

Programbeskrivelse

# Bachelor i anvendt psykologi

2020-2023

180 studiepoeng

*Studiet er akkreditert av styret: 14.12.18 (HK-sak 35.4/18)*

*Studiet ble godkjent: 14.12.2018 (UU/H-sak 45/18)*

*Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 16.06.2020 (UU/HS-sak 93/20)*

## **Innhold**

<b>1. Innledning .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Læringsutbytte .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Studiets struktur .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1 Faglig progresjon .....</b>	<b>8</b>
<b>3.2 Fagområdeemner .....</b>	<b>9</b>
<b>3.3 Spesialiseringsemner .....</b>	<b>10</b>
<b>3.4 Valgfrie spesialiseringsemner* .....</b>	<b>11</b>
<b>3.5 Valgemner .....</b>	<b>12</b>
<b>3.6 Metode og Bacheloroppgave .....</b>	<b>17</b>
<b>4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling .....</b>	<b>18</b>
<b>4.1 Ordninger for internasjonalisering .....</b>	<b>18</b>
<b>4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling .....</b>	<b>18</b>
<b>5. Undervisnings- og vurderingsformer .....</b>	<b>20</b>
<b>5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning .....</b>	<b>20</b>
<b>5.2 Eksamens- og vurderingsformer .....</b>	<b>22</b>

# 1. Innledning

Psykologi er et fagfelt, en vitenskap og et tankesett som søker å finne svar på spørsmål som handler om mennesker som tenkende, følende, handlende og sosialiserende individer. Hvorfor tar vi overveide avgjørelser i noen situasjoner, mens vi i andre situasjoner lar emosjoner styre våre beslutninger? Hvorfor endrer vi oppførsel og talemåte når vi går fra et arbeidsmøte til en middag med venner? Hvorfor er vi så forskjellige av natur, selv partnere som har vært sammen halve livet, eller søsken som har vokst opp i samme familie?

Psykologi omfatter også hvordan og hvorfor mennesker kan føle, tenke og agere ut over etablerte normer. Personlige problemer er ikke lenger noe det snakkes om bak lukkede dører. Media har bidratt til å sette mental helse på dagsordenen, med personlige historier, statistikk og dekning av psykologiske temaer. Innsikt fra forskning og undersøkelser bidrar ikke bare til økt kunnskap i fagmiljøer, vi har i dag bedre allmennkunnskap om både psykiske lidelser og trivsel enn vi noen gang har hatt. For eksempel viser rapporter at en betydelig andel studenter føler seg ensomme, og mange har søvnproblemer. Alvorlige psykologiske problemer som depresjon, angst, selvskading og spiseforstyrrelser er dessverre ikke uvanlige, verken blant barn, ungdom eller voksne. I tillegg byr vårt samfunn på spesifikke avhengighetsutfordringer, når det gjelder alkohol og narkotika, men også når det gjelder mobilteknologi og spill. Årsakene til psykologiske problemer er ofte mange og sammensatte.

Bachelorprogrammet i anvendt psykologi gir deg kunnskapen til å forstå hvordan indre faktorer som personlighet og kognisjon interagerer med ytre faktorer som sosiale relasjoner og samfunnsutvikling, samt ferdighetene til å forstå hvordan de sammen påvirker mental helse. I arbeid med mennesker er det viktig å ikke bare ha et solid teoretisk grunnlag, men også være i stand til å anvende eksisterende innsikt i nye kontekster. Bachelorprogrammet legger vekt på å fremheve nytteverdien til psykologiske teorier ved å konkretisere gjennom ekte eksempler og anvendelser, ved å prøve ut prinsipper tilknyttet reelle utfordringer, og ved å teste ut etablerte funn i eksperimentelle og sosiale settinger. Moderne psykologi utforskes med både teknologi og analyseverktøy for å forstå kompleksiteten som ligger bak et fenomen, derfor legges det også vekt på innsamling, bearbeiding og analysering av datamateriale.

Med sin mangfoldighet praktiseres psykologi i en rekke forskjellige yrker. Felles for de som jobber med psykologi, er en interesse og forståelse for hvordan vi mennesker fungerer, fra biologi til miljø. Kandidater med kompetanse innen menneskelige relasjoner og individuelle behov er av stor nytte i mange samfunnsområder, fra kommunale tjenester og helsesektorer til administrasjon og kommunikasjonsbransjer. Det er lite som tilsier at denne kompetansen kan erstattes av automatiserte tjenester. Psykologi bidrar med verdifull innsikt om indre og ytre faktorer som påvirker og styrer atferd, innsikt som er svært verdifull i kombinasjon med andre fag, for eksempel HR og ledelse, PR og markedsføring, til og med rekruttering og etterretning.

Høgskolen Kristianas Bachelor i anvendt psykologi gjenspeiler mangfoldet i faget gjennom et allsidig og fleksibelt studium som kombinerer klassiske teorier, med nyere perspektiver og samfunnsaktuelle anvendelser.

Innholdet i studiet oppfyller de formelle kravene for å studere videre på ulike masterprogrammer både i Norge og i utlandet.

## 2. Læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høyskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som enhver student er forventet å oppnå etter å ha fullført studiet. Læringsutbytte beskriver hva studenten er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre som et resultat av læringsprosessene knyttet til studiet. Læringsutbytte er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse.

### **Kunnskap**

Kandidaten ...

- har kunnskap om den historiske utviklingen og de ulike perspektivene som har bidratt til å formgi psykologi som et vitenskapelig fagområde
- har bred kunnskap om sentrale teorier, problemstillinger og begreper fra sosialpsykologi, adferdspsykologi, personlighetspsykologi, utviklingspsykologi, biologisk og kognitiv psykologi
- kan forklare skillet mellom normalitet og abnormalitet i psykisk helse, utrede generelle trekk ved psykiske lidelser og beskrive sentrale terapeutiske behandlingstilnæringer
- kan forklare psykologiske prinsipper og anvende dem for å belyse spørsmål rundt kognisjon, emosjon og personlighet, samt sosiale og kulturelle forhold
- har kunnskap om forskningsmetodiske begreper, forskningsdesign, metoder for dataanalyse og tolkning av forskningsresultater innen fagområdet psykologi
- kjenner til og kan oppdatere sin kunnskap gjennom nasjonalt og internasjonalt forsknings- og utviklingsarbeid, sosiale fora og andre faglige samlingspunkt til å bidra til faglig diskurs

### **Ferdigheter**

Kandidaten ...

- kan anvende faglige begreper, uttrykksformer og ulike psykologiske perspektiver i analyse og beskrivelse av menneskelige fenomener
- kan beherske metoder, teknikker og verktøy som benyttes i vitenskapelig og profesjonelt arbeid, slik som personlighetsevaluering, kognitive tester, kartlegging av symptomer, og statistiske analyser
- har kompetanse innen ulike kommunikasjonsformer, og kan tilpasse uttrykksmåte etter situasjon og mottaker
- er i stand til å reflektere over egen faglig utøvelse, både som fagperson og som medlem av en gruppe, og ta tilbakemelding og veiledning
- kan anvende faglig kunnskap og forskning til å gjøre velbegrunnede valg innenfor fagområdet psykologi
- kan finne frem til, kritisk evaluere og korrekt anvende varierte faglige referanser og benytter dette til å utrede problemstillinger

## **Generell kompetanse**

Kandidaten ...

