Oslo Nye Høyskole

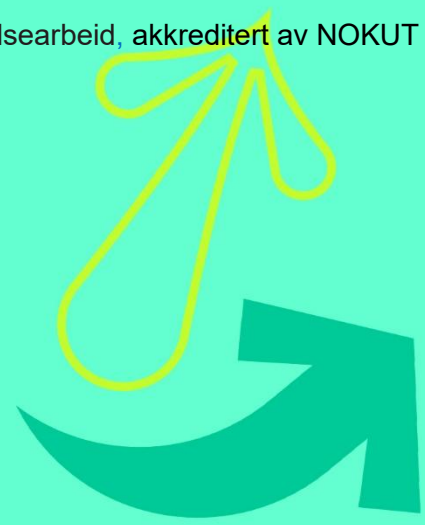
Studieplan for årsstudium i arbeidshelse og inkluderende arbeidsliv

Årsstudium

Institutt for psykologi

60 studiepoeng
Nettstudium
Sist godkjent: oktober 2026
Gjeldende fra studieåret V27

Årsstudiet er faglig forankret i Bachelor i psykologisk helsearbeid, akkreditert av NOKUT 29.01.2020



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse **1**
1.0. Årsstudium i arbeidshelse og inkluderende arbeidsliv **2**
1.1 Mål og innhold 2
1.2 Målgruppe 3
1.3 Arbeidslivsrelevans 3
1.4 Oppbygging av studiet 4
1.5 Opptakskrav 5
1.6 Vurderingsformer og sensur 6
1.7 Læringsutbytter 7
1.8 Videre studier 8
2.0 Første studieår **8**
2.1 PSY1140 Helsepsykologi 8
2.2 PSY2284 Utenforskap og inkludering 10
2.3 PSY1050 Arbeidsmiljø 11
2.4 PSY2282 Samfunnspsykologi 13
2.5 PSY2283 Psykisk helse og forebygging 14
2.6 PSY2430 Personalledelse og HMS 16
2.7 PSY3950 Arbeid, helse og inkluderende arbeidsliv 18

1.0. Årsstudium i arbeidshelse og inkluderende arbeidsliv

1.1 Mål og innhold

Årsstudiet i arbeidshelse og inkluderende arbeidsliv gir en tverrfaglig innføring i sammenhengen mellom arbeid, helse og inkludering. Studiet belyser hvordan psykologiske, sosiale, samfunnsmessige og organisatoriske forhold påvirker menneskers helse, livskvalitet og mulighet til å delta i arbeidslivet. Studentene får kunnskap om blant annet helse og psykisk helse, arbeidsmiljø, personalledelse og HMS, utenforskap og inkludering, samt hvordan arbeid og arbeidsdeltakelse påvirkes av sykefravær, uførhet og arbeidsledighet. Det legges særlig vekt på hvordan kunnskap fra psykologi og tilgrensende fagområder kan brukes til å forstå utfordringer i arbeidslivet og til å fremme helse, inkludering og bærekraftig arbeidsdeltakelse.

Gjennom studiet skal studentene utvikle bred kunnskap om sentrale teorier, begreper, metoder og problemstillinger innen arbeid, helse og inkludering. De skal kunne forstå og vurdere hvordan individuelle, psykososiale, organisatoriske og samfunnsmessige forhold påvirker helse, arbeidsmiljø og arbeidsdeltakelse, og anvende relevant psykologisk kunnskap i møte med faglige problemstillinger i arbeidslivet.

Emnesammensetningen er bygget opp med en tydelig faglig progresjon, der studentene først får en grunnleggende forståelse av helse, før de ser helse fra ulike psykologiske, samfunnsmessige og organisatoriske perspektiver. Denne kunnskapen anvendes deretter i en arbeidslivskontekst, med vekt på arbeidshelse – hvordan arbeid og arbeidsrelaterte forhold påvirker menneskers helse, og hvordan helse igjen påvirker muligheten til å være i og fungere i arbeidslivet. Avslutningsvis rettes oppmerksomheten mot hvordan kunnskapen kan brukes til å fremme helse, inkludering og arbeidsdeltakelse. Den faglige progresjonen belyses i den forkortede beskrivelsen nedenfor av hvert emne som inngår i årsstudiet.

