

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi

Studieåret **2026/2027**

60 studiepoeng

Nettstudium

Institutt for psykologi

Årsstudiets akkreditering er hjemlet i NOKUTs akkreditering av Bachelor i anvendt psykologi av 23.06.2015

Studieplanen er godkjent av studieutvalget ved ONH i desember 2025

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	1
1.0 Årsstudium i idrettspsykologi	2
1.1 Mål og innhold	2
1.2 Studiets organisering og innhold	2
1.3 Læringsutbytter	3
1.4 Arbeidsomfang	4
1.5 Arbeids- og undervisningsformer	4
1.6 Vurderingsformer.....	6
1.7 Opptakskrav.....	7
1.8 Relevans for arbeidsliv og videre studier	8
2.0 Emnebeskrivelser.....	9
2.1 PSY1130 Innføring i generell psykologi	9
2.2 PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening	10
2.3 PSY3270 Konsulterende psykologi – relasjoner, kommunikasjon og endring.....	12
2.4 PSY6061 Anvendt idrettspsykologi	14

1.0 Årsstudium i idrettspsykologi

1.1 Mål og innhold

Innledning

Både barn, unge og voksne er opptatt av idrett, og vi vet at fysisk aktivitet er positivt både for ens fysiske og psykiske helse. I dag er det en bredere forståelse av at i tillegg til å trene fysisk på sin idrett, påvirker også mentale prosesser ens prestasjoner på idrettsarenaen. Idrettspsykologi handler på den ene siden om hvordan psykologiske prosesser påvirker våre idrettslige prestasjoner, og på den andre siden hvordan idrett påvirker vår psykiske helse.

Årsstudiet i idrettspsykologi gir studenten kunnskap og forståelse for hvordan mentale prosesser påvirker menneskers prestasjon og læring.

I dette årsstudiet vil studenten få en generell innføring i grunnleggende psykologi som vil være nyttig i den videre spesialiseringen i idrettspsykologi. Studenten vil videre få en grundig innføring i idrettspsykologiske prinsipper, teorier og forskning med mål om en forståelse av hvordan psykologiske faktorer påvirker både prestasjon, deltagelse i idrett, utvikling og læring.

Årsstudiet vil i tillegg gi studenten en innføring i kommunikasjonsferdigheter som er grunnleggende for å tilrettelegge for endring gjennom samtale. Studenten vil lære om etiske utfordringer knyttet til hjelperollen, hvordan inngå i gode mellommenneskelige relasjoner og om hvordan kommunisere for å skape en god relasjon, og dermed legge til rette for endringsarbeid. Studenten vil videre lære om hvordan disse ferdighetene kan brukes i en idrettspsykologisk kontekst og i mental trening, og tilegne seg verktøy som kan brukes i arbeidet med idrettsutøvere.

1.2 Studiets organisering og innhold

Studiets oppbygging

Årsstudiet er bygd opp med mål om at studenten får en grunnleggende innføring i psykologi generelt og idrettspsykologi spesielt, for deretter å lære om hvordan disse teoriene kan omsettes i praksis.

Innhold

- PSY1130 Innføring i generell psykologi
- PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening
- PSY3270 Konsulterende psykologi
- PSY6061 Anvendt idrettspsykologi

Undervisningsåret er delt inn i to semestre med to eksamensperioder. Studiet har en anbefalt, men ikke obligatorisk rekkefølge:

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi 2026/2027

Årsstudium	15 studiepoeng		15 studiepoeng
	Første semester	PSY1130 Innføring i generell psykologi	PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening
Andre semester	PSY3270 Konsulterende psykologi	PSY6061 Anvendt idrettspsykologi	

1.3 Læringsutbytter

Etter fullført årsstudium forventes det at studenten har lært følgende:

Kunnskaper

- Har kjennskap til sentrale temaer, teorier og empiri innenfor ulike områdene av psykologien.
- Har kunnskap om sentrale temaer, teorier og empiri innen idrettspsykologi
- Har kunnskap om psykologiske forhold knyttet til idrettslig aktivitet og prestasjon
- Har forståelse for kommunikasjon som endringsverktøy
- Har kunnskap om ulike verktøy knyttet til mental trening og om hvordan man kan bruke idrettspsykologisk teori i praksis.
- Har kunnskap om etiske og profesjonelle utfordringer ved hjelperollen.

