

Pensumliste for:

Årsstudium i idrettspsykologi

Studieåret: 2025 / 2026



I noen tilfeller kan det være avvik mellom utgivelsesår oppført i den fysiske boken og det som er oppført hos Akademika, eller i denne pensumlisten. Dersom ISBN-nummeret er det samme, skal det være den samme boken.

I de fleste emner vil det i tillegg til bøker være et digitalt kompendium. De er ikke listet opp her. Det kan også hende at det tilkommer noe ved oppstart av nytt semester.

Denne listen er en pensumliste og ikke en referanseliste. Du har selv ansvar for å føre opp referanser etter korrekt APA-standard i dine referanselister.

Årsstudium i idrettspsykologi

PSY1130 Innføring i generell psykologi (15 studiepoeng)

- Holt, N., Bremner, A., Vliek, M., Sutherland, E., Passer, M., & Smit, R. (2023). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (5. utg.). McGraw-Hill Education. ISBN: 9781526849120. **Pensum: kap. 1-8 og 11-15.**

PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening (15 studiepoeng)

- Moran, A. & Toner, J. (2017). *A Critical Introduction to Sport Psychology* (3. utg.). Routledge. ISBN: 9781138999978.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8. utgave). Human Kinetics. ISBN: 9781718207592 (heftet) / 9781718216563 (ark). 7. utgave kan også benyttes.

PSY3270 Konsulterende psykologi (15 studiepoeng)

- Kennair, L. E. O., & Hagen, R. (Red.). (2025). *Psykoterapi – tilnærminger og metoder* (2. utg.). Gyldendal Norsk Forlag. ISBN: 9788205600287
 - **Kapittel: 1-3, 7, 9, 13, 15-16**
- Young, M. E. (2025). *Learning the Art of Helping: Building Blocks and Techniques* (8. utg.). Pearson. ISBN-13: 9780138118327
 - **Pensum: kap. 1-9 og 12.**
- Cooper, M. (2008). *Essential research findings in counselling and psychotherapy*. SAGE Publications Ltd. ISBN: 9781847870438.
 - **Hele boken er pensum.**

PSY6061 Anvendt idrettspsykologi (15 studiepoeng)

- Abrahamsen, F. E. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi*. Fagbokforlaget. ISBN: 9788245035506.
- Williams, J. & Krane, V. (2021). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (8. utg.). McGraw-Hill. ISBN: 9781260575569.

Du må ha 8.utgave.