

Programbeskrivelse

Bachelor i anvendt psykologi

2023-2026

180 studiepoeng

*Studiet er akkreditert av styret 14.12.18 (HK-sak 35.4/18) og re-akkreditert 09.12.2021 (Styresak 34.3/21)
Studiet ble godkjent: 14.12.18 (UU/H-sak 45/18) og 06.12.2021 (UU/HS-sak 216/21)
Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 27.09.2022 (UU/HS-sak 113/22)*

Innhold

1. Innledning.....	3
1.1 Opptakskrav	4
2. Læringsutbytte.....	5
3. Studiets struktur	7
3.1 Faglig progresjon	7
3.3 2. studieår	9
3.4 3. studieår	10
3.5 Valgemner*	10
3.6 Valgfrie emner	13
4. Undervisnings- og vurderingsformer	15
4.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning	15
4.2 Eksamens- og vurderingsformer.....	17
5. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling.....	18
5.1 Ordninger for internasjonalisering	18
5.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling	18

1. Innledning

Psykologi er et fagfelt og en vitenskap som søker å finne svar på spørsmål som omhandler mennesker som tenkende, følende, handlende og sosialiserende individer. Her er man både opptatt av fellestrekk og faktorene som gjør oss like, men også hva som skiller oss fra hverandre. Psykologi forsøker å forstå menneskers atferd, tanker og følelser, og hva som forårsaker disse. Videre søker anvendt psykologi å forstå hvordan denne kunnskapen kan tas i bruk på ulike områder blant individer, grupper og samfunn.

Bachelorprogrammet i anvendt psykologi gir kunnskap til å forstå hvordan indre faktorer som kognisjon og personlighet interagerer med ytre faktorer som sosiale relasjoner og miljø, og hvordan dette påvirker menneskets atferd, utvikling og fungering. Kunnskap om hvordan psykologi kan anvendes i ulike situasjoner og kontekster er viktig i arbeid med mennesker, og bachelorprogrammet legger derfor vekt på å fremheve nytteverdien av psykologisk teori og forskning i praksis. Dette gjøres blant annet ved at studentene får trening i å kartlegge relevansen av egen kompetanse, også i direkte kontakt med arbeidslivet. I tillegg har bachelorprogrammet et gjennomgående fokus på å illustrere aktuelle anvendelser av psykologisk teori ved å prøve ut prinsipper tilknyttet reelle problemstillinger og ved å teste etablerte funn i teoretiske og praktiske settinger.

Gjennomgående i bachelorprogrammet vil det fokuseres på hvordan psykologisk kunnskap kan anvendes for å vurdere og iverksette intervensjoner, foreslå tiltak, og påvirke design og budskap. Bachelorprogrammet legger opp til at studentene selv kan velge hvilke områder av psykologien de vil fordype seg i. Her kan studenten for eksempel rette fokus mot psykologiens rolle i helsearbeid, i miljøutfordringer, i kommunikasjon, og i idrett. For å kunne vurdere effekten av ulike tiltak og forstå kompleksiteten i psykologiske fenomener står også innsamling, bearbeiding og analyser av datamateriale sentralt i bachelorprogrammet.

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. Kandidater med kompetanse i psykologi er av stor nytte i mange samfunnsområder og arbeid, fra kommunale tjenester til administrasjon og kommunikasjonsbransjer. Dette er kompetanse som det er lite sannsynlig at kan erstattes av automatiserte tjenester i fremtiden. Psykologi bidrar med verdifull innsikt om indre og ytre faktorer som påvirker og styrer atferd, innsikt som er verdifull både i seg selv og i kombinasjon med andre fag, for eksempel PR og markedsføring, rådgiving og veiledning, etterretning, helsearbeid, miljø- og samfunnsarbeid, rekruttering, konsulentarbeid, kommunikasjonsarbeid, og i arbeid med barn og unge.

Høyskolen 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.

1.1 Opptakskrav

Opptakskrav til studiet er generell studiekompetanse, delkompetanse etter 23/5-regelen eller realkompetanse. Søknad på grunnlag av realkompetanse skal gis individuell behandling, og søker må dokumentere at de innehar de kvalifikasjonene som gjør at de har kompetanse til å gjennomføre studiet. Det henvises til Forskrift om opptak til høyere utdanning.

2. Læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høyskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som enhver student er forventet å oppnå etter å ha fullført studiet. Læringsutbyttet 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 bred kunnskap om psykologiske faktorer som påvirker menneskets utvikling, kognisjon, atferd, fungering og psykiske helse
- har bred kunnskap om psykologiens anvendelsesområder og hvordan psykologisk teori anvendes i praksis i ulike typer arbeid på individ-, gruppe- og samfunnsnivå
- har bred kunnskap om sentrale teorier, problemstillinger og begreper fra sosialpsykologi, personlighetspsykologi, utviklingspsykologi og kognitiv psykologi
- har bred kunnskap om etikk, forskningsmetodiske begreper, forskningsdesign, metoder for dataanalyse og tolkning av forskningsresultater innenfor psykologi
- har bred kunnskap om hvordan psykologi kan anvendes for å påvirke kognisjon, emosjoner og atferd
- har kunnskap om forsknings- og utviklingsarbeid innen psykologi
- kan oppdatere sin kunnskap gjennom nasjonalt og internasjonalt forsknings- og utviklingsarbeid, samt gjennom faglige samlingspunkt, for å bidra til faglig diskurs
- har kunnskap om vitenskapsteori og etisk grunnlag
- har kunnskap om den historiske utviklingen til fagfeltet, de ulike perspektivene som har bidratt til å forme psykologi, og psykologiens plass og rolle i samfunnet

Ferdigheter

Kandidaten...

- kan anvende faglige begreper, uttrykksformer og ulike psykologiske perspektiver i analyse og beskrivelse av menneskelige fenomener
- kan anvende og drøfte relevant forsknings- og utviklingsarbeid innen psykologi, herunder gjøre begrunnede valg i arbeid med faglige problemstillinger
- kan foreslå tiltak og intervensjoner basert på psykologisk teori og empiri med formål om å fremme god psykologisk praksis i relevant arbeid, og påvirke design og budskap
- kan anvende psykologifaglig kunnskap på samfunnsaktuelle praktiske og teoretiske problemstillinger
- kan anvende tilegnet kunnskap til praktisk utøvelse av psykologifaget og reflektere over relevansen opp mot arbeidslivets etterspørsel
- kan reflektere over egen faglig utøvelse i arbeid med spesifikke problemstillinger

relevant for anvendelsen av psykologikunnskap, og kan justere denne etter tilbakemelding og veiledning

- kan finne, kritisk evaluere og henvise til variert fagstoff og informasjon, og benytte dette til å utrede psykologifaglige problemstillinger
- kan beherske metoder, teknikker og verktøy som benyttes i vitenskapelig og profesjonelt arbeid, herunder gjennomføre og analysere ulike tester og undersøkelser

Generell kompetanse

Kandidaten...

- har innsikt i både forsknings- og yrkesetiske problemstillinger og er forberedt på å ta stilling til etiske dilemmaer knyttet til psykologisk forskning og anvendelsen av psykologisk kunnskap
- kan planlegge, iverksette og gjennomføre arbeidsoppgaver og prosjektarbeid relatert til psykologifaget, både alene og i samarbeid med andre
- kan formidle sentralt fagstoff, problemstillinger og resultater både skriftlig og muntlig, samt gjennom andre relevante uttrykksformer
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med psykologifaglig bakgrunn og beslektede fagområder, og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis
- kjenner til ny kunnskap og innovasjon som kommer fra forskning og utvikling i fagfeltet, og 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, hvorav 130 studiepoeng dekkes av obligatoriske emner og 50 studiepoeng dekkes av valgfrie emner.

Studiet gjennomføres over seks semestre, og strukturen er bygget opp på følgende måte:

Bachelor i anvendt psykologi			
1.semester	Innføring i psykologi: kognisjon, atferd, følelser og relasjon 20 sp		Utviklingspsykologi 10sp
2.semester	Personlighetspsykologi 10sp	Sosialpsykologi 10sp	Innføring i psykologisk forskningsmetode 10sp
3. semester	Psykisk helse og emosjoner 10sp	Kognitiv psykologi 10sp	Kvantitativ og kvalitativ metode 10sp
4. semester	Valgemner 30 sp		
	Alternativt løp: utveksling 30 sp		
5. semester	Valgfritt emne 10sp	Valgfritt emne 10sp	Statistisk analyse 10sp
6. semester	Psykologisk teori i praksis 10sp	Bacheloroppgave i psykologi 20 sp	

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

Valgemner	Obligatoriske emner
-----------	---------------------

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 får studentene en generell innføring i psykologiens hovedområder, historie og vitenskapsteori. Studentene får også kunnskap om grunnleggende prinsipper innen

utviklingspsykologi, personlighetspsykologi og sosialpsykologi. Videre gis en innføring i psykologisk forskningsmetode.

