



# Kursplan

för kurs på grundnivå

**Stress och hälsa i arbetslivet**

**Stress and health in working life**

**7.5 Högskolepoäng**

**7.5 ECTS credits**

Kurskod:	PS1140
Gäller från:	HT 2021
Fastställt:	2021-03-23
Institution	Psykologiska institutionen
Huvudområde:	Psykologi
Fördjupning:	G1N - Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

## Beslut

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

## Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

Matematik B/Matematik 2a eller 2b eller 2c.

## Kursens uppläggning

Provkod	Benämning	Högskolepoäng
1STR	Stress och hälsa i arbetslivet	7.5

## Kursens innehåll

Stress är ett angeläget tema i samhällsdebatten och många människor upplever sin vardag som kravfylld och pressad. Det finns ett behov att ge en nyanserad och vetenskapligt baserad bild av vad i samhället och arbetslivet som orsakar stressreaktioner, när stress exponering kan vara skadlig för hälsan, och hur skadlig stress i arbetslivet kan förebyggas. Kursen riktar sig till yrkesverksamma inom HR, hälsopedagogik och arbetsmiljö eller andra yrkesgrupper i behov av kunskap om arbetsmiljö och stressförebyggande åtgärder.

Kursen ger grundläggande kunskaper i aktuell teoribildning och begrepp inom området stress och hälsa, med fokus på att bedöma, värdera och förebygga långvarig stress inom arbetslivet. Ett annat centralt tema berör hur långvarig stressbelastning kan kopplas till hjärnfunktion, välbefinnande och återhämtning. Inom kursen ges föreläsningar med de senaste rönen inom stressforskning, till exempel hur nya stressorer inom arbetslivet kan påverka hälsan. Studenterna kommer att tillämpa kunskaper genom att analysera händelser i det egna arbetslivet.

## Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- 1) Redogöra för, använda och kritiskt diskutera centrala begrepp, teorier, och modeller inom området stress och hälsa med särskild tillämpning inom arbetsområdet.
- 2) Redogöra för hälsorelaterade effekter av arbetsrelaterad stressbelastning.
- 3) Redogöra för, analysera och reflektera över vilka faktorer i samhället, arbetslivet och vardagslivet som kan bidra till skadligt hög stress och stressrelaterad ohälsa samt betydelsen av individuella skillnader.
- 4) Redogöra och reflektera över olika organisatoriska och individuella förebyggande åtgärder som kan minska hälsoriskerna med hög stressbelastning inom arbetslivet.

## Undervisning

Kursen ges på distans, på halvfart under kvällstid, via e-mötestjänst vid Stockholms universitet. All undervisning ges på svenska. Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

### **Kunskapskontroll och examination**

Kursen examineras genom individuell skriftlig hemtentamen som betygsätts med A-F, samt en individuell skriftlig inlämningsuppgift (betygsätts med G eller U).

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 sker enligt en målrelaterad sjugradig betygsskala:

A = Utmärkt

B = Mycket bra

C = Bra

D = Tillfredsställande

E = Tillräckligt

Underkänt betyg

Fx = Underkänd, något mer arbete behövs

F = Underkänd, ny examination krävs

#### c. Betygskriterier

De skriftliga betygskriterierna meddelas studenterna vid kursstart.

#### d. Slutbetyg

För att få godkänt slutbetyg på kursen krävs lägst betyget E på hemtentamen samt godkänd skriftlig inlämningsuppgift.

#### 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 denna kurs.

För hemtentamen gäller att vid godkänd komplettering av enklare formaliafel används betygen A-E. Vid godkänd komplettering av brister som gäller förståelsekaraktär används betygen C-E. Kompletteringen ska lämnas till examinator inom 3 veckor för att bedömas.

### **Övergångsbestämmelser**

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

### **Kurslitteratur**

Kurslitteratur fastställs av Institutionsstyrelsen på Psykologiska institutionen. Aktuell litteraturlista finns tillgänglig senast två månader innan kursstart.