

MOTIVERANDE SAMTAL OCH FYSISK AKTIVITET UR ETT FOLKHÄLSOPERSPEKTIV, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG MOTIVATIONAL INTERVIEWING AND PHYSICAL ACTIVITY IN PUBLIC HEALTH, 7.5 CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet
Omfattning: 7,5 högskolepoäng
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2011-02-14.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden
2011-03-03.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2011.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Samhällskunskap A, Matematik B, Naturkunskap B samt Idrott och Hälsa A.
Naturkunskap B kan ersättas av Kemi A, Fysik A och Biologi A. (Områdesbehörighet 17)

Särskild behörighet

Utbildning minst 90 högskolepoäng med inriktning hälsa, folkhälsa, fysisk aktivitet, sjukgymnastik, elevhälsa, idrott eller motsvarande.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- kunna redogöra för vetenskapliga principer rörande beteendeförändringar, och beteendemönster,
- kunna beskriva teorier och modeller utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv,
- redogöra för teoretiska grunder bakom samtalsmetoden MI (Motivational Interviewing),
- tillämpa motiverande samtal utifrån ett klientcentrerat perspektiv vid samtal om fysisk aktivitet relaterat till hälsa,
- visa på färdigheter i utförande av motiverande samtal vid beteendeförändringar,
- tillämpa ett reflekterande förhållningssätt vid lärandeprocesser,
- genomföra enkel kodning av MI samtal,
- självständigt söka och sammanfatta vetenskapliga artiklar,
- kunna genomföra motiverande samtal.

Innehåll och uppläggning

Kursen innehåller följande:

- vetenskapliga grundprinciper och teoretiska förklaringsmodeller inkluderat begrepp och modeller samt tillämpningar,
- motiverande samtal, dess fraser, samtalsstrategier, principer och tekniker,
- färdighetsträning, kodning av MI samtal, förhållningssätt och reflekterande processer samt konsekvenser och sammanhang,
- förändring av livsstil och levnadsvanor genom fallbeskrivningar och erfarenhetsutbyte av genomförda samtal,
- vetenskaplig dokumentation inklusive sökning och presentation av vetenskapliga artiklar inom MI.

Arbetsätt

Kursen är en fristående kurs, distans- och campusförlagd distributionsform. Seminarieträffar genomförs med mellanliggande instuderingsperioder. Seminarieträffarna består av föreläsningar, seminarier, färdighetsträning, litteraturuppgifter, presentationer och erfarenhetsutbyte. Teori kompletteras med praktiska tillämpningar och reflektioner. Kursen följer MI- strukturen där teorier, färdigheter och övningar baseras på konceptet Motivational Interviewing utifrån, Motivational Interviewing Network of Trainers, MINT.

Progression

Kursen är en fördjupning och uppföljning av tidigare genomförda högskolestudier enligt förkunskapskraven, vilket innebär att den specifika tidigare yrkesutbildningen kompletteras med kunskaper och färdigheter att arbeta med motiverande samtal med inriktning på fysisk aktivitet och hälsorelaterade samtal. Inom kursen sker ämnes- och professionsprogressionen genom att grundläggande beteendevetenskapliga teorier tillämpas inom det egna yrkesområdet. Tillämpning av motiverande samtal inom det egna yrkesutövandet.

Kursen tar upp beteendevetenskapliga teorier och MI samtalet som metod kopplat till praktiska tillämpningar. Innehåller begrepp, förändringsmodeller, påverkansfaktorer, samtalsstrategier utifrån principer och tekniker inom MI. Samtalsträning, artikelsökning, sammanfattning av artiklar, litteraturseminarium. Den vetenskapliga progressionen sker genom att kursinnehållet bygger på beprövad erfarenhet och vetenskapliga studier inom ämnesdisciplinerna folkhälsovetenskap och beteendevetenskap.

Examination

Kurskrav

Seminarietillfällena är obligatoriska som vid specifika undantag kan kompletteras med inlämningsuppgifter. Litteraturseminarier, inlämningsuppgifter och sammanfattning av artiklar är obligatoriska. Inlämningsuppgifter skall inlämnas under pågående kurs.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- litteraturuppgifter genom inlämningsuppgift,
- litteraturseminarie,

- genomförande, dokumentering och kodning av motiverande samtal samt seminarium kring dessa.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Godkänd eller Underkänd. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Övrigt

Obligatorisk litteratur kompletteras med inlämningsuppgifter och anvisningar för litteraturseminarier. Inom kursen genomförs en sökning av aktuella artiklar inom ämnesområdet.

Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studerandesamverkan vid kursens genomförande samt via representation i Grundutbildningsnämnden och i programkommittén för Hälso pedagogprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Farbring, C-Å., *Handbok i motiverande samtal – MI, Teori, praktik och implementering*, (Stockholm: Natur och Kultur, 2010), 318 s.

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*, (Uppsala: Kunskapsföretaget AB, 2008), 168 s.

Rollnick, S., Miller, W., Butler C., *Motivational Interviewing in Health Care*, (New York: Guilford Press, 2008), 210 s.

Vetenskapliga artiklar tillkommer om ca 25 s.