I det andre året presenteres studentene for grunnleggende prinsipper innen kognitiv psykologi, og psykisk helse og emosjoner. Her utvides også kompetansen i forskningsmetode gjennom kvantitativ og kvalitativ metode. Det er også i det andre året at studentene får fordype seg i selvvalgte emner som bygger deres ønskede, utdypende kompetanse. Det siste året får studenten ytterligere mulighet til å spisse sin kompetanse og anvende sin kunnskap gjennom valgfrie spesialiseringsemner, samt ved å reflektere over psykologisk teori i praksis. Siste året dekkes også statistisk analyse, hvor studentene skal jobbe med å spisse kompetansen gjennom en bacheloroppgave.

3.2 1. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Innføring i psykologi: kognisjon, atferd, følelser og relasjon	20	<p>Psykologi er et fagområde med bredt omfang, etablerte forskningstradisjoner og en sentral historie. Dette emnet har som mål å gi en oversikt og innføring i fagområdet psykologi, fagets historie og vitenskapsteori. For å gi en god faglig introduksjon til psykologi som fagfelt har emnet fokus på fire hovedområder: kognisjon, atferd, følelser og relasjon. Dette er kunnskap som er sentral for å forstå moderne psykologi.</p> <p>I emnet vil studenten lære om psykologifagets teoretiske fundament, psykologiens opphav og den historiske utviklingen av faget som vitenskapelig og klinisk disiplin. Studenten får innføring i vitenskapsteori og psykologiens hovedområder, deriblant kognitiv psykologi, intelligens, hukommelse, persepsjon, bevissthet, læring og emosjoner.</p>
Utviklingspsykologi	10	<p>Utviklingspsykologi tar for seg menneskets psykologiske utvikling gjennom hele livsløpet. Dette innebærer både normal utvikling, som kan være typisk eller atypisk, og avvikende utvikling og utviklingsforstyrrelser. Vi ser blant annet på utvikling av kognitive, emosjonelle og sosiale 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 to eksempler på spørsmål som emnet vil ta for seg.</p>
Personlighetspsykologi	10	<p>Personlighetspsykologi er studien av forskjeller mellom mennesker over tid. Dette innebærer forskjeller i personlighetsprofil, altså de stabile kjennetegnene ved personen, så vel som forskjeller i intelligens, emosjonell stil og kognisjon. I emnet lærer studentene om grunnlaget for personlighet, sentrale studier av personlighet, og om ulike personlighetstester. Videre lærer studenten hva resultatene fra slike tester kan fortelle oss om en person. Studenten lærer også å anvende testresultater for å forklare personlig atferd, tankemønstre og emosjonelle reaksjoner.</p>
Sosialpsykologi	10	<p>Sosialpsykologien søker å forstå hvordan mennesker påvirkes av andres nærvær, eller til og med innbilte nærvær. I dette emnet får studenten innføring i flere viktige områder innenfor sosialpsykologien, blant annet sosial kognisjon, sosiale relasjoner, gruppedynamikk, holdninger, og relasjoner mellom grupper og kultur. Studenten vil lære om de positive sidene ved sosial innflytelse, som tilhørighet og prososial atferd, men også de negative sidene som når konformitet og sosialt press fører til grusomme handlinger.</p>

Innføring i psykologisk forskningsmetode	10	<p>Psykologisk forskningsmetode 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.</p> <p>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 kasusstudier og surveymetoder. Emnet skal gi studentene ferdigheter i å forklare hva et vitenskapelig paradigme er og diskutere forskningsetiske dilemma.</p>
------------------------------------------	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabell 2. Første studieår