- kan presentere faglig begrunnede argumenter for andre med bakgrunn innen psykologi og beslektede fagområder, og med det bidra til utvikling av god praksis
- kan planlegge, iverksette og gjennomføre arbeidsoppgaver, feltøvelser og vitenskapelige prosjekter som utforsker en problemstilling
- har innsikt i etiske problemområder og er forberedt på å ta stilling til etiske dilemmaer som kan oppstå i arbeid med mennesker
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier og etablerte praksiser både skriftlig og muntlig, samt gjennom andre relevante uttrykksformer
- kjenner til ny kunnskap og innovasjon som kommer fra forskning og utvikling i fagfeltet, anerkjenner eget behov for faglig oppdatering for å sikre livslang læring

### 3. Studiets struktur

Bachelorgrad i anvendt psykologi er et treårig studium som totalt teller 180 studiepoeng. Studiet kan overordnet deles inn i fem komponenter: fagområdeemner, spesialiseringsemner, valgfrie emner/utveksling, valgfrie spesialiseringsemner og bacheloroppgaven. Studiet gjennomføres over seks semestre, med to emner à 15 studiepoeng per semester.

Komponent	Studiepoeng	Beskrivelse
Fagområdeemner	60 (15 x 4 emner)	En grunnleggende kjerne av emner og metoder innen psykologi som skal gi studentene ved Høyskolen Kristiania kunnskaper og ferdigheter som bygger fundamentet for å kunne arbeide med studieprogrammets problemstillinger og oppgaver.
Spesialiseringsemner	30 (15 x 2 emner)	Dette er spesialiseringsdelen av bachelorgraden i anvendt psykologi og består av emner med progresjon fra fagområdeemner til mer avanserte emner spesialiseringsemner.
Valgemner eller utveksling	30 (15 x 2 emner) ved egen institusjon	Studentene kan velge valgfag innenfor en spesifisert liste med valgfagemner av Høyskolen Kristianas tilbud (4. semester). Valgemner kan også være emner som gis av andre institutt ved Høyskolen Kristiania. Det ligger imidlertid en begrensning i at emnene ikke må overlape i nevneverdig grad.  Studentene kan velge inntil 30 studiepoeng ved annen akkreditert, internasjonal utdanningsinstitusjon (4. semester).
Valgfrie spesialiseringsemner	30 (15 x 2 emner)	På 5. og 6. semester velger studentene kun blant valgfrie spesialiseringsemner innen psykologi.
Metode/Bacheloroppgave	30 (15 x 2 emner)	Metodeemnet i 5. semester står for kunnskap om vitenskapelige metoder og ferdigheter som kreves for å gjennomføre systematiske undersøkelser. Bacheloroppgaven i 6. semester skal gi studenten trening i anvendelse av sentrale deler av pensum i studiet og øvelse i å skrive en lengre tekst. Studenten fordyper seg i et tema ved enten å belyse et teoretisk emne eller gjennomfører en liten empirisk studie.




**Tabell 1. Kort beskrivelse av komponenter, studiepoeng og overordnet om emnene**

Studiet er strukturert med to fagområdeemner første og andre semester, to spesialiseringsemner tredje semester. Fjerde semester kan studentene velge mellom valgfrie fagområdeemner eller utveksling og et valgfritt spesialiseringsemne og et metodeemne femte semester. Sjette semester består av et valgfritt spesialiseringsemne og bacheloroppgaven.

<b>Bachelor i anvendt psykologi</b>		
1.semester	<b>Innføring i psykologi</b> 15 sp	<b>Psykologisk historie og forskningsmetode</b> 15 sp
2.semester	<b>Sosial- og personlighetspsykologi</b> 15 sp	<b>Utviklingspsykologi og emosjoner</b> 15 sp
3. semester	<b>Psykiske lidelser og psykoterapi</b> 15 sp	<b>Kognitiv psykologi og hjernen</b> 15 sp
4. semester	Valgfrie fagområdeemner eller utveksling 30 sp	
5. semester	<b>Valgfritt spesialiseringsemne*</b> 15 sp	<b>Kvalitativ og kvantitativ metode</b> 15 sp
6. semester	<b>Valgfritt spesialiseringsemne*</b> 15 sp	<b>Bacheloroppgave</b> 15 sp

**Tabell 2. Oppbygging av emner 1.-3. studieår**

\*Det kan forekomme endringer i hvilke valgfrie fagområde- og spesialiseringsemner som tilbys.

 Fagområdeemner	 Spesialiseringsemner
 Metode/Bacheloroppgave	

Beskrivelser av de enkelte emner vil publiseres under aktuelt kull på høyskolen sine hjemmesider. Emnebeskrivelsene inneholder informasjon om innhold, læringsutbytte, læringsformer, omfang, vurderingsformer, pensumlitteratur og eventuell støttelitteratur.

### 3.1 Faglig progresjon

Studiet har en tydelig tematisk progresjon hvor studenten går fra det generelle til det spesifikke. Første studieår dekker psykologiens historie og de ulike retningene som har vokst frem, i tillegg til grunnleggende prinsipper innen personlighet og sosialpsykologi, samt kognitiv og emosjonell utvikling, fra fødsel til alderdom.

I det andre året utvides disse prinsippene med abnormal psykologi og kognitiv psykologi. Studentene får anvende sin teoretiske kunnskap mot utfordringer knyttet til, blant annet, psykiske lidelser, livskvalitet, bevissthet, tankeprosesser og digital teknologi, og de har muligheten til å reise ut og oppleve kulturen og undervisningsmiljøet i et annet land.

Det siste året kan studentene fordype seg i selvvalgte temaer og bacheloroppgave.



