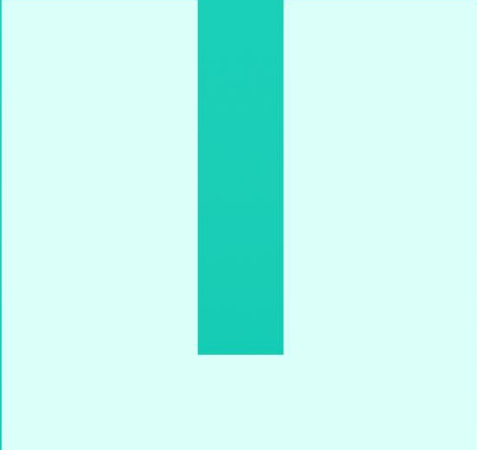


Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid

Godkjent: desember 2023

Studiepoeng: 60



Innholdsfortegnelse

1.0 Årsstudium i psykologisk helsearbeid	2
1.1 Mål og innhold	2
1.2 Studiets organisering og innhold	2
1.2.1 Oppbygning av studiet	3
1.3 Læringsutbytte	3
1.4 Arbeidsomfang	4
1.5 Arbeids- og undervisningsformer	4
1.6 Vurderingsformer	8
1.7 Opptakskrav	10
1.8 Relevans for arbeidsliv og videre studier	11
2.0 Emnebeskrivelser	12
2.1 PSY1120 Psykologi som fag og vitenskap	12
2.2 PSY1130 Innføring i generell psykologi	15
2.3 PSY1140 Helsepsykologi	16
2.4 PSY6081 Traume, tilknytning og samspill	18



1.0 Årsstudium i psykologisk helsearbeid

1.1 Mål og innhold

Innledning

Årsstudiet i psykologisk helsearbeid er både et stedlig studium og et nettstudium, og studieplanen gjelder for begge.

Årsstudiet søker å gi studentene en innføring i psykologi med særlig innsikt og forståelse for forhold som fremmer og hemmer utvikling av god psykisk helse. Kunnskapsgrunnlaget er forankret i psykologiske disipliner, og studenten vil lære om både grunnforskning, og mer anvendte emner som er relevante i arbeid med psykisk helse. Årsstudiet heter *psykologisk helsearbeid*, fordi den har 45 studiepoeng anvendte psykologi-emner som retter seg mot psykologisk helsearbeid, i tillegg til 15 studiepoeng som gir en innføring i forskningsmetode og psykologiens historie. Med fokus på hvordan vitenskapelig kunnskap kan omsettes i praksis er vår ambisjon at studenten tilegner seg kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse, som gjør dem rustet både til videre studier og arbeidsliv.

Vår erfaring er at overgangen mellom videregående skole og høyere utdanning på den ene siden, og overgangen fra høyere utdanning til arbeidslivet på den andre siden, kan være stor for mange. Vår ambisjon er å gjøre disse overgangene mer sømløse, både for de studentene som vil studere videre, og de som vil begynne å jobbe når årsstudiet er fullført.

Oppstarten på årsstudiet er for de fleste studenter det første møtet med høyere utdanning. Ved å gi studentene innføring i studieteknikk og forståelse for hva høyere utdanning er, vil vi forventningsstyre dem på hva årsstudiet vil kreve av dem. Studenten vil bli stimulert til refleksjon, knyttet til forholdet mellom den enkeltes ressurser, innsatsvilje og ambisjonsnivå. Studenten skal selv ta ansvar for sin egen læring i et læringsfellesskap. Ved å forventningsstyre studentene på gode måter, ønsker vi å gi studentene anledning til å ta informerte valg. Vi strukturerer vårt undervisningstilbud i tråd med vårt læringssyn som innebærer en nærhet til studentenes læringsprosess, og tilrettelegger for studentenes mulighet til å realisere sine ambisjoner.

1.2 Studiets organisering og innhold

Innhold

Obligatoriske emner

De obligatoriske emnene i *årsstudium i psykologisk helsearbeid* består av emner som både er knyttet til psykologiens grunndisipliner og anvendte emner innen psykologisk helsearbeid.

- PSY1120 Psykologi som fag og vitenskap
- PSY1130 Innføring i generell psykologi



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

- PSY1140 Helsepsykologi
- PSY6081 Traume, tilknytning og samspill

Sammensetningen gir studentene både en innføring innen psykologiens tematiske områder, og et fokus på hvordan psykologiske teorier kan gi forståelse for, og anvendes innen arbeid med psykisk helse. Da studiet kun inneholder 60 studiepoeng er det ikke lagt opp til valgemenner.