Ferdigheter

- Kan belyse praktiske problemstillinger og beskrive situasjoner ved å vise til vitenskapelig kunnskap.
- Kan analysere og vurdere hvordan psykologiske faktorer påvirker idrettslige prestasjoner
- Kan bruke noen utvalgte verktøy i endringsarbeid og til å fremme prestasjon
- Kan bruke grunnleggende kommunikasjonsferdigheter med henblikk på relasjonsbygging.
- Kan fremstille psykologisk teori og empiri på en nøktern og balansert måte samt referere i henhold til standarden definert av den amerikanske psykologforeningen (APA, nyeste utgave) (Publication manual of the American Psychological Association)

Generell kompetanse

- Kan reflektere rundt utfordringer i barne-, ungdom- og voksenidrett og rundt problemstillinger knyttet til samfunnsnytt av idrett.
- Kan reflektere selvstendig over faglige og yrkesetiske problemstillinger knyttet til idrettspsykologi og arbeid med utøvere.
- Kan utveksle faglige synspunkter med andre på en saklig og respektfull måte.

1.4 Arbeidsomfang

Årsstudium i Idrettspsykologi 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. Arbeidsomfanget vil da avhenge av antallet studiepoeng som tas per år. Et fulltidsstudium tilsvarer 60 studiepoeng per år.

1.5 Arbeids- og undervisningsformer

Årsstudiet i Idrettspsykologi er et årsstudium som tilbys på nett. Det betyr at studenten kan studere når det måtte passe best i den enkeltes hverdag.

Som liten høyskole kan vi hjelpe studenten med å identifisere et realistisk ambisjonsnivå som øker muligheten for at studenten kan 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 det 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:

Digital læringsplattform – tekst, lyd og bilde

Hvert emne i studieprogrammet har et digitalt læringsrom i vår læringsplattform hvor studentene får tilgang til pedagogisk gjennomtenkte læringsløp som er satt sammen av læringsmateriell 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 læringsmaterialet, gir korte 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

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi 2026/2027

% 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 studieprogrammet 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.

Ferdighetstrening

Ferdighetstrening vil også være en av undervisningsformene i programmet. Hovedfokus vil være øvelse og veiledning knyttet til sentrale ferdigheter som er definert i læringsutbyttene i faget, samt refleksjon og drøfting av ferdighetenes relasjon til relevant teori og forskning. Undervisningen vil foregå i mindre grupper for å skape et trygt rom for å reflektere over egen prestasjon, utvikling og rolle.

Veiledning

Alle studenter ved studieprogrammet vil få veiledning i de ulike emnene i forbindelse med for eksempel skriftlige innleveringer, prosjektarbeid eller ferdighetstrening. Veiledning kan foregå både individuelt og i gruppe, og både ansikt til ansikt eller i digitale rom. Alle studenter har tilgang til individuell veiledende kontakt med faglærere både i forbindelse med og utenfor organisert undervisning, samt planlagt veiledning med dedikert fagperson.

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 studenter 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.

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.

Her følger en oversikt over eksamensformene og arbeidskravene for de enkelte emnene.

Obligatoriske emner				
Anbefalt plassering	Emnekode og emnenavn	Stp	Eksamensform Vurderingsuttrykk: Gradert skala A-F	Arbeidskrav Vurderingsuttrykk: Bestått/ikke bestått
1	PSY1130 Innføring i generell psykologi	15	Netteksamen.	- Godkjent 4 nettbaserte kurs innenfor noen av de mest sentrale områdene innen psykologien
1	PSY6060 Idrettspsykologi	15	Individuell skriftlig eksamen.	- Godkjent skriftlig innlevering
2	PSY3270 Konsulterende psykologi	15	Kombinert eksamen som gir en samlet karakter: <ul style="list-style-type: none"> - Netteksamen. Teller 60%. - Individuell skriftlig oppgave 1500 ord (+/- 10%) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Teller 40%. 	- Godkjent et nettbasert kurs - Obligatorisk deltakelse på stedlig undervisning eller tilsvarende i webbasert løsning
2	PSY6061 Anvendt idrettspsykologi	15	Hjemmeeksamen med faglig redegjørelse. Karakteren i dette emnet består av en todelt eksamen som gir én samlet karakter i emnet. Begge eksamensdelene	- Obligatorisk deltakelse på stedlig undervisning eller tilsvarende i webbasert løsning - Godkjent skriftlig innlevering

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi 2026/2027

			må bestås. Eksamensbesvarelsen gis gradert karakter, A – F. Teller 100%.	
--	--	--	--	--

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 tilfredsstillende minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstillende de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.

