

Studieplan for årsstudium i helsepsykologi og helsefremmende arbeid

Studieåret **2026/2027**

60 studiepoeng

Nettstudium

Institutt for psykologi

Årsstudiets akkreditering er hjemlet i NOKUTs
akkreditering av bachelor i psykologisk helsearbeid
av 29.01.2020

Studieplanen er godkjent av studieutvalget ved
ONH i juni 2025

Innholdsfortegnelse

1.0 Årsstudium i helsepsykologi og helsefremmende arbeid.....	2
1.1 Mål og innhold.....	2
1.2 Målgruppe.....	3
1.3 Opptakskrav	3
1.4 Læringsutbytte	4
1.5 Studiets oppbygging	5
1.6 Arbeidsomfang.....	5
1.7 Undervisnings- og læringsformer	5
1.8 Vurderingsformer og sensur.....	9
1.9 Relevans for videre studier og arbeidsliv.....	12
1.10 Studiekvalitet	13
1.11 Internasjonalisering.....	13
2.0 Det første studieåret av bachelorstudiet i anvendt psykologi.....	14
2.1 Introduksjon og emneoversikt.....	14
2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet.....	14
2.2.1 PSY1140 Helsepsykologi	14
2.2.2 PSY6081 Traume, tilknytning og samspill	16
2.2.3 PSY2282 Samfunnspsykologi	18
2.2.4 PSY2283 Psykisk helse og forebygging	20
2.2.5 PSY3270 Konsulterende psykologi – relasjoner, kommunikasjon og endring.....	21

1.0 Årsstudium i helsepsykologi og helsefremmende arbeid

1.1 Mål og innhold

Årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid har som mål å gi studenten innsikt i helsepsykologi som fagfelt, hva som fremmer god helse og hva som forebygger sykdom med særlig fokus på psykisk helse. Gjennom de fire emnene som årsstudiet består av, vil studenten få bred kunnskap innenfor relevante områder av psykologien, inklusive helsepsykologi, traumeteori, arbeid med forebygging av psykisk helse og om kommunikasjons- og relasjonsdannende ferdigheter.

Årsstudiet gir en innføring i helsepsykologi, hva som fremmer god helse og hvordan vi tar helsevalg. I tillegg får studenten kunnskap og kompetanse om traume-, tilknytnings- og samspillsteori, og hvorfor dette er viktig i forebyggingsarbeid. Dette vil blant annet gi studenten en forståelse av sammenhengen mellom traumer og barn og unges utvikling og fungering. Omsorgssvikt kan for eksempel skape et brudd i tilknytningen mellom barn og foreldre som i sin tur kan medføre psykiske helseplager hos den det gjelder. Ved at studenten får en innsikt i sammenhenger mellom tidlige traumer og senere psykisk helse, vil studenten stå godt rustet til å legge forholdene til rette for forebygging og at barn, unge og voksne med slike problemer kan få riktig hjelp. Studenten vil også få kunnskap om hva som fremmer trygg tilknytning. Årsstudiet vil videre gi studenten kunnskap om forebygging, kultur og hvordan vi påvirkes av samfunnet vi lever i, og en innføring i kommunikasjons- og relasjonsferdigheter som er grunnleggende for å tilrettelegge for endring gjennom samtale. Studenten vil lære om etiske utfordringer knyttet til hjelperollen, og kunnskapen og ferdighetene studentene tilegner seg vil være rettet både mot samtaler med voksne og barn.

Årsstudiet heter helsepsykologi og helsefremmende arbeid, fordi det med sine 60 studiepoeng, har et hovedfokus på sammenhengen mellom psykisk helse påvirkes av våre omgivelser og hvordan legge til rette for god psykisk helse på individ- og gruppenivå.

