

STOCKHOLMS UNIVERSITET  
Psykologiska institutionen  
Kursansvarig och examinator: Göran Kecklund

Fristående kurs  
Stress och hälsa i  
arbetslivet, HT 2024

## **Anvisningar, inklusive litteraturlista**

**STRESS OCH HÄLSA I ARBETSLIVET, 7,5 HP**

**HT 2024**

Version: 2024-06-10

## **ANVISNINGAR: STRESS OCH HÄLSA I ARBETSLIVET, 7,5 HP**

**Kursansvarig och examinator: Göran Kecklund**

### **Kursbeskrivning**

Välkommen till kursen ***Stress och hälsa i arbetslivet!***

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 stressexponering 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 och seminarier med de senaste rönen inom stressforskning, till exempel hur nya stressorer inom arbetslivet kan påverka hälsan.

### **Kursens lärandemål**

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 arbetslivet
- 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 kön och ålder.
- 4) Redogöra och reflektera över olika organisatoriska och individuella förebyggande åtgärder som kan minska hälsoriskerna med hög stressbelastning inom arbetslivet.

### **Kursupplägg och närvaro**

Kursen ges på distans, på halvfart under kvällstid, via e-mötestjänst vid Stockholms universitet. All undervisning sker på svenska. Undervisningen består av föreläsningar blandad med gruppdiskussioner och seminarier. Närvaro på introduktionsseminarium och redovisningsseminarium med muntlig redovisning av individuellt författad inlämningsuppgift 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. **Max 1 frånvarotillfälle vid obligatoriska moment kan kompenseras med individuellt utförd uppgift.** Innan studenten har deltagit i de obligatoriska lärandeaktiviteterna eller tagit igen frånvaro enligt kursansvariges anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras. Närvaro vid ej obligatoriska undervisningstillfällen rekommenderas starkt, eftersom det underlättar inläsningen av litteratur och ger tillfälle till fördjupad diskussion och lärande. Såväl kurslitteratur som föreläsningar ligger till grund för den skriftliga examinationen. För att på bästa sätt kunna tillgodogöra sig undervisningen ska du följa läsanvisningarna i schemat.

## **Examination och kurskrav**

Kursen examineras genom en skriftlig inlämningsuppgift. Inlämningsuppgiften är på cirka 5-8 sidor (Times New Roman 12, enkel radavstånd, sidmarginal 2,5 cm) och behandlar stress och hälsa i arbetslivet. Uppgiften ska baseras på att du beskriver och analyserar en eller flera händelser i det egna arbetslivet som är kopplat till arbete, stress och hälsa (t.ex. en organisatorisk förändring). Inlämningsuppgiften presenteras vid ett seminarium med obligatorisk närvaro.

Följande förutsättningar måste bli bemött för att kursbetyg kan erhållas.

- 1) Inlämning av en skriftlig inlämningsuppgift
- 2) Muntlig presentation av inlämningsuppgiften vid ett seminarium
- 3) Närvaro vid introduktionsföreläsningen samt vid ett redovisnings-seminarium

## **Uppsatsens bedömning**

Betygskriterierna för bedömningen av uppsatsens kvalitet tar hänsyn till följande bedömningsområden:

- 1) Identifikation av en relevant frågeställning inom kursens område (arbetsliv, stress och hälsa).
- 2) Analysens kvalitet av det identifierade problemet.
- 3) Vetenskapligt förhållningssätt där argumentation grundas på referenserna och egna resonemang integreras.
- 4) Välskriven och strukturerad.
- 5) Relevanta referenser för frågeställningen.

## **Bedömning och betygskriterier**

På momentet ges något av betygen A, B, C, D, E, Fx och F. A - E är Godkänt, Fx och F är Underkänt.

