Kursanalys (kursutvärdering)

Kurskod	Kurstitel	Högskolepoäng
2XX077	Mindfulnessbaserad stresshantering, MBSH - ÖVRIGA	7,5
Termin (vt/ht-år) Vt26	**Tidsperiod** 3/3 – 19/5, 2026	

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

Antal registrerade studenter vid treveckorskontrollen	Antal godkända vid sista kursdatum	Svarsfrekvens kursvärderingsenkät
9	7	86% av de som är klara med kursen 67% av de som gått kursen
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

Vi ha spelat in en kort informationsvideo om vad man kan förvänta sig av kursen. Den finns i Drupal för att studenterna ska kunna göra ett informerat kursval. Vi har ännu inte spelat in någon eller ett par studenter som delar sina upplevelser från tidigare kurser, men det är vår intention till kommande termin. Vi har synliggjort samtliga inlämningsuppgifter och seminarium direkt vid kursstart.

Postadress
Karolinska Institutet
171 77 Stockholm

Besöksadress
Nobels väg 6
Solna

Telefon
08-524 800 00, vx
08-524 839 77, dir

E-Post
lena.atterwall@ki.se
Webb
ki.se

Org. nummer 202100 2973

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:

Psykologprogrammet: 100%
Antal studenter: 9
Antal svar: 6
Svarsfrekvens: 67%

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

Obligatoriska frågor

Frågeställning	**Andel i % av de som svarat** vt23/ht23/vt24/vt25/vt26
Jag uppfattar att jag genom denna kurs utvecklat värdefulla kunskaper/färdigheter.	84/82/92/73/100
Jag bedömer att jag har uppnått kursens alla lärandemål.	79/100/92/91/100
Jag uppfattar att det fanns en röd tråd genom kursen – från lärandemål till examination.	90/94/92/82/100
Jag uppfattar att kursen har stimulerat mig till ett vetenskapligt förhållningssätt (till exempel analytiskt och kritiskt tänkande, eget sökande och värdering av information).	68/71/77/55/100
Jag uppfattar att lärarna varit tillmötesgående under kursens gång för idéer och synpunkter på kursens utformning och innehåll.	79/88/85/82/100

Programspecifika frågor

Frågeställning	**Andel i % av de som svarat**
Mina förkunskaper var tillräckliga för att kunna tillgodogöra mig undervisningen på kursen.	74/82/92/82/100
Jag har haft en klar bild av vad jag förväntades lära mig under kursen.	68/82/62/55/100
Kraven på att ansvara för att organisera mitt eget lärande var rimliga.	79/77/85/64/100

Kraven på att på egen hand söka information var rimliga.	95/76/92/100/100
Jag kunde lätt hitta den informationen jag behövde/letade efter i Canvas.	79/82/39/55/100
Kraven på att arbeta tillsammans med andra studenter var rimliga.	90/88/100/91/100
Jag fick användbar återkoppling på mina prestationer under kursen.	61/77/85/55/100
Arbetsinsatsen var rimlig i förhållande till kursens antal högskolepoäng.	84/71/62/64/100
Kursens examinationer var relevanta i förhållande till kursens lärandemål.	95/98/92/73/100
Jag uppfattar att kontakten med kursledningen (kursadministratör och -ansvarig) var enkel och lättillgänglig.	89/94/92/91/100
Jag uppfattar att den psykosociala arbetsmiljön under kursen var bra (t.ex trygghet, tillit, trivsel, mångfald, inklusion).	84/94/92/64/100
Jag bedömer att kursansvarig skapade en atmosfär som främjade lärande och utveckling.	84/88/100/82/100
Jag uppfattar att lärarna visade god pedagogisk kompetens.	79/88/100/100/100
Jag uppfattar att balansen mellan de upplevelsebaserade och teoretiska delarna i kursen var värdefulla och förstärkte varandra.	79/81/77/82/100

SVK-specifika frågor

Frågeställning	**Andel i % av de som svarat**
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.	74/81/77/73/100
Skulle du rekommendera kursen?	79/81/85/64/100
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.”	58/75/85/64/100
Bedömer du att du kommer att kunna tillämpa din ökade kunskap och förståelse från kursen i ditt kliniska arbete?	68/75/69/82/100

Vilket är ditt helhetsintryck av kursen? (skattat mellan 1-5, 1 = inte alls givande och 5 mycket givande.	-/94/85/82/100 skattar 4-5

3. Kursansvarigs reflektioner kring kursens genomförande och resultat

Kursens styrkor: 100% skattar helhetsintrycket av kursen som mycket givande. 83% har bidragit med kommentarer. Det fanns ett öppensinnat förhållningssätt och läraren var fantastisk. Mycket bra med upplevelse först och teori sedan och att få möjlighet att integrera eget lärande och vetenskap. Mycket bra att få ta del av empirin kring mindfulness och få källor att utforska vidare på egen hand. Väldigt relevanta insikter och oändligt värdefulla färdigheter ”Jag tror på riktigt att kursen kommer att göra mig till en bättre psykolog!”.

Kursens svagheter: 83% har även bidragit med kommentarer till förbättringar. Flera upplevde det utmanande att ens komma på några svagheter med kursen och någon skrev att det kanske skulle vara hjälpsamt att under introduktionen uppmanas att lägga märke till ”vad i den obligatoriska kurslitteraturen som väcker nyfikenhet” för att underlätta senare i teoridelen och såg samtidigt poängen med att inte dela denna information för att minimera tankar om just teoridelen i förväg. Någon kommenterade att man önskade en annan ordning i Canvas.

3. Övriga synpunkter

Inga ☺

4. Kursansvarigs slutsatser och eventuella förslag till förändringar

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

- Titta igenom ordningen i Canvas för att se om vi kan göra någon ytterligare förbättring.

Bilagor: 1 – kursutvärdering vt26