



## Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap  
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

IIV150 Prestationsutveckling genom mentala processer, PUMP I, 30  
högskolepoäng

Performance development through mental processes I, 30 credits

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och  
idrottsvetenskap 2009-12-10

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2010

### Förkunskaper

INGET VÄRDE ANGIVET

### Förväntade studieresultat

*Delkurs 1: Påverkan ur olika aspekter 15 hp*

Efter avsluta kurs ska studenten

- kunna ge en översikt över ämnesområdet
- ha förvärvat grundläggande kunskap om begrepp, teorier och problemställningar
- ha skaffat sig insikt i mentala processers påverkan på prestationsutveckling
- kunna redogöra för och ha fått förståelse för det psykosociala hälsoperspektivet där stressanalys och motivationsteorier är en central del

*Delkurs 2: Individ, grupp och kommunikation 15 hp*

Efter avslutad kurs ska studenten

- kunna förhålla sig till ledarskaps-, grupp- och organisationsteorier, samt teorier kring kommunikation, tänkande och sätt att uttrycka sig
- kunna reflektera kring människans mentala processer och möjligheter
- ha kunskap att omsätta teoretisk kunskap i praktisk aktivitet
- kunna redogöra för social påverkan i olika perspektiv

## Innehåll

Kursen består av två sammanhängande delar. Gemensamt för de två är prestationsutveckling, kommunikation och motivation, och hur individen påverkar och påverkas av grupper, organisationer och ledarskap.

### ***Delkurs 1 Påverkan ur olika aspekter 15 högskolepoäng***

Prestationsutveckling och mentala processer genomås i ett historiskt perspektiv. Studenten skall skaffa sig en överblick av den historiska utvecklingen för de områden som påverkat dagens modeller för mental påverkan. De senaste tre decenniernas betydande förgrundsgestalter och deras modeller sätts i fokus. Olika kulturers påverkan på individ- och grupp beteende genomås. Olika sätt att se på ledarskap och olika personlighetsteorier, som sätts i relation till motivation, presenteras. Kommunikationens betydelse för påverka belyses. Grundmedel som kan användas för motivationspåverkan, motivationsstörningar, inre och yttre motivation, motivatorer behandlas och även metoder och tekniker för individuell utveckling baserade på individuell motivation. Ledarskap och organisation ses i ett historiskt perspektiv, där de viktigaste ledarskaps- och organisationsteorierna tas upp.

### ***Delkurs 2 Individen, grupp och kommunikation 15 högskolepoäng***

I denna delkurs tas moderna strömningar inom mental träning upp. Stress, perception/upplevelse och reaktion behandlas. Metoder och tekniker för utveckling i grupp ses först i ett individuellt perspektiv sedan ur gruppens, organisationens och omvärldens perspektiv. Vidare tas upp vilka utvecklingsmodeller för en grupp utveckling som har använts och används i dag, på vilka sätt konflikter kan utvecklas i en grupp sett ur gruppens och individens perspektiv, samt vilken betydelse motivationsfaktorer kan spela i detta. Olika kommunikationsmodeller, lyssnandets viktiga roll för kommunikationen, icke verbal kommunikation och kommunikativ kompetens presenteras.

## Undervisningsformer

Undervisningen ges i form av föreläsningar och seminarier. De studerande arbetar med muntliga och skriftliga uppgifter.

Obligatorisk närvaro krävs eller förekommer under hela eller delar av kursen och detta framgår av respektive schema eller studiehandledning.

## Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Examinationen sker genom att genomföra förelagda muntliga och skriftliga uppgifter.

För betyget Godkänd krävs att förväntade studieresultat är uppfyllda.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid). Antal tentamenstillfällen är begränsade till fem (Högskoleförordningen 6 kap 21 §).

## Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering enligt institutionens webbaserade kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Obligatorisk litteratur**

#### **Delkurs 1**

Cassidy, T. (1999). *Stress, kognition och hälsa*. Lund: Studentlitteratur, (145 s).

Hassmen, P., Hassmen, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur, (392 s).  
(Valda delar).

Helkama. (Red.). (2004). *Socialpsykologi – en introduktion*. Stockholm: Liber, (365 s). (Valda delar).

Railo, W. (1998). *Först till framtiden*. Railo International AS, (216 s).

Wolvén. (2000). *Att utveckla mänskliga resurser i organisationer*. Lund: Studentlitteratur, (335 s).

#### Delkurs 2

Alderman. (2004). *Motivation for achievement – possibilities for teaching and learning* Mahwah, N.J.L. Erlbaum Associates, (282 s).

Höigaard., & Jörgensen. (2002). *Coaching samtal inom idrotten*. Farsta: Sisu Idrottsböcker, (118 s).

Lester. (1996). *Personlighetsteorier- ett systemperspektiv*. Lund: Studentlitteratur, (246 s).

Lindvall, M., Johnsson, U., & Åström, O. (2002). *Världens bästa lag – om gruppdynamik inom idrotten*. Farsta: Sisu Idrottsböcker, (218 s).

Svedberg. (2000). *Gruppsykolog*. Lund: Studentlitteratur, (289 s).

Theorell, T. (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur, (281 s).

#### Referenslitteratur

Hayes, N. (2000). *Foundations of Psychology*. London: Thomson learning, (897 s).

#### Övrig litteratur

som väljs i samråd med kursansvarig.