



# Kursplan

för kurs på avancerad nivå

**Stress, återhämtning och hälsa**

**Stress, recovery, and health**

**7.5 Högskolepoäng**

**7.5 ECTS credits**

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Kurskod:</b>     | PH17A0  |
| <b>Gäller från:</b> | HT 2021   |
| <b>Fastställt:</b>  | 2019-08-27  |
| <b>Institution</b>  | Institutionen för folkhälsovetenskap                                      |
| <b>Huvudområde:</b> | Folkhälsovetenskap  |
| <b>Fördjupning:</b> | A1N - Avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav |

## Beslut

Fastställt av styrelsen vid Institutionen för folkhälsovetenskap, 2019-08-27.

## Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

Examen om minst 180 hp inklusive ett självständigt arbete om minst 15 hp samt Engelska 6, eller motsvarande.

## Kursens uppläggning

| Provkod | Benämning                         | Högskolepoäng |
|---------|-----------------------------------|---------------|
| T171    | Individuell skriftlig hemtentamen | 7.5           |

## Kursens innehåll

Kursen ger kunskaper i psykologiska och biologiska processer avseende stress, återhämtning och hälsa. Syftet är att ge grundläggande kunskaper om teorier, modeller och begrepp inom området stress och hälsa. Efter genomförd kurs kommer studenterna att veta hur stress och hälsa hänger ihop på alla nivåer (från cellen via individen till samhället). Kursen omfattar:

- Psykosociala/socioekonomiska faktorer, stress och hälsa
- Fysiologiska och psykologiska stressreaktioner
- Stress och nervsystemet
- Stress och immunsystemet
- Individuella skillnader i stress
- Stress på jobbet
- Stresshantering
- Sömn(brist), stress och hälsa

## Förväntade studieresultat

För godkänt resultat på kursen ska studenten kunna:

- Identifiera, beskriva och kritiskt analysera de vanliga stressmodellerna.
- Beskriva de fysiologiska och psykologiska reaktionerna på stress.
- Kritiskt värdera betydelsen av individuella skillnader i stress och stressrelaterade hälsoproblem.
- Argumentera kring hur negativa konsekvenser av (långvarig) stress kan förebyggas.
- Diskutera och kritiskt värdera vetenskaplig litteratur i området stress, återhämtning och hälsa.
- Reflektera över den vetenskapliga processen i relation till den egna kompetensutvecklingen inom området Folkhälsovetenskap.

## Undervisning

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

Närvaro vid föreläsningarna och seminarierna är obligatorisk. Frånvaro kompenseras genom ersättningsuppgifter.

Undervisningen sker på engelska.

För mer detaljerad information hänvisas till kursbeskrivningen, vilken finns tillgänglig senast en månad före kursstart.

## Kunskapskontroll och examination

a) Kursen examineras genom en individuell skriftlig hemtentamen, en salstentamen samt aktivt deltagande vid seminarierna och närvaro vid föreläsningarna. Frånvaro kompenseras genom ersättningsuppgifter. Hemtentamen och salstentamen betygssätts med en målrelaterad sjugradig betygsskala (A-F).

Deltagandet vid seminarierna och närvaro vid föreläsningarna bedöms enligt en tvågradig betygsskala (G=Godkänd, U=Underkänd).

Principerna för sammanvägning av de enskilda examinationsuppgifterna framgår av betygskriterierna.

Examinationen sker på engelska.

Om studenten har ett intyg från Stockholms universitet med rekommendation om särskilt stöd har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

b) Betygssättning sker enligt en målrelaterad sjugradig betygsskala:

A = Utmärkt  
B = Mycket bra  
C = Bra  
D = Tillfredsställande  
E = Tillräckligt

Underkända betyg

Fx = Underkänd, något mer arbete behövs

F = Underkänd, mycket mer arbete behövs

c) De skriftliga betygskriterierna meddelas studenterna vid kursstart.

d) För att få godkänt slutbetyg på kursen krävs lägst betyg E på både hemtentamen och salstentamen samt godkänt betyg på deltagandet vid seminarierna och närvaron vid föreläsningarna.

e) För varje kurstillfälle erbjuds två examinationstillfällen. Den termin kurstillfälle saknas erbjuds ett examinationstillfälle.

Studerande som fått underkänt betyg på prov två gånger i rad av en och samma examinator har rätt att få annan examinator utsett vid nästkommande prov, om inte särskilda skäl talar emot det. Framställan om detta ska göras till studierektor.

Studerande som fått lägst betyget E får inte genomgå förnyad examination för högre betyg.

f) Möjlighet till komplettering av betyget Fx upp till godkänt betyg på hemtentamen kan medges om studenten ligger nära gränsen för godkänt.

Vid godkänd komplettering av enklare formaliafel används betyget A-E.

Vid godkänd komplettering av brister som gäller förståelsekaraktär används betyget E.

Om kompletteringen av betyget Fx bedöms som underkänd används betyget F.

Komplettering av betyget U till G på deltagandet vid seminarierna och närvaron vid föreläsningarna kan medges om studenten ligger nära gränsen för godkänd.

### **Övergångsbestämmelser**

När kursplanen är upphävd eller väsentligen ändrats har studenten rätt att en gång per termin under en period av tre terminer examineras enligt denna kursplan.

### **Begränsningar**

Kursen överlappar innehållsmässigt med kursen "Psykobiologiska processer, stress och hälsa" (kurskod: PH003S) och kan därför inte tas med i samma examen där "Psykobiologiska processer, stress och hälsa" finns med.

### **Övrigt**

Plagiat, fusk och självplagiat är förbjudet i samband med alla delar av kursen. Misstanke om dess förekomst kommer att rapporteras till Disciplinnämnden vid Stockholms universitet.

Kursen ges i samarbete med Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.

Den här kursen ges som en del av Termin 3 av "Masterprogram i folkhälsovetenskap: samhälleliga och individuella perspektiv". Kursen erbjuds även som fristående kurs i mån av tillgängliga resurser.

### **Kurslitteratur**

Aktuell kurslitteratur anslås på institutionens webbplats på [www.su.se/publichealth](http://www.su.se/publichealth) senast två månader före kursstart.