PSY1140 Helsepsykologi gir en innføring i hvordan psykologiske faktorer påvirker helse, helsevalg og mestring av sykdom, samt hvordan kunnskapen kan brukes i helsefremmende og forebyggende arbeid.

PSY2284 Utenforskap og inkludering belyser hvordan individuelle og samfunnsmessige forhold kan påvirke livskvalitet, psykisk helse og tilhørighet, og hvordan diskriminering og marginalisering kan motvirkes gjennom inkluderende tiltak.

PSY1050 Arbeidsmiljø gir en innføring i hvordan arbeidsmiljøet påvirker mennesker og organisasjoner, og hvordan teori og forskning kan brukes til å forstå og håndtere utfordringer på arbeidsplassen.

PSY2282 Samfunnspsykologi gir innsikt i hvordan samfunn, kultur og sosiale omgivelser påvirker helse og livskvalitet, med vekt på fellesskap, ulikhet, myndiggjøring og samfunnsdeltakelse.

PSY2283 Psykisk helse og forebygging gir kunnskap om hvordan livsbetingelser påvirker psykisk helse, og hvordan forebyggende tiltak, folkehelsearbeid og velferdstjenester kan bidra til bedre psykisk helse og livskvalitet.

PSY2430 Personalledelse og HMS gir innsikt i sentrale rammebetingelser for personalarbeid, HMS og sykefraværsoppfølging, samt rollene til sentrale aktører i arbeidsmiljøarbeidet.

PSY3950 Arbeid, helse og inkluderende arbeidsliv belyser sammenhengen mellom arbeid og helse, med vekt på arbeidsdeltakelse, sykefravær og utenforskap, samt tiltak som kan fremme helse og inkludering i arbeidslivet.

Innhold

- PSY1140 Helsepsykologi
- PSY2284 Utenforskap og inkludering
- PSY1050 Arbeidsmiljø
- PSY2282 Samfunnspsykologi
- PSY2283 Psykisk helse og forebygging
- PSY2430 Personalledelse og HMS
- PSY3950 Arbeid, helse og inkluderende arbeidsliv

1.2 Målgruppe

Årsstudiet retter seg mot personer som ønsker kompetanse i skjæringspunktet mellom arbeid, helse og inkludering. Målgruppen omfatter særlig yrkesaktive innen helse- og velferdstjenester; HR, arbeidsmiljø og HMS, ledelse, sykefraværsoppfølging og arbeidsinkludering, samt personer som ønsker å kvalifisere seg for arbeid innen disse områdene. Studiet kan også være relevant for studenter og yrkesaktive med bakgrunn fra psykologi, helse- og sosialfag, pedagogikk, organisasjon og ledelse eller samfunnsfag, som ønsker å videreutvikle sin kompetanse om helse og deltakelse i arbeidslivet.

1.3 Arbeidslivsrelevans

Arbeidslivet står overfor et økende behov for kompetanse som kan bidra til at flere kan delta i og stå lenger i arbeid. Med en aldrende befolkning blir det stadig viktigere å forebygge helseutfordringer, redusere sykefravær og legge til rette for at mennesker med ulike forutsetninger kan være en del av arbeidslivet. Samtidig sto rundt 700 000 personer i arbeidsfør alder (20–66 år) utenfor arbeid og høyere utdanning i Norge ved utgangen av 2025. Å redusere utenforskap og få flere i arbeid er en prioritert satsing, og det er behov for kompetanse om hvordan helse, arbeidsmiljø, livsbetingelser og samfunnsforhold påvirker menneskers mulighet til å delta i arbeidslivet. Studiet svarer på dette kompetansebehovet gjennom å kombinere psykologisk kunnskap med perspektiver på arbeidshelse, forebygging, arbeidsmiljø og inkludering.

Studiet er også relevant for virksomheter som arbeider systematisk med helse, arbeidsmiljø og inkludering. Kunnskap om IA-avtalens mål og virkemidler, sykefraværsoppfølging, forebyggende arbeid og tilrettelegging gir studentene et grunnlag for å bidra i arbeidet med et mer inkluderende og helsefremmende arbeidsliv. Ved å koble individ-, organisasjons- og samfunnsperspektiver gir studiet

studentene kompetanse til å forstå mekanismer som kan føre til utenforskap, og til å vurdere hvordan arbeidsplassen og arbeidslivet kan bidra til helse, inkludering og bærekraftig arbeidsdeltakelse.