1.2.1 Oppbygning av studiet

Undervisningsåret er delt inn i to semestre med en eksamensperiode i hvert semester. Studiet har en anbefalt, men ikke obligatorisk, rekkefølge med følgende unntak som er obligatoriske:

Anbefalt rekkefølge:

Første studieår	15 studiepoeng		15 studiepoeng
	Første semester	PSY1120 Psykologi som fag og vitenskap	PSY1130 Innføring i generell psykologi
	Andre semester	PSY1140 Helsepsykologi	PSY6081 Traume, tilknytning og samspill

Forskning og utvikling

Årsstudiet i psykologisk helsearbeid søker å bryte ned barrieren mellom utdanning på den ene siden og forskning og utvikling på den andre. Derfor skal alle studenter delta i minst en forskningsliknende øvelse i løpet av årsstudiet.

1.3 Læringsutbytte

Etter fullført årsstudium i psykologisk helsearbeid, forventes det at studenten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

- Har kunnskap om psykologi som et vitenskapelig fag og hvilke konsekvenser det får for innhenting av ny psykologisk kunnskap, samt kunnskap om psykologifagets historiske utvikling
- Har kunnskap om ulike teoretiske perspektiv innen psykologien
- Har kunnskap om sentrale temaer, teorier, metoder, begreper og problemstillinger innen psykologien generelt og arbeid med psykisk helse spesielt



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

- Har kjennskap til forskning og utviklingsarbeid innen psykologien som er særlig relevant for å forstå hva som fremmer og/eller hemmer psykisk helse

Ferdigheter

- Kan anvende psykologfaglig kunnskap reflektert og kritisk i skriftlige besvarelser.
- Kan benytte relevante psykologiske faguttrykk i skriftlige besvarelser.

Generell kompetanse

- Viser ansvar for egen læring og utvikler forståelse for sammenhengen mellom egen innsats og egen faglige utvikling.
- Utvikler faglig nysgjerrighet og respekt for faglige, etiske og vitenskapelige verdier.
- Viser en reflektert og analytisk-kritisk holdning til fagfeltet.
- Identifiserer og vurderer faglige og etiske problemstillinger knyttet til ulike tema i årsstudiet.

1.4 Arbeidsomfang

Årsstudiet i psykologisk helsearbeid er et fulltidsstudium, og det legges til grunn at studenten vil ha et arbeidsomfang tilsvarende 1600 timer per studieår. Studieåret går over ti måneder.

Deltidsstudier eller enkeltemnestudent

Det er også mulig å ta studiet på deltid, eller kun studere enkeltemner. Dette fordrer at studenten tar studiet som nettstudent. Arbeidsomfanget vil da avhenge av antallet studiepoeng som tas per år. Et fulltidsstudium tilsvarer 60 studiepoeng per år.

1.5 Arbeids- og undervisningsformer

Som liten høyskole kan vi hjelpe studenten til å identifisere et realistisk ambisjonsnivå som øker muligheten for at studenten skal få oppleve mestring og motivasjon. Studenten selv skal utvikle en forståelse for forholdet mellom egen innsats i studiene og resultatet studenten oppnår. Studentene stimuleres til å reflektere over dette forholdet knyttet til de ressursene studentene har tilgjengelig i form av tidligere erfaringer, kunnskaper og tilgjengelig arbeidskapasitet.

Læring er en aktiv prosess, derfor legges opp til studentaktive metoder i undervisningen hvor studentene stimuleres til aktivt å søke kunnskap. I tillegg til selvstudium er de tilrettelagte arbeids- og undervisningsformene varierte og inkluderer:

Ulike undervisningsformer

I tillegg til selvstudium er de tilrettelagte arbeids- og undervisningsformene varierte og inkluderer følgende:



Forelesninger/videoforelesninger

Det foreleses over sentral tematikk i pensum. Faglærer veileder og tilrettelegger forelesningene i henhold til hvor studentene er i sin faglige utvikling. Nettstudentene tilbys digital undervisning, med undervisningsvideoer tilgjengelig på vår læringsplattform.

Seminarer/webinarer

Frivillige seminarer/webinarer organiseres i mindre grupper hvor det gis rikelig anledning til å stille spørsmål og diskutere fagstoff med medstudenter og faglærere. Deler av pensum som tidligere har vært belyst i undervisningen tematiseres. Sentrale problemstillinger blir belyst og diskutert. Seminarer/webinarer kan i enkelte emner ha et mer spesifikt fokus på forskningsbaserte eller forskningslignende prosjektarbeid eller ha ferdighetsfokus som for eksempel akademisk skrivetrening.

Nettkurs

Et nettkurs er en sløyfe med tekster, videoer og oppgaver som følger hverandre i en bestemt rekkefølge. Oppgavene som dukker opp innimellom tekstene og videoene forutsetter at studenten har tilegnet seg stoffet i foregående læringsmidler. Etter endt kurs-sløyfe vil studenten få vite hvor mange prosent riktige svar studenten har avlagt og hvilke oppgaver som eventuelt ikke er korrekt besvart. Når nettkurset fungerer som et obligatorisk arbeidskrav vil kurset kreve 85 % riktige svar for at arbeidskravet vurderes som bestått. Studenten vil kunne ta kurset så mange ganger studenten ønsker. Ved obligatorisk arbeidskrav vil den muligheten være åpen frem til et gitt tidspunkt før eksamen for at studenten skal kunne meldes opp til eksamen.

