
Denna kursplan är nedlagd eller ersatt av ny kursplan.



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Idrott, Mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR, 7,5 högskolepoäng

Sport Science, Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR, 7.5 Credits

Kurskod:	ID009G	Utbildningsområde:	Idrottsområdet
Huvudområde:	Idrott	Högskolepoäng:	7,5
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Idrott/idrottsvetensk ap
Inrättad:	2014-11-25	Fördjupning:	GXX
Giltig fr.o.m.:	Vårterminen 2017	Senast ändrad:	2016-09-27
		Beslutad av:	Prefekt

Mål

Mål för utbildning på grundnivå

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(1 kap. 8 § högskolelagen)

Kursens mål

Kunskap och förståelse

Den studerande ska efter avslutad kurs ha

- kunskap om mindfulness som stressreduceringsmetod
- kunskap om mindfulness teknikernas tillämpning för att utveckla medveten närvaro
- förståelse för hur individen utvecklar mindfulness (medveten närvaro) i vardagen.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna praktiskt

- utöva mindfulness i vardagen.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs har studenten

- förmåga att teoretiskt och praktiskt diskutera (problematisera) egna mindfulness erfarenheter i förhållande till aktuell forskning inom området
- förmåga att följa kunskapsutvecklingen inom området, diskutera den med experter och icke-experter, samt omsätta kunskapen i nya situationer.

Kursens huvudsakliga innehåll

Kursen följer den internationella kursplanen för Mindfulness Based Stress Reduction och innehåller teoretiska och praktiska studier i mindfulness (medveten närvaro utan att döma), samt författandet av ett PM.

Studieformer

Undervisningen omfattar teoretiska föreläsningar, praktiska övningar och reflekterande seminarier. De åtta praktikpassen och reflektionsseminarierna är obligatoriska. Vid frånvaro görs en skriftlig ersättningsuppgift. Studenten ska självständigt utöva/träna Mindfulness Baserad Stress Reducering (MBSR) och notera upplevelser och erfarenheter i en dagbok. Dagboksanteckningarna utgör resultatet i ett PM. Studenten reflekterar över sina erfarenheter i förhållande till tidigare forskning samt hur utövandet av MBSR kan påverka hälsan.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning och/eller handledning under den tid som angavs för kurstillfället som den sökande blivit antagen till (se universitetets antagningsordning). Därefter upphör rätten till undervisning och/eller handledning.

Examinationsformer

Examination I, 4 högskolepoäng. (Provkod: 0100)
Praktiska moment med dagboksanteckningar

Examination II, 3,5 högskolepoäng. (Provkod: 0101)
Individuell skriftlig uppgift.

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Betyg

Enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen ska betyg sättas på en genomgången kurs om inte universitetet föreskriver något annat. Universitetet får föreskriva vilket betygssystem som ska användas. Betyget ska beslutas av en av universitetet särskilt utsedd lärare (examinator).

Enligt föreskrifter om betygssystem för utbildning på grundnivå och avancerad nivå (rektors beslut 2010-10-19, dnr CF 12-540/2010) ska som betyg användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd. Rektor eller den rektor bestämmer får besluta om undantag från denna bestämmelse för en viss kurs om det finns särskilda skäl.

Som betyg på kursen används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Examination I
Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Examination II
Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Särskild behörighet och andra villkor

Grundläggande behörighet.

För ytterligare information se universitetets antagningsordning.

Tillgodoräknande av tidigare utbildning

Student som tidigare genomgått utbildning eller fullgjort annan verksamhet ska enligt högskoleförordningen tillgodoräknas detta som en del av den aktuella utbildningen under förutsättning att den tidigare utbildningen eller verksamheten uppfyller vissa krav.

För ytterligare information se universitetets lokala regler för tillgodoräknanden.

Övriga föreskrifter

För att få betyget Väl Godkänd (VG) på hela kursen, krävs VG på Examination II samt G på Examination I.

Komplettering för godkänt betyg

Examinator kan bestämma att den studerande som inte godkänts på kursen får utföra kompletterande uppgifter i stället för omprov. Kompletteringsuppgiften ska lämnas in till läraren inom en vecka efter det att betyget Underkänd har delgivits den studerande.

Kursen avslutas med en kursvärdering. Högskoleförordningen, 1 kap 14§

Övergångsbestämmelser

Om kursen genomgår sådana förändringar som är så omfattande att studenten inte kan examineras i enlighet med denna kursplan så anordnas möjlighet till särskilda examinationer i enlighet med universitetets lokala riktlinjer. Information om examinationstillfällena (inklusive fullgörande av obligatoriska moment) publiceras på avsedd plats på universitetets hemsida.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Carmondy, J. & Baer, R (2009)

How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. Journal of Clinical Psychology 65, 627-638

Chiesa, AS. & Serretti, A (2008)

Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people - a review and meta-analysis

The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15, 593-600

Crane, R., Kuyken, W., Hastings, R.P., Rothwell, N., Williams, M. J. G (2010)

Training teachers to deliver mindfulness-based interventions - learning from the UK experience Mindfulness, DOI: 10.1007/s12671-010-0010-9

Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M (2007)

Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. Psychotherapy and psychosomatics DOI: 10.1159/000107560

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H (2004)

Mindfulness-based stress reduction and health benefits - a meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research

57, 35-43

Jouper, John (2016)

Mental tuffhet - fokus på uppgiften

SISU Idrottsböcker. Stockholm, 254 sidor

Klatt, M. Buckworth, J., & Malarkey, W. B (2008)

Effects of low-dose mindfulness based stress reduction (MBSR-Id) on working adults. Health Education Behavior

DOI: 10.1177/1090198108317627

Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong (2008)

Schure, M.B., Christopher, J., & Christopher, S

Journal of Counseling & Development, 86, 47- 56

Referenslitteratur

Williams, Mark, Teasdale, John, Segal, Zindel & Kabat-Zinn, Jon (2007)

Mindfulness: En väg ur nedstämdhet.

Falun: Natur och Kultur