

# POLICYPROGRAM

## Evidensbaserad psykologisk praktik

Antaget vid Psykologförbundets kongress i oktober 2013



# Evidensbaserad psykologisk praktik

En evidensbaserad psykologisk praktik (EBPP) innebär en integrering av bästa tillgängliga forskning satt i ett sammanhang med klientens<sup>1</sup> karakteristika, kultur, behov och önskemål. Syftet med EBPP är att främja utveckling och förbättra folkhälsan genom användande av empiriskt validerad kunskap vid psykologisk bedömning, problemformulering, i klientrelation och vid intervention.

## Bästa forskningsevidens

Omfattande forskning med olika typer av design och metodologi vittnar om effektiviteten i psykologiska metoder. Bästa forskningsevidens avser vetenskapliga resultat relaterade till interventioner, bedömningsmetoder, problemformuleringar och klientpopulationer i såväl experimentella som naturalistiska studier. Likaväl avser det relevanta resultat från grundforskning inom psykologi och besläktade ämnesområden såsom annan beteendevetenskap, psykiatri och neurovetenskap. Evidens som stammar ur relevant forskning på psykologisk praktik baseras på systematiska genomgångar, rimliga effektstorlekar, både statistisk och klinisk signifikans och en substantiell massa av forskningsstöd. Giltigheten i de slutsatser som kan dras utifrån forskning vilar på en progression från kliniska iakttagelser till systematiska genomgångar av studier med hög intern validitet. Samtidigt ska man vara vaksam på brister och begränsningar i den befintliga litteraturen och dess tillämplighet i det enskilda fallet.

Forskare och praktiker måste med gemensamma krafter försäkra sig om att den tillgängliga forskningen avseende psykologisk praktik har såväl praktisk relevans som intern validitet. Det är emellertid viktigt att åtgärder, som ännu inte är prövade i kontrollerade studier, inte skall anses som per definition ineffektiva. Dock skall såväl etablerade metoder som innovationer utvecklade i såväl psykologisk praktik som under laboratoriemässiga förhållanden löpande genomgå grundlig utvärdering. Eventuella hinder för en sådan utvärdering skall identifieras och åtgärdas.

## Psykologisk expertis

Psykologers expertis utgörs av kunskaper och färdigheter som främjar positiva resultat av deras åtgärder. Psykologers kompetens omfattar: a) genomförande av utredningar och utveckling av diagnostiska bedömningar, formulering av systematiska fallanalyser och åtgärdsplaner; b) beslut om och genomförande av åtgärder och kontinuerlig utvärdering av dessa åtgärder; c) interpersonell kompetens, till exempel i utvecklingen av en produktiv arbetsallians med klienten och empatisk förmåga; d) kontinuerlig reflektion över den egna personen och yrkesrollen samt utveckling av professionella färdigheter; e) förmåga att utvärdera och tillämpa forskningsbaserad kunskap från såväl grundforskning som tillämpad psykologisk vetenskap; f) insikt om hur åtgärder påverkas av individuella, kulturella och kontextuella förhållanden; g) bruk av stödjande resurser efter behov, till exempel eget konsultstöd, handledning eller insatser från andra kunskapsområden; samt h) att kunna ge en övertygande motivering för föreslagna interventioner. Expertis utvecklas i en ständig pågående process av praktiskt och vetenskapligt lärande, egen forskning, teoretisk förståelse, erfarenhet, självreflektion, kunskap om aktuell forskning, samt kontinuerlig vidareutbildning och utveckling.

---

<sup>1</sup> För att dokumentet ska vara tillämpligt för samtliga områden där psykologer är verksamma åsyftar ”klienten” den individ/familj/grupp/organisation/gemenskap som mottar psykologiska tjänster.

I grunden ligger förmågan att välja metod avpassad till det enskilda fallet. Psykologisk expertis innebär att integrera den bästa forsknings- och praktikbaserade kunskapen med kunskap om klientens särdrag, önskemål och behov, som genereras under klientkontakten. Centralt för psykologisk expertis är en medvetenhet om egna begränsningar i kunskaper och färdigheter, liksom hur egna föreställningar, förutfattade meningar och emotionella bindningar kan påverka den egna bedömningen och insatsen. Dessutom behöver psykologen vara medveten om hur egna egenskaper, värderingar och sammanhang interagerar med klientens.

## Klienters egenskaper, värderingar och kontext

Psykologiska insatser är mest effektiva, när de är anpassade till klientens konkreta problem, starka sidor, personlighet, sociokulturella sammanhang och preferenser. En rad förhållanden, till exempel klientens funktionsnivå, vilja till förändring och omgivningens intresse och stöd, påverkar resultatet av en åtgärd. Viktiga karaktäristika, att ta hänsyn till under etablering och vidmakthållande av en samarbetsrelation liksom vid genomförandet av specifika interventioner, är: a) individuella variationer i problem och besvär, etiologi, samtida besvär och beteende; b) ålder, utvecklingsnivå, utvecklingshistoria, och livsfas; c) sociokulturella faktorer och familjefaktorer (t.ex. kön, könsidentitet, etnicitet, socioekonomisk bakgrund, religion, funktionshinder, familjestruktur, och sexuell läggning); d) socialt sammanhang (t.ex. fördomar, skillnader i tillgång till sjuk- och hälsovård) och stressorer (till exempel ekonomisk situation, arbetslöshet, viktiga händelser i omvärlden och i klientens liv); och e) personliga preferenser, värderingar och preferenser gällande intervention (t.ex. mål, övertygelser, syn på världen och förväntningar). Ett centralt mål i EBPP är att främja klientens möjligheter att välja bland flera effektiva åtgärder.

## Praktiska implikationer

Beslut om åtgärder skall tas i samverkan med klienten, baserat på bästa relevanta evidens och med hänsyn till sannolika kostnader, nytta, tillgängliga resurser och alternativ. Det är psykologen som gör den slutliga bedömningen av en viss åtgärds eller åtgärdsplans lämplighet och genomförbarhet. En aktiv och välinformerad klients deltagande är i regel avgörande för hur framgångsrik en psykologisk åtgärd blir. Åtgärdsbeslut skall aldrig tas av en person utan relevant utbildning eller kännedom om fallets specifika förhållanden.

Psykologen avgör tillämpligheten av slutsatser från forskning beträffande en specifik klient. I det enskilda fallet kan beslut och åtgärder krävas som inte direkt har stöd i tillgänglig forskning. Tillämpning av forskningsevidens i en viss situation innebär alltid kvalificerade sannolikhetsbedömningar. Fortlöpande utvärdering av klientens framsteg och att kunna anpassa interventionen efter behov är därför ett fundamentalt inslag i en evidensbaserad psykologisk praktik

Psykologförbundet uppmuntrar övergripande riktlinjer och åtgärder som återspeglar denna syn på evidensbaserad psykologisk praktik.