



Kursplan

för kurs på avancerad nivå

Stress, återhämtning och hälsa

Stress, recovery and health

7.5 Höskolepoäng

7.5 ECTS credits

Kurskod: PH17A1
Gäller från: HT 2023
Fastställt: 2023-01-24
Institution Institutionen för folkhälsovetenskap

Huvudområde: Folkhälsovetenskap
Fördjupning: A1N - Avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

Beslut

Fastställt av styrelsen vid Institutionen för folkhälsovetenskap.

Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

Examen om minst 180 hp samt Engelska 6, eller motsvarande.

Kursens uppläggning

Provkod	Benämning
1711	Examination I: Individuell skriftlig hemtentamen

Höskolepoäng
7.5

Kursens innehåll

Kursen ger kunskaper i psykologiska och biologiska processer avseende stress, återhämtning och hälsa. Syftet är att ge grundläggande kunskaper om teorier, modeller och begrepp inom området stress och hälsa. Efter genomförd kurs kommer studenterna att veta hur stress och hälsa hänger ihop på alla nivåer (från cellen via individen till samhället) samt kunna kritiskt analysera de potentiella negativa konsekvenserna av stress.

Kursen omfattar fysiologiska och psykologiska stressreaktioner, stress och nervsystemet, stress och immunsystemet, stress och hälsa, psykosociala faktorer och stress, stress på jobbet, individuella skillnader i stress och stressrelaterad ohälsa, stresshantering, sömn(brist) och återhämtning.

Förväntade studieresultat

För godkänt resultat på kursen ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

1. Identifiera och beskriva relevanta begrepp inom området stress, återhämtning och hälsa.

Färdighet och förmåga

2. Utforma en vetenskaplig studie som provar hypoteser inom kursens ämnesområde.
3. Konstruera ett evidensbaserat argument samt uttrycka komplexa idéer i en klar och koncis akademisk text.

Värdering och förhållningssätt

4. Diskutera och kritiskt evaluera den vetenskapliga litteraturen inom området stress, återhämtning och hälsa.

5. Reflektera över den vetenskapliga processen i relation till den egna kompetensutvecklingen inom området Folkhälsovetenskap. Detta lärandemål gäller endast studenter som går Masterprogram i folkhälsovetenskap: samhälleliga och individuella perspektiv.

Undervisning

Undervisningen baseras på föreläsningar och seminarier.

Närvaro vid föreläsningarna och seminarierna är obligatorisk. Frånvaro kompenseras genom ersättningsuppgifter.

Undervisningen sker på engelska.

För mer detaljerad information hänvisas till kursbeskrivningen, vilken finns tillgänglig senast en månad före kursstart.

Kunskapskontroll och examination

a) Examinationsformer

Examination I. Individuell skriftlig hemtentamen

Lärandemål 1–4 examineras genom en individuell skriftlig hemtentamen. Betygssättning sker enligt en sjugradig skala (A-F).

Övriga betyggrundande moment

Lärandemål 5 examineras genom aktivt deltagande i masterprogrammets seminarier. Frånvaro eller bristfälligt deltagande vid seminariet kompenseras genom en ersättningsuppgift. Detta moment gäller endast studenter som går Masterprogram i folkhälsovetenskap: samhälleliga och individuella perspektiv. Betygssättning sker enligt en tvågradig skala (U=Underkänd, G=Godkänd).

Kurskrav

Aktivt deltagande vid seminarierna är ett kurskrav. Frånvaro eller bristfälligt deltagande vid seminarierna kompenseras genom ersättningsuppgifter.

Språk

Examinationen sker på engelska.

Intyg om särskilt pedagogiskt stöd

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) Betygssättning

Betygssättning sker enligt en målrelaterad sjugradig betygsskala:

A = Utmärkt
B = Mycket bra
C = Bra
D = Tillfredsställande
E = Tillräckligt

Underkända betyg

Fx = Underkänd, något mer arbete behövs
F = Underkänd, mycket mer arbete behövs

c) Betygskriterier

De skriftliga betygskriterierna meddelas studenterna vid kursstart.

d) Slutbetyg

För att få godkänt slutbetyg på kursen krävs godkända betyg för Examination I och övriga betyggrundande moment, samt fullgjorda kurskrav.

Slutbetyget baseras på betyget för Examination I.

e) Examinationstillfällen

För varje kurstillfälle erbjuds två examinationstillfällen. Den termin kurstillfälle saknas erbjuds ett examinationstillfälle.

Studerande som fått underkänt betyg 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 studierektor.

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

f) Komplettering

Kompletteringar ska lämnas in inom en vecka efter att kompletteringsbehov har meddelats av examinator.

Examination I

Möjlighet till komplettering av betyget Fx upp till godkänt betyg kan medges om studenten ligger nära gränsen för godkänt.

Vid godkänd komplettering av enklare formaliafel, eller av enstaka del av examinationen, används betyget A-E.

Vid godkänd komplettering av övergripande brister som gäller förståelsekaraktär används betyget E.

Om kompletteringen av betyget Fx bedöms som underkänd används betyget F.

g) Sen inlämning

Sen inlämning medges ej i denna kurs. I dessa fall hänvisas studenten till omtentamen.

Övergångsbestämmelser

När kursplanen är upphävd eller väsentligen ändrats har studenten rätt att en gång per termin under en period av tre terminer examineras enligt denna kursplan.

Begränsningar

Kursen överlappar innehållsmässigt med kursen "Psykobiologiska processer, stress och hälsa" (kurskod: PH003S) och "Stress, återhämtning och hälsa" (kurskod: PH17A0) och kan därför inte tas med i samma examen där "Psykobiologiska processer, stress och hälsa" eller "Stress, återhämtning och hälsa" finns med.

Övrigt

Plagiat, fusk och självplagiat är förbjudet i samband med alla delar av kursen. Misstanke om dess förekomst kommer att rapporteras till Disciplinnämnden vid Stockholms universitet.

Kursen ges i samarbete med Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.

Den här kursen ges som en del av Termin 3 av "Masterprogram i folkhälsovetenskap: samhälleliga och individuella perspektiv". Kursen erbjuds även som fristående kurs i mån av tillgängliga resurser.

Kurslitteratur

Aktuell kurslitteratur anslås på institutionens webbplats på www.su.se/utbildningskatalog/PH17A1 senast två månader före kursstart.