Automatiserte oppgaver

I samtlige emner som inngår i studiet tilbyr vi via vår digitale læringsplattform en rekke automatiserte oppgaver hvor oppgavetype, vanskelighetsgrad og kognitivt nivå er knyttet til de sentrale temaene og læringsutbyttene i aktuelle emner. Disse oppgavene er forhåndsprogrammert og studentene kan selv bestemme om og når de vil utføre dem. Studenten får umiddelbart tilbakemelding basert på en programmert fasit, og kan gjenta oppgavene på et hvilket som helst tidspunkt.

Digital læringsplattform – tekst, lyd og bilde

Hvert emne i studiet har et digitalt læringsrom i vår læringsplattform hvor studentene får tilgang til pedagogisk gjennomtenkte læringsløp som er satt sammen av læringsmaterieill i form av tekster, bilder, videoer og lydfiler, samt automatiserte oppgaver og digitale kurs. Disse læringsressursene er lagt i en rekkefølge som er ment å støtte studentenes selvstendige læringsprosess. Kort oppsummert er tanken at læringsmateriellet, gir korte



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

introduksjoner til læringsmål, særlig sentrale felt i emnet, forklaringer på særlig vanskelige områder, og viser studentene mulige veier inn i pensumlitteraturen og alternative kilder. Digitale kurs og automatiske oppgaver omtales i egne punkter under.

Digitale kurs/nettbaserte kurs

Et digitalt kurs er et nettkurs med tekster, videoer og oppgaver som følger hverandre i en bestemt rekkefølge og er presentert i vår digitale læringsplattform. Oppgavene som dukker opp innimellom tekstene og videoene forutsetter at studenten har tilegnet seg stoffet i de foregående læremidlene. Etter endt kurs vil studenten få vite hvor mange prosent riktige svar som er avlagt. Når det digitale kurset fungerer som et obligatorisk arbeidskrav vil kurset kreve 80 % riktige svar for at arbeidskravet vurderes som bestått. Studenten vil kunne ta kurset så mange ganger vedkommende ønsker. Ved obligatoriske arbeidskrav vil denne muligheten være åpen frem til et gitt tidspunkt før eksamen, og arbeidskravet må være bestått før studenten kan melde seg opp til eksamen.

Automatiserte oppgaver

I samtlige emner som inngår i studiet tilbyr vi via vår digitale læringsplattform en rekke automatiserte oppgaver hvor oppgavetype, vanskelighetsgrad og kognitivt nivå er knyttet til de sentrale temaene og læringsutbyttene i aktuelle emner. Disse oppgavene er forhåndsprogrammert og studentene kan selv bestemme om og når de vil utføre dem. Studenten får umiddelbart tilbakemelding basert på en programmert fasit, og kan gjenta oppgavene på et hvilket som helst tidspunkt.

Veiledning

Alle studenter ved årsstudiet vil få veiledning i de ulike emnene i forbindelse med for eksempel skriftlige innleveringer eller prosjektarbeid. Veiledning kan foregå både individuelt og i gruppe, og både ansikt til ansikt eller i digitale rom.

Digitale klasserom

Vårt digitale klasserom er et samhandlingsrom i vår digitale læringsplattform som både faglærere og studenter har tilgang på. Hvert emne har sitt eget digitale klasserom hvor både stedlige- og nettstudenter lett kan kommunisere og jobbe sammen. Det stimulerer til faglige diskusjoner knyttet opp mot undervisningen i hvert emne, tidsaktuelle faglige nyheter og til organisering av kollokviegrupper. De andre studentene i klassen vil få opp et varsel om aktiviteten som har foregått siden sist de var logget på, med mulighet for å kommentere, like eller diskutere det som er lagt ut av medstudenter eller faglærer både synkront og asynkront.



Formativ vurdering – medstudentvurdering

Et bærende prinsipp for vårt vurderingsarbeid er at tilbakemeldingspraksis på studenters arbeid skal være læringssituasjoner. Dette beskrives mer utfyllende i delen om vurdering, men vi velger likevel å omtale egen- og medstudentvurdering her fordi vi vil også definere det som læringsmetode. Studenten vil trenes i å nyttiggjøre seg tilbakemeldinger på eget arbeid. Det vil foregå gjennom et samarbeid mellom studentene og faglærere hvor man gjør kjent og innarbeider en felles forståelse for hva som kjennetegner ulike nivåer av måloppnåelse for en gitt oppgave. Deretter vil besvarelser fra studentene distribueres gjennom digitale plattformer eller i fysisk rom, og de skal formulere tilbakemelding til sine medstudenter eller eventuelt vurdere seg selv.