1.7 Opptakskrav

Opptakskravet til årsstudiet i idrettspsykologi er generell studiekompetanse eller realkompetanse, jf. forskrift om opptak til høgare utdanning §§ 2-1 og 3-1, samt forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole § 2-2.

Søkere som har utdanning fra utlandet, må dokumentere utdanning på nivå med norsk 3-årig videregående opplæring som gir generell studiekompetanse. Videre må søkerne oppfylle språkkrav i norsk og engelsk, fastsatt av Kunnskapsdepartementet.

Søkere som ikke oppfylder kravene til generell studiekompetanse, kan etter § 3-1 i forskrift om opptak til høgare utdanning søke opptak på grunnlag av realkompetanse. For å kvalifisere til opptak på dette grunnlaget, må både *generelle* minstekrav og *studiespesifikke* minstekrav være oppfylte.

Følgende *generelle minstekrav* er gjeldende ved Oslo Nye Høyskole:

- Du har ikke generell studiekompetanse.
- Du fyller 25 år eller mer det året du søker om opptak.

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi 2026/2027

- Du kan dokumentere minimum 5 års utdanning og/eller praksis omregnet til 100 %-stilling:
 - med utdanning menes utdanning på videregående skole-nivå og oppover, og inkluderer blant annet folkehøgskole, fagskole, videreutdanning og høyere utdanning
 - med praksis menes lønnet og ulønnet arbeid, lærlingetid, frivillig arbeid og organisasjonsarbeid
 - omsorg for egne barn, nedsatt funksjonsevne, militærtjeneste o.l. kan også dekke kravet til praksis

I tillegg til de generelle minstekravene, har hvert institutt *studiespesifikke minstekrav*, og disse er angitt under.

Institutt for psykologi

- Norsk: minimum 112 årstimer/4 uketimer
- Engelsk: minimum 84 årstimer/3 uketimer
- Matte: minimum 84 årstimer/3 uketimer
- Samfunnsfag: minimum 56 timer/2 uketimer*

* eller tilsvarende kompetanse.

1.8 Relevans for arbeidsliv og videre studier

Arbeidslivet

Årsstudium i idrettspsykologi gir et vitenskapelig fundament for hvordan normalpsykologiske prosesser påvirker ens prestasjon og læring. Med et praktisk fokus på relasjonskompetanse og kommunikasjonsferdigheter i en idrettspsykologisk kontekst, vil dette bidra til at studenten vil føle seg tryggere i arbeid med og utvikling av utøvere.

Målgruppen er folk som jobber som trenere i idrettslag, på treningsstudioer eller jobber med fysisk aktivitet på en annen arena, eller utøvere som ønsker å lære mer om hvordan psykologiske prosesser påvirker ens prestasjon.

Videre studier

Det er viktig å legge til rette for overgangen fra årsstudiet til videre studier. For noen vil årsstudiet være et godt supplement til allerede fullførte studier. Andre kan tenkes å ville gå videre med mer studier.

Årsstudium i Idrettspsykologi ved Oslo Nye Høyskole følger nasjonalt kvalifikasjonsrammeverk for livslang læring når det gjelder nivå på læringsutbyttet og vil således kunne fungere som grunnlag for godkjenning som del av andre bachelorgrader.

2.0 Emnebeskrivelser

2.1 PSY1130 Innføring i generell psykologi

Emnekode:	PSY1130
Tittel:	Innføring i generell psykologi
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	1. semester
Studiepoeng:	15
Undervisningsspråk:	Norsk

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

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi 2026/2027

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 er en netteksamen.

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.

2.2 PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening

Emnekode:	PSY6060
Tittel:	Idrettspsykologi og mental trening
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	1. semester
Studiepoeng:	15
Undervisningsspråk:	Norsk

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi 2026/2027

Idrettspsykologi handler om hvordan psykologiske prosesser påvirker våre idrettslige prestasjoner, og hvordan idrett påvirker vår psykiske helse. Dette emnet er et innføringsemne i idrettspsykologi og mental trening, med mål om å gi studentene en bred forståelse for fagfeltet gjennom innsikt i grunnleggende teorier, problemstillinger og forskning.

