



# Kursplan

för kurs på grundnivå

**Stress och hälsa**

**Stress and health**

**7.5 Högskolepoäng**

**7.5 ECTS credits**

**Kurskod:** PS2STR  
**Gäller från:** VT 2023  
**Fastställt:** 2019-11-05  
**Ändrad:** 2022-09-20  
**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.

## 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 psykiologiska, 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

För godkänt resultat på kursen 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**

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier med muntliga gruppredovisningar.

Deltagande i grupparbete, muntliga gruppredovisningar och inlämning av skriftligt grupparbete är obligatoriska inslag i kursen.

Närvaro på obligatoriska föreläsningar och seminarier är obligatorisk. Obligatoriska tillfällen framgår av schemat/kursanvisningarna. Kompensering kan ske om student missar obligatorisk föreläsning eller seminarium genom av lärare angiven kompensationsuppgift. Kompensationsuppgiften ska lämnas in före, eller genomföras vid, av lärare angiven tidpunkt. Om kompensationsuppgiften inte inkommer, eller genomförs, i tid hänvisas studenten till senare kurstillfälle för att göra om den missade delen.

Vissa undervisningspass kan ske på distans, vilket framgår av kursens schema.

Undervisningen sker helt eller delvis på svenska eller engelska, enligt anvisningar från kursansvarig.

För mer detaljerad information hänvisas till kursanvisningen. Kursanvisningen finns tillgänglig 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.

För mer detaljerad information hänvisas till kursanvisningen. Kursanvisningen finns tillgänglig senast en månad före kursstart.

#### **b. Betygsskala**

Betygsättning sker enligt en målrelaterad sjugradig betygsskala:

A = Utmärkt

B = Mycket bra

C = Bra

D = Tillfredsställande

E = Tillräckligt

#### **Underkända betyg**

Fx = Underkänt, något mer arbete krävs

F = Underkänt, mycket mer arbete 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, fullgjorda obligatoriska uppgifter samt fullgjord närvaro.

#### **e. Underkännande**

För varje kurstillfälle ska i normalfallet minst tre examinationstillfällen erbjudas inom ett år. Det läsår ett kurstillfälle saknas ska minst ett examinationstillfälle erbjudas.

Studerande som fått betyget Fx eller F 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 görs till institutionsstyrelsen.

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 på kursens websida senast två månader före kursstart.