

KOGNITIV BETEENDETERAPI, INRIKTING FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA, 15 HÖGSKOLEPOÄNG

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY, FOCUS ON PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH, 15 CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet
Omfattning: 15 högskolepoäng
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2014-12-08.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden
2014-12-17.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2015.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

Särskild behörighet

Vidare krävs 15hp fysiologistudier eller motsvarande.

Urval

Om det finns fler behöriga sökande än utbildningsplatser sker ett urval. Urval sker enligt 20% antas genom gymnasiebetyg och 30% antas genom akademiska poäng för dem som har avslutade kurser inom hälso- och sjukvård samt 50% antas genom akademiska poäng för dem som har avslutade kurser inom det idrottsvetenskapliga området.

Förväntade studieresultat

Studenten ska kunna:

- beskriva grunderna inom inlärningspsykologi och kognitiv psykologi,
- tillämpa kognitiv beteendeterapeutisk metod och beteendeanalys på grundläggande nivå,

- reflektera kring evidens för samband mellan levnadsvanor, i synnerhet fysisk aktivitet, idrott och hälsa,
- tillämpa kognitiv beteendeterapi i hälsofrämjande arbete avseende förändring av individers levnadsvanor.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Kognitiv beteendeterapeutisk metod, 7,5hp

Part 1 – Cognitive behavioral therapy I, 7.5 credits

- introduktion till psykologi, med fokus på inlärningspsykologi och kognitiv psykologi,
- grunderna i kognitiv beteendeterapeutisk metod och beteendeanalys.

Moment 2 – Hälsofrämjande fysisk aktivitet och beteendeförändringar, 7,5hp

Part 2 – Public health and behavioral change, 7.5hp credits

- evidens för samband mellan levnadsvanor, i synnerhet fysisk aktivitet, idrott och hälsa,
- kunskap kring beteendeförändringar avseende levnadsvanor.

Arbetsätt

Kursen avser att ge en introduktion i psykologi med fokus på inlärningspsykologi och kognitiv psykologi samt kunskaper om den kognitiva beteendeterapins grunder och beteendeanalys. Vidare innehåller kursen praktiska tillämpningar av kognitiv beteendeterapeutisk metod för hälsofrämjande levnadsvanor. Utbildningens pedagogiska upplägg är förutom föreläsningar, även gruppövningar och seminarier. Kursen omfattar även egna studier och praktiska övningar som att utföra beteendeanalys.

Progression

Under kursen utvecklas den vetenskapliga progressionen genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas om psykologi och väsentliga delar såsom inlärningspsykologi och kognitiv psykologi samt kognitiv beteendeterapeutisk metod i momentet *Kognitiv beteendeterapeutisk metod*. I momentet *Hälsofrämjande fysisk aktivitet* och beteendeförändringar fördjupas och inriktas sedan kunskapsbasen mot förändringar avseende levnadsvanor, i synnerhet fysisk aktivitet. Professionsprogressionen utvecklas under kursen genom Kognitiv beteendeterapeutisk metod där studenten får en kunskapsbas till problemanalys och behandling genom kognitiv beteendeterapi som sedan appliceras på kommande yrkesroll och inriktning genom kunskap i beteendeförändringar avseende levnadsvanor i momentet *Hälsofrämjande fysisk aktivitet* och beteendeförändringar.

Examination

Kurskrav

Seminarierträffarna är obligatoriska, men kan vid specifika undantag ersättas med inlämningsuppgifter. Aktivt deltagande i seminarier är ett krav. Inlämningsuppgifter ska lämnas in under pågående kurs. Kursen kan komma att genomföras på engelska.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller på kursen:

Moment 1 – Kognitiv beteendeterapeutisk metod, 7,5hp

Part 1 – Cognitive behavioral therapy I, 7.5 credits

- skriftlig hemtentamen.

Moment 2 – Hälsöfrämjande fysisk aktivitet och beteendeförändringar, 7,5hp

Part 2 – Public health and behavioral change, 7.5hp credits

- skriftlig inlämningsuppgift.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med kursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (15 hp), gäller som princip att studenten på de två momenten har minst ett Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsgränser för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering och momentansvarig gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Kognitiv beteendeterapeutisk metod, 7,5hp

Obligatorisk:

Bernstein, D.A., Clarke-Stewart, A., Penner, L.A. (2011). *Psychology*. 9th ed., International ed. Belmont, Calif: Wadsworth, 789 s.

Ramnerö, J. & Törneke, N. (2013). *Beteendets ABC. En introduktion till behavioristisk psykoterapi*. Lund: Studentlitteratur, 249s.

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.

Moment 2 – Hälsöfrämjande fysisk aktivitet och beteendeförändringar, 7,5hp

Obligatorisk:

Kallings, L. V. (Red.) (2011). *FaR® -Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. R 2011:30. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, 349 s. Valda sidor. www.fhi.se/far

SBU (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet: en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU), 296 s. Framförallt sammanfattningen, valda sidor. www.sbu.se

Socialstyrelsen (2011). *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Stöd för styrning och ledning*. 126 s. Valda sidor. www.sos.se

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2008). *FYSS 2008 - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Rapport nr 2008:4, Statens folkhälsoinstitut. 613 s. Valda sidor. www.fyss.se

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.