



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för psykologi

4PS006 Stress och stresshantering, 7,5 högskolepoäng

Stress and stress management, 7.5 credits

### Huvudområde

Psykologi

### Ämnesgrupp

Psykologi

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1F

### Fastställande

Fastställd av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap 2013-10-14

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2014

### Förkunskaper

22.5 hp inom programmet, SAPSY.

### Mål

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

- visa prov på förståelse för de biologiska och psykologiska reaktionerna på olika typer av stress och stressituationer och sociokulturella, sociala och andra faktorerers inverkan på stress och stressreaktioner
- analysera olika samband mellan hälsa och stress
- utvärdera olika teorier/modeller för stresshantering
- beskriva stressreaktioner ur ett könsperspektiv
- förklara mindfulness i teori och tillämpning ur ett historiskt såväl som samtida perspektiv
- kritiskt granska mindfulnessbegreppet ur ett psykologiskt vetenskapligt perspektiv
- tillämpa olika mindfulnessbaserade tekniker samt självständigt granska effekterna av träningen utifrån dels ett metakognitivt perspektiv och dels utifrån stressteori

### Innehåll

- Biologiska och psykologiska reaktioners betydelse vid stress
- Sociokulturella faktorerens betydelse för stress
- Arbetsrelaterad stress
- Stress ur ett könsperspektiv
- Mätning av stress
- Olika historiska och samtida perspektiv på mindfulness, dess mening, uppkomst, kriterier för tillämpning samt förankring i psykologisk teori.
- Mindfulness och evidens. Vetenskapligt förankrad kunskap om mindfulness i organisationer och påverkan på effektivitet, stress och arbetsglädje.
- Egen förmåga och träning i att under kursen regelbundet tillämpa mindfulnessbaserade metoder. Förankring av träningens effekter i psykologisk teori samt i ett övergripande metakognitivt perspektiv sker genom att dagbok förs avseende den egna träningen och dess effekter.

## Undervisningsformer

Förutom deltagande vid föreläsningar arbetar studenten med litteraturstudier, seminarieuppgifter och skriftliga redovisningar. Därtill kommer daglig egen träning av mindfulness baserade tekniker under minst två veckor. Undervisningsformerna förutsätter studenternas aktiva deltagande i alla kursmoment. Laborativa inslag förekommer.

Undervisningsspråk, svenska. Om internationella studenter registreras ges kursen på engelska.

## Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Examinationen sker i form av muntlig och skriftlig redovisning av seminarieuppgifter.

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd samt med motsvarande ECTS.

## Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursutvärdering. Kursutvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser

## Övrigt

Kursen ingår i mastersprogrammet, SAPS2.

Programmet utvecklas kontinuerligt för att möta de krav som ställs av studenter och omvärld. Detta innebär att programkursernas kan i någon mån förändras under utbildningens gång

## Kurslitteratur och övriga läromedel

Williams, Mark G & Kabat-Zinn, Jon (Eds) (2013). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. Routledge: London. 313 sidor.

Atkins, Paul WB & Parker, Sharon K (2012). *Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility*. *Academy of Management Review*, 37(4), 524-546.

Dane, Eric. (2011). *Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace*. *Journal of Management*, 37(4) 997-1018

Goldberg, Leon & Breznitz, Shlomo. *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*. Amazon, 1993. 804 sidor. ISBN 13: 9780029120361.