## 3.2 Fagområdeemner

Emner á 15 stp	Beskrivelse
<b>Innføring i psykologi</b> Obligatorisk	<p>Emnet har som mål å gi en oversikt og innføring i faget psykologi. Dette omfatter fagets problemstillinger, teorier, forskningsresultater, ulike perspektiv og analysenivå. Studenten vil lære om psykologifaget sitt teoretiske fundament, psykologien sitt opphav og den historiske utviklingen av faget som vitenskapelig og klinisk disiplin.</p> <p>Studenten får innføring i hovedområdene i psykologifaget som omfatter utviklingspsykologi, personlighetspsykologi, sosialpsykologi, kognitiv psykologi og biologisk psykologi.</p> <p>Hovedelementer vil være på tema som forskningsmetoder, nervesystemets oppbygging og funksjon, persepsjon, læring, hukommelse, språk, tenking, intelligens, ulike bevissthetstilstander, motivasjon, emosjoner, stress og mestring.</p>
<b>Psykologisk historie og forskningsmetode</b> Obligatorisk	<p>Å ha innsikt i fagets forskningstradisjoner og historie er en viktig forutsetning for å kunne forstå moderne psykologi. Fagets historiske utvikling har bidratt til å forme psykologien og gi faget det preget den har i dag. Den moderne psykologiens metodiske tilnærminger, teoretiske perspektiver, underdisipliner og faglige kontroverser er alle et resultat av en utvikling som strekker seg langt tilbake i tid.</p> <p>Studentene får en kort historisk innføring i filosofiske skildringer av sjelens/psykens natur og funksjoner. Hovedfokus er en oversikt over sentrale kjennetegn ved ulike psykologiske retninger etter etableringen av psykologien som egen vitenskap på 1800-tallet. Det blir gitt en oversikt over funksjonalismen, behaviourismen, psykoanalysen, gestaltpsykologien, den kognitive revolusjonen, humanismen og relativismen og hvordan disse retningene skiller seg fra hverandre og henger sammen. Videre gis det en innføring i psykiatriens framvekst, skillet mellom akademisk og anvendt psykologi.</p> <p>Delen som omhandler forskning har som mål å gi studenten en generell kompetanse i å forstå vitenskapelig forskningsmetode i bruk i psykologien. Det blir gitt en grunnleggende innføring i fordeler og ulemper ved metoder som brukes i psykologisk forskning. Studentene skal få grunnleggende kunnskaper om psykologiske begrep og operasjonalisering av disse, variabelbegrepet, målingsproblematikk, reliabilitet, og validitet. De skal også ha grunnkunnskaper om eksperimentelle design og ikke-eksperimentelle metoder som kassustudier og surveymetoder.</p> <p>Emnet skal gi studentene ferdigheter i å forklare hva et vitenskapelig paradigme er og diskutere forskningsetiske dilemma.</p>
<b>Sosial- og Personlighetspsykologi</b> Obligatorisk	<p>Sosialpsykologien har fokus på mennesket i sosiale situasjoner. Siden tidlig på 1900-tallet har sosialpsykologien fremstått som en selvstendig forskningsgren med egne, karakteristiske problemstillinger og arbeidsmåter. Emnet gir en innføring i sosialpsykologi ved å gjennomgå sosial tenkning, sosiale relasjoner, grupper og relasjoner mellom grupper, og kultur. Studenten lærer blant annet hvorfor du presterer bedre på ferdigheter du er god på når andre mennesker observerer deg, mens du gjør det desto dårligere på ferdigheter som ikke er ordentlig innlærte om andre ser på deg. Videre lærer du også hvorfor mennesker gjør det dårligere i idemyldring i fellesskap enn individuelt. Et annet viktig tema er hvordan sosialt press kan gjøre at de fleste mennesker kan påvirkes til å utføre grusomme handlinger mot andre.</p>

	<p>Mens sosialpsykologi ofte fokuserer på fenomen som er felles for de fleste og hvordan vi oppfører oss likt, så er personlighetspsykologi studiet av hvordan og hvorfor vi er ulike hverandre. Innenfor personlighetspsykologien er vi opptatt av å utvikle metoder og begreper som er egnet til å beskrive det enkelte menneskes personlighet og forskjeller mellom personer.</p>
<p><b>Utviklingspsykologi og emosjoner</b> Obligatorisk</p>	<p>Utviklingspsykologi tar for seg menneskets psykologiske utvikling gjennom hele livsløpet. Vi ser på utvikling av sosiale, kognitive, biologiske, moralske og emosjonelle egenskaper og ferdigheter. Hvordan klarer noen barn å få et godt liv på tross av alvorlig omsorgssvikt? Og hva skal til for å utvikle en god evne til å kommunisere med andre mennesker? Dette er eksempler på spørsmål som faget vil ta for seg. Delen om emosjoner fokuserer på utvikling og funksjon av emosjoner og følelser. Hva er følelser? Hvilket formål tjener de? Hvordan relaterer emosjoner seg til våre tanker, minner og handlinger mot andre? Hva skjer når våre følelsesmessige responser er på feilspor? Selv om disse spørsmålene strekker seg tilbake til tidlige filosofiske tekster, er det først nylig at eksperimentelle psykologer har begynt å utforske dette store og spennende temaet.</p> <p>Emnet begynner med å diskutere den evolusjonære opprinnelsen til distinkte følelser som kjærlighet, sinne, frykt og avsky. Vi utforsker hvordan følelser kan farge våre kognitive prosesser som tenkning og hukommelse, forholdet mellom følelser og hjernen, utvikling av følelser i barndommen, og hvordan følelser former våre sosiale relasjoner. Vi vil også vurdere hvordan skjevutvikling av emosjoner kan brukes til å studere psykisk sykdom hos både barn og voksne. Emnet omfatter også jakten på livskvalitet og velvære og hva som gjør oss lykkelige.</p>

Tabell 3: Fagområdeemner

### 3.3 Spesialiseringsemner

Emner á 15 stp	Beskrivelse
<p><b>Psykiske lidelser og psykoterapi</b> Obligatorisk</p>	<p>Dette emnet gir en innføring i psykiske lidelser og hvordan disse kan forstås fra ulike teoretiske ståsteder. Videre omhandler vi behandling av slike lidelser fra ulike teoriretninger med tilhørende behandlingsmodeller som for eksempel kognitiv terapi og psykodynamisk metode. Faget har til formål å gi studentene kunnskap og forståelse for grunnleggende ideer, psykologiske teorier og forskning som belyser ulike psykologiske plager. Kjennetegn og symptomer ved de vanligste psykiske lidelser blir gjennomgått, samt at vi vil redegjøre for hvordan ulike biologiske, psykologiske og sosiale faktorer bidrar til dannelsen og opprettholdelsen av psykiske lidelser.</p> <p>Emnet vil også søke å gi en innføring i de medikamentelle og andre psykoterapeutiske behandlingstilnæringer som anvendes i behandlingen av ulike psykologiske problemer.</p>
<p><b>Kognitiv psykologi og hjernen</b> Obligatorisk</p>	<p>Kognitiv psykologi handler om mentale prosesser som oppmerksomhet, hukommelse, språk, persepsjon, sansning, bevissthet, beslutningstaking, problemløsning og kreativitet. Emnet skal gi studentene kjennskap til de viktigste begrep, temaer, problemstillinger og empiriske forskningsfunn innen moderne kognitiv teori, både når det gjelder hvordan vi tar imot, tolker, bearbejder, bruker og bevarer informasjon.</p>

	<p>Emnet vil omhandle studier av både generelle fenomen og individuelle forskjeller. Studenten vil få kjennskap til typiske eksperimentelle metoder som anvendes for å studere mentale prosesser.</p> <p>Sentral forskningsmetodikk og kunnskapsutvikling innen fagområdet vil være en viktig del av emnets fokus. Biologisk psykologi er den delen av psykologien som undersøker sammenhengen mellom biologiske prosesser og psykologiske funksjoner.</p> <p>Dette emnet er relatert til en rekke andre fagfelt utenfor psykologien og benytter kunnskap fra blant annet fra nevrobiologi, genetikk og anatomi for å studere det biologiske grunnlaget for atferd, kognisjon og emosjoner hos mennesker.</p>
--	---

