

Kursanalys (kursutvärdering)

Kurskod 1XX003	Kurstitel Mindfulnessbaserad stresshantering	Högskolepoäng 7,5
Termin (vt/ht-år) Vt21	Tidsperiod 3 mars – 2 juni	

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

Antal registrerade studenter vid treveckorskollen 21	Antal godkända vid sista kursdatum 21	Svarsfrekvens kursvärderingsenkät 67%
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 har försökt att förtydliga informationen i Canvas samt under introduktionen visat var man hittar informationen i Canvas. Andelen studenter som upplever att administration och information har fungerat väl har gått från 30% hösten 2020 till 50% nu under våren 2021 (se nedan tabell under punkt 2). Vårens studenter uppger ändå att informationen i Canvas är ett område med utvecklingspotential.

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 14 studenter
1. Utvecklat värdefulla kunskaper och färdigheter	80%
2. Uppnått kursens alla lärandemål	95%
3. Röd tråd från lärandemål till examination	80%
4. Stimulerat till vetenskapligt tänkande	60%
5. Lärarna tillmötesgående kring idéer och synpunkter på utformning och innehåll	85%
6. Administration och information har fungerat väl	50%
7. Psykosociala arbetsmiljön (t.ex trygghet, tillit, trivsel, mångfald, Inklusion)	85%
8. Läraren skapade en atmosfär som främjade lärande och utveckling	85%
9. Läraren visade god pedagogisk kompetens	85%
10. Rimliga krav i relation till lärandemål	85%
11. Problem och frågeformuleringar kändes motiverande och realistiska	80%
12. Balansen mellan upplevelse och teori var värdefulla och förstärkte varandra	70%
13. Värdefull i förhållande till min framtida yrkesroll	80%
14. Ökad kunskap kring att främja patienters hälsa och förebygga sjukdom genom metoder för att stödja och komplettera sedvanlig behandling	95%
15. Genomsnittlig nedlagd tid på studier – 20 tim/v eller mindre	65%

3. Kursansvarigs reflektioner kring kursens genomförande och resultat

Kursens styrkor: 85% upplever att hela kursen stämde väl med förväntningarna eller överträffade dem, till och med när förväntningarna var höga. Samtliga studenter uttryckte att online-undervisningen fungerade förvånansvärt bra och att läraren skapade ett tryggt gemensamt zoom-rum. Flera av studenterna uttryckte att de även skulle vilja uppleva kursen på plats, speciellt den tysta heldagen. Samtliga studenter som uttryckte sig kring den psykosociala arbetsmiljön

beskrev att de aldrig hade upplevt sig så trygga i någon grupp tidigare eller tillsammans med sina klasskamrater. De upplevde att kursen hade hjälpt till att skapa nya relationer till sina klasskamrater. Något som uppskattades otroligt mycket och bidrog till utökat lärande. Någon beskrev att den här kursen var den kurs på hela programmet som givit mest trygghet, tillit, trivsel och känsla av inklusion. Samtliga studenter upplevde att den upplevelsebaserade och den teoretiska delen förstärkte varandra och att den upplevelsebaserade delen kom först var något av "det häftigaste med kursen", både unikt och ögonöppnande. Samtliga studenter upplevde att kursen var värdefull i relation till sin framtida yrkesroll både kring att ge verktyg för egen stresshantering och för att kunna erbjuda övningar till kommande patienter.

Kursens svagheter: Flera uttrycker att informationen i Canvas behöver förtydligas t.ex tydligare schema, gruppindelning, deadlines samlade på ett ställe osv. Enstaka studenter uttryckte en önskan om att dyka djupare in i forskningen, att ha en djupare diskussion kring vad mindfulness är och att läraren tydligare skulle dela egna uppfattningar kring ämnet och litteraturen.

3. Övriga synpunkter

Samtliga studenter som har genomgått kursen är välkomna att delta i en tyst dag gratis varje termin. En möjlighet till påfyllning och inspiration. Den tysta dagen kommer att ges på plats så snart det är möjligt pga Covid. Troligen kommer det att ske redan hösten 2021.

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 fortsätta arbetet med att förtydliga informationen i Canvas. En student var väldigt hjälpsamt konkret i sin feedback. Det tackar vi mycket för!
- Jag som huvudlärare tar även till mig enstaka studenters synpunkter kring att tydligare dela mer av min kunskap genom att bemöta kritik, dela egna uppfattningar osv.
- Se hur vi ytterligare kan stimulera det vetenskapliga tänkandet på kursen.

Bilagor: 1 – kursutvärdering vt21