
Denna kursplan är nedlagd eller ersatt av ny kursplan.



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Folkhälsovetenskap, Stress och stresshantering, 7,5 högskolepoäng Public Health Sciences, Stress and Stress Management, 7.5 Credits

Kurskod:	FH005G	Utbildningsområde:	Vårdområdet Idrottsområdet
Huvudområde:	Folkhälsovetenskap	Högskolepoäng:	7,5
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Folkhälsovetenskap
Inrättad:	2014-11-27	Fördjupning:	G1F
Giltig fr.o.m.:	Vårterminen 2016	Senast ändrad:	2015-10-08
		Beslutad av:	Prefekt

Mål

Mål för utbildning på grundnivå

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(1 kap. 8 § högskolelagen)

Kursens mål

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

Kunskap och förståelse

- redogöra för olika stressteorier och mekanismer som påverkar stressreaktioner- och stresshantering på individ-, grupp- och organisationsnivå.

Färdighet och förmåga

- förklara och tillämpa centrala principer vad gäller mentala och fysiska bemästringsstrategier
- planera och genomföra en föreläsning om stress och stresshantering.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- kritiskt granska och motivera val av mentala och fysiska bemästringsstrategier.

Kursens huvudsakliga innehåll

Inom ämnet folkhälsovetenskap studeras människors hälsotillstånd och dess förändringar över tid och fördelning i befolkningen. Det innebär att man analyserar de olika faktorer som inverkar på människors hälsa samt hur man kan påverka hälsoutvecklingen och minska skillnader i hälsa mellan olika grupper i samhället. Exempel på skillnader i livs- och arbetsvillkor som karaktäriserar olika grupper kan vara kön, ålder, etnisk och kulturell bakgrund, funktionsnedsättning, sexuell identitet eller socioekonomisk situation. Dessa grundläggande villkor bearbetas i kursen.

- centrala begrepp som stress, stressorer, stresshantering och stressreaktioner
- utmattnings- och smärtsyndrom och dess bakomliggande faktorer
- levnadsvanornas betydelse för hantering av stress
- balans mellan aktivitet och återhämtning
- stress och coping/bemästringsstrategier i relation till egna erfarenheter
- hälsoutvecklande interventioner ur ett stressperspektiv på individ- och gruppnivå.

Studieformer

Självstyrda studier, föreläsningar, seminarier, gruppövningar, litteratursökning, fältstudier samt verksamhetsnära utvecklingsarbete enskilt eller i grupp.

Undervisningen skall i möjligaste mån skapas i samverkan mellan lärare och studenter och erbjuda möjligheter till såväl teoretisk som praktisk bearbetning av innehållet.

Kursen skall bedrivas på sådant sätt att både kvinnor och mäns erfarenheter och kunskaper synliggörs och utvecklas.

Kursmaterial och kursinformation publiceras på den webbaserade inlärningsmiljön Blackboard. På Blackboard finns även möjlighet för kommunikation mellan lärare och studenter.

Obligatoriskt deltagande i seminarier, workshops och praktiska moment.

Vid frånvaro från obligatoriska moment beslutar delkursansvarig/examinator hur det obligatoriska momentet ska tas igen.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning och/eller handledning under den tid som angavs för kurstillfället som den sökande blivit antagen till (se universitetets antagningsordning). Därefter upphör rätten till undervisning och/eller handledning.

Examinationsformer

Stress och stresshantering, 4 högskolepoäng. (Provkod: 0100)
En individuell skriven examination med åtföljande seminarium

Föreläsning, 3,5 högskolepoäng. (Provkod: 0200)
En individuellt hållen föreläsning med åtföljande seminarium

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Betyg

Enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen ska betyg sättas på en genomgången kurs om inte universitetet föreskriver något annat. Universitetet får föreskriva vilket betygssystem som ska användas. Betyget ska beslutas av en av universitetet särskilt utsedd lärare (examinator).

Enligt föreskrifter om betygssystem för utbildning på grundnivå och avancerad nivå (rektors beslut 2010-10-19, dnr CF 12-540/2010) ska som betyg användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd. Rektor eller den rektor bestämmer får besluta om undantag från denna bestämmelse för en viss kurs om det finns särskilda skäl.

Som betyg på kursen används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Stress och stresshantering

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Föreläsning

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Särskild behörighet och andra villkor

Folkhälsovetenskap A, 30 högskolepoäng eller motsvarande.

För ytterligare information se universitetets antagningsordning.

Tillgodoräknande av tidigare utbildning

Student som tidigare genomgått utbildning eller fullgjort annan verksamhet ska enligt högskoleförordningen tillgodoräknas detta som en del av den aktuella utbildningen under förutsättning att den tidigare utbildningen eller verksamheten uppfyller vissa krav.

För ytterligare information se universitetets lokala regler för tillgodoräkningen.

Övriga föreskrifter

Kursspråket är svenska, men undervisning på engelska, danska eller norska kan förekomma.

För att erhålla betyget Väl Godkänd (VG) på hel kurs krävs VG på minst 4 högskolepoäng

Kursen ges som en valbar delkurs inom Hälsovetenskapprogrammet.

Kursen avslutas med en kursvärdering.

Högskoleförordningen, 1 kap 14§

Denna kurs ger ej behörighet till fortsättningskurser inom ämnet folkhälsovetenskap.

Övergångsbestämmelser

Om kursen genomgår sådana förändringar som är så omfattande att studenten inte kan examineras i enlighet med denna kursplan så anordnas möjlighet till särskilda examinationer i enlighet med universitetets lokala riktlinjer. Information om examinationstillfällena (inklusive fullgörande av obligatoriska moment) publiceras på avsedd plats på universitetets hemsida.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Angelöw, Bo (1995)

Träna mentalt och förbättra ditt liv

E-bok

Arnetz, Bengt, Ekman, Rolf (2013)

Stress: gen, individ, samhälle

Liber, 343 sidor

Grossi Giorgi (2008)

Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi

Viva förlag, 277 sidor

Orth-Gomer Kristina & Perski Alexander (red.) Lund: Studentlitteratur

Preventiv medicin. Teori och praktik

2008, 325 sidor (valda kapitel)

Theorell Töres (red) (2012)

Psykosocial miljö och stress

Lund: Studentlitteratur, 299 sidor

Referenslitteratur

Cassidy Tony (2003)

Stress, kognition och hälsa

Lund: Studentlitteratur, 177 sidor

Hassmén, Peter & Hassmén, Nathalie & Plate, Johan (2003)

Idrottspsykologi

Stockholm: Natur och Kultur, 398 sidor (valda kapitel)

Socialstyrelsen (2003)

Utmattningssyndrom. Stressrelaterad psykisk ohälsa

Stroebe Wolfgang (2000 / third edition)

Social Psychology and Health

Buckingham: Open University Press, 375 sidor

Tillägg och kommentarer till litteraturlistan

- Viss litteratur används inte i sin helhet.
- Artiklar och vetenskapliga publikationer tillkommer.
- Litteraturen utgörs alltid av den senaste upplagan. Om en senare upplaga än den angivna finns, läses denna.