

## MOTIVERANDE SAMTAL OCH FYSISK AKTIVITET UR ETT FOLKHÄLSOPERSPEKTIV

MOTIVATIONAL INTERVIEWING AND PHYSICAL ACTIVITY IN PUBLIC HEALTH

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FAMSFY

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G2F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrottsvetenskap

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2020-11-26

**Version:** 2

**Gäller från:** Höstterminen 2021

---

### Särskild behörighet

Minst 90 högskolepoäng med inriktning hälsa, folkhälsa, pedagogik, fysisk aktivitet, rehabilitering, sjukgymnastik, elevhälsa, idrott, eller motsvarande.

### Lärandemål

**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

**Kursen innehåller följande:**

- vetenskapliga grundprinciper och teoretiska förklaringsmodeller inkluderat begrepp och modeller samt tillämpningar,
- motiverande samtal, dess fraser, samtalsstrategier, principer och tekniker,
- **motiverande samtal, faser om förändringsbenägenhet, samtalsstrategier, principer och tekniker,**

- färdighetsträning, kodning av MI samtal, förhållningssätt och reflekterande processer samt konsekvenser och sammanhang.
- **färdighetsträning, kodning av MI samtal, förhållningssätt och reflekterande processer samt principer om 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.

### **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 livsstilsrelaterade 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**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Examination, 7.5 hp

*Examination, 7.5 credits*

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- litteraturuppgifter genom inlämningsuppgift,
- litteraturseminarie,
- genomförande, dokumentering och kodning av motiverande samtal samt seminarium kring dessa.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## 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 betygsgränser för respektive nivå.

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.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Förutom ordinarie tillfälle för examinationerna kommer möjlighet för omtentamen att erbjudas studenten efter kursens slut.

Omtentamenstillfällen anordnas även när kursen ges vid nästa tillfälle.

## Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Studentinflytande sker genom studerandesamverkan vid kursens genomförande samt via representation i relevant nämnd Grundutbildningsnämnden och i programkommittén för Hälsovetenskapprogrammet.

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering.

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid GIH, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Resultatet av utvärderingen publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovannämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida kurs- och utbildningsutveckling.

## Undervisningsform

- föreläsningar
- workshops
- seminarier

Kursen är en fristående kurs, distans- och campusförlagd distributionsform. Seminarierträffar genomförs med mellanliggande inlärningsperioder. Seminarierträffarna 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.

## Övrigt

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

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

Obligatorisk:

Farbring, Carl Åke. (2014). *Handbok i motiverande samtal - MI: teori, praktik och implementering : samtalsguider, övningar, coachningsprotokoll*. Stockholm: Natur & Kultur. (978-91-27-13847-6)

Finns tidigare upplagor.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

**Hultgren, Staffan. (2018). Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar - Beteendeperspektivet. Uppsala: MCSab. (978-91-639-2972-4)**

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar tillkommer om ca. 25 sidor.

**Miller, R, William. Rollnick, Stephen. (2013). Motiverande samtal, översatt av Farbring, Carl-Åke. Stockholm: Natur & Kultur; 9789127135390.**