Innhold

Årsstudium i helsepsykologi og helsefremmende arbeid består av følgende emner hvor alle er obligatoriske:

- PSY1140 Helsepsykologi
- PSY6081 Traume, tilknytning og samspill
- PSY2282 Samfunnspsykologi
- PSY2283 Psykisk helse og forebygging
- PSY3270 Konsulterende psykologi – relasjoner, kommunikasjon og endring

1.2 Målgruppe

Studiet henvender seg til et bredt publikum. Aktuelle søkergrupper er både nyutdannede fra videregående opplæring som ønsker å studere helsepsykologi og helsefremmende arbeid på høyskolenivå, samt deltakere i arbeids- og organisasjonslivet med ønske om å kombinere sin erfaringsbakgrunn med en akademisk utdanning. Studiet henvender seg til personer som har interesse for faktorer som legger til rette for god fysisk og psykisk helse både på individ- og gruppenivå og problemstillinger knyttet til dette. For de som arbeider eller ønsker å arbeide med forebygging av fysiske og psykiske helseplager gir dette studieprogrammet relevant forståelse og en nyttig innføring som er enkelt å bygge videre på, og som vil være nyttig for interessenter i ulike bransjer og sektorer.

1.3 Opptakskrav

Opptakskravet til årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 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 språkrav i norsk og engelsk, fastsatt av Kunnskapsdepartementet.

Søkere som ikke oppfyller 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.
- 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

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

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

* eller tilsvarende kompetanse.

1.4 Læringsutbytte

Etter fullført årsstudium i helsepsykologi og forebygging forventes det at kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

- Har kunnskap om sentral psykologisk teori som er av betydning for utvikling av psykisk helse, forebygging og endringsarbeid
- Har kunnskap om psykologiske faktorerens betydning for helse og sykdom
- Har kunnskap om psykologiens plass i helsefremmende arbeid
- Har kunnskap om og forståelse for relevante temaer og problemstillinger knyttet til rollen som utøver av psykologisk kunnskap, inklusive etiske problemstillinger
- Har kjennskap til modeller som kan forklare sammenhenger mellom tanker, følelser og atferd og kan knytte disse til forebyggende og helsefremmende arbeid, samt forstår mekanismene bak helsereduserende atferd
- Har kunnskap om kommunikasjons-, allianse og relasjonsarbeid

Ferdigheter

- Kan beherske og anvende relevante verktøy og metoder knyttet til arbeid med kulturell kompleksitet og helsefremmende tiltak
- Kan anvende psykologisk kunnskap på både tenkte problemstillinger og problemstillinger hentet fra praksisfeltet, innen arbeid med psykisk helse
- Kan identifisere, anvende og henvise til psykologisk teori og empiri i løsningen av problemstillinger som både er teoretiske og hentet fra praksisfeltet
- Kan reflektere over egen fagutøvelse, yrkesetiske problemstillinger, kunnskap og praksis
- Kan identifisere hvordan et helseforhold eller helseproblem kan bekjempes eller forebygges
- Har tilegnet seg grunnleggende kommunikasjonsferdigheter

Generell kompetanse

- Har innsikt i fag – og yrkesetiske problemstillinger med relevans for arbeid med helsepsykologi og forebygging
- Har innsikt i hvordan psykologisk teori kan omsettes i praksis
- Har en reflektert holdning til at årsakene til ulik fungering er komplekse

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

- Kan planlegge og aktivt bidra til gjennomføring av forebyggende tiltak på person-, gruppe- og samfunnsnivå
- Kan utveksle faglige synspunkter og erfaringer med andre på en saklig og respektfull måte, og derigjennom kunne bidra til utviklingen av god praksis
- Kan formidle sentralt fagstoff på en presis måte

1.5 Studiets oppbygging

Emnene er organisert slik at de gir en naturlig faglig progresjon, og studenten anbefales å følge det foreslåtte studieløpet slik det er presentert i studieplanen.

15 studiepoeng			15 studiepoeng
Første semester	PSY1140 Helsepsykologi		PSY6081 Traume, tilknytning og samspill
Andre semester	PSY2282 Samfunnspsykologi	PSY2283 Psykisk helse og forebygging	PSY3270 Konsulterende psykologi

1.6 Arbeidsomfang

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

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. Studieåret er delt inn i to semestre, og hvert semester består av emner som til sammen utgjør 30 studiepoeng.

1.7 Undervisnings- og læringsformer

Med utgangspunkt i erkjennelsen av at læring er en aktiv prosess, legges det opp til studentaktive metoder i undervisningen hvor studenter stimuleres til aktivt å søke kunnskap og delta i et fellesskap også digitalt, hvor ulike problemstillinger analyseres, løses og evalueres.

De ulike undervisningsformene ved Oslo Nye Høyskole som står beskrevet i dette avsnittet, vil være relevante for studentene på dette studieprogrammet. Oversikt over hvilke undervisningsformer som benyttes i de ulike emnene følger i tabellen under.

