

IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVARUTBILDNING - GRUNDUTBILDNING I KOGNITIV BETEENDETERAPI MED INRIKTNING MOT ELITIDROTT - I

SPORT PSYCHOLOGY COUNSELLING - A BASIC EDUCATION IN
COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY WITH A FOCUS ON ELITE
SPORTS I

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: UAIDRA

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: GXX

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Grundutbildningsnämnden 2020-05-20

Version: 1

Gäller från: Höstterminen 2020

Särskild behörighet

Akademisk examen (120 p/180 hp) samt grundläggande teoretiska kunskaper i idrottspsykologi (20 p/30 hp eller motsvarande).

Pågående anställning eller uppdrag genom avtal inom elitidrotten, där arbetet har tydlig karaktär av att vara människovårdande/utvecklande (förbundsläkare, sjukgymnast, elittränare, nutritionist, psykolog).

Dokumenterad erfarenhet av aktivt arbete i nära kontakt med människor inom elitidrott.

Lärandemål

Efter kursen ska studenterna kunna:

Psykiatrisk diagnostik

- visa grundläggande förståelse för hur de diagnostiska systemen DSM och ICD fungerar,
- identifiera och beskriva vanligt förekommande psykiatriska tillstånd,
- ha grundläggande kännedom om vilka för- och nackdelar som finns med användningen av diagnoser vid arbete med kognitiv beteendeterapi,
- genomföra diagnostisk intervju på en klient med okomplicerad symtombild.

Psykoterapeutiska teorier och metoder

- visa grundläggande förståelse för centrala kognitiva och beteendeterapeutiska teorier och principer samt deras vetenskapliga och historiska bakgrund,

- visa grundläggande förståelse för hur olika former av kognitiv beteendeterapi tillämpas vid arbete med olika populationer.

Psykoterapi under handledning

- uppvisa grundläggande generella behandlarfärdigheter i klientarbete, exempelvis hålla struktur, empatiskt förhållningssätt, aktivt lyssnande, etablera allians,
- med visst stöd analysera och beskriva klienters problem och möjliga åtgärder utifrån kognitiva och beteendeterapeutiska teorier och modeller (skapa en förståelse för symtom, uppkomst, utveckling, vidmakthållande och möjliga åtgärder),
- uppvisa grundläggande färdigheter i att tillämpa centrala tekniker inom kognitiv beteendeterapi,
- med visst stöd presentera en sammanhängande och utifrån klientens förutsättningar anpassad beskrivning av behandlingen och dess centrala komponenter,
- uppvisa grundläggande förmåga att formulera och följa upp hemuppgifter som hänger samman med behandlingen,
- uppvisa ett professionellt förhållningssätt avseende hantering och tillämpning av sekretess, etik och juridik, samt dokumentation av bedömning och behandling.

Idrottspsykologi med inriktning mot elitidrott och hälsa

- visa grundläggande kunskaper om idrottspsykologiska modeller för ökad prestation och välbefinnande,
- uppvisa en grundläggande förståelse för psykisk ohälsa som förekommer inom elitidrott, samt hur träning och tävling/match på hög nivå interagerar med denna,
- grundläggande förståelse för idrottspsykologiska tester,
- uppvisa en översiktlig förståelse för psykologiska begrepp som har betydelse för idrottslig prestation,
- resonera om hur tekniker från kognitiv beteendeterapi kan tillämpas i prestationshöjande syfte

Innehåll

Progression

Ämnesprogressionen sker successivt i huvudsak genom att problemområden som avhandlas och kliniska fall exempel ökar i svårighetsgrad och komplexitet under utbildningen med avseende på både teori och praktik. Dessutom sker en naturlig progression då teorier omsätts till praktiska färdigheter.

Delkurser

Delkurs 1 - Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 12 hp

Module 1 - Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 12 credits

- diagnostiska traditioner och diagnostiska skattningsskalor,
- psykopatologi,
- evolutionspsykologi,
- utvecklingspsykologi/utvecklingspsykopatologi.

Delkurs 2 - Psykoterapeutiska teorier och metoder, 11 hp

Module 2 - Psykoterapeutiska teorier och metoder, 11 credits

- psykoterapiteori (inlärningsteori och kognitiv teori),
- klinisk fall- och problemanalys såsom beteendeanalys och kognitiv analys,
- samtals- och intervjuteknik,
- psykoterapeutiska metoder,
- tillämpningar av KBT vid specifika psykiatriska syndrom,
- tillämpningar av KBT vid problematik hos barn- och ungdomar,
- exempel på tillämpningar av KBT i andra format än som individualterapi,
- klinisk psykofarmakologi i relation till kognitiv beteendeterapi, samt antidopning och missbruk.