1.4 Oppbygging av studiet

Programstruktur

Undervisningsåret er delt inn i to semestre med en eksamensperiode i hvert semester. Studiet består av obligatoriske emner.. Studiet har en anbefalt, men ikke obligatorisk, rekkefølge, med mindre annet er spesifisert i emnebeskrivelsene. Hele årsstudiet kan tas ved stedlig undervisning eller som nettstudier. Studiets oppbygging, innhold, læringsutbytter og eksamensform er identisk for stedlige og nettbaserte studenter. Studieformene kan variere noe i arbeidskrav, undervisningsform og læringsaktiviteter. For å gå opp til eksamen, må studenten som hovedregel ha gjennomført og bestått obligatoriske arbeidskrav i emnene. Studiet kan også gjennomføres som deltidsstudium.

	15 studiepoeng		**7,5 studiepoeng**	**7,5 studiepoeng**
Første semester	**PSY1140** Helsepsykologi		**PSY2284** Utenforskap og inkludering	**PSY1050** Arbeidsmiljø
	7,5 studiepoeng	**7,5 studiepoeng**	**7,5 studiepoeng**	**7,5 studiepoeng**
Andre semester	**PSY2282** Samfunnspsykologi	**PSY2283** Psykisk helse og forebygging	**PSY2430** Personalledelse og HMS	**PSY3950** Arbeid, helse og inkluderende arbeidsliv

Arbeidsomfang

Studiet er normert til 60 studiepoeng per år for fulltidsstudier. Ett studiepoeng tilsvarer om lag 25–30 timer studentarbeid. Det forventes derfor at en heltidsstudent har et samlet arbeidsomfang på ca. 1500-1800 timer per studieår (10 måneder). Fordelingen kan variere noe mellom emnene, men samlet sett vil arbeidsbelastningen ligge innenfor rammen av det som forventes for å kunne tilegne seg læringsutbyttene.

Arbeidsomfanget består av:

- Tilrettelagt undervisning
- Selvstudium og forberedelser
- Eksamen og vurdering

Undervisningsformer og læringsaktiviteter
Ved Oslo Nye Høyskole benyttes ulike undervisningsformer og læringsaktiviteter. Disse er relevante og tilpasset våre stedlige studenter og nettstudenter og varierer fra emne til emne.

I tillegg til selvstudium kan undervisningsformene og læringsaktivitetene inkludere blant annet:

- **Forelesninger** tilbys som hovedregel i alle emner. For nettstudenter kan disse være for eksempel digitale forelesninger, forhåndsinnspilte videoer.
- **Digitale læremidler** – tekst, lyd og bilder.
- **Digitale kurs** – et nettkurs med tekster, videoer og oppgaver som følger hverandre i en bestemt rekkefølge.
- **Seminarer / webinarer** – en læringsaktivitet som organiseres i mindre grupper og som gir tettere interaksjon mellom studenter og fagansatte.
- **Automatiserte oppgaver** – en test-deg-selv-aktivitet underveis i emnet.
- **Veiledning** – studenter har tilgang til faglig veiledning og kan stille spørsmål ved behov.
- **Digitalt klasserom** – et samhandlingsrom i vår digitale læringsplattform som både fagansatte og studenter har tilgang til.
- **Medstudentvurdering** – en læringsaktivitet der studenter gir hverandre tilbakemelding på faglige arbeider eller prestasjoner, med mål om å fremme læring, refleksjon og utvikling.
- **Ferdighetstrening** – øving og praktisk arbeid som gjør at studenten kan utvikle og beherske konkrete ferdigheter som er definert i læringsutbyttene.
- **Samlinger** – organiserte undervisningsøkter der studenter og fagansatte samles for undervisning, diskusjon, øvelse og veiledning.

Undervisningsspråk
Undervisningsspråket er norsk med mindre annet er spesifisert i emnebeskrivelsen.

