Tema: Stress og mestring

Stress kan fungere som en tilpasset respons i møte med utfordringer (Russell & Lightman, 2019). Likevel kan langvarig stress ha negative helseeffekter, der for eksempel forhøyet risiko for sykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes og fedme er blant de negative virkningene (Chrousos, 2009; Gruenewald & Wang, 2018; Morris et al., 2011; O'Connor et al., 2021). Imidlertid er det individuelle forskjeller i hvordan mennesker responderer på stressorer, som kan tilskrives ulike biologiske, sosiale og psykologiske faktorer (Ozbay et al., 2008; Wu et al., 2013).

Foto av Christian Erfurt fra Unsplash

Det er utviklet flere intervensjoner med ulike mekanismer med formål om å takle stress (Aldwin et al., 2018; Amanvermez et al., 2020). Det betyr likevel ikke nødvendigvis at en intervensjon som har hatt en positiv effekt i en bestemt populasjon eller kontekst, vil ha en positiv effekt i andre populasjoner (f.eks. ungdom vs. eldre) eller kontekster (f.eks. skoler vs. sykehus). Dette understreker viktigheten av å replikere intervensjonsstudier (Laws, 2016) i målpopulasjoner eller kontekster før man implementerer en ny intervensjon i en ny populasjon eller kontekst (Ijzerman et al., 2020).

På din hjemmeeksamen må du besvare følgende:

1a) Hva er stress?
1b) Beskriv de fysiologiske systemene som er involvert i stressresponsen.
1c) Beskriv helsekonsekvensene av langvarig stress og hvordan langvarig stress bidrar til sykdom.

2) Forklar hvordan biologiske, sosiale og psykologiske faktorer kan påvirke opplevelsen av stress.

3a) Beskriv to forskjellige intervensjoner med formål om å håndtere stress og hvordan disse intervensjonene genererer positive effekter.
3b) Diskuter om de positive effektene av disse to forskjellige intervensjonene er replikert i forskjellige populasjoner eller kontekster.

Formaterings- og referansekrav:

- Dokumentet du leverer må være minst 2 000 ord og maksimalt 2 500 ord (tilsvarende omtrent 6 sider). Referanselisten teller ikke med i ordgrensen
- Du kan velge å skrive en sammenhengende tekst som svarer på alle spørsmålene, eller svare på dem en etter en, men alle spørsmålene må besvares.
- Bruk linjeavstand 1,5, 2,5 cm marger og skriftstørrelse 12.
- Svaret bør struktureres som et essay. Et sammendrag eller en forside er ikke nødvendig.
- Henvisninger i teksten og referanselisten må følge APA-formatet (7. utgave av APA).
- Du kan skrive på norsk, engelsk, svensk eller dansk.

Referanser brukt i introduksjonen

Aldwin, C. M., Lee, H., Choun, S., & Kang, S. (2018). Coping. In T. A. Revenson & R. A. R. Gurung (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 225-238). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315167534

Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2020). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, e12342. https://doi.org/10.1111/cpsp.12342

Chrousos, G. Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology, 5,* 374–381 (2009). https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106

Gruenewald, T., & Wang, D. (2018). Stress and Health. In T. A. Revenson & R. A. R. Gurung (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 213-224). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315167534

IJzerman, H., Lewis, N. A., Przybylski, A. K., Weinstein, N., DeBruine, L., Ritchie, S. J., Vazire, S., Forscher, P. S., Morey, R. D., Ivory, J. D., & Anvari, F. (2020). Use caution when applying behavioural science to policy. *Nature Human Behaviour*, *4*(11) https://doi.org/10.1038/s41562-020-00990-w

Laws, K.R. (2016). Psychology, replication & beyond. *BMC Psychology, 4*(30). https://doi.org/10.1186/s40359-016-0135-2

Morris, T., Moore, M., & Morris, F. (2011). Stress and Chronic Illness: The Case of Diabetes. *Journal of Adult Development*, *18*(2), 70–80. https://doi.org/10.1007/s10804-010-9118-3

O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, *72*, 663–688. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331

Ozbay, F., Fitterling, H., Charney, D., & Southwick, S. (2008). Social support and resilience to stress across the life span: A neurobiologic framework. *Current Psychiatry Reports*, *10*(4), 304–310. https://doi.org/10.1007/s11920-008-0049-7

Russell, G., Lightman, S. (2019). The human stress response. *Nature Reviews Endocrinology 15*, 525–534. https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J., Calderon, S., Charney, D., & Mathé, A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *7*. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010

Pensum

Pensumboka for kurset er "Health Psychology" (Taylor and Stanton). Siden dette er en lærebok, gir kapitlene en kort oversikt over originalkildene til informasjonen. Ytterligere informasjon utover pensumboka må derfor fremskaffes. De mest relevante kapitlene fra pensumboka er kapittel 6 og kapittel 7.

I tillegg er følgende artikler fra pensumlisten også relevante:

McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress*, *1*. https://doi.org/10.1177/2470547017692328

Reme, S. E., Eriksen, H. R., & Ursin, H. (2008). Cognitive activation theory of stress—How are individual experiences mediated into biological systems? *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health*, *6*, 177–183.

Sapolsky, R. M. (2015). Stress and the brain: Individual variability and the inverted-U. *Nature Neuroscience*, *18*(10). https://doi.org/10.1038/nn.4109