Under følger tabell over hvilke undervisningsformer som brukes for stedlige studenter og nettstudenter i de ulike emnene:

Obligatoriske emner:

	Emne	Sted	Nett
Første året	PSY1120 Psykologi som fag og vitenskap	Forelesninger – tradisjonell Prosjektseminar Digital læringsplattform Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom	Digital læringsplattform Prosjektseminar – frivillig oppmøte samt webinar Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom
	PSY1130 Innføring i generell psykologi	Forelesninger – tradisjonell Seminarer Digital læringsplattform Digitale kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom	Digital læringsplattform Seminar – webinar Digitale kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom
	PSY1140 Helsepsykologi	Forelesninger – tradisjonell Seminarer Digital læringsplattform Digitalt kurs Automatiserte oppgaver	Digital læringsplattform Seminarer - webinar Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Medstudentvurdering



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

		Medstudentvurdering Veiledning Digitale klasserom	Veiledning Digitale klasserom
	PSY6081 Traume, tilknytning og samspill	Forelesninger – tradisjonell Flipped classroom og problemløsning i grupper Digital læringsplattform Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom	Digital læringsplattform Flipped classroom webinar Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom

1.6 Vurderingsformer

Studentene vil møte ulike vurderingsformer gjennom studiet. Vurderingsformene skal ivareta en kontinuerlig prosess med et tosidig formål; fremme læring og dokumentere studentenes kompetanse som tilstrekkelig i forhold til gjeldende læringsutbytte. Vurdering av eksamener gjennomføres etter gjeldende regler i lov om universiteter og høyskoler og forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole.

Ny og utsatt eksamen gjennomføres på samme måte som ordinær eksamen. Utover eksamen har alle emner arbeidskrav som må være bestått før studenten har anledning til å fremstille seg for eksamen.

Utover eksamen har alle emner arbeidskrav som må være bestått før studenten har anledning til å fremstille seg for eksamen.

Her følger en oversikt over eksamensformene og arbeidskravene for de enkelte emnene som årsstudiet inneholder:

Obligatoriske emner				
Anbefalt plassering (semester)	Emnekode og emnenavn	Sp	Eksamensform Vurderingsuttrykk: Gradert skala A-F	Arbeidskrav Vurderingsuttrykk: bestått/ikke-bestått
1	PSY1120 Psykologi som fag og vitenskap	15	Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir	- Godkjent nettbasert kurs



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

			en samlet karakter i emnet: - Individuell skriftlig semesteroppgave, 2500 ord (+/- 10%), i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Teller 70 %. - Multiple Choice-eksamen på 1 time. Teller 30%.	- Godkjent skriftlig innlevering - Godkjent nettbasert kurs om referering og fusk
1	PSY1130 Innføring i generell psykologi	15	Karakteren i dette emnet består av en multiple choice eksamen på 2 timer	- Godkjent 4 nettbaserte kurs
2	PSY1140 Helsepsykologi	15	Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir en samlet karakter i emnet: - Individuell skriftlig oppgave over 48 timer 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Teller 70 %. - Multiple Choice-eksamen på 1 time. Teller 30%.	- Godkjent skriftlig oppgave med medstudentsvurdering - Godkjent nettbasert kurs
2	PSY6081 Traume, tilknytning og samspill	15	Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir en samlet karakter i emnet: - Individuell skriftlig oppgave over 48 timer 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Teller 70 %.	- Godkjent nettbasert kurs - Godkjent skriftlig innlevering over en kasusbeskrivelse



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

			- Multiple Choice eksamen på 1 time. Teller 30 %	
--	--	--	--	--

Den graderte bokstavkarakterskalaen er som følger:

Karakter	Betegnelse	Generell (ikke fagspesifikk) beskrivelse av vurderingskriterier
A	Fremragende	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.
B	Meget god	Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.
C	God	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	Nokså god	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	Prestasjonen tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.

Ved skriftlig eksamen kan studenten be om begrunnelse for sensur, og sensuren kan påklages, jf. Universitet- og høyskoleloven § 5-3, og forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole § 4-18.

1.7 Opptakskrav

Opptaksgrunnlaget for årsstudiet i psykologisk helsearbeid er generell studiekompetanse eller realkompetanse, jf. *Forskrift om opptak til høgre utdanning* og jf. *Forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole*.

Det kan søkes om opptak på grunnlag av realkompetanse etter § 3-1 i *Forskrift om opptak til høyere utdanning*. Følgende minstekrav for realkompetansesøkere til årsstudiet i psykologisk helsearbeid er gjeldende:

- a) du fyller 25 år eller mer det året du søker om opptak.
- b) du har minimum 5 års utdanning og/eller praksis omregnet til 100 % stilling.
 - a. med utdanning menes utdanning på nivå med videregående skole. Allmennfag/studiespesialisering regnes alltid som relevant. Fagbrev, relevante linjer på folkehøyskole og høyere utdanning er også relevant.