1.5 Opptakskrav

Det er vedtatt ny forskrift om opptak til høgare utdanning, forskrift 11. september 2025.

Opptakskravet til dette studieprogrammet er generell studiekompetanse eller realkompetanse jf. til enhver tid gjeldende forskrift om opptak til høgare utdanning, 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 oppfyller kravene til generell studiekompetanse, kan etter 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

1.6 Vurderingsformer og sensur

Studier på Oslo Nye Høyskole benytter som regel både arbeidskrav og eksamen som vurderingsformer.

Eksamen avgjør standpunktkarakteren i emnet. Arbeidskrav er obligatoriske oppgaver studenten må gjennomføre i løpet av emnet.

Arbeidskrav kan bestå av skriftlige innleveringer, nettkurs, presentasjoner, deltakelse i øvelser eller andre aktiviteter som må være godkjent for at studenten skal kunne gå opp til eksamen. Eksamen kan være skriftlig, muntlig, praktisk eller i form av mappevurdering, og skal måle i hvilken grad studenten har oppnådd læringsutbyttet i emnet. Alle eksamener vurderes etter enten bestått eller ikke bestått, eller en gradert skala med fem trinn fra A til E for bestått og F for ikke bestått. Sensur foretas av fagansatte og/eller ekstern sensor i tråd med gjeldende forskrifter, for å sikre en rettferdig og forsvarlig vurdering. Mer informasjon om vurderingsformer finnes i emnebeskrivelsene.

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.

1.7 Læringsutbytter

Kunnskap

Kandidaten...

- ✓ Har kunnskap om sentrale temaer, teorier, metoder, begreper og problemstillinger knyttet til arbeid, helse og inkludering.
- ✓ Har kunnskap om hvordan helsefaglig, samfunnsvitenskapelig og organisatorisk kunnskap kan bidra til å fremme helse, arbeidsdeltakelse og inkludering i arbeidslivet.
- ✓ Har kunnskap om hvordan psykologiske, sosiale og organisatoriske forhold påvirker helse og livskvalitet, og hvordan denne kunnskapen kan anvendes i arbeid med mennesker og organisasjoner.
- ✓ Har kjennskap til forskning og utviklingsarbeid innen helse, arbeidsliv og organisasjon, med særlig relevans for helsefremmende og forebyggende arbeid.
- ✓ Kan oppdatere sin kunnskap om hvordan psykologiske, arbeidsrelaterte og samfunnsmessige forhold påvirker arbeidsdeltakelse, utenforskap og inkludering i arbeidslivet.

Ferdigheter

Kandidaten...

- ✓ Kan anvende relevante verktøy og metoder for å belyse psykologiske og psykososiale forhold i samfunn og arbeidsliv.
- ✓ Kan anvende psykologisk kunnskap på faglige problemstillinger knyttet til arbeidshelse, psykososialt arbeidsmiljø og inkluderende arbeidsliv.
- ✓ Kan finne, vurdere og anvende relevant psykologisk teori og empiri i arbeidet med problemstillinger knyttet til arbeidshelse, arbeidsmiljø og inkludering, og begrunne faglige vurderinger med relevant kunnskap.
- ✓ Kan identifisere behov for endring og vurdere hvordan helsefremmende og forebyggende tiltak kan bidra til bedre helse og arbeidsdeltakelse.

Generell kompetanse

Kandidaten...

- ✓ Har innsikt i faglige og yrkesetiske problemstillinger knyttet til arbeid, helse og inkludering, og forståelse for hvordan samfunnsmessige forhold og levekår påvirker menneskers helse og deltakelse i arbeidslivet.
- ✓ Kan planlegge og gjennomføre tiltak som fremmer inkludering, helse og arbeidsdeltakelse, og delta i endrings- og utviklingsarbeid i virksomheter

- ✓ Kan utveksle faglige synspunkter og erfaringer med andre på en saklig og respektfull måte, og bidra til utvikling av god og inkluderende praksis i arbeidslivet.
- ✓ Kan formidle faglig kunnskap om problemstillinger, teorier og tiltak knyttet til helse i arbeidslivet på en faglig presis måte.