Obligatorisk undervisning

Studentene har obligatorisk ferdighetstrening i emnet PSY3270 konsulterende psykologi, enten digitalt eller på campus. Mange av nettstudentene har valgt denne studieformen fordi de ønsker fleksibilitet i sin studiehverdag. Den obligatoriske undervisningen er derfor organisert på en slik

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

måte og i et slikt omfang at det tar hensyn til dette på best mulig måte, samtidig som den sørger for at studentene kan oppnå læringsutbyttene. Den obligatoriske undervisningen vil finne sted enten som webinar eller som stedlig samling på campus i Oslo. Hva slags undervisningsform som blir benyttet vil variere (se beskrivelse av de ulike undervisningsformene og tabell over hvilke undervisningsformer som brukes i ulike emner senere i dokumentet).

- **Webinar:** Når det er obligatorisk webinar, får studentene beskjed om tidspunkt for webinar i begynnelsen av semesteret. Studenten må logge seg inn på angitte tidspunkt. Hvorvidt det samme webinaret vil tilbys på flere tidspunkt, vil avhenge av antall studenter, slik at vi til enhver tid sørger for at det nok studenter til å ivareta et godt læringsmiljø
- **Obligatorisk stedlig samling:** Ved obligatorisk stedlig samling må studentene fysisk møte på campus i Oslo. En samling vil vare fra 1-2 dager avhengig av emne, og studentene vil få informasjon om varighet og de aktuelle datoene for obligatorisk samling i begynnelsen av semesteret.

Ulike undervisningsformer

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

Videoforelesninger - tradisjonell

Videoforelesninger ligger tilgjengelig for studentene på vår læringsplattform, og disse kan studentene se når de selv ønsker. I videoforelesningene blir de introdusert til en fagperson som presenterer, forklarer og eksemplifiserer sentral tematikk i faget. Det vil også legges til rette for korte læringsaktiviteter for studentene individuelt (eller i grupper på eget initiativ), og bruk av digitale verktøy for å støtte disse aktivitetene.

Webinarer

Webinarer skiller seg fra undervisningsformene over fordi de organiseres i mindre grupper som tilbyr tettere interaksjon mellom studenter og faglærere. Sentrale og autentiske problemstillinger blir belyst og diskutert både i mindre studentgrupper og samlet gruppe, og det gis rikelig anledning til å stille spørsmål, drøfte fagstoff som tidligere har vært gjennomgått i forelesning, samt at det er et egnet forum for å jobbe med både egen- og medstudentvurdering i forbindelse med for eksempel akademisk skriving. Dette er også en undervisningskontekst hvor det å reflektere rundt arbeid i grupper og egen rolle tematiseres.

Ferdighetstrening

Ferdighetstrening vil også være en av undervisningsformene i studiet. 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.

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

Undervisningen vil foregå i mindre grupper for å skape et trygt rom for å reflektere over egen prestasjon, utvikling og rolle.

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 læringsmaterieell 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 % 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 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.

Medstudentvurdering

Et bærende prinsipp for vårt vurderingsarbeid er at tilbakemeldingspraksis på studenters arbeid skal være læringssituasjoner. Vi vil både i fysiske møter og gjennom bruk av digitale verktøy trene studentene i å gi kritisk konstruktiv vurdering av og tilbakemelding på medstudenters arbeid basert på kjente kriterier for måloppnåelse. Studenten vil også 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.

Tabell som viser emner og undervisningsformer for nettstudenter:

Første semester	Emne	Nett
	PSY1140 Helsepsykologi	Digital læringsplattform Seminarer - webinar Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Obligatorisk digital samling Veiledning Digitale klasserom
	PSY6081 Traume, tilknytning og samspill	Digital læringsplattform Flipped classroom webinar Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom

Andre semester	Emne	Nett
	PSY2282 Samfunnspsykologi	Digital læringsplattform Webinar Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Obligatorisk digital samling Veiledning Digitale klasserom
	PSY2283 Psykisk helse og forebygging	Digital læringsplattform Webinar Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom Obligatorisk digital samling
	PSY3270 Konsulterende psykologi – relasjoner, kommunikasjon og endring	Digital læringsplattform Ferdighetstrening – digital obligatorisk samling Digitalt kurs Automatiserte oppgaver Veiledning Digitale klasserom

1.8 Vurderingsformer og sensur

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 henhold til gjeldende læringsutbytte. Vurdering av eksamener gjennomføres etter gjeldende regler i Lov om universiteter og høyskoler og i Forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole.