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

- b. med praksis menes lønnet eller ulønnet arbeid. Praksis må dokumenteres med attest/diplom. Attester må informere om ansettelsestid og stillingsprosent eller timeantall, signeres og stemples av arbeidsgiver.
 - i. Eksempler på praksis er lønnet arbeid, lærlingtid, tillitsvern og organisasjonsarbeid.
 - ii. Inntil 1 år med praksis kan dekkes av omsorg for egne barn. (Dette dokumenteres ved fødselsattest).
- c) du har sendt oss et motivasjonsbrev der du gjør rede for hvordan du har tenkt til å klare studiet du søker på uten generell studiekompetanse.
- d) for søkere med utdanning fra utlandet gjelder språkkrav fastsatt av Kunnskapsdepartementet.

I tillegg kommer studiespesifikke minstekrav tilsvarende:

- Norsk, minimum 112 timer
- Engelsk, minimum 84 timer
- Matte, minimum 84 timer
- Samfunnsfag, minimum 56 timer

1.8 Relevans for arbeidsliv og videre studier

Videre studier

Årsstudiet er en døråpner til videre studier innen samfunnsvitenskapelige fag samt videre studier innen psykologi og psykisk helse. Studiepoengene fra årsstudiet kan inngå i bachelorgraden i psykologisk helsearbeid ved Oslo Nye Høyskole, eller det kan inngå som et ledd i en lengre grad innen psykologifaget.

Arbeidslivet

Årsstudiet i psykologisk helsearbeid kvalifiserer ikke isolert til en yrkestittel eller grad, men er et supplement til annen utdanning. Årsstudiet er relevant for personer som ønsker å jobbe med psykologi med et særlig fokus på arbeid innen psykisk helse. Som et årsstudium for ufaglærte vil det gi relevant kunnskap for mange ulike sammenhenger. Kunnskap om psykologisk helsearbeid kan bringe et nyttig perspektiv på alle arbeidsplasser hvor man jobber med mennesker. Noen av de roller og områder som kan være aktuelle for studentene er: miljøarbeider innen psykisk helsevern, rusomsorgen, kriminalomsorgen, helse- og omsorgssektoren og barnehage- og utdanningssektoren.



2.0 Emnebeskrivelser

Årsstudiet består av grunnleggende emner som gir studentene en grundig innføring i bredden av psykologien som fag og vitenskap, og mer anvendte emner. De neste sidene vil presentere de fire emnene som inngår i årsstudiet. I emnebeskrivelsen vil studenten finne mer detaljert informasjon om emnet, læringsutbyttet, undervisningsform, innhold og vurderingsform.

Alle emnene er obligatoriske og utgjør til sammen 60 studiepoeng. Den faglige sammensetningen er som følger:

Første studieår	15 studiepoeng		15 studiepoeng
	Første semester	PSY1120 Psykologi som fag og vitenskap	PSY1130 Innføring i generell psykologi
	Andre semester	PSY1140 Helsepsykologi	PSY6081 Traume, tilknytning og samspill

2.1 PSY1120 Psykologi som fag og vitenskap

Emne:	PSY1120
Tittel:	Psykologi som fag og vitenskap
Type:	Obligatorisk
Plassering:	1. semester
Studiepoeng:	15 sp (10 sp forskningsmetode og 5 sp psykologiens historie)
Undervisningsspråk:	Norsk

Psykologi som fag og vitenskap gir en innføring i psykologiens historie, psykologi som fagområde og som vitenskapelig disiplin. Emnet tilfører også viktig biografisk kunnskap om sentrale enkeltpersoner som har hatt stor betydning for psykologiens utvikling.

Sentral forskningsmetodikk og kunnskapsutvikling innen psykologien vil være en viktig del av emnets fokus. Dette emne gir en elementær innføring i viktige begreper og prinsipper innenfor samfunnsvitenskapelig forskningsmetodikk.



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

Emnet har som formål å gi studenten kunnskap og forståelse for hvordan vitenskapelig kunnskap etableres og utvikles. Emnet gjennomgår sentrale trekk ved empirisk forskning (problemformulering, design, observasjoner, databehandling og fortolkning), samt gjennomgår grunnbegreper knyttet til eksperimentelle undersøkelser, tester, spørreskjemaer og kvalitative metoder.

Innhold

- Psykologiens historie
- Ulike perspektiv innen psykologien
- Utvikling av forskningsideer
- Vitenskapelig litteratur
- Valg av forskningsdesign
- Systematiske observasjoner
- Utvalg og bruk av deltakere og forskningssubjekter
- Ikke-eksperimentell forskning
- Surveyundersøkelser
- Eksperimentelle design
- Analyse av data
- Beskrivelser av data

Læringsutbytte

Kunnskap

- Kjenner til bredden og sentrale paradigmeskifter innen psykologi som fag og vitenskap.
- Har kunnskap om ulike teoretiske perspektiv innen psykologien og ha forståelse for eksistensen av at faget rommer ulike innfallsvinkler til samme tema.
- Kjenner til begreper, forskningsbaserte problemstillinger og forskningsetiske tema innen kvantitativ og kvalitativ forskning.
- Har kunnskap om sentrale elementer i hele forskningsprosessen.
- Har kunnskap om skillet mellom grunnforskning og anvendt forskning.
- Har kunnskap om hvordan fremstille skriftlig arbeid i henhold til standarden definert av den amerikanske psykologforeningen (APA, nyeste utgave) (Publication manual of the American Psychological Association).