3.3 2. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Psykisk helse og emosjoner	10	<p>Dette emnet gir en innføring i ulike måter å forstå psykisk helse og psykiske lidelser på. Det er fokus på psykisk helse generelt og hvordan ulike biologiske, psykologiske og sosiale faktorer kan bidra til å understøtte god psykisk helse, eller kan være risikofaktorer for utvikling av psykisk lidelse. Emnet har også fokus på utviklingen av og funksjonen til emosjoner og ser dette i lys av menneskets psykiske helse.</p> <p>Emnet utforsker hvordan følelser kan farge våre kognitive prosesser som tenkning og hukommelse, forholdet mellom følelser og hjernen, og hvordan følelser former våre sosiale relasjoner.</p>
Kognitiv psykologi	10	<p>Kognitiv psykologi handler om mentale prosesser som oppmerksomhet, hukommelse, språk, persepsjon, sansning, bevissthet, beslutningstaking, handlinger, motivasjon, emosjoner og problemløsning. I emnet lærer studenten om hva som ligger bak hvordan vi tar imot, tolker, bearbeider, bruker og bevarer informasjon. Emnet vil omhandle studier av både generelle fenomener og individuelle forskjeller.</p>
Kvantitativ og kvalitativ metode	10	<p>Forskningsmetode står sentralt i akademisk virksomhet, og emnet har som formål å utruste studenten med kunnskap for å selvstendig kunne benytte slike metoder. Emnet tar for seg både kvalitative og kvantitative vitenskapelige metoder og forutsetningene for å anvende distinkte metoder i psykologiske undersøkelser. Studentene lærer om mulighetene og begrensningene til ulike kvalitative og kvantitative metoder, og jobber aktivt med å forstå og evaluere andres vitenskapelige arbeider. Emnet omfatter strategier for forskningsdesign, datainnsamling og analysearbeid og legger vekt på etiske og praktiske hensyn en forsker må ivareta. Ved fullført emne er studentene i stand til å benytte kvantitative og kvalitative metoder til å sammenstille, analysere og tolke data.</p>

Tabell 3. Andre studieår

3.4 3. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Statistisk analyse	10	<p>Statistisk analyse omfatter forskningsmetoder som benytter seg av tallmateriale for å beskrive og trekke slutninger om forhold og egenskaper i verden. Innen psykologi benyttes statistisk analyse for å kunne danne tydelige bilder om hvordan egenskaper, trekk, og andre psykologiske variabler er representert i enten utvalg eller i en populasjon. Sentralt for statistisk analyse står slutningsstatistikk, som har som formål om å generalisere kunnskap fra utvalg til den aktuelle populasjonen.</p> <p>Emnet tar for seg utredningsmetoder for deskriptiv statistikk, som gjennomsnitt, median, standardavvik, korrelasjonsdesign og regresjonsanalyser. Videre tar emnet for seg sentrale tilnærminger innen slutningsstatistikk, som t-test, variansanalyse og tilhørende signifikanstesting, som har som formål å avdekke om tilgjengelige data kan generaliseres til en større populasjon.</p>
Psykologisk teori i praksis	10	<p>Psykologisk fagkunnskap kan anvendes i mange typer arbeid og som grunnlag for videre utdanning. I dette emnet vil studentene få kartlagt hvor i arbeidslivet det er behov for deres kompetanse, og mulige veier videre etter endt utdanning. Studentene skal undersøke bedrifters mulige behov og utfordringer, og basert på psykologisk teori fremlegge et hypotetisk løsningsforslag. Studentene skal ideelt sett være i direkte kontakt med en bedrift ved å intervju ansatte eller observere bedriften. Studenten står selv ansvarlig for å komme i kontakt med en slik bedrift. Eventuelt kan studenten oppsøke informasjon om arbeidslivets behov på andre måter, for eksempel gjennom jobbsøknadsportaler, og bruke dette til å kartlegge hvor deres kompetanse kan anvendes.</p> <p>Emnet vil gi studenten trening i å formidle egen kompetanse, og vil gi muligheten til å vise mulige arbeidsgivere hva de kan bistå med. I tillegg vil studenten få trening i å skrive CV og jobbsøknad, og få tips til hvordan de kan søke for å finne relevant arbeid.</p>
Bacheloroppgave i psykologi	20	<p>Bacheloroppgaven er en avsluttende oppgave der studentene skal enten (a) gjennomføre og dokumentere et empirisk prosjekt, eller (b) skrive en lengre teoretisk besvarelse. Målet er at studentene skal fremvise kunnskap ved å utrede psykologisk teori, samt demonstrere analytiske ferdigheter ved å definere og besvare en konkret problemstilling.</p>

Tabell 4. Tredje studieår

3.5 Valgemner*

På fjerde semester skal studentene ta valgemner som alene eller til sammen utgjør 30 studiepoeng. Det vil til enhver tid finnes en oppdatert liste over tilgjengelige valgemner på Høyskolen Kristianas hjemmesider. Studentene kan velge fra alle valgemner som tilbys, bortsett fra valgemner der læringsutbyttet overlapper med eksisterende emner på studiet. Dette finnes det informasjon om i emnebeskrivelsene. Tabell 6 beskriver psykologifaglige valgemner.