Tabell 4: Spesialiseringsemner

### 3.4 Valgfrie spesialiseringsemner\*

<p><b>Prosjekt – Kommunikasjon og mediepsykologi</b></p>	<p>Kommunikasjon er et stort begrep som inkluderer alle former, formater og midler som benyttes for å overføre et budskap fra en avsender til en mottaker. I møter mellom mennesker omfatter kommunikasjon både språk og kroppsspråk, mens kommunikasjon uten direkte kontakt gjerne omfatter skriftspråk og tegn. Kommunikasjon skjer i tillegg i storskala, bedre kjent som media og massedistribusjon. Media har vokst til å bli et stort begrep i seg selv, og mediekkanaler varierer fra radio og papiraviser, til strømmetjenester og sosiale medier. Gjennom disse kanalene, formidles visuelle og auditive budskap til store målgrupper, med innhold som er like variert som mediekkanalene.</p> <p>Med samfunnets overflod av informasjonskilder, ser vi i dag at det i stor grad benyttes oppsiktsvekkende og engasjerende, men også manipulerende, virkemidler for å vinne vår oppmerksomhet. Med det kan vi se at kommunikasjon går fra en likestilt utveksling på den ene siden, til et ubalansert maktforhold på den andre siden.</p> <p>Fordi kommunikasjon kan endre et individs oppfatning, på godt og vondt, er det viktig å forstå psykologien bak kommunikasjon. Dette emnet tar for seg grunnleggende teorier om tale og språk, ikke-verbal kommunikasjon, sosialkognisjon og attribusjon, kommunikative virkemidler, samt mediens påvirkning. Studentene vil bli kjent med eksempler og forskningsfunn om kommunikasjon i personlige og sosiale relasjoner, og mediens samfunnsrolle og påvirkningskraft, samt hvordan disse kommunikasjonsformene har endret seg med digitale medier.</p>
<p><b>Prosjekt – Multisensorisk persepsjon</b></p>	<p>Våre sanser plukker opp eksterne signaler fra omgivelsene, som lys, lyd, kjemiske stoffer, trykk, varme og kulde. Sansesignalene bærer med seg informasjon om hva som skjer rundt oss og hva som finnes rundt oss. Gjennom persepsjonen blir sansesignalene omgjort til forståelige inntrykk, hvilket gjør oss i stand til å navigere kjente og ukjente situasjoner. Persepsjonen sørger også for at signaler fra de ulike sansene integreres, slik at vi kan oppleve verden som en multisensorisk helhet.</p> <p>Multisensorisk persepsjon tar for seg sansenes samspill og integrasjon. Dette unge forskningsfeltet bygger på teori fra blant annet kognitiv psykologi, nevrovitenskap, lingvistikk, gastronomi og forbrukeratferd. I emnet vil studentene møte teorier som omfatter ulike sanser, og bli introdusert for multisensoriske fenomen som demonstrerer hvordan persepsjonen sørger for samsvar og helhet i våre opplevelser.</p>
<p><b>Helsepsykologi</b></p>	<p>Helsepsykologi fokuserer på hvordan vår fysiske helse påvirkes av ulike psykologiske faktorer. Emnet tar for seg hvordan atferd, kognisjon,</p>

	<p>personlighet og kultur i samspill med biologi og sosiale faktorer påvirker individets helse. I emnet vil studenten også lære hvordan kunnskap om slike interaksjoner kan brukes for å fremme helse i et individ eller en befolkning, forebygge sykdom, samt forstå menneskelige reaksjoner på sykdom. Kunnskap om helsepsykologi kan anvendes i helsearbeid, i helsepsykologisk forskning, og i politisk helsearbeid.</p> <p>Emnet vil forsøke å gi en helhetlig forståelse av helse og hvordan psykologi kan brukes for å forstå, forebygge og motivere ulike helseatferd. Videre tar emnet for seg hvordan psykologi kan brukes for å håndtere smerter eller oppnå mestring som helsefremmende tiltak. Studenten vil eksempelvis lære om hvordan kronisk stress kan påvirke menneskets helse og føre til depresjoner og hjertekarsykdommer, samt hvordan ulike øvelser kan redusere stress og forebygge stressrelaterte helseutfordringer. Videre lærer studenten hvordan psykologisk kunnskap kan bidra i forebygging av ulike helseskadelige atferd, som røyking, snusing eller rusmisbruk. Samtidig lærer studenten hvordan mennesker kan motiveres til helsefremmende atferd, som trening og kosthold. Emnet vil også gi innsikt i hvordan mennesker responderer på sykdom eller helseutfordringer, og hvordan man kan bistå og hjelpe pasienter gjennom et sykdomsforløp.</p>
<b>Miljøpsykologi</b>	<p>Miljøpsykologi studerer forholdet mellom menneskelig atferd og miljøet, fra begge retninger - hvordan miljøet påvirker atferd, og hvordan menneskers atferd og holdninger påvirker miljøet. Miljøpsykologi studerer stort sett enhver form for miljø, inkludert "konstruerte miljø" som boliger, kontorer og byer. For eksempel undersøker vi hvordan rom og steder påvirker mennesker, og hvordan man lager steder som bidrar til menneskers velvære. Verdens befolkning øker og stadig flere bosetter seg i byer, det er derfor viktig å utforske hvordan livet i byer påvirker vår psykologi. Vi stiller spørsmål som: «Hvordan påvirker urbane miljøer kriminalitet?» og «hvorfor har parker restituerende effekt på mennesker?». Faget legger også fokus på forholdet mellom mennesker og den naturlige verden «hva har naturopplevelser å si for humøret?» For eksempel studerer vi psykologien til klimaendringer og påvirkning for å endre atferd som ødelegger miljøet, «hvorfor er det så mange som kjører fly selv om det er bekymret for global oppvarming?»</p> <p>Miljøpsykologi er et raskt voksende tverrfaglig felt som inkluderer sosiale-, livsstil- og miljøvitenskaper, inkludert psykologi, sosiologi, geografi, arkitektur og miljøstudier. Dette emnet gir en introduksjon til teori, forskning og metoder i studiet av menneskelig persepsjon og atferd innen feltet miljøpsykologi. Det fokuserer på tilnærminger innen psykologi som studerer informasjonsbehandling, vurderinger, beslutninger, oppførsel og kommunikasjon.</p>

**Tabell 5: Valgfrie spesialiseringsemner**

\*Det kan forekomme endringer i hvilke valgfrie spesialiseringsemner som tilbys.