### *A. Utmärkt*

Fakta som presenteras är korrekt. Studenten kopplar ihop centrala begrepp, teorier och modeller samt resonera kring de centrala begreppens relevans, tillkortakommanden och giltighet samt applicera centrala begrepp på fakta/egna exempel. Studenten argumenterar och diskuterar självständigt i förhållande till kurslitteraturen/kursmaterial och övrig litteratur. Rappportskrivning är logiskt uppbyggd och välstrukturerad, med genomgående och tydligt fokus på undersökningens syfte och frågeställning/ar. Språket är så lättläst som ämnet tillåter.

### *B. Mycket bra*

Fakta som presenteras är korrekt. Studenten redogör för skillnader och likheter mellan centrala begrepp, teorier och modeller samt resonerar kring de centrala begreppens relevans, tillkortakommanden och giltighet och hur dessa förhålla sig till fakta/egna exempel. Studenten argumenterar och diskuterar självständigt i förhållande till kurslitteraturen/kursmaterial och övrig litteratur. Rappportskrivning är mestadels logiskt uppbyggd och välstrukturerad och har tydligt fokus på undersökningens syfte och frågeställning/ar. Språket är överlag lättläst.

### *C. Bra*

Fakta som presenteras är korrekt. Studenten redogör för skillnader och likheter mellan centrala begrepp, teorier och modeller samt resonerar kring hur dessa förhålla sig till fakta/egna exempel. Studentens tar upp relevant kurslitteratur/kursmaterial och övrig litteratur. En till större delen övertygande och vetenskaplig argumentation med en del egna resonemang och slutsatser. Rappportskrivning är mestadels logiskt uppbyggd och har tydligt fokus på undersökningens syfte, dock vissa avgränsningsproblem. Språket är överlag lättläst.

### *D. Tillfredsställande*

Fakta som presenteras är korrekt. Studenten redogör för centrala begrepp, teorier och modeller och applicera centrala begrepp på fakta/egna exempel. Studentens tar upp relevant kurslitteratur/kursmaterial och övrig litteratur. Försök till vetenskaplig argumentation med en del egna resonemang och slutsatser. Rappportskrivningen är mestadels logisk uppbyggd och har ett tydligt syfte, dock vissa avgränsningsproblem.

### *E. Tillräckligt*

Fakta som presenteras är mestadels korrekt. Studenten redogör för centrala begrepp, teorier och modeller samt gör försök att applicera centrala begrepp på fakta/egna exempel, dock med låg kvalitet. Studentens tar upp relevant kurslitteratur/kursmaterial. Försök till en vetenskaplig argumentation men mycket få egna resonemang och slutsatser baserade på referenserna. Försök till ett tydligt syfte dock vissa avgränsningsproblem.

### *Fx. Komplettering krävs*

Fakta som presenteras är felaktig. Studenten redovisar centrala begrepp, teorier och modeller grovt felaktiga, men inga försök görs att applicera centrala begrepp på

fakta/egna exempel. Inga eller mycket få relevanta referenser tas upp. Mycket oklart eller inget syfte. Komplettering krävs för att de förväntade studieresultaten ska ha uppnåtts.

#### *F. Otillräckligt*

De förväntade studieresultaten har inte uppnåtts. Inlämningen framstår som omöjlig att genomföra inom ramen för kursen.

## **Plagiat, fusk och att använda otillåtna IT-verktyg**

Som en del i ditt ansvar som student ingår att känna till de regler som finns för examination. Utförlig information finns både på institutionens och Stockholms universitets hemsida [www.su.se/regelboken](http://www.su.se/regelboken). Lärare är skyldiga att anmäla misstanke om fusk och plagiat till rektor och disciplinnämnden. Plagiat och fusk blir alltid ett disciplinärende och kan leda till avstängning. Ett exempel på plagiat är att ordagrant eller nästan ordagrant skriva av en text (gäller även enstaka meningar) och inte ange varifrån detta kommer. Detta gäller även texter du själv skrivit tidigare (självplagiat). Till fusk räknas till exempel att använda otillåtna hjälpmedel, exempelvis AI-drivna chattboxar (motsvarande Chat GPT) i samband med uppsatsskrivning. Att ha studiegrupper tillsammans är utvecklande och tidsbesparande, men när det kommer till examinationsuppgifter måste du vara noggrann med att arbeta själv (om inte annat tydligt anges) för att inte riskera att det ska räknas som otillåtet samarbete.

