

Kursanalys (kursutvärdering)

Kurskod 2XX077	Kurstitel Mindfulnessbaserad stresshantering, MBSH - SVK	Högskolepoäng 7,5
Termin (vt/ht-år) Vt25	Tidsperiod 13/3 – 30/4, 2025	

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 22	Svarsfrekvens kursvärderingsenkät 83%
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 studenter synpunkter

Det är andra 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. Vi har förtydligat informationen kring intensiv-varianten både muntligt och skriftligt till denna gång. Under introduktionen visade och

berättade vi om de olika uppgifterna i Canvas. Vi hade för avsikt att intervjua ett par studenter, vilket vi tyvärr inte lyckats få till. Vi tar med oss detta till kommande termin.

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.)

Läkarprogrammet: 100%

Antal studenter: 24

Antal svar: 20

Svarsfrekvens: 83%

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

Obligatoriska frågor

Frågeställning	Andel studenter ht24/vt25
Jag uppfattar att jag genom denna kurs utvecklat värdefulla kunskaper/färdigheter.	71%/95%
Jag bedömer att jag har uppnått kursens alla lärandemål.	91%/90%
Jag uppfattar att det fanns en röd tråd genom kursen – från lärandemål till examination.	95%/90%
Jag uppfattar att kursen har stimulerat mig till ett vetenskapligt förhållningssätt (till exempel analytiskt och kritiskt tänkande, eget sökande och värdering av information).	57%/95%
Jag uppfattar att lärarna varit tillmötesgående under kursens gång för idéer och synpunkter på kursens utformning och innehåll.	76%/95%

Programspecifika frågor

Frågeställning	Andel studenter ht24/vt25
Mina förkunskaper var tillräckliga för att kunna tillgodogöra mig undervisningen på kursen.	81%/75%
Jag har haft en klar bild av vad jag förväntades lära mig under kursen.	86%/70%
Kraven på att ansvara för att organisera mitt eget lärande var rimliga.	95%/90%

Kraven på att på egen hand söka information var rimliga.	91%/100%
Jag kunde lätt hitta den informationen jag behövde/letade efter i Canvas.	90%/75%
Kraven på att arbeta tillsammans med andra studenter var rimliga.	86%/95%
Jag fick användbar återkoppling på mina prestationer under kursen.	67%/80%
Arbetsinsatsen var rimlig i förhållande till kursens antal högskolepoäng.	95%/100%
Kursens examinationer var relevanta i förhållande till kursens lärandemål.	100%/95%
Jag uppfattar att kontakten med kursledningen (kursadministratör och -ansvarig) var enkel och lättillgänglig.	95%/100%
Jag uppfattar att den psykosociala arbetsmiljön under kursen var bra (t.ex trygghet, tillit, trivsel, mångfald, inklusion).	100%/95%
Jag bedömer att kursansvarig skapade en atmosfär som främjade lärande och utveckling.	95%/95%
Jag uppfattar att lärarna visade god pedagogisk kompetens.	90%/95%
Jag uppfattar att balansen mellan de upplevelsebaserade och teoretiska delarna i kursen var värdefulla och förstärkte varandra.	95%/95%

SVK-specifika frågor

Frågeställning	Andel studenter ht24/vt25
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%/84%
Skulle du rekommendera kursen?	91%/90%
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%/85%
Bedömer du att du kommer att kunna tillämpa din ökade kunskap och förståelse från kursen i ditt kliniska arbete?	52%/80%

Vilket är ditt helhetsintryck av kursen? (skattat mellan 1-5, 1 = inte alls givande och 5 mycket givande.	91%/90% skattar 4-5
---	------------------------

3. Kursansvarigs reflektioner kring kursens genomförande och resultat

Kursens styrkor: 90% skattar helhetsintrycket av kursen som givande eller mycket givande. 90% har bidragit med kommentarer. Tydlig struktur, bra schemaläggning och balans mellan upplevelse- och teoridel. En tillåtande, öppen och trygg atmosfär och väldigt bra lärare. Fint att kunna sms:a och få snabbt svar. Vetenskapligt förankrade verktyg att ta med sig i läkaryrket och inte alls så "flummigt" som det kan missförstås vara. Bra med guidade övningar på nätet.

Kursens svagheter: 90% har även bidragit med kommentarer till förbättringar. Många upplevde den första intensivdelen (5 heldagar) alldeles för intensiv och skulle önska att MBSR-programmet gavs i originalformatet spritt över 8 veckor. Enstaka önskar mindre obligatoriskt och kanske lite tydligare fokus till vårdmiljö.

3. Övriga synpunkter

Som lärare behövde jag guida studenterna att backa i övningarna p.g.a att processen blev för intensiv under de fem första dagarna, då de allra flesta är nybörjare i meditation. Vi har givit detta som feedback till läkarprogrammet och vi kommer att återgå till MBSR-programmets originalformat spritt över 8 veckor.

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 återgå till att erbjuda MBSR-programmet i originalformat, över 8 veckor och ledningen på läkarprogrammet har bekräftat att detta är ok
- Vi kommer också intervjua några studenter som får dela med sig av sina erfarenheter, som vi sedan delar med nya studenter

Bilagor: 1 – kursutvärdering vt25