### 3.5 Valgemner

<b>Emner á 15 stp</b>	<b>Beskrivelse</b>
<b>Kulturpsykologi og mental helse i digitale tider</b>	Kulturpsykologi er studiet av hvordan kulturen reflekterer og former de psykologiske prosessene til en kulturs medlemmer. Hovedideen er at menneskesinnet og kulturen påvirker hverandre. Mennesker er formet av sin kultur, og kulturen er formet av deres psyke. Kulturpsykologi er

	<p>derfor studiet av måten kulturelle tradisjoner og sosiale praksiser regulerer, uttrykker og omformer den menneskelige psyke. Faget har blant annet et sterkt fokus på menneskehetens gruppeforskjeller i tenkning, selvoppfatning og følelser.</p> <p>Samtidig som det finnes slående forskjeller mellom medlemmene av ulike kulturer så vil de fleste kulturpsykologer være enige i at vi har mer til felles med andre kulturer enn det som er forskjellig, slike universelle fellestrekk i tenkning, emosjoner og atferd er sentralt i faget. Det å få mer kunnskap om andre kulturer gir også ofte en bevisstgjøring av våre egen kultur som vi som regel tar for gitt.</p> <p>En ny og stadig større del av vår kultur er det digitale samfunn, som på mange måter og områder er blitt en kultur i seg selv og igjen påvirker resten av kulturen. For eksempel har de fleste et online alter ego som er mer sporty og sexy enn i det virkelige liv, men din internettpersonlighet er også sintere, har lavere impuls kontroll og er mindre etisk en du er til vanlig. Disse egenskapene kan etter hvert bli stadig innlemmet i vår offline personlighet. Andre psykologiske problem forårsake, av mangelen på personvern og vårt nye forhold til den raske flyten av informasjon, deriblant mobbing på nettet og tvangsmessig bruk av sosiale medier.</p> <p>Digitalisering har også mange sunne potensialer; teknologi kan bidra til psykologisk velvære og muliggjøre nye behandlinger, inkludert datastyrt terapi og eksponeringsterapi i virtuell virkelighet. Dette emnet omhandler blant annet cybermobbing, helseangst &amp; Dr. Google, eskapisme gjennom spill som World of Warcraft, samvariasjoner mellom bruk av smartphone og psykologiske plager, virtual reality behandling, hvorfor det er lettere å finne feilaktig enn riktig informasjon om mange psykologiske diagnoser på nettet. Internett og smarttelefoner kan både være svært skadelig i møte med psykiske plager eller veldig hjelpsomt.</p>
<p><b>Evolusjon og atferd hos dyr og mennesker</b></p>	<p>Evolusjonspsykologi og atferdsøkologi er to fagområder som møter hverandre når vi søker svar på spørsmål om hvorfor mennesker og dyr har utviklet bestemte egenskaper og atferdsmønstre. For eksempel, til hvilken grad vår atferd kan forklares ut fra miljøfaktorer og ut fra våre gener. Eller hvordan naturlig seleksjon gjør at enkelte gener har større sjanser for å bli videreført, blant annet gjennom atferd som fremmer overlevelse. Dette emnet gir innføring i anvendt evolusjon, evolusjonsbiologi og naturlig seleksjon, og ser på hvordan denne type utvikling har formet atferdsegenskaper hos både mennesker og dyr. Emnet gir videre inn på hvordan naturen også har formet forskjellige atferder i mennesket og dyr. Emnet dekker temaer som seksualitet, partnervalg, hjelpeatferd, intelligens, kultur, jaktstrategier, samt et spektrum av forskjellige dyr og deres atferder. Ikke minst står diskusjonen mellom arv og miljø sentralt.</p>
<p><b>Praksis innen psykologisk arbeid</b></p>	<p>Emnets formål er å gi studenten kunnskap om sammenhengen mellom teori og praksis. Emnet gir profesjonell erfaring fra en relevant virksomhet, hvor studenten skal delta i arbeid innenfor eget fagområde. Gjennom praksis skal studenten bedre forstå teori lært i løpet studietiden, og erfaringen skal være utgangspunkt for faglig refleksjon. Etter endt praksis skal studenten ha utviklet egen kunnskap og innsikt som kan anvendes i videre studier og arbeid. Ved oppstart av praksisperioden skal studenten velge tema for faglig fordypning og definere en problemstilling som forankres i teori og forskning. Problemstillingen skal bidra til utforskning av et tema som er både faglig relevant og aktuelt for praksisstedet, den skal videre legge til rette for refleksjon rundt arbeidserfaringen. Emnet avsluttes med en praksisoppgave som skal dokumentere arbeidsoppgaver og erfaringer, demonstrere refleksjoner, og utrede sammenhenger mellom teori og praksis. Studenten er ansvarlig for å legge frem eget pensum tilknyttet sitt valgte fordypningstema.</p>
<p><b>Positiv psykologi og livskvalitet</b></p>	<p>Forskere innen positiv psykologi definerer lykkelige mennesker som de som er fornøyd med livet og som har mer positivt humør enn negativt. Forskningen viser at det er noen viktige faktorer som er utslagsgivende</p>

	<p>for slik psykologisk velvære. Genetikk står for omtrent halvparten av innflytelsen på folks disposisjoner, og om lag ti prosent av lykke kommer fra ytre omstendigheter.</p> <p>Dette betyr at en betydelig prosentandel av det som bestemmer vår lykke er innenfor vår kontroll, våre valgte aktiviteter og vår livsstil. Folk som kan velge hva de gjør, og hvem velger klokt, påvirker om lag 40 prosent av sin egen emosjonelle velvære.</p> <p>Vitenskapelig forskning har nå belyst de tingene som faktisk gir vedvarende lykke og livskvalitet. For å oppnå dette må du ofte gå gjennom en viktig endringsprosess. Dette er fullt mulig om en person er motivert, har tilstrekkelig kunnskap, og er villig til å utføre de nødvendige tiltakene og holde på de viktige forpliktelsene.</p> <p>Dette kurset er designet for å utforske begrepene innen positiv psykologi (biologisk, psykologisk, sosialt og emosjonelt), forskning bak konseptene, teknikkene og øvelsene som forbedrer psykologisk trivsel. I tillegg har studentene mulighet til å engasjere seg i en detaljert analyse og evidensbasert endringsprosess i positiv retning ved hjelp av selvvrurderings mål og konkret positiv psykologi og aktiviteter som øker livskvaliteten.</p>
<p><b>Tenke fort og langsomt – beslutningspsykologi</b></p>	<p>I ikke altfor fjern fortid antok både psykologer og økonomer at mennesker tok valgene sine ved å samle inn informasjon og veie fordeler og ulemper ved ulike alternativ mot hverandre. Man skal ikke lete lenge i den virkelige verden før teorien om det rasjonelle mennesket støter på problemer. Noen ganger gjør mennesker så mange pussige valg at det er vanskelig å se for seg at det har ligget en kostnad-nytte-analyse til grunn. Det finnes for eksempel noen som spiser mer enn de selv mener er fornuftig. Noen blir sinte på ungene sine, selv om de vet at det ikke hjelper. Noen røyker. Noen trener for lite. Noen bekymrer seg for ting de ikke kan gjøre noe med.</p> <p>Særlig er det de to psykologene Tversky og Kahneman som har vist ettertrykkelig hvor rare og uvesentlige ting som påvirker beslutningene til mennesker - helt uten at vi er klar over det. De viste at mennesker, i stedet for å gjøre kjølige, kostnad/nytte analyser som gir et rasjonelt og optimalt resultat, bruker grove tommelfingerregler som stort sett gir et passe bra resultat, men som også skaper klare fordreining i vurderingene våre.</p> <p>I dette emnet tar vi for oss historisk bakteppe, grunnleggende teorier og forskning rundt de kognitive prosessene som driver våre beslutninger. Et viktig fokus er studier som viser hvordan vi har systematiske feil og forvrengninger i vår tenkning, og hva dette har å si for hvordan vi tar valg i det virkelige liv. Denne kunnskapen kan brukes til å hjelpe mennesker å ta sunne valg i forhold til røyking, pensjonssparing, diett osv.</p>
<p><b>Søvn, drømmer, hypnose og ulike bevissthetstilstander</b></p>	<p>Vi tilbringer en tredjedel av våre liv sovende, og mye av denne tiden drømmende. Slik har det alltid vært, men de fleste av oss har lite kunnskap om hva som foregår i all denne tiden. De siste 20 årene har det vært en eksplosjon av vitenskapelige oppdagelser som kaster lys over viktigheten av søvn og drømmer. Søvn bedrer hukommelsen vår og hjelper oss å ta beslutninger, «å sove på det» er et vanlig råd når vi skal ta viktige valg i livet, og nyere forskning underbygger hvorfor det er en veldig god ide. Når vi sover balanseres følelsene våre, immunforsvaret styrkes og stoffskiftet reguleres. Søvn kan forebygge diabetes, kreft og demens. Vi går igjennom de ledende teoriene om begrunnelser for hvorfor vi sover, og ikke minst omhandle studier som viser hva som skjer når mennesker og dyr ikke sover nok.</p>

