen studeras hur inre och yttre faktorer (exempelvis personliga egenskaper, socioekonomisk status, psykosocial arbetsmiljö, stress) påverkar människors hälsobeteenden (såsom fysisk aktivitet) vilka i sin tur påverkar såväl psykologiskt välbefinnande som fysisk hälsa. Vidare beaktas modeller som beskriver sociala och psykologiska faktorerers gemensamma bidrag till hälsa och ohälsa, effekterna av värdegrund och förhållningssätt, samt mekanismerna bakom beteendeförändringar. Studenten får även möjlighet att fördjupa sig inom ett eget valt område inom det hälsopsykologiska forskningsfältet.

Kognitiva processer, 7,5 hp

Delkursen innehåller teorier, begrepp och forskning om människan som informationsbearbetare och betonar olika kognitiva processer så som uppmärksamhet, minne, tänkande och beslutsfattande och hur dessa processer är relaterade till idrott och motion.

Utvecklings- och personlighetspsykologi 15 hp

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. I denna kurs är målet vidare 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 livslöppsperspektiv. 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 1

Vetenskaplig forskningsmetodik inom psykologi I 3,5 hp

För att så tidigt som möjligt i programmet förbereda er studenter för de vetenskapliga arbeten som ska skrivas under programmets gång, ser vi vikten av att redan under år 1 introducera er till vetenskaplig forskningsmetodik i psykologi. Här kommer det att läggas fokus på vilka olika metoder som används inom ämnesområdet, och vad som är etiskt korrekt att undersöka inom ramen för psykologi. Det är viktigt att tidigt ha kännedom om vad vi kan, och inte kan ställa frågor kring, speciellt när vårt forskningsområde är människan! Även sökandet och granskningen av vetenskapliga artiklar och litteratur kommer att introduceras här.

ÅR 2

Hälsa inom idrott och motion 15 hp

Kursen omfattar dels 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. Kursen omfattar vidare perspektiv på hållbar idrott och motion, och särskilt betonas psykologiska aspekter på motionsbeteenden, motivation samt tillämpad motionspsykologi och beteendeförändringar. Vidare är målet att studenten utvecklar kunskap och förståelse för relationen mellan motionsbeteenden och hälsa, välbefinnande och livskvalitet.

Samtal och kommunikation 11 hp

På inrådan från tidigare studenter har vi redan år 2 lagt in en introduktionskurs kring samtal och kommunikation. Detta med anledning av att det är så centralt då ni som framtida beteendevetare har människan och relationer med människor som ert primära arbetsområde. Här kommer ni studenter att introduceras till olika metoder för samtal, teorier kring framgångsrik kommunikation, där vi arbetar mycket i "case-form" där ni får träna på att både föra samtal, men också på att kunna identifiera olika typer av kommunikationsstilar specifikt relaterade till hälsa, idrotts- och motionskontexter.

ÅR 2

Psykologiska interventioner i idrotts- och motionskontexter 11 hp

I denna kurs introduceras ni till idrotts- och motionspsykologiska interventionsmodeller där olika teoretiska utgångspunkter för förändringsarbete inriktat mot individer eller grupper diskuteras. I delkursen får studenterna börja att tillämpa sina kunskaper inom idrotts- och motionspsykologi på olika fiktiva fall, ni kommer även att få träna på att presentera olika forskningsområden kopplar till psykologi i vår inspelningsstudio, och kommer att få feedback både från kurskamrater och lärare.

Vetenskaplig forskningsmetodik inom psykologi II 7,5 hp

I denna andra metodkurs 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 er studenter för att kunna skriva er första uppsats i psykologi.

Vetenskaplig rapport i psykologi 7,5 hp

I denna kursen planeras, genomförs och dokumenteras ett eget empiriskt arbete (uppsats), som innebär att ni studenter 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.

Vetenskaplig forskningsmetodik inom psykologi III 15 hp + Examensarbete i psykologi 15 hp

Vi fortsätter att djupdyka i psykologiyämnet, och denna termin, som är er 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 arbetsätt inom det psykologiska ämnesområdet. I kursen upprättar studenten tillsammans med handledaren en forskningsplan inom ramen för psykologiyämnet och genomför därefter ett 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.



Studenter från HOV under ”Speed-dating” HT2017 och 2018.

ÅR 3

Samtal och kommunikation II 6,5 hp + Tillämpade psykologiska interventioner i idrotts- och motionskontexter 13 hp + Verksamhetsförlagda studier 6,5 hp (termin 6)

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 grupperns 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!

