



# Kursplan

för kurs på avancerad nivå

**Psykobiologiska processer, stress och hälsa**  
**Psychobiological processes, stress and health**

**15.0 Högskolepoäng**  
**15.0 ECTS credits**

Kurskod:	PH2001
Gäller från:	VT 2009
Fastställt:	2008-04-03
Institution	Institutionen för folkhälsovetenskap
Ämne	Folkhälsovetenskap

## Beslut

Kursplanen fastställdes av styrelsen för Centre for Health Equity Studies (CHES), Stockholms Universitet/Karolinska institutet 2008-05-12

## Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

Fil kand (180 hp) i sociologi, psykologi, folkhälsovetenskap, medicin eller motsvarande. Kunskaper i engelska för svenska studenter motsvarande engelska B. För utländska studenter gäller motsvarande eller något av följandeprov. Cambridge CPE och CAE: Pass. IELTS : 6.0 (with no part of the test below 5.0). TOEFL (paper based): 550 (with minimum grade 4 on the written test part). TOEFL (computer based): 213. TOEFL (internet based): 79.

## Kursens uppläggning

Provkod	Benämning	Högskolepoäng
T211	Självständigt arbete I: Litteraturläsning m tillämpning	7.5
T212	Självständigt arbete II: fördjupning	7.5

## Kursens innehåll

Kursen fokuserar på psykobiologiska processer avseende stress och hälsa/ohälsa. I detta ingår bland annat följande:

- Psykosociala/socioekonomiska faktorer, stress och hälsa
- Fysiologiska och psykologiska stressreaktioner
- Mätmetoder och undersökningsdesign
- Hälsöfrämjande och hälsovådliga effekter av stress
- Stressrelaterad ohälsa – psykobiologiska mekanismer
- Stresshantering – coping
- Individuella skillnader (relaterade till ex ålder, kön, etnicitet, utbildning, personlighet, livshändelser)

Olika stressmodeller, som är relevanta för att förstå socioekonomiska skillnader i hälsa, kommer att beskrivas och illustreras med hjälp av empiriska studier. De viktigaste fysiologiska och psykologiska stresssystemen kommer att presenteras och relateras till beteende och hälsoutfall. Psykobiologiska mekanismer som antas vara involverade i några vanliga hälsoproblem kommer att förklaras, illustreras och diskuteras. Olika coping-mekanismer, indikatorer på stress och ohälsa (varningssignaler), samt hälsobefrämjande faktorer kommer att diskuteras. Individuella skillnader (t ex utifrån ålder, kön, etnicitet, utbildning, personlighet, livshändelser) kommer genomgående att betonas under kursen.

## Förväntade studieresultat

Efter kursen kommer studenten att kunna:

1. Identifiera, beskriva och kritiskt analysera likheter och skillnader mellan några vanliga stressmodeller.
2. Beskriva de viktigaste fysiologiska och psykologiska reaktionerna på stress och analysera vilka effekter dessa kan ha på kroppsliga funktioner och organ.
3. Planera interventioner mot stress (hälsofrämjande) genom att analysera och värdera olika enskilda fall med hjälp av adekvata metoder.
4. Kritiskt värdera betydelsen av individuella skillnader i stress och stressrelaterade hälsoproblem (t ex utifrån ålder, kön, etnicitet, utbildning, personlighet, livshändelser)

### **Undervisning**

Undervisningen inkluderar föreläsningar och seminarier. Andra undervisningsformer såsom laborationer och grupparbeten kan också ingå. Vissa inslag är obligatoriska. För detaljerad information se kursbeskrivning.

### **Kunskapskontroll och examination**

Aktivt deltagande och närvaro (se ovan) och författande av två individuella examinationsrapporter under kursen. Den första individuella examinationsrapporten ska ge en övergripande bild av kursens innehåll och bygger på de förväntade studieresultat som anges ovan. Den andra rapporten ska bestå av en individuellt vald fördjupning av relevans för kursens innehåll. Ämnet för denna fördjupning skall godkännas av kursansvarig lärare. Studenten förväntas identifiera, skaffa fram och läsa litteratur (huvudsakligen vetenskapliga arbeten) av relevans för valt fördjupningsområde.

Studentens prestation bedöms enligt följande betygsskala:

- A = Utmärkt
- B = Mycket bra
- C = Bra
- D = Tillfredsställande
- E = Tillräckligt
- Fx= Otillräckligt
- F = Helt otillräckligt

Studenter som erhållit betyget Fx eller F har rätt att genomgå ytterligare prov så länge kursen ges för att uppnå lägst betyget E. Student som fått lägst betyget E får inte genomgå förnyat prov för högre betyg. Student som fått betyget Fx eller F två gånger av examinator har rätt att begära en annan examinator utses för att bestämma betyg på kursen. Framställan härom ska göras till studierektor.

### **Övergångsbestämmelser**

Studenter kan begära en examination i enlighet med denna kursplan upp till tre terminer efter att den upphört eller betydligt förändrats.

### **Kurslitteratur**

Obligatorisk litteratur:

Andreassi, J. L. (2006). *Psychophysiology Human Behavior and Physiological Response* (5th rev. ed.). Mahwah: Lawrence Erlbaum. (Specifika kapitel enligt läsanvisningar.)

McEwen, B. S. (2004). *The End Of Stress As We Know It*. Washington: National Academy Press.

Plus artiklar att ladda ner från SUB

För den som är obekant med området eller behöver repetera rekommenderas:

Sapolsky, R. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers* (3rd ed.). Owl Books.

Taylor, S.E. (2006). *Health Psychology* (6th ed). London, UK: McGrawHill