1.8 Videre studier

Årsstudiet er bygd opp av emner fra vår Bachelor i psykologisk helsearbeid. Det vil derfor være mulig å søke seg videre inn på bachelorgraden med 60 studiepoeng innpass (herunder 30 obligatoriske studiepoeng og 30 valgfrie studiepoeng). Studenter vil også kunne søke seg videre inn på andre bachelorgrader innen arbeids- og organisasjonspsykologi eller HR(M), da flere emner har relevans innen disse fagområdene. Det vil imidlertid være opp til den enkelte utdanningsinstitusjon å gi eventuelt opptak til studenter som har fullført Årsstudium i arbeidshelse og inkluderende arbeidsliv fra Oslo Nye Høyskole.

2.0 Første studieår

2.1 PSY1140 Helsepsykologi

Emne:	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 livsstilsykdommer

- 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 faktorers 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.

Eksamen

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

- **Semesteroppgave**
    - Med faglig redegjørelse

- **Netteksamen med DEV**
    - Mulitple choice (MC)
        - Varighet (1,5t)

Karakterskala: Standard A-F.

Arbeidskrav

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

2.2 PSY2284 Utenforskap og inkludering

Emnekode:	PSY2284
Tittel:	Utenforskap og inkludering
Type:	Obligatorisk
Plassering:	1. semester
Studiepoeng:	7,5 studiepoeng

Dette emnet gir en innføring i hvordan marginalisering og utenforskap påvirker psykisk helse og livskvalitet.

Emnet legger vekt på hvordan kategorier som etnisitet, alder, kjønn, seksualitet, funksjonsevne, arbeidsdeltakelse og sosioøkonomisk status kan ha betydning for selvforståelse, relasjoner, livskvalitet og psykisk helse. Videre tar emnet opp hvordan ulikhetsskapende prosesser på både mikro- og makronivå kan lede til ulike former for diskriminering og marginalisering, samt utforming av strategier for å motvirke dette og derved fremme inkludering og god psykisk helse.

Innhold

- Marginalisering og diskriminering
- Hvordan fremme psykisk helse og livskvalitet hos utsatte grupper
- Psykologiske mekanismer ved diskriminering og eksklusjon
- Perspektiver og verktøy for å håndtere kulturell og identitetsmessig kompleksitet
- Medvirkning og strategier som fremmer inkludering

Læringsutbytter

<u>Kunnskap</u>

Kandidaten...

- ✓ Har kunnskap om hvordan ulike former for marginalisering og utenforskap påvirker psykisk helse og livskvalitet
- ✓ Har kjennskap til relevante psykologiske forklaringsmodeller i diskriminering og utenforskap
- ✓ Har kjennskap til samfunnsmessige faktorer som hemmer og fremmer medvirkning, deltagelse og inkludering

<u>Ferdigheter</u>

Kandidaten...

- ✓ Kan beherske relevante verktøy for å håndtere kulturell kompleksitet i samfunn og arbeidsliv, knyttet blant annet til migrasjon og integrering
- ✓ Kan identifisere diskriminerende praksiser og forklare hvordan slike oppstår

Generell kompetanse

Kandidaten...

- ✓ Kan utvise respekt og sensitivitet for kulturell og identitetsmessig variasjon
- ✓ Kan bidra i arbeidet med å hindre eksklusjon og fremme inklusjon
- ✓ Kan utveksle faglige synspunkter og erfaringer med andre på en saklig og respektfull måte, og derigjennom kunne bidra til utviklingen av god, ikke-diskriminerende praksis

Eksamen

Eksamen avgjør standpunktkarakteren i emnet.

- **Muntlig eksamen**
  - Digital (Zoom/Teams)

Karakteren i dette emnet består av en individuell muntlig eksamen.
Eksamensinnholdet er læringsutbyttene. Karakterskala: Standard A-F.

Arbeidskrav

Arbeidskrav er obligatoriske oppgaver studenten må gjennomføre i løpet av emnet.