	<p>Noe det viktigste innholdet i kurset er hvordan du kan oppnå best mulig søvn og hva som kan gjøres med søvnløshet. Slik søvnmangel har mange konsekvenser både kognitivt, somatisk og emosjonelt, ny forskning viser både at langvarig søvnmangel er en viktig årsak til depresjon og at kortvarig søvndeprivasjon kan ha en anti-depressiv virkning. Vi går også igjennom søvnens rolle i forhold til andre psykologiske plager.</p> <p>I store deler av tiden vi sover så drømmer vi. Noen mennesker sier at de drømmer mye og noen rapporterer at de ikke drømmer i det hele tatt. Men alle drømmer hver natt selv om mesteparten går fort i glemmeboken. Den beste måten å utforske drømmer på er å føre en drømmedagbok. Slik blir du klar over hva du drømmer, hvordan drømmene dine reflekterer hvordan du har det i livet, og du vil oppdage at du ofte har drømmer som ligner hverandre. Du vil også lære hvordan du kan kontrollere hva du drømmer, såkalt lucid drømming.</p> <p>Mennesker har også flere bevissthetstilstander som er i samme gate som søvn og drøm. I dette emnet går vi igjennom ulike former for slike tilstander. Vi vil særlig fokusere på hypnose, dissosiasjon, synestesi, fantasi, absorpsjon og transetilstander. Et mysterium er hvorfor noen er mer hypnotiserbare enn andre, i dette emnet vil du lære hvordan du kan teste i hvilken grad du selv kan bli hypnotisert.</p> <p>Forskning viser at hypnose kan hjelpe for mange plager, spesielt ved smerter. Dette er særlig aktuelt for barn og unge som er plaget med smerter og ikke tåler smertestillende medisin så bra som voksne. Dette er et rikt felt som er i stadig utvikling. Et annet viktig spørsmål ved hypnose i psykoterapi og i rettssystemet er hvorvidt man kan finne igjen fortrenge minner ved bruk av hypnose.</p>
<p><b>Østlig psykologi, meditasjon og mindfulness</b></p>	<p>Stadig flere får øyene opp for all den psykologiske klokheten som finnes i østlig tenkning, særlig fra hinduisme og buddhisme. Helt siden Siddharta etterstrebet innsikt gjennom stille meditasjon under bodhitreet, har buddhistene vært fokusert på å oppnå uforstyrrede mentale tilstander for å redusere unødvendig lidelse og øke positive kvaliteter som bevissthet, innsikt, visdom, balanse og sinnsro.</p> <p>Moderne psykologi har gjort mange av disse teknikkene mer tilgjengelige uavhengig av religion og kulturell bakgrunn. For eksempel er mindfulness en øvelse i et sett evner man kan lære seg uavhengig av noe religiøst system eller ståsted. Østlige former for meditasjon kommer i mange varianter men felles for alle er at de bremser ned farten i vestlige råkjørende sinn. Det er derfor ikke overraskende at de demper stress og restituerer både fysiologisk og følelsesmessig utmattelse.</p>
<p><b>Idrettspsykologi og prestasjon</b></p>	<p>Innen konkurranseidrett blir selv små grader av utmattelse, smerter og bekymringer tydelige og ofte utslagsgivende for prestasjoner. Det finnes utallige eksempler på toppidrettsutøvere som er i topp fysisk form, men som gjør det dårlig i konkurranser fordi de blir fanget negative tankespiraler. I idrettspsykologi bruker det derfor store ressurser på å utvikle konkrete og effektive teknikker for å håndtere slike utfordringer. Selv om disse utøverne er på et annet nivå rent sportslig enn folk flest så er det de samme tanke- og oppmerksomhetsprosessene som hemmer og fremmer ytelse hos alle. Dette emnet omhandler menneskelige faktorer og psykologiske dynamikk i sportsprestasjoner. Det blir gitt grundig innføring i både generelle fenomen for prestasjon, og spesifikke effekter for enkelte øvelser. Studenten vil få kjennskap til typiske eksperimentelle metoder som anvendes for å studere mentale prosesser og prestasjon. Sentral forskningsmetodikk og kunnskapsutvikling innen fagområdet vil være en viktig del av emnets fokus. Studentene vil lære metoder og teknikker for å utvikle psykologiske ferdigheter for å forbedre prestasjon</p>