Delkurs 3 - Psykoterapi under handledning, 4 hp*Module 3 - Psykoterapi under handledning, 4 credits*

- fullfölja en behandling och skriva fallformulering samt behandlingsrapport enligt anvisningar,
- gruppvis handledning i psykoterapi,
- under handledning arbeta med kognitiv beteendeterapi för aktiva, tränare och ledare inom elitidrott, eller i någon annan population.

Delkurs 4 - Idrottspsykologi med inriktning mot elitidrott och hälsa, 3 hp*Module 4 - Idrottspsykologi med inriktning mot elitidrott och hälsa, 3 credits*

- vetenskapligt beprövade interventionsmodeller för ökad prestation och välbefinnande,
- belysning av teori och praktik beträffande idrottspsykologisk grenprofil med avseende på elitidrott och psykisk ohälsa,
- genomgång av idrottspsykologiska tester,
- idrottspsykologiska problemområden inom elitidrott,
- 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.

Examination**Kurskrav**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, gruppuppgifter samt tillämpade övningar. Handledningen genomförs i mindre grupper om fyra deltagare per grupp. Aktivt deltagande i alla moment är en förutsättning för att kunna tillgodogöra sig kursinnehållet.

Obligatorisk närvaro (minimum 75 % per termin) vid samtliga undervisningsmoment, aktivt deltagande i seminarier, gruppövningar, tillämpningsövningar och handledning, samt skriftliga och muntliga prov.

Studenten ska vara aktivt deltagande i handledning (i genomsnitt 40 timmar per termin i grupp om 4, minimum 80 % närvaro), arbeta aktivt med såväl egna patienter och i handledning bidra till de övrigas arbete.

Terapisessioner spelas in och ska lämnas tillsammans med sessionsrapport i förväg till handledaren och de övriga kursdeltagarna i gruppen före varje handledningssession. För att räknas som närvaro behöver varje handledningstillfälle föregås av genomförd session med tillhörande sessionsrapport.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 12 hp
Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 12 credits

- Skriftlig tentamen
- Inspelat rollspel

Psykoterapeutiska teorier och metoder, 11 hp
Psykoterapeutiska teorier och metoder, 11 credits

- skriftlig hemtentamen.

Psykoterapi under handledning, 4 hp
Psykoterapi under handledning, 4 credits

- Skriftlig behandlingsrapport
- Handledarens skattning av psykoterapeutiska färdigheter

Idrottspsykologi med inriktning mot elitidrott och hälsa, 3 hp
Idrottspsykologi med inriktning mot elitidrott och hälsa, 3 credits

- Skriftlig inlämningsuppgift

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

Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Godkänt eller Underkänt. För godkänt på kursen i sin helhet krävs att samtliga delkurser examinerats med godkänt betyg. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat delkurs.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får vid kursstart. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive delkurs slut, samt innan nästa termin börjar.

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.

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i för utbildningen tillsatt utbildningsråd.

Undervisningsform

Innehåll och godkänd nivå sätts i relation till målen för respektive del och utbildningen som helhet. Integrering av de teoretiska momenten med praktisk tillämpning betonas starkt under hela utbildningen.

Övrigt

Kursen ges som uppdragsutbildning.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 12.0 hp **Module 1 - Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 12.0 credits**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Herlofson, J. (2014). *MiniPsykiatri*. Natur och Kultur.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Artiklar tillkommer.

Delkurs 2 - Psykoterapeutiska teorier och metoder, 11.0 hp **Module 2 - Psykoterapeutiska teorier och metoder, 11.0 credits**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Flink, I. & Linton, S. (2010). *12 verktyg i KBT*. Natur och Kultur.

Karlsson, P. (2010). *Beteendestöd i vardagen*. Natur och kultur. (kapitel 1-5 & 7)

Ramnerö, J. & Törneke, N. (2020). *Beteendets ABC: En introduktion till behavioristisk psykoterapi. Tredje upplagan* (eller tidigare). Studentlitteratur.

Rautalinko, E. (2019). *Samtalsfärdigheter*. Liber

Öst, L-G. (red). (2013). *KBT inom Psykiatrin*. Andra upplagan. Natur och Kultur (kapitel 1-6, 10 & 13-14)

Referenslitteratur:

Farmer, R. F. & Chapman, A. L. (2018). *Behavioral Interventions in Cognitive Behavior Therapy - Practical Guidance for Putting Theory into Action*. American Psychological Association.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Artiklar tillkommer.

Delkurs 3 - Psykoterapi under handledning, 4.0 hp **Module 3 - Psykoterapi under handledning, 4.0 credits**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Referenslitteratur:

Diagnosspecifik litteratur för vanligt förekommande problemområden.

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Artiklar tillkommer.

Delkurs 4 - Idrottspsykologi med inriktning mot elitidrott och hälsa, 3.0 hp
Module 4 - Idrottspsykologi med inriktning mot elitidrott och hälsa, 3.0 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human kinetics.

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Artiklar tillkommer.