Ferdigheter

- Kan sammenligne og henvise til ulike teorier og paradigmer innen psykologien og fremstille dette slik at det belyser en problemstilling.
- Kan finne frem til sentrale poeng i vitenskapelige artikler.



Studieplan for årsstudium i psykologisk helsearbeid 2025/2026

- Kan planlegge et forskningsprosjekt og reflektere rundt forskningsbaserte og etiske problemstillinger knyttet til eget prosjekt.
- Kan identifisere sentrale metodiske elementer i vitenskapelige artikler.

Generell kompetanse

- Har utviklet faglig nysgjerrighet og respekt for vitenskapelige verdier
- Har utviklet forståelse for sammenhengen mellom egen innsats og egen faglig utvikling.
- Har utviklet en analytisk-kritisk holdning til ulike kilder til kunnskap.
- Kan arbeide selvstendig, organisere og planlegge eget arbeid med en prosjektbeskrivelse innenfor gitte frister.
- Kan inngå i samarbeid hvor faglige synspunkter og erfaringer deles på en saklig og respektfull måte og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis.

Arbeidskrav

Godkjent arbeidskrav er en forutsetning for å kunne gå opp til eksamen. Alle hjelpemidler er tillatt så lenge besvarelsen er et resultat av kandidatens selvstendige arbeid. Samarbeid er ikke tillatt, og bruk av kunstig intelligens skal følge høyskolens gjeldende retningslinjer. Arbeidskravene i dette emnet er:

- Godkjent et nettbasert kurs
- Godkjent en skriftlig innlevering
- Godkjent et nettbasert kurs om referering og fusk

Eksamen

Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir en samlet karakter i emnet. Alle hjelpemidler er tillatt så lenge besvarelsen er et resultat av kandidatens selvstendige arbeid. Samarbeid er ikke tillatt, og bruk av kunstig intelligens skal følge høyskolens gjeldende retningslinjer. Studenten må bestå begge eksamener for å bestå emnet:

- Individuell skriftlig semesteroppgave, 2500 ord (+/- 10%), i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Denne delen teller 70 % av den totale karakteren.
- Multiple Choice eksamen på 1 time. Denne delen teller 30 % av den totale karakteren.

Det er anledning til å ta opp kun den ene eksamenen i emnet dersom man ønsker det, eller begge. Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A – F.



2.2 PSY1130 Innføring i generell psykologi

Emne:	PSY1130
Tittel:	Innføring i utviklingspsykologi
Type:	Obligatorisk
Plassering:	1. semester
Studiepoeng	15 studiepoeng

Innføring i generell psykologi gir en grunnleggende innføring i psykologi som fag. Emnet tar for seg sentrale teorier, personer, begreper og forskningsfunn fra fagets hovedretninger som utviklingspsykologi, kognitiv psykologi, personlighetspsykologi og sosialpsykologi. Med dette får studenten grunnleggende kunnskap om tanker, følelser og atferd hos individer og i grupper, samt kjennskap til psykologifagets mange perspektiver.

Innhold

- Psykologi som fag og vitenskap - inkluderer blant annet psykologiske perspektiver og sentral forskningsmetodikk
- Læringspsykologi – inkluderer blant annet klassisk betinging, operant betinging og observasjonslæring
- Kognitiv psykologi – inkluderer blant annet persepsjon, oppmerksomhet og hukommelse
- Personlighetspsykologi – inkluderer blant annet ulike perspektiver på personlighet og testing av personlighet
- Biologisk psykologi – inkluderer blant annet arv og miljø, evolusjonspsykologi, nervesystemet og hjernen
- Sosialpsykologi – inkluderer blant annet sosial påvirkning, sosial tenkning og sosiale relasjoner
- Utviklingspsykologi – inkluderer blant annet kognitiv utvikling, emosjonell utvikling og sosial utvikling

Læringsutbytte

Kunnskap

- Kjenner til bredden innen psykologi som fag og vitenskap
- Har kunnskap om ulike teoretiske perspektiv innen psykologien og har forståelse for at faget rommer ulike innfallsvinkler til samme tema
- Har kjennskap til sentrale emner, begreper, forskningsfunn og teorier innenfor ulike områder av psykologien



Ferdigheter

- Kan anvende sentrale begreper, modeller, teorier og forskningsfunn
- Kan lese lærebokstoff på engelsk og finne frem til sentrale poeng i vitenskapelig litteratur
- Har utviklet faglig nysgjerrighet og respekt for vitenskapelige verdier

Generell kompetanse

- Har innsikt i sammenhengen mellom egen innsats og egen faglig utvikling

Arbeidskrav

Godkjent arbeidskrav er en forutsetning for å kunne gå opp til eksamen. Arbeidskravene i dette emnet er:

- Godkjent 4 nettbaserte kurs innenfor noen av de meste sentrale områdene innen psykologien

Eksamen

Eksamen i PSY1130 Innføring i generell psykologi består av en Multiple choice eksamen på 2 timer. Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Gradert karakter A – F.