	og personlig vekst, og vil fokusere på pedagogiske strategier for å øke evnen til å påvirke andres oppførsel slik at de vil forbedre sin prestasjon.
<b>Filmens psykologi</b>	<p>Film og psykologi kom til live i samme tidsrom på slutten av 1800-tallet, og har siden da levd i en tett gjensidig relasjon. Tidlige filmer var særlig inspirert av psykoanalysen, som «Secrets of a soul» av Pabst, der de kjente psykoanalytikerne Karl Abraham og Hanns Sachs skrev manuset, sistnevnte var også redaktør i datidens mest kjente tidsskrift for psykologi og film. Begge var med i Sigmund Freud sin såkalte Hemmelige komité bestående av de seks mest sentrale psykoanalytikere som bar en unik gullring. Denne komiteen er det dessverre ikke laget noen film om enda. Freud selv ble tilbudt enorme summer av filmindustrien for å være delaktige i filmer men avslo alltid tilbudene. Men han har senere vært portrettert i en rekke filmer, blant annet av i «The secret passion» der Jean-Paul Sartre skrev manuset, og av Viggo Mortensen i Cronenbergs «A dangerous method».</p> <p>Dette samspillet er essensielt i forholdet mellom psykologi og film, det går begge veier. Emnet kunne like gjerne hatt tittelen Psykologiens filmer som Filmens psykologi. Psykologien har fungert som en drivkraft til ideer til film, og film beskriver psykologien på en måte som gjør at vi henter ny innsikt i faget. Det finnes en rekke filmer der psykologiske fenomen illustreres på en så rik måte at vi forstår det bedre enn om vi hadde fått den samme kunnskapen overlevert i en bok eller en forelesning. Nærliggende eksempler er den fantastiske beskrivelsen av gruppepress av Henry Fonda i «12 angry men», psykose i norske «Reprise», hukommelsestap i «Memento», resiliens i «Frihetens tegn» og schizofreni i «A beautiful mind».</p> <p>Leonardo DiCaprio har alene gitt et ansikt til mange deler av psykiske plager, blant annet i «Gilbert Grape», om tvangslidelse i «The Aviator» og vrangforestillinger i «Shutter Island».</p> <p>I dette emnet vil vi gå gjennom mange av de viktigste temaene for menneskelig psykologi som er portrettert på filmrullet. Dette vil innebære en forståelse av sentrale fenomen og grunnleggende prinsipper på tvers av mange felt innen psykologien. Vi søker også en økt bevissthet og forståelse av filmens påvirkning av samfunnet, for eksempel hvordan filmers eksponering av tabuer i samfunnet pulveriserer tabuet, helt fra det første kyss ble vist i «The kiss» fra 1896 (som faktisk ble produsert av Thomas Edison) til kysscenen mellom to voksne menn i «Brokeback mountain» hundre år senere. Et sentralt tema i emnet vil være utvikling av egenskapen til å kritisk vurdere hvordan psykologiske tema blir vist i filmen. Dette er det svært mange eksempler på, for eksempel at schizofreni beskrives som multippel personlighetsforstyrrelse.</p>

Tabell 6: Valgemner i 4. semester<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Porteføljen av valgemner oppdateres jevnlig og vil kunne endres. Det vil bli gitt informasjon om hvilke valgemner som er tilgjengelig i god tid før en søker valgemner for 5. semester.



## 3.6 Metode og Bacheloroppgave

<b>Emne á 15 stp</b>	<b>Beskrivelse</b>
<b>Kvalitativ og kvantitativ metode</b> Obligatorisk	<p>Emnet gir en introduksjon til vitenskapelige undersøkelser av virkeligheten, og skal gi et grunnlag for å kunne forstå og vurdere egne og andres vitenskapelige arbeider. Mer spesifikt gir emnet en innføring i kvalitative- og kvantitative metoder. Kvalitative metoder er i stor grad ulike former for beskrivelser av virkeligheten, mens kvantitative metoder oversetter dataene som samles inn til et tallmessig materiale som kan analyseres ved hjelp av statistiske metoder. Strategier for forskningsdesign, datainnsamling, og analysearbeid vil bli presentert og diskutert innenfor begge metodetyper.</p> <p>I tillegg gir emnet en innføring i ulike etiske og praktiske avveininger en forsker må ta stilling til i sitt arbeid.</p>
<b>Bacheloroppgave</b> Obligatorisk	<p>Bacheloroppgaven er en avsluttende selvstendig oppgave. Målet er at studenten skal bruke kunnskapen og forståelsen fra psykologien ved å analysere og belyse en konkret problemstilling. Dette skal gjøres ved hjelp av drøfting av psykologisk litteratur og empiri i tilknytning til oppgavens tema. Studenten fordyper seg i et tema ved enten å belyse et teoretisk emne eller gjennomfører en liten empirisk studie.</p>

**Tabell 7: Metode og Bacheloroppgave**

## 4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling

Med henvisning til Studietilsynsforordningen av februar 2017 (§ 2-2, pkt. 7 og 8) har studiet ordninger for internasjonalisering og internasjonal studentutveksling.

Ordningene for internasjonalisering skal være tilpasset studietilbudets nivå, omfang og egenart. Innholdet i ordninger for internasjonal studentutveksling skal være faglig relevant.

### 4.1 Ordninger for internasjonalisering

Med internasjonalisering menes her at studietilbudet settes i en internasjonal kontekst og at studentene eksponeres for et mangfold av perspektiver. Det vil være utstrakt bruk av internasjonal litteratur på pensum og undervisningen vil bygge på internasjonal forskning.

I tillegg vil der benyttes internasjonale case oppgaver i undervisningen og studentene blir eksponert for forskere med internasjonale nettverk innen både næringsliv og forskning.

Høgskolen Kristiania har avtale om ansettelsesmobilitet gjennom Erasmus+ avtaler med University of Derby, University of Hertfordshire, Solent University og kommende University of Suffolk, som alle har studier innen psykologi. Gjennom denne avtalen fremmes samarbeid mellom de faglig ansatte ved de forskjellige utdanningsinstitusjonene.

### 4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling

På Bachelor i anvendt psykologi er det mulighet for utveksling på 4. semester. Høgskolen har en rekke samarbeidspartnere i flere land. Studiet tilbyr studenter muligheten for utvekslingsopphold ved flere av Høgskolen Kristianas internasjonale samarbeidspartnere.

Høgskolen Kristiania har følgende typer mobilitetsprogram:

- ERASMUS+ i Europa
- «Study Abroad», for studenter i og utenfor Europa

Femte semester blir satt av til at våre studenter skal kunne velge utveksling eller valgemenner. Våre utvekslingsstudenter vil kun velge mellom emner som bygger på/ikke overlapper andre emner på Bachelor i anvendt psykologi. Velfungerende studentmobilitet forutsetter at studietilbudet er tilrettelagt for dette. Vi har derfor valgt å legge til rette for dette i femte semester.

På nåværende tidspunkt er følgende universiteter godkjente for utveksling for studenter på Bachelor i anvendt psykologi:

- University of Queensland – Australia
- UC Berkeley
- Griffith University
- Hawaii Pacific University

Endringer i godkjente universiteter kan forekomme. For mer informasjon om utvekslingstilbudet, se Høyskolen Kristianas nettsider.

For nominering til studentutveksling stilles krav til gode karakterer og motivasjonssøknad. Det kan også gjennomføres intervju for studenter som nomineres til utveksling. Studenter som ønsker å benytte seg av utvekslingstilbudet må ha oppnådd minimum 60 studiepoeng ved Høyskolen Kristiania.

## 5. Undervisnings- og vurderingsformer

### 5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning

Studiet vil benytte ulike undervisnings- og læringsformer for å sikre at læringsutbyttet oppnås. I tillegg til tradisjonelle undervisningsformer (som forelesninger, oppgaveløsning og gruppearbeid) legges det vekt på studieformer som krever aktiv innsats gjennom engasjement og innlevelse fra studentenes side.

