

Kursanalys (kursutvärdering)

Kurskod 2XX077	Kurstitel Mindfulnessbaserad stresshantering, MBSH - SVK	Högskolepoäng 7,5
Termin (vt/ht-år) ht24	Tidsperiod 23/10 – 3/12, 2024	

Kursansvarig Camilla Sköld	Examinator Camilla Sköld
Momentansvariga lärare Camilla Sköld	Övriga medverkande lärare Inbjudna föreläsare och inspelade webbföreläsningar

Antal registrerade studenter vid treveckorskontrollen 24	Antal godkända vid sista kursdatum 24	Svarsfrekvens kursvärderingsenkät 88%
Övriga metoder för studentinflytande (utöver avslutande kursvärdering) Via samtal och email		
Återkoppling av kursvärderingsresultat till studenterna Mailad återkoppling		

Observera att...

Analysen ska (tillsammans med sammanfattande kvantitativ sammanställning av studenternas kursvärdering) delges utbildningsnämnd vid kursgivande institution samt för programkurser även programansvarig nämnd.

Analysen har delgivits utbildningsnämnd följande datum:

Analysen har delgivits programansvarig nämnd följande datum:

1. Beskrivning av eventuellt genomförda förändringar sedan föregående kurstillfälle baserat på tidigare studenters synpunkter

Det är första gången vi erbjuder kursen som SVK period 1 för endast läkarstudenter. Vi erbjuder hela kursen inom SVK-perioden, vilket innebär att den upplevelsebaserade delen ges i intensiv-format under de fem första dagarna på kursen. De första tre dagarna innebär långa dagar av meditationer under större delar av dagarna för att ge studenterna möjlighet att landa och dem två sista dagarna utvidgar vi med nya övningar för utforskande och reflektion. Autopilot, perception, stress-

reaktivitet, acceptans, kommunikation osv är olika teman som utforskas under dessa fem första dagarna.

2. Kortfattad sammanfattning av studenternas värderingar av kursen

(Baserad på studenternas kvantitativa svar på kursvärderingen och centrala synpunkter ur fritextsvar. Kvantitativ sammanställning och ev. grafer bifogas.)

Följande program deltog i kursen:

Läkarprogrammet: 100%

I nedan tabeller anges andelen studenter som skattar – ”stämmer i hög eller i mycket hög grad”

Obligatoriska frågor

Frågeställning	Andel/samtliga 21 studenter ht24
Jag uppfattar att jag genom denna kurs utvecklat värdefulla kunskaper/färdigheter.	71%
Jag bedömer att jag har uppnått kursens alla lärandemål.	91%
Jag uppfattar att det fanns en röd tråd genom kursen – från lärandemål till examination.	95%
Jag uppfattar att kursen har stimulerat mig till ett vetenskapligt förhållningssätt (till exempel analytiskt och kritiskt tänkande, eget sökande och värdering av information).	57%
Jag uppfattar att lärarna varit tillmötesgående under kursens gång för idéer och synpunkter på kursens utformning och innehåll.	76%

Programspecifika frågor

Frågeställning	Andel/samtliga 21 studenter
Mina förkunskaper var tillräckliga för att kunna tillgodogöra mig undervisningen på kursen.	81%
Jag har haft en klar bild av vad jag förväntades lära mig under kursen.	86%
Kraven på att ansvara för att organisera mitt eget lärande var rimliga.	95%
Kraven på att på egen hand söka information var rimliga.	91%