- Innleveringsoppgave - Refleksjonsnotat (800 ord +/- 10)

2.3 PSY1050 Arbeidsmiljø

Emnekode:	PSY1050
Tittel:	Arbeidsmiljø
Type:	Obligatorisk
Plassering:	1. semester
Studiepoeng:	7,5 studiepoeng

Emnet ser på forhold som er av betydning for individets opplevelse som deltaker i en organisasjon. Hvordan det psykososiale arbeidsmiljøet kan fremme eller hemme trivsel, samarbeid, stress, mestring og jobbutførelse vil være sentralt. Emnet har til formål å gi studentene en bred innføring i hva arbeidsmiljø er, hvordan det preger oss – og hvordan teori og forskning kan brukes i praksis for å løse konkrete utfordringer på arbeidsplassen.

Innhold:

- Det psykososiale arbeidsmiljøet
- Stress og mestring
- Konflikter og konflikthåndtering
- Brudd på det psykososiale arbeidsmiljø, herunder mobbing

Læringsutbytter

Kunnskap

Kandidaten...

- ✓ Har kunnskap om psykologiske jobb-behov og hva som bidrar til et sunt psykososialt arbeidsmiljø
- ✓ Har kunnskap om arbeidsrelatert psykisk uhelse, herunder stress og utbrenthet
- ✓ Har kunnskap om hva som ansees som uheldig psykisk belastning, krenking av integritet og verdighet, utilbørlig opptreden og trakassering i arbeidslivet

Ferdigheter

Kandidaten...

- ✓ Kan kartlegge og vurdere det psykososiale arbeidsmiljøet, og fremstille dette slik at det belyser en problemstilling ved å henvise til informasjon og fagstoff
- ✓ Kan vurdere ulike intervensjoner knyttet til håndtering av høyt jobbstress
- ✓ Kan anvende utvalgte verktøy for å kartlegge det psykososiale arbeidsmiljøet
- ✓ Kan anvende utvalgte modeller for å bedre utfordringer knyttet til jobbstress

Generell kompetanse

Kandidaten...

- ✓ 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
- ✓ Kan medvirke til planlegging av konstruktivt endrings- og utviklingsarbeid i bedrifter og organisasjoner som ivaretar medarbeidernes behov

Eksamen

Eksamen avgjør standpunktkarakteren i emnet.

- **Hjemmeeksamen**
  - Skriftlig innlevering
    - Med faglig redegjørelse
      - Varighet (48t)

Karakterskala: Standard A-F.

Arbeidskrav

Arbeidskrav er obligatoriske oppgaver studenten må gjennomføre i løpet av emnet.

- Obligatorisk deltakelse på ferdighetstrening

2.4 PSY2282 Samfunnspsykologi

Emne:	PSY2282
Tittel:	Samfunnspsykologi
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	2. semester
Studiepoeng	7,5 studiepoeng
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.

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.

Eksamen

Eksamen avgjør standpunktkarakteren i emnet.

- **Netteksamen med DEV**
  - Kortsvar
    - Varighet (4t)

Karakterskala: Standard A-F.

Arbeidskrav

Arbeidskrav er obligatoriske oppgaver studenten må gjennomføre i løpet av emnet.

- Aktiv deltakelse på obligatorisk undervisning

2.5 PSY2283 Psykisk helse og forebygging

Emne:	PSY2283
Tittel:	Psykisk helse og forebygging
Type:	Obligatorisk emne
Plassering:	2. semester
Studiepoeng:	7,5 studiepoeng
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.
- 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

Eksamen

Eksamen avgjør standpunktkarakteren i emnet.

- Gruppeeksamen
  - Med faglig redegjørelse
    - Varighet (3 uker)

Karakterskala: Standard A-F.

Arbeidskrav

Arbeidskrav er obligatoriske oppgaver studenten må gjennomføre i løpet av emnet.

- Godkjent obligatorisk digital samling

2.6 PSY2430 Personalledelse og HMS

Emnekode: PSY2430
Tittel: Personalledelse og HMS
Type: Obligatorisk
Plassering: 2. semester
Studiepoeng: 7,5 studiepoeng

