

## STRESS, OHÄLSA OCH UTMATTNING

### STRESS, POOR HEALTH AND FATIGUE

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FASTRE

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrottsvetenskap

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2023-11-21

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2024

---

### Särskild behörighet

Inga särskilda förkunskapskrav.

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- Visa kunskap om stress som kunskapsområde.
- Visa kunskap om den ihållande stressens underliggande mekanismer.
- Visa kunskap om konsekvenser av ihållande stress.

#### *Färdighet och förmåga*

- Kunna beskriva och tillämpa olika metoder för att förebygga skadlig stress.

### Innehåll

I kursen Stress, ohälsa och utmattning presenteras och diskuteras den fysiologiska stressregleringen, den långvariga stressens sociala och psykologiska mekanismer, olika konsekvenser av långvarig stress, med fokus på hälsa och utmattning på individ-, organisations- och samhällsnivå, samt olika typer av praktiska metoder för stresshantering och återhämtning. Litteraturen har valts så att studenten kan bibringas en allmän orientering om kunskapsområdets bredd och djup.

### Examination

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället. Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom en kurs.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov. Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

### **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig examination, 5 hp  
*Written examination, 5 credits*

Muntlig examination vid två obligatoriska seminarier, 2.5 hp  
*Oral examination at two mandatory seminars, 2.5 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

### **Betyg**

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygskriterier för respektive nivå.

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs VG på den skriftliga examinationen (minst 80% rätt på den skriftliga tentamen) och G på de två muntliga examinationerna.

### **Studentinflytande och kursvärdering**

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

### **Undervisningsform**

Undervisningen ges huvudsakligen i form av föreläsningar och seminarier.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt

## Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Ekman, R., Arnetz, B. (2013). Stress: Gen, Individ, Samhälle. Liber.

Grossi, G. (2008). Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi. Viva.

Vetenskapliga artiklar kan tillkomma.