Porteføljen av valgemner oppdateres jevnlig og vil kunne endres. Det vil bli gitt informasjon om hvilke emner som er tilgjengelig i god tid før en søker valgemner for 4. semester.

For oppdatert liste over tilgjengelige valgemner og emnebeskrivelser, gå til <https://kristiania.no/valgemner>

Emner	Beskrivelse
Positiv psykologi og livskvalitet	<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 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. 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 selvvurderings mål og konkret positiv psykologi og aktiviteter som øker livskvaliteten.</p>
Tenke fort og langsomt – beslutningspsykologi	<p>I en 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. Mange av våre valg og vurderinger er raske, unyanserte, og bunner ikke ut i en dyp analyse. Teorien om det rasjonelle, økonomisk tenkende mennesket bør dermed ses i lys av psykologisk teori og kunnskap.</p> <p>Særlig er de to psykologene Amos Tversky og Daniel Kahneman særdeles relevant i studien av valg og vurderinger. 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 fordreininger i vurderingene våre. Disse funnene, samt andre relevante funn i fagområdet, er så viktige og utslagsgivende for vår forståelse av valg og vurderinger, at Kahneman ble tildelt Nobelprisen i økonomi.</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 fordreininger i vår tenkning, og hva dette har å si for hvordan vi tar valg i det virkelige liv.</p> <p>Denne kunnskapen kan brukes til å hjelpe mennesker å ta sunne valg i hverdagen, samt styre valg og vurderinger i en ønsket retning.</p>
Evolution and Behaviour in Animals and Humans	<p>Evolusjonspsykologi ble et etablert fagfelt på 1990-tallet, og tar for seg hvordan vår evolusjonshistorie kan bidra til å forklare menneskelig atferd. Naturlig seleksjon er en mekanisme hvor de organismene med størst overlevelsessevne også er de som viderefører genene sine. Dette inkluderer atferd, som kan øke sjansen for å få avkom med en partner.</p>

	<p>Dette emnet ser på anvendt evolusjon og hvordan det har formet atferdsegenskaper hos både mennesker og dyr.</p> <p>Dette emnet gir grunnleggende innføring i evolusjonsbiologi og naturlig seleksjon, samt fordypning innen hvordan naturen har formet forskjellige atferder i mennesker og dyr. Det skal ses nærmere på temaer slik som seksualitet, partnervalg, hjelpeatferd, intelligens, kultur, jaktstrategier, et spektrum av forskjellige dyr og deres atferder, og diskusjonen mellom arv og miljø.</p>
Østlig psykologi, meditasjon og mindfulness	<p>Vi lever i en digital tidsalder som stiller større og større krav til vår evne til oppmerksomhet, konsentrasjon og selvregulering. I dette emnet vil du få en grundig innføring i den østlige psykologiens teknikker og innsikt som hjelper oss med å utvikle nettopp disse evnene. I tillegg til solid forståelse for det teoretiske grunnlaget og den historiske og filosofiske bakgrunnen for østlig psykologi, vil du få mulighet til å lære deg og trene på teknikkene og praksisene som presenteres.</p> <p>Det er en sentral målsetning for kurset at du får konkret erfaring med meditasjonspraksis, pustøvelser og avspenningsøvelser, hentet fra buddhismen, yoga og moderne mindfulness. Du vil også lære hvordan du kan integrere disse i hverdagen din, og hvilke positive endringer teknikkene kan skape i livet ditt. Videre er det en målsetning for kurset at du skal kunne reflektere over og diskutere likheter og forskjeller mellom moderne vestlig psykologi og den tradisjonelle østlige psykologien, i tillegg til å kunne vurdere både styrker og begrensninger ved østlig psykologi i møte med det moderne Vesten.</p>
Cultural Psychology and Digitalization	<p>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 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>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. Digitalisering kan ha både positiv og negativ påvirkning. Emnet tar for seg hvordan kultur og digitalisering påvirker mennesker på ulike måter.</p>
Praksis innen psykologisk arbeid	<p>Emnets formål er å gi studenten kunnskap om sammenhengen mellom psykologisk teori og praksis. Emnet gir profesjonell erfaring fra en relevant virksomhet, hvor studenten skal delta i arbeid innenfor eget fagområde. Gjennom psykologirelatert praksis skal studenten bedre forstå teori lært i løpet av 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.</p> <p>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>

