



Kursplan

för kurs på avancerad nivå

Stress och sömn: från provrör till praktik

Stress and sleep: from bench to bedside

7.5 Högskolepoäng

7.5 ECTS credits

Kurskod:	PSMTA2
Gäller från:	VT 2024
Fastställd:	2024-01-23
Ändrad:	2024-01-26
Institution:	Psykologiska institutionen
Ämnesgrupp:	Psykologi
Fördjupning:	A1N - Avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav
Huvudområde:	Psykologi

Beslut

Fastställd av: Institutionsstyrelsen vid psykologiska institutionen, 2024-01-23

Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

Examen om minst 180 högskolepoäng med ämnesfördjupning i psykologi, folkhälsovetenskap, biologi, medicin eller motsvarande om minst 90 högskolepoäng. Engelska 6.

Kursens uppläggning

Provkod	Benämning	Högskolepoäng
1001	Stress och sömn	7.5

Kursens innehåll

Syftet med den här kursen är att ge fördjupad kunskap om hur stress och sömn är relaterade till psykisk och fysisk hälsa, och om sambandet mellan stress och sömn. Kursen bidrar också till att utveckla ett kritiskt tänkande kring relevant forskning, samt att tillämpa ett tvärvetenskapligt perspektiv på såväl psykologiska som fysiologiska och patologiska tillstånd.

Kursen bidrar med en översikt över centrala begrepp och aktuell forskning inom stress, sömn och hälsa. Särskilt fokuseras på hur akut stress, kronisk stress, dygnsrytm och sömnbesvär påverkar fysiologiska system som t ex immunförsvaret, endokrina system, kognition och psykisk hälsa. Kursen inbegriper neurovetenskapliga och annan biologisk kunskap och beskriver också interventioner för att reducera stress och sömnrelaterade besvär. Modeller och metoder för att förstå och studera sådana interventionsprocesser kommer användas.

Förväntade studieresultat

För godkänt resultat på kursen ska studenten kunna:

1.

Beskriva och kritiskt diskutera relevanta teorier och empiri avseende hur stress och sömn påverkar hälsa, liksom de fundamentala mekanismerna för dessa samband

2.

Kritiskt reflektera över och diskutera forskningsartiklar inom fältet

3.

Utforma en lämplig forskningsplan för effekterna av stress och sömn på hälsa, samt kritiskt diskutera denna forskningens design i relation till relevant litteratur.

4.

Presentera en forskningsplan muntligt och skriftligt, samt att kritisk kunna reflektera och diskutera andra studenters forskningsplan.

Undervisning

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

Deltagande i seminarier är ett obligatoriskt inslag i kursen. Kompensering kan ske om student missar ett seminarium genom av kursansvarig lärare angiven ersättningsuppgift. Högst ett missat seminarium kan kompenseras.

Kursen ges på distans. Undervisningen ges på engelska.

För mer detaljerad information hänvisas till kursbeskrivningen. Kursbeskrivningen (kursanvisningen) finns tillgänglig på kursens webbplats senast en månad före kursstart.

Kunskapskontroll och examination

a. Examinationsformer

Kursen examineras genom en individuell skriftlig inlämningsuppgift.

Examinationen sker på engelska och/eller svenska.

För student som har intyg från Stockholms universitet med rekommendation om särskilt pedagogiskt stöd kan examinator besluta att anpassa undervisningen, ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

b. Betygsskala

Betygssättning på kursen sker enligt en 7-gradig målrelaterad betygsskala:

A = Utmärkt

B = Mycket bra

C = Bra

D = Tillfredsställande

E = Tillräckligt

Fx = Underkänd, något mer arbete behövs

F = Underkänd, mycket mer arbete behövs

c. Betygskriterier

De skriftliga betygskriterierna meddelas vid kursstart.

d. Slutbetyg

För att få godkänt slutbetyg på kursen krävs lägst betyget E på den skriftliga inlämningsuppgiften samt fullgjord obligatorisk uppgift.

e. Underkännande

För varje kurstillfälle ska i normalfallet minst tre examinationstillfällen erbjudas inom ett år. Det läsår 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 om detta ska göras till institutionsstyrelsen.

Studerande som fått lägst betyget E får inte genomgå förnyad examination för högre betyg.

f. Kompletteringsuppgifter

Komplettering av betyget Fx upp till betyg E-C på den skriftliga inlämningsuppgiften kan medges om studenten ligger nära gränsen för godkänt. Komplettering av betyget Fx vid enklare brister av formaliakaraktär kan prövas mot hela betygsskalan.

Övergångsbestämmelser

När kursplanen är upphävd har studenten rätt att examineras en gång per terminen enligt föreliggande kursplan under en avvecklingsperiod på tre terminer.