

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

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

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: UAIDRB

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: GXX

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställt av: Grundutbildningsnämnden 2020-05-20

Version: 2

Gäller från: Höstterminen 2021

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.

Godkänt resultat i Delkurs 3 - Psykoterapi under handledning 4 hp från kursen UAIDRA.

Lärandemål

Efter kursen ska studenterna kunna:

Psykiatrisk diagnostik

- redogöra för hur de diagnostiska systemen DSM och ICD fungerar,
- använda sig av diagnostiska begrepp för att beskriva psykiatriska tillstånd,
- föra ett kritiskt resonemang över användningen av diagnoser vid arbete med kognitiv beteendeterapi,
- genomföra diagnostisk intervju på en klient med en komplex symtombild.

Psykoterapeutiska teorier och metoder

- redogöra för och resonera om centrala kognitiva och beteendeterapeutiska teorier och principer samt deras vetenskapliga och historiska bakgrund,

- kritiskt granska och värdera evidensbaserade modeller och arbetsätt inom det kognitiva och beteendeterapeutiska området,
- redogöra för hur olika former av kognitiv beteendeterapi tillämpas och kan anpassas till olika populationer och format för genomförande,
- visa kännedom om farmakologiska strategier vid psykisk ohälsa och hur farmakologisk behandling kan interagera med psykoterapeutisk behandling.

Psykoterapi under handledning

- tillämpa generella behandlarfärdigheter på ett flexibelt och adekvat sätt i klientarbete, exempelvis hålla struktur, empatiskt förhållningssätt, aktivt lyssnande, etablera allians,
- på ett initierat och aktivt sätt 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 färdigheter i att tillämpa centrala tekniker inom kognitiv beteendeterapi,
- presentera en sammanhängande och utifrån klientens förutsättningar anpassad beskrivning av behandlingen och dess centrala komponenter,
- 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,
- uppvisa en medvetenhet om hur arbete med kognitiv beteendeterapi kan behöva anpassas i idrottssammanhang,
- självständigt identifiera eget kunskapsbehov för fortlöpande utveckling av egen kompetens.

Idrottspsykologi med inriktning mot elitidrott och hälsa

- redogöra för idrottspsykologiska modeller för ökad prestation och välbefinnande,
- uppvisa en utvecklad förståelse för psykisk ohälsa som förekommer inom elitidrott, samt hur träning och tävling/match på hög nivå interagerar med denna,
- ha god kännedom om och förståelse för idrottspsykologiska tester, deras funktion och tillämpning,
- uppvisa en fördjupad förståelse för psykologiska begrepp som har betydelse för idrottslig prestation,
- självständigt redogöra för och 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 exempelvis 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, 4 hp

Module 1 - Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 4 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, 8 hp
Module 3 - Psykoterapi under handledning, 8 credits

- fullfölja två behandlingar och skriva fallformuleringar samt behandlingsrapporter 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

- tillämpa vetenskapligt beprövade interventionsmodeller för ökad prestation och välbefinnande,
- belysning av teori och praktik beträffande idrottspsykologisk grenprofil med avseende på elitidrott och psykisk ohälsa,
- tillämpning av idrottspsykologiska tester,
- fördjupning 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,
- arbete med psykisk ohälsa integrerat med psykologiska interventioner för ökad prestation och utveckling.

Delkurs 5 - Forskning- och utvärderingsmetoder i psykoterapi, 4 hp
Module 5 - Forskning- och utvärderingsmetoder i psykoterapi, 4 credits

- evidensbegreppets utveckling och användning i psykoterapiforskning,
- kvantitativa och kvalitativa analysmetoder,
- kritisk granskning av vetenskapliga artiklar.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro (minimum 75 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.

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.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 4 hp
Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 4 credits

- Skriftlig tentamen,
- Inspelat rollspel.

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

- Skriftlig hemtentamen.

Psykoterapi under handledning, 8 hp
Psykoterapi under handledning, 8 credits

- Skriftliga behandlingsrapporter,
- 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,
- Seminarium med presentation av poster.

Forskning- och utvärderingsmetoder i psykoterapi, 4 hp
Forskning- och utvärderingsmetoder i psykoterapi, 4 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. Efterexamination är möjlig inom ett år efter avslutad utbildning.

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

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.

Övrigt

Kursen ges som uppdragsutbildning.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 4.0 hp

Module 1 - Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, 4.0 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Chiles, J. A., Strosahl, K. D. & Roberts, L. W. (2018). *Clinical Manual for the Assessment and Treatment of Suicidal Patients*. (alternativt svensk översättning som kommer 2020/2021).

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:

Almén, N. (2017). *Stress- och utmattningsproblem: kognitiva och beteendeterapeutiska*

metoder. (Andra upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Harris, R. (2020) *ACT helt enkelt.* Andra upplagan. Natur och kultur.

Karlsson, P. (2010). *Beteendestöd i vardagen.* Natur och kultur. (kapitel 6 & 8-12)

Linder, E. & Nyman-Carlsson, E. (2019). *När det hälsosamma blir ohälsosamt - Hjälp när tankar om kropp, mat och ätande tagit över ditt liv.* Natur och kultur.

Öst, L-G. (red). (2013). *KBT inom Psykiatrin.* Andra upplagan. Natur och Kultur. (kapitel 7-8, 9, 17 & 20-21)

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, 8.0 hp

Module 3 - Psykoterapi under handledning, 8.0 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Sverne Arvill, E., Hjelm, Å., Johnsson, L-Å. & Sääf, C. (2017). *Etik och juridik: för psykologer och psykoterapeuter.* Studentlitteratur.

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.

Henriksen, J., Hansen, J. & Larsen, C. H. (2019). *Mindfulness and Acceptance in Sport - How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure.* Routledge.

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Artiklar tillkommer.

Delkurs 5 - Forskning- och utvärderingsmetoder i psykoterapi, 4.0 hp

Module 5 - Forskning- och utvärderingsmetoder i psykoterapi, 4.0 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Öst, L-G. (2016). *Att utvärdera psykoterapi och kritiskt granska psykoterapistudier.* Natur och Kultur

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Artiklar tillkommer.