Tabell 5: Valgemner i 4. semester

**Porteføljen av valgemner oppdateres jevnlig og vil kunne endres. Det vil bli gitt informasjon om hvilke emner som er tilgjengelig i god tid før en søker valgemner for 4. semester.*

3.6 Valgfrie emner

På femte semester skal studentene velge to valgfrie emner innen fagområdet som hver utgjør 10 studiepoeng. De mulige valgene presenteres i god tid før oppstart av femte semester.

Tabell 5 viser eksempler på mulige emner. Det kan forekomme endringer i hvilke valgfrie emner som tilbys.

Emner á 10sp	Beskrivelse
Kommunikasjon og mediepsykologi	<p>Kommunikasjon innbefatter all overføring av et budskap fra en avsender til en mottaker. Gjennom kommunikasjon kan man dele tanker, følelser, ideer, og kunnskaper med intensjonen om å opplyse, overtale, eller skape forståelse. Kommunikasjon foregår også i storskala, kjent som “media” eller “massedistribusjon”. Med fremveksten av markedsmodeller der vår oppmerksomhet og tid brukt på forskjellige medier har blitt et produkt, har man sett fremveksten av media med større grad av oppsiktsvekkende og engasjerende, men også manipulerende virkemidler. Dette emnet innbefatter en innføring i kommunikasjon og mediepsykologi, og dets anvendelser.</p>
Anvendt miljøpsykologi	<p>Miljøpsykologi studerer forholdet mellom menneskelig atferd og miljøet, altså både hvordan miljøet påvirker atferd, og hvordan atferd og holdninger påvirker klima og miljø. Kunnskap om miljøpsykologi kan anvendes i en rekke typer arbeid, og er spesielt sentralt hvis man vil jobbe med bærekraft, samferdsel, arbeidsmiljø og interiørarkitektur.</p> <p>Emnet fokuserer på hvordan menneskers atferd, holdninger og vaner påvirker klima og miljø. For eksempel ser vi på hvordan verdier, sosiale normer og gruppeprosesser kan påvirke atferd. Vi ser også på hvordan vi gjennom ulike strategier kan promotere miljøvennlig atferd. Emnet fokuserer på tilnæringer innen psykologi som studerer informasjonsbehandling, vurderinger, beslutninger, oppførsel og kommunikasjon.</p>
Anvendt helsepsykologi	<p>Helsepsykologi tar for seg hvordan atferd, kognisjon, personlighet og kultur i samspill med biologi og sosiale faktorer påvirker individets helse og livskvalitet. I emnet vil studenten lære hvordan kunnskap om slike interaksjoner kan brukes for å fremme helse hos et individ eller en befolkning, forebygge sykdom, samt forstå menneskelige reaksjoner på sykdom og helse.</p> <p>Emnet vil forsøke å gi en helhetlig forståelse av helse og hvordan psykologi kan brukes for å forstå, forebygge og motivere ulik helseatferd. Emnet tar blant annet for seg hvordan psykologisk kunnskap kan bidra i forebygging av ulik helseatferd, som røyking, snusing eller rusmisbruk, samt hvordan mennesker kan motiveres til helsefremmende atferd, som trening og kosthold. Kunnskap om helsepsykologi kan anvendes i helsearbeid, i helsepsykologisk forskning, og i politisk helsearbeid.</p>
Idrettspsykologi og prestasjon	<p>Idrettspsykologi er studiet av menneskers mentalitet og atferd i trenings- og idrettskontekst. Fagfeltet er spesielt opptatt av hvordan psykologiske faktorer påvirker individer i trening- og konkurransesammenheng, både hos idrettsutøvere og i den generelle befolkningen. Idrettspsykologisk kunnskap kan også være overførbart til andre yrker der prestasjon, utvikling og velvære står sentralt.</p> <p>Emnet skal gi studentene innsikt i hvordan mentale ferdigheter, og prestasjonsfremmende- og prestasjonsinhiberende faktorer påvirker prestasjon, utvikling og velvære i trening- og konkurransesammenheng. I emnet vil det spesielt rettes søkelys mot hvordan trening av bestemte</p>