Overlappende emner

Deler av emnet overlapper med PSY1230 Utviklingspsykologi, PSY1240 Sosial og personlighetspsykologi, PSY1250 Kognitiv psykologi og PSY2230 Biologisk psykologi eller tilsvarende. For studenter som allerede har noen av disse emnene, og ønsker å ta PSY1130, vil det gjøres en individuell vurdering om uttelling for PSY1130 Innføring i generell psykologi.

2.3 PSY1140 Helsepsykologi

Emne:	PSY1140
Tittel:	Helsepsykologi
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	2. semester
Studiepoeng:	15 studiepoeng

Emnet gir en innføring i bakgrunnen for helsepsykologi som fagfelt, og hvordan kunnskap om psykologi kan bidra i forståelsen av hva som fremmer og opprettholder god helse og



forebygger sykdom. Emnet tar for seg teorier og modeller for å forstå sammenhengen mellom tanker, intensjoner, atferd og følelser, og vil også ha fokus på hvordan vi reagerer på og mestrer sykdom, hva som påvirker våre helsevalg og effekten forebyggende tiltak.

Samspillet mellom psyke og soma står sentralt og emnet tar utgangspunkt i den biopsykososiale modellen.

Innhold

- Livskvalitet
- Modeller og intervensjoner for helseatferdsendring
- Helsepromoterende tiltak
- Alvorlig og kronisk sykdom og død
- Fysisk aktivitet
- Livsstil og livsstilssykdommer
- Rusmiddelbruk
- Helseatferd

Læringsutbytte

Kunnskap

- Har kunnskap om fremveksten av helsepsykologi som fagfelt, og dens ståsted i skjæringspunktet mellom psykologi og medisinske fag.
- Har kunnskap om psykologiske faktorerets betydning for helse og sykdom.
- Har kunnskap om relevante teorier og empiriske funn fra fagfeltet helsepsykologi
- Har kjennskap til modeller som kan forklare sammenhenger mellom tanker, følelser og atferd og kan knytte disse til forebyggende og helsefremmende arbeid.
- Forstår og kan analysere mekanismene bak helsereduserende atferd

Ferdigheter

- Kan anvende teorier og empiri om helsepsykologi på tenkte og faktiske problemstillinger.
- Kan foreslå tiltak til hvordan et identifisert helseproblem eller helseforhold kan bekjempes eller forebygges.
- Kan anvende den biopsykososiale modellen i en skriftlig fremstilling av helsepsykologiske fenomener.
- Kan reflektere kritisk til gjeldende kunnskap og praksis innenfor det helsepsykologiske fagfeltet.



Generell kompetanse

- Har innsikt i relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger knyttet til helsepsykologien
- Kan formidle sentralt fagstoff knyttet til helsepsykologi skriftlig.
- Kan utveksle synspunkter og erfaringer med medstudenter knyttet til eget og andres arbeid og dermed bidra til utvikling av god praksis

Arbeidskrav

Godkjent arbeidskrav er en forutsetning for å kunne gå opp til eksamen. Arbeidskrav i dette emnet er:

- Godkjent skriftlig oppgave med medstudentsvurdering
- Godkjent nettbasert kurs om spesifisert tema innen helsepsykologi

Eksamen

Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir en samlet karakter i emnet.

Studenten må bestå begge eksamener for å bestå emnet:

- Individuelt skriftlig oppgave over 48 timer, 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Denne delen teller 70 % av den totale karakteren.
- Multiple Choice eksamen på 1 time. Denne delen teller 30 % av den totale karakteren.

Det er anledning til å ta opp kun den ene eksamenen i emnet dersom man ønsker det, eller begge.

Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A – F.

2.4 PSY6081 Traume, tilknytning og samspill

Emne:	PSY6081
Tittel:	Traume, tilknytning og samspill
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	2. semester
Studiepoeng:	15 studiepoeng



PSY6081 Traume, tilknytning og samspill er et sammensatt emne som gir en god innføring i både tilknytningsfeltet og traumefeltet.

Studenten vil lære om hvordan kvaliteten på samspillet mellom barn og omsorgsgiver påvirker tilknytningsrelasjonen, samt hvilke konsekvenser tilknytningskvalitet i tidlige år har for personens fungering senere i livet. Emnet gir også kjennskap til behandlingsmetoder for å hjelpe foreldre til å utvikle et bedre samspill med sine barn, blant annet gjennom programmet Circle of Security.

