Psykologiska institutionen

Stockholms universitet

Kursplan

för kurs på grundnivå

Stress och hälsa **7.5 Högskolepoäng**

Stress and health **7.5 ECTS credits**

Kurskod:	PS2STR
Gäller från:	HT 2020
Fastställd:	2019-11-05
Institution	Psykologiska institutionen
Huvudområde:	Psykologi
Fördjupning:	G1F - Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

Beslut

Denna kursplan är fastställd av institutionsstyrelsen vid Psykologiska institutionen 2019-11-05.

Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

Psykologi I, 30 hp med minst 22.5 hp avklarade,

eller minst 22.5 hp från
Biologisk psykologi, 7.5 hp,
Socialpsykologi, 7.5 hp,
Utvecklingspsykologi, 7.5 hp, samt
Kognition, 7.5 hp

eller motsvarande.

Kursens uppläggning

Provkod	Benämning	Högskolepoäng
2STR	Stress och hälsa	7.5

Kursens innehåll

Kursens syfte är att ge grundläggande kunskaper inom området stress, hälsa och återhämtning. Kursens fokus ligger på aktuella modeller, teorier och begrepp i aktuell forskning inom området stress och hälsa utifrån psykobiologiska, psykosociala och återhämtningsperspektiv. Kursen behandlar ett flertal teman: neurobiologiska och psykologiska stressreaktioner, metoder för att mäta stress, samband mellan stress och (o)hälsa, återhämtningen och sömnens betydelse för stressens konsekvenser, betydelse av psykosociala faktorer, copingmekanismer, ansatser för hur negativa konsekvenser av (långvarig) stress kan förebyggas och åtgärdas, samt en översikt av kliniska stressdiagnoser och psykologisk stressbehandling. I kursen ingår även en diskussion om populära föreställningar kring stress i media som uppmuntrar till kritisk reflektion.

Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:
1) Redogöra för, använda och kritiskt diskutera centrala begrepp, teorier, modeller och metoder inom området stress och hälsa.
2) Beskriva neurobiologiska och psykologiska reaktioner på stress.
3) Redogöra för hälsorelaterade effekter av stress och stressrelaterade sjukdomar samt hur de kan förebyggas

och åtgärdas.
4) Redogöra för, analysera och reflektera över vilka faktorer i samhället, arbetslivet och vardagslivet som kan bidra till stress och stressrelaterad ohälsa samt betydelsen av individuella skillnader.
5) Presentera och diskutera expertgranskad forskningsartikel inom området.

Undervisning

Kursen består av föreläsningar och seminarier med muntliga gruppredovisningar.

Kurskrav/obligatoriska delar: Närvaro vid obligatoriska föreläsningar och seminarier. Deltagande i grupparbete samt inlämning av skriftligt grupparbete, enligt anvisningar från kursansvarig, vid seminarium.

Frånvaro på obligatorisk föreläsning eller seminarium (max 2 st) kan kompenseras med individuell skriftlig uppgift. Kompensationsuppgiften ska lämnas in före, av examinator, angiven tidpunkt. Om student inte lämnar in kompensationsuppgift före utsatt deadline måste student göra om kursdel vid senare kurstillfälle. Vid frånvaro på fler än 2 obligatoriska moment måste student göra om denna kursdel vid senare kurstillfälle.

Undervisningen sker helt eller delvis på svenska eller engelska, enligt anvisningar från kursansvarig.
För ytterligare information se kursanvisningarna, som finns tillgängliga senast en månad före kursstart.

Kunskapskontroll och examination

a. Examinationsformer

Kursen examineras genom individuell skriftlig salstentamen.

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. Betygsskala

Betygssättning sker enligt en målrelaterad sjugradig betygsskala:
A = Utmärkt
B = Mycket bra
C = Bra
D = Tillfredsställande
E = Tillräckligt

Underkänt betyg
Fx = Underkänd, något mer arbete behövs
F = Underkänd, ny examination krävs

c. Betygskriterier

De skriftliga betygskriterierna meddelas studenterna vid kursstart.

d. Slutbetyg

För att få godkänt slutbetyg på kursen krävs lägst betyget E på skriftlig salstentamen. Dessutom krävs godkänt på alla obligatoriska delar av kursen.

e. Underkännande

För varje kurstillfälle ska i normalfallet minst tre examinationstillfällen erbjudas inom ett år.

Det läsår kurstillfälle saknas ska minst ett examinationstillfälle erbjudas.

Studerande som underkänts på prov två gånger i rad av en och samma examinator har rätt att få annan examinator utsedd vid nästkommande prov, om inte särskilda skäl talar emot det. Framställan härom kan göras till institutionsstyrelsen eller den tjänsteman styrelsen utser.

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

f. Kompletteringsuppgifter

Möjlighet till komplettering av betyget Fx upp till godkänt betyg ges inte på kursen.

Övergångsbestämmelser

När kursplanen är upphävd har studenten rätt att examineras en gång per termin enligt föreliggande kursplan under en avvecklingsperiod på tre terminer.

Kurslitteratur

Aktuell litteraturlista finns tillgänglig senast två månader före kursstart.