



# Kursplan

för kurs på forskarnivå

**Stress, återhämtning och hälsa**

**Stress, recovery, and health**

**7.5 Högskolepoäng**

**7.5 ECTS credits**

**Kurskod:**

PH009F1

**Gäller från:**

HT 2021

**Institution**

Institutionen för folkhälsovetenskap

## Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

Doktorand antagen till forskarutbildningen vid Stockholms universitet, eller vid annat lärosäte.

## Lärandemål

För ett godkänt resultat på kursen ska studenten kunna:

### *Kunskap och förståelse*

1. Identifiera och beskriva relevanta begrepp inom området stress, återhämtning och hälsa.

### *Färdighet och förmåga*

2. Utforma en vetenskaplig studie som prövar hypoteser inom kursens ämnesområde.

3. Konstruera ett evidensbaserat argument samt uttrycka komplexa idéer i en klar och koncis akademisk text.

### *Värdering och förhållningssätt*

4. Diskutera och kritiskt evaluera den vetenskapliga litteraturen inom området stress, återhämtning och hälsa.

5. Reflektera hur kursens innehåll kan relateras till studentens avhandlingsarbete.

## 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) samt kunna kritiskt analysera de potentiella negativa konsekvenserna av stress.

Kursen omfattar fysiologiska och psykologiska stressreaktioner, stress och nervsystemet, stress och immunsystemet, stress och hälsa, psykosociala faktorer och stress, stress på jobbet, individuella skillnader i stress och stressrelaterad ohälsa, stresshantering, sömn(brist) och återhämtning.

## Obligatoriska moment

Närvaro vid undervisningstillfällena och seminarier är ej obligatorisk.

## Examinationsformer

a) Examinationsformer

### *Examination I. Individuell skriftlig hemtentamen*

Lärandemål 1-5 examineras genom en individuell skriftlig hemtentamen. Betygsättning sker enligt en

tvågradig betygsskala (U = Underkänd, G = Godkänd).

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

Betygssättning sker enligt en tvågradig betygsskala:

G = Godkänd  
U = Underkänd

#### c) Betygskriterier

De skriftliga betygskriterierna meddelas studenterna senast vid kursstart.

#### d) Slutbetyg

För att få godkänt slutbetyg på kursen krävs lägst betyget G på Examination I.

#### e) Examinationstillfällen

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.

#### f) Komplettering

Komplettering av betyget U till G på Examination I kan medges om studenten ligger nära gränsen för godkänd.

Kompletteringar ska lämnas in inom en vecka efter att kompletteringsbehov har meddelats av examinator.

#### g) Sen inlämning

Sen inlämning medges ej i denna kurs. I dessa fall hänvisas studenten till omtentamen.

#### **Arbetsform**

Undervisningen baseras på föreläsningar och seminarier.

Undervisningen sker på engelska.

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

Aktuell kurslitteratur anslås på kurssidan ([www.su.se/publichealth/PH009F1](http://www.su.se/publichealth/PH009F1)) senast två månader före kursstart.

Den här kursen ges som ett samarbete med ”Masterprogram i folkhälsovetenskap, samhällliga och individuella perspektiv”. Undervisningstillfällena sker gemensamt med masterstudenterna.