De aller fleste emnene har arbeidskrav som vurderes til bestått eller ikke bestått. Arbeidskravet må være bestått innen gjeldende frist i det enkelte emnet for at studenten skal ha anledning til å fremstille seg til eksamen. Obligatoriske arbeidskrav er egnet til å sikre studentens progresjon innen det gitte emnet og tilegnelse av læringsutbytter, samtidig som bruk av slike obligatoriske arbeidskrav gir mulighet til å belyse særlig sentrale deler av emnet og stimulere studenten til å jobbe ekstra med dette stoffet.

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

Ny og utsatt eksamen gjennomføres på samme måte som ordinær eksamen. Ved stryk på hjemmeeksamener, inkludert bacheloroppgaven, hvor kandidaten selv har definert oppgaven, skal det leveres helt ny oppgave ved kontinuasjon.

Studenten vurderes etter følgende karakterskala:

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.

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

Obligatoriske emner				
Anbefalt plassering	Emnekode og emnenavn	Stp	Eksamensform Vurderingsuttrykk: Gradert skala A-F	Arbeidskrav Vurderingsuttrykk: Bestått/ikke-bestått
1	PSY1140 Helsepsykologi	15	Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir en samlet karakter i emnet: - Individuell skriftlig semesteroppgave med faglig redegjørelse, 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-	- Godkjent deltakelse på obligatorisk samling - Godkjent nettbasert kurs om spesifisert tema innen helsepsykologi - Godkjent nettbasert kurs om referering og fusk.

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

			mal for referering. Teller 40 %.	
			- Netteksamen. Teller 60%.	
1	PSY6081 Traume, tilknytning og samspill	15	Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir en samlet karakter i emnet: - Individuell skriftlig oppgave, 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Teller 40 %. - Netteksamen. Teller 60 %	- Godkjent nettbasert kurs om resiliens - Godkjent skriftlig innlevering over en kasesbeskrivelse
2	PSY2282 Samfunnspsykologi	7,5	Karakteren i dette emnet består av en netteksamen (4 timer). Eksamensinnholdet er læringsutbyttet. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A-F.	- Obligatorisk undervisning
2	PSY2282 Psykisk helse og forebygging	7,5	Karakteren i dette emnet består av en gruppeeksamen på 3000 ord (+/- 10%). Med faglig redegjørelse. Den faglige redegjørelsen avlegges individuelt. Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Begge eksamensdelene må bestås. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A- F	- Obligatorisk digital undervisning
2	PSY3270 Konsulterende psykologi –	15	Karakteren i dette emnet består av to eksamener som gir en	- Godkjent nettbasert kurs

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

	relasjoner, kommunikasjon og endring		samlet karakter i emnet: - Individuell skriftlig oppgave, 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Teller 40 %. - Netteksamen Teller 60 %.	- Obligatorisk deltakelse på stedlig undervisning eller tilsvarende i webbasert løsning
--	--------------------------------------	--	--	---

1.9 Relevans for videre studier og arbeidsliv

Studiet henvender seg til personer som ønsker å jobbe med psykologi og forebygging, enten direkte etter endt årsstudium eller etter videre studier.

Mulige yrker

Studiet er relevant for personer som ønsker å jobbe med psykologi med et særlig fokus på arbeid innen forebygging og i skjæringspunktet mellom fysisk og psykisk helse. Noen av de roller og områder som kan være aktuelle for studentene er: miljøarbeider innen psykisk helsevern, rusomsorgen, kriminalomsorgen, helse- og omsorgsektoren, inklusive helsestasjonen, frisklivssentral eller andre helsefremmende tilbud i kommunal/offentlig sektor og barnehage- og utdanningssektoren.

Mulige videre studier

Årsstudiet er bygd opp av emner som også inngår i vår Bachelor i psykologisk helsearbeid. Dette gjør det mulig å søke seg videre inn på denne bachelorgraden med 60 studiepoengs innpass. Studentene vil også få innpass for enkeltemner på Bachelor i anvendt psykologi ved Oslo Nye Høyskole. Studenter vil kunne søke seg videre inn på andre bachelorgrader innen psykologi da årsstudiet gir en bred innføring innen aktuelle fagområder. Det vil imidlertid være opp til den enkelte utdanningsinstitusjon å gi eventuelt opptak til studenter som har fullført årsstudiet i helsepsykologi og forebygging fra Oslo Nye Høyskole.