Innen traumefeltet vil studenten lære grunnleggende traumeforståelse, for eksempel hva traumer er, hvilke reaksjoner som er vanlige etter traumer og om ulike traumelidelser. Emnet gir en innføring i både enkeltstående og komplekse traumer. Toleransevinduet og det biologiske grunnlaget for traumer vektlegges. Innen traumefeltet vil det også være fokus på hvordan mennesker kan komme styrket ut av traumatiske opplevelser, hvor begreper som resiliens og posttraumatisk vekst vil være sentralt.

I emnet er det en egen modul om kulturelle aspekter ved traumer og tilknytning. Her vil studenten få en innføring i likheter og ulikheter i tilknytningsmønstre på tvers av kulturer, kunnskap om traumer i et innvandringsperspektiv samt viktigheten av kultursensitiv traumebehandling.

Innhold

- Traumepsykologi som fagområde
- Traumeforståelse i et samfunnsperspektiv
- Tilknytningsteori, opprinnelse og modifikasjoner
- Tilknytningens psykobiologi
- Hva fremmer trygg tilknytning
- Individuelle forskjeller i tilknytningsmønstre
- Metoder for å vurdere tilknytningens kvalitet
- Følgetilstander og konsekvenser av tidlig tilknytning
- Atypisk tilknytning og tilknytningsforstyrrelser
- Hva er traumer
- Hva betyr det å være traumatisert
- Årsaker og forekomst av traumer
- Ulike typer traumer
- Nevrobiologi og traumearbeid
- Dissosiasjon
- Faseorientert behandling
- Traumebevisst omsorg
- Terapeutens rolle i traumearbeid
- Kulturelle aspekter ved traumer, tilknytning og samspill
- Resiliens og posttraumatisk vekst



Læringsutbytte

Kunnskap

- Har bred kunnskap om tilknytningsteori og betydningen av tilknytning for barns utvikling
- Har kjennskap til ulike metoder for å vurdere tilknytningens kvalitet
- Har kunnskap om forebyggende virksomhet og intervensjoner for å fremme trygg tilknytning.
- Har kunnskap om ulike typer traumer, årsaker og potensielle konsekvenser ved traumer.
- Har kjennskap til faseorientert behandling av traumer og traumebevisst omsorg
- Har kunnskap om posttraumatisk vekst og ulike typer resiliens
- Har forståelse for kulturelle aspekter ved traumer og tilknytning

Ferdigheter

- Kan planlegge tiltak med utgangspunkt i traumebasert omsorg
- Kan identifisere ulike typer tilknytningsmønstre og vurdere forløpere til og følgetilstander til de ulike på bakgrunn av en kasusbeskrivelse.
- Kan anvende evidensbasert kunnskap om traumer og traumebevisst omsorg på praktiske og teoretiske problemstillinger.

Generell kompetanse

- Har en forståelse for tilknytningsteori sin betydning i individers utvikling og utvikling av traumelidelser
- Kan drøfte hvordan tilknytningsstil og traumebelastning kan påvirke psykisk helse, relasjoner, kognitiv funksjon, foreldreskap og følelsesregulering
- Kan reflektere over psykologiske traumer som et folkehelseproblem
- Kan anvende kunnskap om psykologiske traumer til å drøfte verdien av ulike tiltak som igangsettes i eksempelvis barnevern, kriminalomsorg, psykisk helsevern og skole

Arbeidskrav

Godkjent arbeidskrav er en forutsetning for å kunne gå opp til eksamen. Arbeidskrav i dette emnet er:

- Skriftlig innlevering over en kasusbeskrivelse
- Godkjent nettbasert kurs om resiliens



Eksamen

Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir en samlet karakter i emnet.

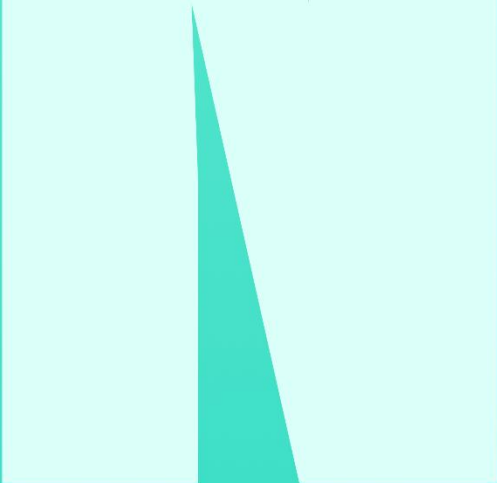
Studenten må bestå begge eksamener for å bestå emnet:

- Individuelt skriftlig oppgave over 48 timer, 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Denne delen teller 70 % av den totale karakteren.
- Multiple Choice eksamen på 1 time. Denne delen teller 30 % av den totale karakteren.

Det er anledning til å ta opp kun den ene eksamenen i emnet dersom man ønsker det, eller begge.

Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A – F.





ONH Oslo Nye
Høyskole

Ullevålsveien 76
0454 Oslo