I første rekke vil følgende arbeids – og undervisningsformer benyttes:

- Forelesninger/gruppeundervisning
- Studentaktiverende læringsformer
  - Problembasert gruppearbeid
  - Prosjektoppgaver/studentpresentasjoner/oppgaver-individuelle og i gruppe
  - Medstudentrespons
  - Refleksjonsnotater
  - Feltøvelser
- Selvstudium og eksamensforberedelser

Valg av læringsformer, og deres omfang, er styrt av ønsket læringsutbytte. Det er en gradvis økning av studentaktiverende læringsformer. Disse undervisningsmetodene tar sikte på å fremme helhetlig forståelse for ulike problemstillinger og utfordringer som gjør seg gjeldende i fagområdet og stimulerer til utdannelsen av reflekterte og kompetente yrkesutøvere.

#### **Forelesninger/gruppeundervisning**

Forelesninger/gruppeundervisning er en læringsform som formidler teoretiske perspektiver og gir oversikt over et faglig område. Forelesninger benyttes for å synliggjøre sammenhenger, for å trekke frem hovedelementer innenfor et tema og for å gi studentene oversikt over et emne. I tillegg kan denne arbeidsformen romme dialog med studenter ved at faglige spørsmål fra studentene utdypes. En foreleser har også mulighet til å trekke fram nyere forskning på undervisningsfeltet. På denne måten kan foreleseren gjøre studieinnholdet mer forskningsbasert enn det lærebøker kan.

#### **Problembasert gruppearbeid**

Problembasert gruppearbeid innebærer at studentene lærer gjennom å arbeide ut fra et problem. Ordet problem vil i denne sammenheng si et spørsmål som krever løsning, en uløst oppgave eller en hypotese/påstand. Problemene har tilknytning til yrkesutøvelsen, slik at det en lærer i studiet kan settes i en direkte sammenheng med yrkeslivet.

Problembasert gruppearbeid innebærer stor grad av innflytelse på egen læring, definering av egne læringsbehov og ansvar for egen og andres læring. Gjennom idéutveksling, refleksjon, diskusjon, og tverrfaglig samarbeid skal studentene stimulere hverandres læring ved å

formidle faglig kunnskap og erfaring, gi uttrykk for egne meninger og sammen reflektere over egne holdninger, handlinger og fagforståelse. Det skjer en stadig utvikling, forandring og tilvekst av kunnskaper innen dette fagområdet. Det er derfor viktig at en allerede gjennom utdanningen tar ansvar for egen læring, noe en vil få bruk for gjennom praktisk yrkesliv ved tilegnelse av nye metoder og teknikker innenfor fagområdet.

### **Prosjektarbeid/studentpresentasjoner/oppgaver-individuelle og i gruppe**

Gjennom prosjektarbeid skal studentene lære seg å se sammenhenger og få dypere forståelse av faget. De skal utarbeide problemstillinger og arbeide systematisk med problemløsningsprosessen, både individuelt og i samarbeid med andre.

Bacheloroppgaven er et eksempel på et prosjektarbeid. I løpet av studiet skal studentene, i grupper, presentere arbeidskrav for sine medstudenter i plenum. Slike studentpresentasjoner gir nyttig øvelse i både tverrfaglig teamarbeid og formidling. I løpet av studiet er forskjellige skriftlige oppgaver, utført både individuelt og i gruppe, arbeidskrav. Ved siden av bacheloroppgave og arbeidskrav skal studentene i grupper gjennomføre to rene prosjektarbeider rettet mot arbeids-/næringslivet.

### **Medstudentrespons**

Denne læringsformen innebærer at studentene gir formativ tilbakemelding på medstudenters arbeidskrav. Vår erfaring er at denne læringsformen bidrar til økt engasjement og aktivitet blant studentene og fremmer læringsprosessen, både for studenten som gir tilbakemeldinger og for mottaker. Medstudentrespons fremmer utviklingen av en kollektiv læringsarena hvor studentene tar del i hverandres læringsprosesser. Denne læringsformen introduseres gradvis i løpet av studiet, slik at studentene skal få tid til å bli kjent med arbeidsformen. For å få denne arbeidsformen til å virke optimalt bør kriteriene som studentene gir tilbakemelding etter, være tydelige. Disse kriteriene utarbeides i samarbeid med studentene.

### **Refleksjonsnotat**

I et refleksjonsnotat skal studentene reflektere over egen arbeidsinnsats, hvilke erfaringer man har gjort seg, og erfaringer fra læringsprosessen. Refleksjonsnotat er et arbeidskrav ved flere av emnene ved bachelorstudiet. I et refleksjonsnotat skriver man ikke for andre, men for seg selv. Refleksjonsnotatet er et hjelpemiddel for studentene i den videre læringsprosessen.

### **Feltøvelser**

Yrkesutøvelse krever betydelig praktiske ferdigheter. I løpet av studiet skal studentene tilegne seg disse ferdighetene gjennom praktiske øvelser, under veiledning. Eksempler på ferdighetstrening er øvelse i å gjennomføre intervusjoner fra kognitiv og metakognitivterapi (Psykiske lidelser og terapi), trening i analyse av emosjoner (Utviklingspsykologi og emosjoner) og testing av personlighet (Personlighetspsykologi).

Utover de arbeids- og undervisningsformer som er nevnt ovenfor forventes det at studentene gjennom selvstudium gjennomfører både forberedelser og etterarbeid til hver forelesning.

Studenten får også tilgang til ressursene som finnes på læringsplattformen på nett, som kan supplere eller erstatte deler av den stedlige undervisningen.

## 5.2 Eksamens- og vurderingsformer

Gjennom studiet benyttes flere ulike eksamens- og vurderingsformer. Det tilstrebes at vurderingsformene er godt tilpasset læringsutbyttet i det enkelte emnet, samtidig som det etterstrebes en hensiktsmessig fordeling av ulike eksamensformer igjennom hvert semester i studiet. Vurderingsformene skal gjenspeile ønsket om å ansvarliggjøre studenten. Det legges derfor opp til flere mulige vurderingsformer som tilpasses emnets egenart og gir studentene ulike former for utfordringer både individuelt og i grupper.

På Bachelor i anvendt psykologi er det lagt opp til Multiple Choice, skriftlig individuell eksamen, skriftlig hjemmeeksamen, mappevurdering, muntlig eksamen, og praktisk eksamen. Studentene vil levere videoer, tekster, lydfiler som reflekterer emnets læringsutbytte.

Enkelte emner på studiet har obligatoriske aktiviteter, disse er krav som studenten må oppfylle for å få gå opp til eksamen. Retten til å gå opp til eksamen forutsetter godkjente aktiviteter. Omfang og plan for obligatorisk aktivitet angis i emnebeskrivelsene. Det legges vekt på tilbakemeldinger på arbeidskrav. I tillegg benyttes peergrade assesment for at studentene skal bli trent til å gi konstruktiv tilbakemelding og selv ta tilbakemelding og forbedre leveranser.

Se siste oppdaterte emnebeskrivelse for detaljer om vurderingsform til hvert enkelt emne. For utfyllende informasjon angående eksamen, se Høyskolen Kristianias hjemmesider.