1.10 Studiekvalitet

Oslo Nye Høyskole har systemer for å sikre og videreutvikle kvaliteten på alle deler av utdanningen for å styrke studentenes læringsutbytte. Studentene er viktige bidragsyttere i kvalitetsarbeidet gjennom blant annet å delta i studentevalueringer.

1.11 Internasjonalisering

Høyskolen har ordninger for internasjonalisering og internasjonal studentmobilitet. Disse er tilpasset studietilbudets nivå, omfang og egenart, og er faglig relevant. Når det gjelder mobilitet, gjøres det dog oppmerksom på at et vitnemål kun kan utstedes når en student har tatt og bestått hele årsstudiet ved ONH. Undervisning er satt i en internasjonal sammenheng og eksponerer studentene for et variert perspektiv på helsepsykologi og helsefremmende arbeid. Dette oppnås gjennom bruk av internasjonalt pensum og relevante caser i undervisningen.

2.0 Det første studieåret av bachelorstudiet i anvendt psykologi

2.1 Introduksjon og emneoversikt

Årsstudiet gir studentene en grundig innføring i en rekke ulike temaer som er relevante for arbeid med helsepsykologi og forebygging. Alle emnene er obligatoriske og utgjør til sammen 60 studiepoeng.

Den faglige sammensetningen er som følger:

15 studiepoeng			15 studiepoeng
Første semester	PSY1140 Helsepsykologi		PSY6081 Traume, tilknytning og samspill
Andre semester	PSY2282 Samfunnspsykologi	PSY2283 Psykisk helse og forebygging	PSY3270 Konsulterende psykologi

2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet

2.2.1 PSY1140 Helsepsykologi

Emnekode:	PSY1140
Tittel:	Helsepsykologi
Type:	Obligatorisk
Plassering:	1. semester
Studiepoeng:	15
Undervisningsspråk:	Norsk

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 faktorerens 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 deltakelse på obligatorisk samling
- Godkjent nettbasert kurs om spesifisert tema innen helsepsykologi
- Godkjent nettbasert kurs om referering og fusk

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:

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

- Individuell skriftlig semesteroppgave med faglig redegjørelse, 1500 ord (+/- 10%) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Teller 40%.
- Individuell netteksamen. Teller 60%

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.

2.2.2 PSY6081 Traume, tilknytning og samspill

Emnekode:	PSY6081
Tittel:	Traume, tilknytning og samspill
Type:	Obligatorisk
Plassering:	1. semester
Studiepoeng:	15
Undervisningsspråk:	Norsk

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

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

- 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 kasesbeskrivelse
- 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, 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Denne delen teller 40% av den totale karakteren.
- Netteksamen. Denne delen teller 60% 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.

2.2.3 PSY2282 Samfunnspsykologi

Emnekode:	PSY2282
Tittel:	Samfunnspsykologi
Type:	Obligatorisk
Plassering:	2. semester
Studiepoeng:	7,5
Undervisningsspråk:	Norsk

Dette emnet gir en innføring i samfunns- og kulturpsykologi, og danner grunnlaget for å forstå hvordan mennesker påvirker og blir påvirket av sine omgivelser.

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

Emnet legger vekt på betydning av sosial kontakt og fellesskap for helse og livskvalitet. Det gir kunnskap om utsatte grupper og forhold som skaper ulikhet i menneskers livsbetingelser. Videre tar emnet opp betydningen av myndiggjøring, medvirkning og deltagelse samt hvordan det kan legges til rette for dette i endringsarbeid.

