



# 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 2023  
**Fastställt:** 2021-03-23  
**Ändrad:** 2023-02-21  
**Institution** Psykologiska institutionen

**Huvudområde:** Psykologi  
**Fördjupning:** G1N - Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

## Beslut

Denna kursplan är fastställd av institutionsstyrelsen vid Psykologiska institutionen.

## 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

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

För godkänt resultat på kursen 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

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

Muntlig redovisning av individuellt författad inlämninguppgift på seminarium är ett obligatoriskt inslag på kursen. Närvaro på introduktionsseminarium och redovisningsseminarium är obligatorisk. Kompensering kan ske om student missar introduktionsseminarium eller redovisningsseminarium genom av examinator angiven ersättningsuppgift. Ersättningsuppgiften ska lämnas in vid av examinator angiven tidpunkt. Om

ersättningsuppgiften inte lämnas in i tid måste obligatoriet göras om vid senare kurstillfälle.

Kursen ges på distans eller på campus enligt angivelse för aktuellt kurstillfälle.

För mer detaljerad information hänvisas till kursbeskrivningen. Kursbeskrivningen finns tillgänglig på kursens websida senast en månad före kursstart.

### **Kunskapskontroll och examination**

#### **a. Examinationsform**

Kursen examineras genom en individuellt författad inlämningsuppgift.

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**

Betygsättning sker enligt en målrelaterad sjugradig betygsskala:

A = Utmärkt

B = Mycket bra

C = Bra

D = Tillfredsställande

E = Tillräckligt

Underkända betyg

Fx = Underkänt, något mer arbete krävs

F = Underkänt, mycket mer arbete krävs

#### **c. Betygskriterier**

De skriftliga betygskriterierna meddelas studenterna vid kursstart.

#### **d. Slutbetyg**

För att få godkänt slutbetyg på kursen krävs lägst betyget E på samtliga examinationsuppgifter, samt fullgjord närvaro om 100%.

#### **e. Underkännande**

För varje kurstillfälle ska i normalfallet minst tre examinationstillfällen erbjudas inom ett år. Det läsår ett 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 görs till institutionsstyrelsen eller den tjänsteman styrelsen utser.

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

#### **f. Kompletteringsuppgifter**

Komplettering av betyget Fx upp till godkänt betyg på den individuellt författade inlämningsuppgiften kan medges om studenten ligger nära gränsen för godkänt. Uppgiften ska lämnas in inom en månad efter att betyg har meddelats av examinator.

### **Övergångsbestämmelser**

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

### **Kurslitteratur**

Aktuell litteraturlista finns tillgänglig på kursens hemsida senast två månader före kursstart.