	mentale teknikker forbedrer de mentale evnene til å redusere prestasjonsinhiberende faktorer som prestasjonsangst, selv-sabotering, og lært hjelpeløshet. I tillegg vil studenten få kunnskap om hvordan trening av enkelte mentale teknikker forbedrer de mentale evnene til å styrke prestasjonsfremmende faktorer som motivasjon, mestringstro, og spenningsregulering. Samlet sett vil studenten få bedre innsikt i hvordan trening av idrettspsykologiske teknikker og bedre mentale evner leder til forbedret idrettslig prestasjon, utvikling og velvære i møte med både medgang og motgang.
Innføring i arbeids- og organisasjonspsykologi	Arbeids- og organisasjonspsykologi omhandler psykologiske faktorer og prosesser som har relevans for aktører i arbeidslivet, fra ansatte til ledere, bedrifter og organisasjoner. Arbeidsplassen er en arena for både mestring og suksess, men også stress, konflikter, og store omveltninger. Emnet gir en innføring i sentral teori, empiri og metoder innen temaer tilknyttet den enkelte arbeidstaker, så vel som til større grupper som gruppebaserte prosjekter, bedrifter og organisasjoner.

Tabell 6: Valgfrie emner 5.semester

**Det kan forekomme endringer i hvilke valgfrie emner som tilbys.*

4. Undervisnings- og vurderingsformer

4.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning

Studiet vil benytte ulike undervisnings- og læringsformer for å sikre at læringsutbyttet oppnås. Det benyttes både tradisjonelle undervisningsformer (som forelesninger og seminarer) og andre studieformer som krever mer aktiv studentdeltakelse. All undervisningsformene har et gjennomgående fokus på studentaktiv læring.

I første rekke vil følgende arbeids – og undervisningsformer benyttes:

- Forelesninger og seminarundervisning
- Andre studentaktiviserende læringsformer
 - Kasus og roblembasert gruppearbeid
 - Prosjektoppgaver/studentpresentasjoner/oppgaver-individuelle og i gruppe
 - Medstudentrespons
 - Refleksjonsnotater
 - Feltøvelser og ferdighetstrening
- Selvstudium og eksamensforberedelser

Valg av læringsformer, og deres omfang, er styrt av ønsket læringsutbytte. Det er en gradvis økning av studentaktiviserende 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 og seminarundervisning - er læringsformer 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. Seminarundervisning har også som hensikt å synliggjøre sammenhenger og presentere hovedelementer, men har i tillegg et større fokus på studentaktiviserende læringsformer.

I tillegg kan denne arbeidsformen romme dialog med studenter ved at faglige spørsmål fra studentene utdypes. En underviser har også mulighet til å trekke fram nyere forskning på undervisningsfeltet. På denne måten kan underviseren gjøre studieinnholdet mer forskningsbasert enn det lærebøker kan.

Kasus og problembasert gruppearbeid – Et kasus er en beskrivelse av for eksempel en situasjon, en familie, en organisasjon, eller et individs tilstand eller fungering. I en kasusoppgave presenteres gjerne ett eller flere spørsmål som studentene skal besvare. Formålet er at studentene skal få øve seg på å anvende fagkunnskap i å analysere og forstå en situasjon eller tilstand. 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.

Kasus og 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. I et refleksjonsnotat skriver man ikke for andre, men for seg selv. Refleksjonsnotatet er et hjelpemiddel for studentene i den videre læringsprosessen.

Feltøvelser og ferdighetstrening – 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 intervensjoner fra miljøpsykologi, trening i analyse av emosjoner og testing av personlighet.

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.

4.2 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-eksamen, semesteroppgave, skriftlig hjemmeeksamen, mappevurdering og muntlig eksamen.

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 Kristianas hjemmesider.

5. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling

Med henvisning til Studietilsynsforskriften 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.

5.1 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 studenetne møte forskere og undervisere med internasjonalt nettverk.

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.

5.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling

På Bachelor i anvendt psykologi er det mulighet for utveksling på fjerde 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

Fjerde semester blir satt av til at våre studenter skal kunne velge utveksling eller valgemner. Våre utvekslingsstudenter vil kunne velge mellom emner som bygger på, men ikke overlapper nevneverdig med, læringsutbyttet i 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 utveksling i fjerde 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 <http://kristiania.no/bachelorstudier/utveksling>.

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 Høgskolen Kristiania.