Jag kunde lätt hitta den informationen jag behövde/letade efter i Canvas.	90%
Kraven på att arbeta tillsammans med andra studenter var rimliga.	86%
Jag fick användbar återkoppling på mina prestationer under kursen.	67%
Arbetsinsatsen var rimlig i förhållande till kursens antal högskolepoäng.	95%
Kursens examinationer var relevanta i förhållande till kursens lärandemål.	100%
Jag uppfattar att kontakten med kursledningen (kursadministratör och -ansvarig) var enkel och lättillgänglig.	95%
Jag uppfattar att den psykosociala arbetsmiljön under kursen var bra (t.ex trygghet, tillit, trivsel, mångfald, inklusion).	100%
Jag bedömer att kursansvarig skapade en atmosfär som främjade lärande och utveckling.	95%
Jag uppfattar att lärarna visade god pedagogisk kompetens.	90%
Jag uppfattar att balansen mellan de upplevelsebaserade och teoretiska delarna i kursen var värdefulla och förstärkte varandra.	95%

SVK-specifika frågor

Frågeställning	Andel/samtliga 21 studenter
Jag bedömer att kursen ökade min kunskap kring insatser för att främja patienters hälsa och förebygga sjukdom genom metoder för att stödja och komplettera sedvanlig sjukvårdande behandling.	72%
Skulle du rekommendera kursen?	91%
I vilken omfattning anser du att följande stämmer in på kursen? "Fördjupning på avancerad nivå: Kurser på avancerad nivå avser fördjupning av ett område inom ditt program. De fokuserar därför på att träna högre kompetenser som analys och värdering utifrån ett professionellt och vetenskapligt förhållningssätt, men med en tydlig klinisk förankring."	62%
Bedömer du att du kommer att kunna tillämpa din ökade kunskap och förståelse från kursen i ditt kliniska arbete?	52%
Vilket är ditt helhetsintryck av kursen? (skattat mellan 1-5, 1 = inte alls givande och 5 mycket givande.	91% skattar 4-5

3. Kursansvarigs reflektioner kring kursens genomförande och resultat

Kursens styrkor: 91% skattar helhetsintrycket av kursen som givande eller mycket givande. 76% har bidragit med kommentarer. - Lärande för livet i en miljö där öppenhet, varsamhet, vänlighet och välvilja dominerar istället för prestation och konkurrens. Minskade prestationskrav möjliggör närvaro och prestation (5 pers). - Våldigt bra kursledare, kunnig med stor erfarenhet. Samma lärare vid alla tillfällen gav en bra kontinuitet (5 pers). - Glädje över möjligheten att läsa kursen, som är till nytta både som människa och i kommande läkaryrke. Unik och högst relevant kurs! (5 pers). - Fantastisk kurs, genomtänkt upplägg och intressanta övningar och seminarium (3 pers). - Intensiv varianten (5 heldagar i början) JÄTTEBRA (3 pers). - Hjälpsam för att uppfatta ogynnsamma mönster och gav många användbara kunskaper och färdigheter för att hantera stress (3 pers). - Tid för reflektion under passen var otroligt användbart (2 pers). - Närheten till kurskamraterna stärktes.

Kursens svagheter: 48% har bidragit med kommentarer till förbättringar. - Tydligare information muntligt kring uppgifterna och att den obligatoriska litteraturen verkligen behöver läsas (3 pers). - Tydligare information både muntligt och skriftligt vad den första intensiv-veckan innebär, att vi mediterar stora delar av de tre första dagarna och att vi har meditativa hemövningar fortsättningsvis under resten av kursen (2 pers). - Mindre obligatoriskt. - Tydligare klinisk förankring.

3. Övriga synpunkter

Studenterna pratade med mig under kursen att det skulle vara värdefullt att höra från några tidigare studenter om vad de hade tyckt. Gärna i form av en intervju.

4. Kursansvarigs slutsatser och eventuella förslag till förändringar

(Om förändringar föreslås, ange vem som är ansvarig för att genomföra dessa och en tidsplan.)

- Vi kommer att förtydliga informationen kring innebörden av intensiv varianten både muntligt och skriftligt
- Likaså berätta om de olika uppgifterna under introduktionen och visa var den finns skriftligt i Canvas
- Vi kommer också intervju några studenter som får dela med sig av sina erfarenheter, som vi sedan delar med nya studenter

Bilagor: 1 – kursutvärdering ht24