Psykologiska institutionen

Stockholms universitet

Kursplan

för kurs på avancerad nivå

Stress och sömn: från provrör till praktik **7.5 Högskolepoäng**

Stress and sleep: from bench to bedside **7.5 ECTS credits**

Kurskod:	PSMT64
Gäller från:	VT 2022
Fastställd:	2021-03-23
Ändrad:	2021-04-27
Institution	Psykologiska institutionen
Huvudområde:	Psykologi
Fördjupning:	A1N - Avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

Beslut

Denna kursplan är fastställd av Psykologiska institutionens styrelse 2021-03-23.

Revidering fastställd av Psykologiska institutionens styrelse 2021-04-27.

Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

Examen inom psykologi, folkhälsovetenskap, biologi, medicin eller motsvarande om minst 180 hp, inklusive ett självständigt arbete om minst 15 hp. Engelska 6.

Kursens uppläggning

Provkod	Benämning	Högskolepoäng
MT64	Stress, sömn och hälsa	7.5

Kursens innehåll

Hantering av stressorer och sömnproblem har blivit ett närmast vedertaget tema i vårt moderna samhälle. Över tid kan sådana exponeringar påverka välbefinnandet och öka risken för ohälsa. 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 med en möjlighet 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 mental hälsa. Kursen inbegriper neurovetenskapliga och annan biologisk kunskap och beskriver också interventioner för att förbättra stress- och sömnrelaterade besvär. Modeller och metoder för att förstå och studera sådana skeenden kommer användas.

Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs förväntas studenterna kunna:

1) Förstå, 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

Kursen ges på distans via e-mötestjänst vid Stockholms universitet. All undervisning ges på engelska. Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

Kurskrav: deltagande i seminarier är obligatoriskt. Frånvaro vid ett tillfälle kan kompenseras med skriftlig uppgift enligt kursansvarigs instruktion.

Vissa undervisningspass kan ske på distans, vilket framgår av kursens schema.

Kunskapskontroll och examination

a. Examinationsformer
Kursen examineras genom en individuell skriftlig inlämningsuppgift.
Examinationen sker på engelska och/eller svenska enligt kursansvarigs instruktion.

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. 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 skriftlig inlämningsuppgift. Dessutom krävs fullgjorda obligatoriska delar av kursen.

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 underkänts 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 härom kan göras till institutionsstyrelsen eller den tjänsteman styrelsen utser.
Studerande som fått lägst betyget E får inte genomgå förnyad examination för högre betyg.

f. Kompletteringsuppgifter
Möjlighet till komplettering av betyget Fx upp till godkänt betyg ges på kursen.

Vid godkänd komplettering av enklare formaliafel används betygen A-E. Vid godkänd komplettering av brister som gäller förståelsekaraktär används betygen C-E.

Övergångsbestämmelser

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

Kurslitteratur

Kurslitteratur fastställs av Institutionsstyrelsen vid Psykologiska institutionen. Aktuell litteraturlista finns tillgänglig senast två månader före kursstart.