



## Kursplan

### **Idrottspsykologi, 16-30 högskolepoäng** *Sport and Exercise Psychology, 16-30 credits*

#### **1. Basdata**

Omfattning: 15 högskolepoäng  
Nivå: Grundnivå, 1-30 hp  
Kurskod:

Kursen ges som fristående kurs

Fastställande: Kursplanen har behandlats av Institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-30 och är fastställd av Forsknings och Utbildningsnämnden 2007-06-20.

Ikraftträdande: 2007-07-01

#### **2. Innehåll och uppläggning**

##### **Positiv psykologi med inriktning idrott, 7,5 hp**

- En allmän introduktion till det vetenskapliga området positiv psykologi med inriktning mot idrott och hälsa, med en bred orientering beträffande teori och tillämpningsområden. Exempel på områden som momentet innefattar är introduktion och definition av positiv psykologi inom idrotten, positiva emotionella tillstånd och processer, emotionell intelligens och emotionsfokuserad stresshantering, self-efficacy, optimism, mindfulness, flow, individuell styrka, självkänsla, subjektivt välbefinnande och positiv utveckling ur ett idrottsperspektiv.

##### **Idrottspsykologisk fördjupning, 7,5 hp**

- Översikt av centrala vetenskapliga metoder inom idrottspsykologin för ökad förmåga att följa kunskapsutvecklingen inom ämnesområdet.
- Fördjupade ämneskunskaper inom ett, i samförstånd med handledare, individuellt eller parvis valt idrottspsykologiskt område/problem.
- Producerande av en skriftlig rapport baserad på ett urval av relevanta artiklar (två review artiklar, två kvalitativa, samt två kvantitativa artiklar).

## **Arbetsätt**

Undervisning sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, seminarier, hemuppgifter samt redovisningar.

## **Progression**

Momenten *Positiv psykologi med inriktning idrott* avser breddade ämneskunskaper med utgångspunkt från kursen *Idrottspsykologi 1-15 hp*. Momentet *Idrottspsykologisk fördjupning* avser en ämnesfördjupning inom ett individuellt valt ämne som behandlats under något av de tidigare momenten.

## **3. Förväntade studieresultat**

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- (I) Förklara positiv psykologi som ämnesområde inklusive, för området, relevanta teorier, begrepp och tillämpningsområden.
- (II) Förklara grundläggande idrottspsykologiska vetenskapliga metoder samt dess tillämpning.
- (III) Producera en rapport i vilken fördjupad ämneskunskap tillägnad utifrån vetenskaplig litteratur tydliggörs.

## **4. Examination**

De förväntade studieresultatet (I) examineras med individuell skriftlig hemtentamen. De förväntade studieresultatet (II, III) examineras med individuellt eller parvis författande av skriftlig rapport samt redovisning av densamma vid obligatoriskt seminarium.

## **5. Betyg**

Slutbetyg ges på hela kursen som Väl Godkänt, Godkänt eller Underkänt. För Godkänt på kursen krävs att båda delmomenten examinerats med minst Godkänt i betyg. För betyget Väl godkänt krävs Väl godkänt på både hemtentamen och den skriftliga rapporten.

## **6. Förkunskapskrav**

För tillträde till kursen krävs grundläggande högskolebehörighet samt särskild behörighet i form av avslutad kurs med minst Godkänt betyg från *Idrottspsykologi, 1-10p/1-15hp* (från GIH eller motsvarande kurs från annan högskola/universitet).

## **7. Urval**

Vid fler behöriga sökanden än platser på kursen fördelas platserna lika på grundval av betyg, resultat från högskoleprov, samt resultat från högskoleprov i kombination med arbetslivserfarenhet.

## **8. Litteratur**

Snyder, C.R., & Lopez, S.J. *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strength*. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006), 624 s.

Kompendium med vetenskapliga artiklar, ca 200 s.

Tillkommer 4-6 vetenskapliga artiklar som student i samråd med kursledningen väljer ut.