Studentene vil blant annet bli introdusert for tema som motivasjon, selvtillit og spenningsregulering, men overordnet er målet å gi studentene en grunnleggende innføring i fagfeltet idrettspsykologi og i forlengelsen av dette at de blir kjent med hva det innebærer å trene mentalt, hvordan det påvirker prestasjon og at de oppnår kjennskap til ulike mentale verktøy.

Innhold

- Mentale aspekt og forhold som kan påvirke idrettsdeltakelse
- Mental ferdighetstrening
- Koblingen mellom psykisk helse og fysisk aktivitet
- Tilrettelegging og veiledning i idrettskonteksten (individ versus gruppe, barn versus voksne, funksjonsfriske versus funksjonshemmede)
- Moral og etikk i arbeid med utøvere, trenere og lag
- Betydningen av idrett i et samfunnsperspektiv

Læringsutbytte

Kunnskaper

- Har bred kunnskap om sentrale tema og teorier innen fagfeltet idrettspsykologi
- Har kunnskap om psykologiske forhold knyttet til idrettslig aktivitet og prestasjon
- Har kjennskap til verktøy knyttet til mental ferdighetstrening

Ferdigheter

- Kan vurdere og forklare hvordan mentale styrker og svakheter kan påvirke idrettslige prestasjoner ved å henvise til idrettspsykologiske teorier og modeller
- Kan kritisk vurdere og finne intervensjoner som kan benyttes i ulike idrettspsykologiske situasjoner

Generell kompetanse

- Kjenner til fagområdets historie og teoretiske utvikling
- Har innsikt i relevante faglige og etiske problemstillinger i barne-, ungdoms- og voksenidretten, også i et samfunnsperspektiv
- Kjenner til ulike verktøy til bruk i mental ferdighetstrening

Arbeidskrav

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

Eksamen

Eksamen i PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening består av en individuell skriftlig eksamen.

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

2.3 PSY3270 Konsulterende psykologi – relasjoner, kommunikasjon og endring

Emnekode:	PSY3270
Tittel:	Konsulterende psykologi
Undertittel:	Relasjoner, kommunikasjon og endring
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	2. semester
Studiepoeng:	15
Undervisningsspråk:	Norsk

Emnet dekker historiske perspektiver, ulike forståelsesmodeller og ulike terapeutisk praksis sett opp mot menneskelige utfordringer. Grunnleggende og mer avanserte ferdigheter i henhold til hjelperollen eller som annen utøver av psykologifaget er fokus i emnet. I emnet vil man også komme inn på ulike hjelperoller i møte med mennesker.

Emnet gir en overordnet innføring i sentrale psykologiske tilnærminger til endringsarbeid.

Emnet i sin helhet tar sikte på å gi studentene en grundig innføring i kommunikasjonsferdigheter som er grunnleggende for endring gjennom samtale. Emnet skal gjøre studenten i stand til å forstå en endringsprosess og å utvikle noen av de ferdighetene som er nødvendige for å være en effektiv hjelper.

Emnet dekker også sentrale etiske utfordringer omkring hjelperollen. Undervisningen vil i tillegg ta for seg oppbygningen av helsevesenet og Lov om Helsepersonell.

Emnet har til formål å gi studentene kunnskap om den konsulterende psykologiens plass i samfunnet. Praktisk bruk av psykologiske metoder og kunnskaper for å fremme god kommunikasjon i interpersonlige møter og dermed legge til rette for endringsarbeid, vil være en viktig del av emnets fokus.

Innhold

- Den konsulterende psykologiens historie
- Evidensbasert terapi og behandlingsforskning
- Ulike tilnærminger til endringsarbeid
- Ulike perspektiver på menneskelig utvikling og endring
- Forskningsmetodikk innen konsulterende psykologi
- Kommunikasjonsferdigheter
- Terapeutrollen, terapeutisk relasjon og den terapeutiske alliansen
- Avslutning og evaluering av hjelpende relasjoner
- Klinisk veiledning
- Etske og profesjonelle utfordringer omkring terapeutrollen
- Lov om helsepersonell

Læringsutbytte

Kunnskap

- Har kunnskap om konsulterende psykologi som fagområde.
- Har kjennskap til aktuell og historisk kunnskapsutvikling innen konsulterende psykologi.
- Har kunnskap om grunnlaget for evidensbasert endringsarbeid.
- Har kunnskap om ulike tilnærminger til endringsarbeid.
- Har kunnskap om sentrale mekanismer i endringsarbeid.
- Har kunnskap om relasjon og allianse, og ulike roller i konsulterende og hjelpende arbeid.
- Har kunnskap om organisering av helsetjenesten i Norge, og om Lov om Helsepersonell.
- Har kunnskap om etiske og profesjonelle utfordringer omkring terapeutrollen.
- Har kunnskap om metodologiske problemer knyttet til behandlingsforskning.