Emnet personalledelse og HMS tar opp sentrale spørsmål knyttet til personalarbeid i en virksomhet. Kurset gir studentene grunnleggende innsikt i en rekke rammebetingelser som er viktig å ha kunnskap om i arbeidslivet. Kravene til kompetanse om dette er økende innen både offentlig sektor og privat virksomhet. Dette betyr at de som har slik kompetanse er attraktive på arbeidsmarkedet. Studentene introduseres for kunnskaper og innsikter i personalfaget som ledere, medarbeidere og tillitsvalgte må beherske, eksempelvis de mest sentrale reglene som regulerer helse, miljø og sikkerhet (HMS) i arbeidslivet. Sykefravær er også en sentral del av emnet der studentene både lærer om gangen i den formelle oppfølgingen og de ulike partene som er involverte, samtidig som emnet adresserer de mer krevende sykefraværssakene (hyppige og/eller langvarige) og hvilke virkemidler som eksisterer for arbeidsgivere i oppfølgingen av dem. Emnet vil også gi studentene en innføring i de ulike aktørene, herunder verneombud, tillitsvalgt, arbeidsmiljøutvalg (AMU) og bedriftshelsetjeneste (BHT), samt adressere temaer som risikostyring, avvik og avvikshåndtering.

Innhold

- Personalfagets utvikling
- HMS
- Sykefravær
- Lovverk og tariffavtaler
- HMS-aktører
- Medarbeidersamtalen
- Mellomlederrollen
- Internasjonal HMS
- Skillet mellom jobb og privatliv
- Avvik og avvikshåndtering

Læringsutbytter

Kunnskap

Kandidaten...

- ✓ Har bred kunnskap om sentrale temaer, problemstillinger og begreper som gjelder i personal- og HMS-faget
- ✓ Har kunnskap om personalfagets utvikling
- ✓ Har kjennskap til relevant lovverk av betydning for personalledelse og HMS i en virksomhet
- ✓ Kjenner til hva som kjennetegner ansvarsfullt HMS-arbeid

- ✓ Kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innen personalledelse og HMS
- ✓ Har kjennskap til hva lederens personalansvar omfatter, og hvordan en rådgiver kan støtte opp under dette

Ferdigheter

Kandidaten...

- ✓ Kan sette innsikten i personalarbeid i sammenheng med andre funksjoner i virksomheten
- ✓ Kan vise til og anvende regler i arbeidsmiljøloven i en drøfting
- ✓ Kan aktivt medvirke i virksomheters HMS-arbeid og kan støtte oppunder personalledelse
- ✓ Kan bruke kunnskap på ulike praktiske og teoretiske problemstillinger knyttet til personalledelse og HMS og treffe faglig begrunnede valg
- ✓ Er i stand til å reflektere selvstendig over egen faglig yrkesutøvelse i situasjoner knyttet til personal og HMS, eksempelvis varsling, mobbing og trakassering
- ✓ Er i stand til å komme med faglige innspill i personalsaker
- ✓ Kan beskrive utfordringer mellomledere kan møte på knyttet til medarbeidernes forventninger på den ene siden og overordnet ledelse på den andre

Generell kompetanse

Kandidaten...

- ✓ Kan medvirke på en konstruktiv måte til HMS-arbeidet i en virksomhet
- ✓ Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn innen fagområdet og gjennom dette identifisere god praksis innenfor personalledelse
- ✓ Kan formidle sentral fagkunnskap om teorier, problemstillinger og løsninger
- ✓ Kan reflektere rundt etiske problemstillinger relevant for personalledelse og HMS, for eksempel knyttet til mobbing og trakassering
- ✓ Kan redegjøre for funksjonen til sentrale aktører i norsk arbeidsliv, herunder, verneombud, tillitsvalgte, arbeidsmiljøutvalg og bedriftshelsetjeneste

Eksamen

Eksamen avgjør standpunktkarakteren i emnet.

- **Hjemmeeksamen**
  - Skriftlig innlevering
    - Med faglig redegjørelse
      - Varighet (48t)

Karakterskala: Standard A-F

Arbeidskrav

Arbeidskrav er obligatoriske oppgaver studenten må gjennomføre i løpet av emnet.

- Innleveringsoppgave som vurderes til godkjent/ikke godkjent.

