

BETEENDEFÖRÄNDRING

BEHAVIOURAL CHANGE

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: MABETF

Utbildningsnivå: Avancerad nivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: A1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-14

Version: 3

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Kandidatexamen, konstnärlig kandidatexamen, yrkesexamen om minst 180 högskolepoäng eller motsvarande utländsk examen. Engelska 6/B.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för grunderna i inlärningspsykologi, tillämpad beteendeanalys, kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI),

Färdighet och förmåga

- tillämpa beteendeförändringstekniker samt applicera dessa på valda levnadsvanor (t.ex. stress, sömn eller fysisk aktivitet),
- tillämpa MI som samtalsmetod i beteendeförändring,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- reflektera kring och analysera egna upplevelser kopplat till beteendeförändring.

Innehåll

Kursen ger grundläggande kännedom i inlärningspsykologi, som utgör grunden till KBT. Studenterna får lära sig vad som driver våra beteendemönster, varför vi fastnar i ovanor och hur vi kan förändra våra beteenden. Studenterna får färdigheter i tillämpad beteendeanalys och KBT-verktyg och får reflektera kring och öva på egna beteendeförändringar. Studenterna får också grundläggande kunskap och färdigheter i MI.

Examination

(2601) 4.5 hp, Skriftlig examination, Tregradig skala

(2601) 4.5 credits, Written examination, Three-grade scale

(2602) 3 hp, Praktiskt prov, Tregradig skala

(2602) 3 credits, Practical assignment, Three-grade scale

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). På den skriftliga examinationen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). På det praktiska provet ges något av betygen Väl Godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U).

För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer.

För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs Väl Godkänd på samtliga examinationer.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsriterier för respektive nivå.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker på svenska, i form av föreläsningar, seminarier, gruppaktiviteter och praktiska moment.

Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-12

Obligatorisk litteratur:

Linton J.L., Bergbom, S. & Flink, I. (2013). Beteendeanalys steg för steg: Grunden till en effektiv KBT-behandling. Natur & Kultur: Stockholm. 216 s. ISBN 9789127132146.

Naar, S & Safren, SA (2019). Motiverande samtal och KBT: att kombinera metoder för att uppnå förändring. Natur & kultur: Stockholm. 288 s. ISBN 9789127824065.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Linton J.L., & Flink, I. (2021). 12 verktyg i KBT: från teori till färdighet. Natur & Kultur: Stockholm. 328 s. ISBN 9789127824546.

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.