Ferdigheter

- Kan anvende faglig kunnskap til å utvikle tiltak for ulike menneskelige utfordringer eller vansker.
- Kan bruke noen utvalgte verktøy i endringsarbeid.
- Kan grunnleggende kommunikasjonsferdigheter med henblikk på relasjonsbygging.
- Kan reflektere selvstendig over faglig og yrkesetiske problemstillinger knyttet til konsulterende psykologi generelt, og egen fagutøvelse spesielt.

Generell kompetanse

- Kan utveksle faglige synspunkter med andre på en saklig og respektfull måte, og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis.

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi 2026/2027

- Kan formidle sentralt fagstoff både muntlig, gjennom ferdighetstrening, og skriftlig.

Arbeidskrav

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

- Godkjent et nettbasert kurs
- Obligatorisk deltakelse på stedlig undervisning eller tilsvarende i webbasert løsning

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:

- Netteksamen. Teller 60%.
- Individuell skriftlig oppgave på 1500 ord (+/- 10%) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Teller 40%.

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 PSY6061 Anvendt idrettspsykologi

Emnekode:	PSY6061
Tittel:	Anvendt idrettspsykologi
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	2. semester
Studiepoeng:	15
Undervisningsspråk:	Norsk

Emnet bygger videre på PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening og har fokus på hvordan bruke idrettspsykologiske teorier i idrettslig praksis. Emnet vil ha et praktisk fokus hvor studenten vil få trening i å utarbeide opplegg for mental trening og presentere dette både muntlig og skriftlig. Emnet bygger også videre på PSY3270 Konsulterende psykologi, og studenten vil få kunnskap om hvordan bruke kommunikasjons- og relasjonsferdigheter i en idrettspsykologisk kontekst. Emnet gir studenten innsikt i ulike verktøy knyttet til mental ferdighetstrening, særlig knyttet til visualisering, stresshåndtering og motivasjon.

Studieplan for årsstudium i idrettspsykologi 2026/2027

Innhold

- Motivasjon
- Indre dialog
- Imagery
- Spenningsregulering
- Konsentrasjon og oppmerksomhet
- Målsettingsstrategier
- Selvfølelse
- Mindfulness og idrettsprestasjon

Læringsutbytte

Kunnskaper

- Har kunnskap om praktisk anvendelse av idrettspsykologisk kunnskap.
- Har kunnskap om hvordan ulike spesifikke psykologiske forhold som er sentrale for prestasjon, påvirker ulike sider av mennesket.
- Har kunnskap om ulike verktøy knyttet til ulike sider av mental trening

Ferdigheter

- Kan vurdere ulike intervensjoner som kan fremme prestasjon.
- Kan bruke noen utvalgte verktøy i arbeid med prestasjon.
- Kan foreslå tiltak til hvordan et identifisert idrettspsykologisk forhold kan jobbes med.

Generell kompetanse

- Kan formidle sentralt fagstoff knyttet til idrettspsykologi både muntlig og skriftlig.
- Kan reflektere selvstendig over faglige og yrkesetiske problemstillinger knyttet til arbeid med idrettspsykologisk rådgivning

Arbeidskrav

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

- Obligatorisk deltakelse på stedlig undervisning eller tilsvarende i webbasert løsning
- Skriftlig innlevering

Eksamen

Hjemmeeksamen med faglig redegjørelse. Karakteren i dette emnet består av en todelt eksamen som gir én samlet karakter i emnet. Begge eksamensdelene må bestås. Eksamensbesvarelsen gis gradert karakter, A – F. Dette utgjør 100% av karakteren i emnet. Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A – F.

Adgangsregulering

For å kunne ta emnet PSY6061 Anvendt idrettspsykologi må studenten ha fullført og bestått PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening eller tilsvarende emne. PSY6060 Idrettspsykologi og mental trening (eller tilsvarende emne) danner det teoretiske grunnlaget som PSY6061 Anvendt idrettspsykologi tar sikte på å lære studentene hvordan å anvende i praksis. Dette er for å i størst mulig grad sikre en faglig og forskningsbasert praksis.

ON

ONH Oslo Nye
Høyskole

Ullevålsveien 76
0454 Oslo