2.7 PSY3950 Arbeid, helse og inkluderende arbeidsliv

Emnekode: PSY3950
Tittel: Arbeid, helse og inkluderende arbeidsliv
Type: Obligatorisk
Plassering: 2. semester
Studiepoeng: 7,5 studiepoeng

Arbeid er en sentral del av livet og har stor påvirkning på helsen vår. Arbeid og helse er derfor temaer som får stor offentlig oppmerksomhet. De som står i jobb, har generelt bedre helse enn de som står utenfor arbeidslivet. Økt frafall grunnet dårligere helse samtidig som at de med helseutfordringer opplever at terskelen for å få innpass på arbeidsmarkedet blir høyere kan forklare dette. En annen sentral faktor er at mange aspekter ved å ha en jobb å gå til virker helsefremmende.

I dette emnet lærer studentene om forholdet mellom arbeid og helse i Norge. Emnet fokuserer på de overordnede linjene der «de fire store» indikatorene for arbeid og helse er i sentrum: arbeidsdeltakelse, sykefravær, uførhet og arbeidsledighet. I undervisningen vil utfordringer for ulike grupper belyses, eksempelvis uførhet blant unge. Emnet har også en internasjonal dimensjon der studentene stifter kjennskap til ulike måter å tilnærme seg og forstå tematikken på i ulike land, eksempelvis gjennom rammeverket «The three worlds of welfare capitalism» og sentrale begreper som universalisme, egalitarisme, behovsprøving og stigmatisering. Både helsebringende, forebyggende og rehabiliterende perspektiver introduseres. Ulike fremgangsmåter og verktøy for å øke sysselsettingen vil også bli gjennomgått.

Innhold

- Det norske arbeidslivet
- Arbeidsdeltakelse
- Sykefravær
- Uførhet
- Arbeidsledighet
- IA-avtalen
- Arbeid og helserelatert risiko
- Helsefremmende arbeid
- Arbeidsliv og velferdsordninger i et internasjonalt perspektiv
- Velferdsstaten
- Arbeidsmiljø – muligheter og utfordringer
- Inkluderingskompetanse

Læringsutbytter
<u>Kunnskap</u>
Kandidaten...

- ✓ Har bred kunnskap om sentrale temaer, forskere, teorier, empiri og metoder innen fagområdet arbeid, helse og inkludering

- ✓ Har kunnskap om IA-avtalen og partene i arbeidslivets målsetninger omkring arbeidsinkludering
- ✓ Har kunnskap om faktorer som kan påvirke muligheten til arbeidsdeltakelse
- ✓ Har kunnskap om velferdssystemet for sykefravær, uførhet og arbeidsledighet i Norge og sammenlignbare land
- ✓ Kjenner til sentrale teoretiske rammeverk og begreper
- ✓ Har kunnskap om ulike fremgangsmåter for økt arbeidsinkludering

Ferdigheter

Kandidaten…

- ✓ Kan anvende faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid som grunnlag for å beskrive og reflektere faglig rundt både helsefremmende og preventive tiltak relatert til helse og arbeid og treffe begrunnede valg
- ✓ Kan anvende perspektiver knyttet til forebygging, tilfriskning og helsefremming med mål om økt sysselsetting
- ✓ Behersker sentrale ord og uttrykk innen fagområdet
- ✓ Er i stand til å reflektere selvstendig over egen faglig utøvelse
- ✓ Kan vurdere og henvise til informasjon og fagstoff og fremstille dette slik at det belyser en problemstilling

Generell kompetanse

Kandidaten…

- ✓ Har utviklet innsikt og forståelse for kompleksiteten knyttet til arbeid, helse og et inkluderende arbeidsliv, så vel nasjonalt som internasjonalt
- ✓ Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn i tilgrensende fagområder og derigjennom bidra til utvikling av god praksis
- ✓ Kan på bakgrunn av fagstoff vurdere styrker og svakheter knyttet til ulike verktøy for økt arbeidsdeltakelse
- ✓ Kan formidle sentral fagkunnskap om teorier, problemstillinger og løsninger

Eksamen

Eksamen avgjør standpunktkarakteren i emnet.

- **Hjemmeeksamen**
  - Skriftlig innlevering
    - Med faglig redegjørelse
      - Varighet (48t)

Karakterskala: Standard A-F

Arbeidskrav

Arbeidskrav er obligatoriske oppgaver studenten må gjennomføre i løpet av emnet.

- Innleveringsoppgave som vurderes til godkjent/ikke godkjent

ONH Oslo Nye Høyskole