Innhold

- Oversikt over grunnleggende elementer i samfunnspsykologi som fagfelt
- Kulturpsykologiske perspektiver på hvordan normer og verdier påvirker individer
- Relevante forskningsmetoder i samfunnspsykologi
- Innføring i hvordan samfunnsforhold påvirker psykososial fungering
- Betydningen av menneskers mulighet til å påvirke eget liv og egne livsbetingelser

Læringsutbytte

Kunnskap

- Har god kjennskap til samfunns- og kulturpsykologisk teori og empiri
- Har kjennskap til ulike forskningstilnærminger i samfunns- og kulturpsykologi
- Har kunnskap om betydningen av sosial kontakt og fellesskap for helse og livskvalitet
- Har kunnskap om utsatte grupper, maktforhold og hva som skaper ulikhet i menneskers livsbetingelser

Ferdigheter

- Kan anvende sentrale samfunns- og kulturpsykologiske begreper og teorier for å forstå psykisk helse i et samfunnsperspektiv
- Kan foreta selvstendige, faglig baserte refleksjoner om samspillet mellom kontekstuelle forhold og psykologisk fungering

Generell kompetanse

- Har forståelse for hvordan mennesker både former og formes av samfunnsmessige forhold
- Har innsikt i betydningen myndiggjøring, medvirkning, og deltagelse har for helse og livskvalitet og hvordan man legger til rette for dette i endringsarbeid

Arbeidskrav

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

- Aktiv deltakelse på obligatorisk undervisning

Eksamen

Karakteren i dette emnet består av en netteksamen. Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A – F. Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A – F.

2.2.4 PSY2283 Psykisk helse og forebygging

Emnekode:	PSY2283
Tittel:	Psykisk helse og forebygging
Type:	Obligatorisk
Plassering:	2. semester
Studiepoeng:	7,5
Undervisningsspråk:	Norsk

Dette emnet gir en innføring i forebygging av psykiske vansker og lidelser. Emnet gir grunnlag for å forstå hvordan mennesker blir påvirket av sine livsbetingelser, og hvordan slik kunnskap kan være viktig i forebyggingssammenheng.

Emnet gir også en innføring i folkehelsearbeid og kunnskap om tiltak og strategier for å forebygge psykiske lidelser og fremme god psykisk helse og livskvalitet.

Emnet gir kunnskap om befolkningens helse og livskvalitet, relevante helsetjenester og velferdssystemet.

Innhold

- Oversikt over befolkningens psykiske helse og livskvalitet
- Forhold som påvirker psykisk helse og livskvalitet
- Lære om sammenhenger mellom sosial ulikhet og psykisk helse
- Ulike forebyggende og helsefremmende tiltak og strategier
- Oversikt over relevante helse- og velferdstjenester
- Folkehelsearbeid i Norge og andre land
- Hvordan samfunnsutvikling, politikk og psykisk helse henger sammen

Læringsutbytte

Kunnskap

- Har kunnskap om sentrale perspektiver på forebygging og helsefremming og kjenner til forebyggende og helsefremmende strategier relevante for psykisk helse
- Har kjennskap til velferdssystemet og relevante helsetjenester
- Har oppdatert kunnskap om befolkningens helse og livskvalitet, og kan knytte dette til forebyggende arbeid innen psykisk helse

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

- Har kunnskap om sårbare grupper og om faktorer som påvirker psykisk helse og livskvalitet

Ferdigheter

- Kan bidra i arbeidet med forebyggende og helsefremmende tiltak og strategier
- Kan redegjøre for hva folkehelsearbeid er og hvordan det er relevant for psykisk helse
- Kan identifisere faglige og etiske problemstillinger knyttet til forebyggende og helsefremmende arbeid
-

Generell kompetanse

- Har innsikt i sammenhenger mellom levekår og psykisk helse

Arbeidskrav

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

- Godkjent obligatorisk digital samling.

Eksamen

Karakteren i dette emnet består av innlevering av en gruppeeksamen på 3000 ord (+/- 10%) med faglig redegjørelse. Den faglige redegjørelsen avlegges individuelt. Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Begge eksamensdelene må bestås. Eksamensbesvarelsen sensureres og gis gradert karakter, A – F.

2.2.5 PSY3270 Konsulterende psykologi – relasjoner, kommunikasjon og endring

Emnekode:	PSY3270
Tittel:	Konsulterende psykologi
Undertittel:	Relasjoner, kommunikasjon og endring
Type:	Obligatorisk
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.

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

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
- Etiske 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.

Studieplan for årsstudiet i helsepsykologi og helsefremmende arbeid 2026/2027

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.
- 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 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:

- Individuell skriftlig oppgave, 1500 ord (+/- 10 %) i henhold til oppgitte formkrav og APA-mal for referering. Denne delen teller 40 % av den totale karakteren.
- Netteksamen. Denne delen teller 60 % 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