## **Kurslitteratur**

### ***Bok***

Fagerlind Ståhl A-C. (2021) Arbete och psykisk hälsa. (1:a upplaga). Studentlitteratur. (ca 200 sidor)

### ***Rapporter och artikel (finns i Athena)***

Arnetz B, Ekman R (Red). Stress: gen, individ, samhälle. Liber, 2013. Kap 2 (ca 20 sidor)

Aronsson G (Red). Gränslöst arbete. En forskarantologi om arbetsmiljöutmaningar i anknytning till ett gränslöst arbetsliv. Arbetsmiljöverket, rapport 2018:1. Kaptiel 1, 3, 4 & 7. (40 sidor)

Dahlgren A, Söderström M. Handbok i återhämtning. För vårdpersonal i en turbulent tid. Karolinska institutet. (40 sidor)

Engman F, Nordin A, Hagqvist E. Obalans mellan arbetet och privatlivet bland offentliganställda: betydelsen av kontroll och socialt stöd på arbetsplatsen. Socialmedicinsk tidskrift, 2017, 5: 610-622.

Grossi G, Perski A, Osika W, Savic I. Stress-related exhaustion disorder – clinical manifestation of burnout? A review of assessment methods, sleep impairments,

cognitive disturbances, and neuro-biological and physiological changes in clinical burnout. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2015, 56: 626-636.

Hultberg A, et al. Hälsa på arbetsplatsen: en sammanställning av kunskaper och metoder. Institutet för Stress Medicin, Västra Götaland regionen. ISM rapport 21, 2018. (ca 140 sidor, exklusive referenser)

Lindsäter E et al. Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Stress: A Randomized Controlled Trial. *Psychother Psychosom* 2018;87:296-305

Myndigheten för Arbetsmiljökunskap (MYNAK). Faktorer som skapar friska och välmående arbetsplatser. Rapport KS 2020:2. (25 sidor)

Myndigheten för Arbetsmiljökunskap (MYNAK). Ledarskapets betydelse för medarbetares välbefinnande och prestation, Kunskapssammanställning 2022:6 (60 sidor)

En god arbetsmiljö för framtiden – regeringens arbetsmiljöstrategi 2021-2025. Regeringens skrivelse 2020/21:92. (31 sidor)

Sverke M, Falkenberg H, Kecklund G, Magnusson Hanson L, Lindfors P. Kvinnors och mäns arbetsvillkor – betydelsen av organisatoriska faktorer och psykosociala arbetsmiljö för arbets- och hälsorelaterade utfall. Arbetsmiljöverket, kunskapssammanställning 2016:2. (140 sidor)

## **Schema och reservation för ändringar**

Se Athena. Kontrollera regelbundet schemat, då förändringar kan ske under kursens gång. Vid skillnader mellan föreliggande dokument och ett nyare på Athena gäller således senare.

## **Lärare**

<b>Kursansvarig/examinator</b>	<b>Titel</b>	<b>Tel</b>	<b>E-post</b>
Göran Kecklund	Professor	08-55378912	goran.kecklund@su.se
<b>Övriga lärare</b>			
Mats Lekander	Professor	08-553 789 33	mats.lekander@su.se
Hugo Westerlund	Professor	08-553 789 26	hugo.westerlund@su.se
Claudia Bernhard-Oettel	Professor	08-16 38 86	claudia.bernhard.oettel@su.se
Anna Dahlgren	Universitetslektor		anna.dahlgren@su.se
Nora Choque Olsson	Universitetslektor	08-16 39 44	nora.choque-olsson@psychology.su.se
Johanna Stengård	Forskare		Johanna.stengard@su.se