

Kursanalys (kursutvärdering)

Kurskod 1XX003	Kurstitel Mindfulnessbaserad stresshantering	Högskolepoäng 7,5
Termin (vt/ht-år) ht20	Tidsperiod 2/12 - 12/1-2021	

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

Antal registrerade studenter vid treveckorskollen 18	Antal godkända vid sista kursdatum 17	Svarsfrekvens kursvärderingsenkät 13
Övriga metoder för studentinflytande (utöver avslutande kursvärdering) Via samtal och mail		
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

Under hösten 2020 erbjöds den första upplevelsebaserade delen, MBSR-programmet under ett intensivformat på 5-helddagar istället för under åtta veckoträffar á 2,5-3 tim/tillfälle såsom originalprogrammet ser ut. Vi prövade detta upplägg som svar på önskemål från arbetsterapeutprogrammet (AT), då deras studenter uttryckt svårigheter med kvällsundervisning 1 kväll/vecka under åtta veckor.

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.)

Skattningen - stämmer i hög grad eller i mycket hög grad

Frågeställning	Andel/samtliga 13 studenter
1. Utvecklat värdefulla kunskaper/färdigheter	70%
2. Uppnått kursens alla lärandemål	80%
3. Röd tråd från lärandemål till examination	60%
4. Stimulerat till vetenskapligt tänkande	40%
5. Lärarna tillmötesgående kring idéer och synpunkter på utformning och innehåll	80%
6. Administration och information har fungerat väl	30%
7. Psykosociala arbetsmiljön (t.ex trygghet, tillit, trivsel, mångfald, inklusion)	80%
8. Läraren skapade en atmosfär som främjade lärande och utveckling	80%
9. Läraren visade god pedagogisk kompetens	80%
10. Rimliga krav i relation till lärandemål	85%
11. Problem och frågeformuleringar kändes motiverande och realistiska	70%
12. Balansen mellan upplevelse och teori var värdefulla och förstärkte varandra	70%
13. Värdefull i förhållande till min framtida yrkesroll	70%
14. Ökad kunskap kring att främja patienters hälsa och förebygga sjukdom genom metoder för att stödja och komplettera sedvanlig behandling	50%
15. Genomsnittlig nedlagd tid på studier – 20-40 tim/v	70%

3. Kursansvarigs reflektioner kring kursens genomförande och resultat

Kursens styrkor: 92% upplever att hela kursen stämde väl med deras förväntningar eller överträffade förväntningarna. Rent praktiskt fungerade teoridelen mycket bra. Studenterna uppskattade arbetet i grupprummen online både under MBSR-programmet och under teoridelen. Flera uttrycker att läraren lyckades främja lärande och utveckling trots rådande situation, att undervisas online. Flera studenter uttrycker att både gruppen och läraren var förstående, tillmötesgående och skapade trygghet, vilket gör att man känner sig trygg och vågar utmana sig själv.

Kursens svagheter: Cirka 50% upplever att de fem första dagarna, när MBSR-programmet gavs i intensivformat var för intensivt. Det var utmanande att orka och vara koncentrerad så många timmar i sträck. Det upplevdes också svårt med utrymmet i sitt eget hem t.ex bostadens storlek, att samsas om utrymme med andra familjemedlemmar och att mer saker i hemmiljön är störande. Vissa studenter uttryckte sig starkt kring att MBSR-programmet inte bör erbjudas i intensivformat och speciellt inte när den erbjuds online. Studenterna tyckte att information gällande datum och tider t.ex i Canvas speciellt i kursstarten var otydliga.

3. Övriga synpunkter

Vanan att läsa vetenskapliga artiklar varierar ganska stort bland studenterna från de olika programmen som söker denna kurs. Vissa studenter upplever artiklarna alldeles för svåra och andra studenter upplever att kunskapsnivån och det kritiska tänkandet är alltför begränsat i vetenskapliga diskussioner.

4. Kursansvarigs slutsatser och eventuella förslag till förändringar

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

- Vi prövade i höst att erbjuda MBSR-delen under 5 heldagar efter önskemål ifrån AT-programmet. I andra sammanhang erbjuds kursen under fem dagar, men då på plats och i internat-format. Vanligtvis lämnar kursdeltagarna då sin vardagsmiljö och bor borta, vilket är annorlunda. Vi kommer att återgå till att erbjuda MBSR-programmet under 8 veckoträffar kvällstid fortsättningsvis.
- Vi kommer göra vårt bästa för att förtydliga informationen i Canvas och kommer börja att administrera hela kursen via Canvas.
- Vi kommer fokusera på att stimulera vetenskapligt tänkande och pröva att låta studenterna själva få hitta artiklar som de känner sig motiverade att läsa. Tidigare har studenterna fått artiklar från läraren att arbeta med gruppvis.

Bilagor: 1 – kursutvärdering ht20