PSYC3501 Sensorveiledning våren 2026

Eksamensformen i PSYC3501 er fra og med våren 2026 mappeevaluering. Dette innebærer at studentene får to oppgaver de skal jobbe med gjennom undervisningsperioden. Studentene jobber med oppgavene gjennom 3 dobbelttimer med seminar og får veiledning og noe tilbakemelding på arbeidet i løpet av seminarene. Det forventes at studentene legger ned flere dagsverk utenom seminarene (tidligere semestre var det 3 dagers hjemmeeksamen).

Mappeoppgave 1 løses i grupper på 3-4 studenter, mens Mappeoppgave 2 løses individuelt. Det betydelig lavere krav til omfang og nivå på Mappeoppgave 1 sammenlignet med oppgave 2. Kravene til andre oppgave vil tilsvare kravene til det som tidligere semestre gjaldt for 3 dagers hjemmeeksamen. Se slutten av dokumentet.

VIKTIG! På Mappeoppgave 1 vil alle på én gruppe levere identisk (eller tilnærmet identisk) besvarelse – dette skal ikke regnes som juks/plagiat. Dette gjelder ikke Mappeoppgave 2 – her skal besvarelsene være individuelle bidrag (men studentene har jobbet på gruppe, lest og diskutert hverandres tekster etc. så overlapp i tilnærming metodikk, implementering forventes – det som er viktig i vurderingen er å vurdere om de bruker egne ord/"egen stemme", resonerer godt rundt tiltaket og at kandidaten virker å forstå grunnlaget for det foreslåtte tiltaket.

Mappeoppgave 1 (gruppebasert)

Dette er den første av to oppgaver dere skal jobbe med på seminarene i psyc3501. I starten skal dere for det meste jobbe i små grupper på 3-4 studenter. Vi skal jobbe med denne oppgaven i seminaret i uke 9, og dere vil måtte jobbe på egenhånd/i smågrupper etter første seminar. Det er meningen at dere skal levere et utkast til løsning i forkant av seminaret i uke 10 og at dere får noe tilbakemelding på utkastet på seminaret.

Mappeoppgave: Tenk deg at du er kommunepsykolog og at du skal utforme et tiltak som skal bidra til bedre folkehelse gjennom å øke fysisk aktivitet i kommunen. Tiltaket skal være rettet mot barn og unge under 18 – og det skal ikke være en primært digital intervensjon (dette fordi dere har fått tilgang til en tidligere besvarelse som beskriver en digital intervensjon).

Du velger selv hvilken kommune du vil ta utgangspunkt i, hvordan målgruppen eventuelt skal avgrenses nærmere og hvilket fokus du vil anlegge for tiltaket. Kommunen har bedt mange instanser og fagpersoner om innspill til tiltak. Tenk deg at ditt tiltak er ett av flere slike innspill. For de tiltakene som blir valgt ut av ledelsen vil det bli stilt ressurser til rådighet. Dette betyr at ditt tiltak ikke nødvendigvis må være hele løsningen for kommunens utfordringer, men det må kunne møte en del av utfordringen.

Legg vekt på å få frem sammenhengen mellom det teoretiske og metodiske grunnlaget for tiltaket og innholdet i tiltaket. Ta utgangspunkt i det vi har snakket om på forelesning og det jeg har pekt på som kjernelitteratur. Dere skal planlegge på tre nivåer: det teoretiske, det metodiske og det praktiske nivået. Ta utgangspunkt i de to typene tabeller vi har brukt i planleggingsarbeidet teoritabell og metodetabell (som er hentet fra «intervention mapping» rammeverket – se lysark fra de to første forelesningene).

Presisering av oppgaven-

Dere skal lage et sammendrag strukturert rundt punktene:

- **Tiltak:** setning/kort avsnitt som beskriver tiltaket og hensikten (hva skal dere forsøke å oppnå)
- **Teoretisk bakgrunn:** stikkord om det teoretiske grunnlaget for tiltaket; teori inkluderer her teorier, modeller og terapeutiske tilnærminger; kun det viktigste; f.eks. motiverende samtale, teorien om planlagt atferd el.l.
- **Målgruppe:** en setning/stikkord som definerer målgruppen (oppgaven sier du skal fokusere på 0-18, men du kan/bør velge å avgrense dette enda mer)
- **Rekruttering:** en setning eller to om hvordan målgruppen din skal rekrutteres (eller nås)

Dere skal lage en teoritabell med atferdsmål, determinanter og endringsmål:
Se forelesningslysark, eksempelbesvarelse eller artikkel som bruker intervention mapping.

Dere skal lage en metodetabell:
Se forelesningslysark etc. Tabellen skal dekke alle endringsmålene fra teoritabellen.

Dere skal beskrive hvordan tiltaket/intervensjonen leveres i praksis.

Dette kan gjøres i sammenhengende tekst og/eller punktlister på ca. 1-2 sider.

Dere trenger altså ikke å skrive en stor sammenhengende oppgave ala eksamensbesvarelsen som ligger på Canvas (det sparer vi til neste Mappeoppgave).

Mappeoppgave 2 (individuell)

Dette er den andre av to oppgaver dere skal jobbe med på seminarene i PSYC3501. Vi skal starte med denne oppgaven i seminaret i uke 10, og jobbe mer på egenhånd frem til seminaret i uke 13. Det er meningen at dere skal levere et utkast til løsning i forkant av seminaret i uke 13 og at dere får noe tilbakemelding på utkastet på seminaret (NB! Siden jeg har 50 besvarelser å lese så blir det en relativt minimalistisk tilbakemelding – men vi vil ta opp ting flere sliter med i plenum).

Mappeoppgave: Tenk deg at du jobber som kommunepsykolog og at du har blitt bedt om å foreslå et tiltak for å redusere risikofull og skadelig alkoholbruk hos voksne, med spesielt fokus på godt voksne og eldre (dvs. 50+).

Du velger selv hvilken kommune du vil ta utgangspunkt i, hvordan målgruppen eventuelt skal avgrenses nærmere og hvilket fokus du vil anlegge for tiltaket. Kommunen har bedt mange instanser og fagpersoner om innspill til tiltak. Tenk deg at din Mappeoppgave er ett av flere slike innspill. For de tiltakene som blir valgt ut av ledelsen vil det bli stilt ressurser til rådighet. Dette betyr at ditt tiltak ikke nødvendigvis må være hele løsningen for kommunens utfordringer, men det må kunne møte en del av utfordringen.

Legg vekt på å få frem sammenhengen mellom det teoretiske og metodiske grunnlaget for tiltaket og innholdet i tiltaket. Ta utgangspunkt i det vi har snakket om på forelesning og det jeg har pekt på som kjernelitteratur. Dere skal planlegge på tre nivåer: det teoretiske, det metodiske og det praktiske nivået. Ta utgangspunkt i de to typene tabeller vi har brukt i planleggingsarbeidet teoritabell og metodetabell (som er hentet fra «intervention mapping» rammeverket – se lysark fra de to første forelesningene).

Omfang og formkrav:

Besvarelsen skal MAKSIMALT være på 2500 ord! Forside, sammendrag, tittel, referanseliste eller eventuelle tabeller, figurer o.l. telles ikke med i antall ord.

Teksten skal starte med et kort sammendrag strukturert rundt punktene:

- Tiltak: setning/kort avsnitt som beskriver tiltaket og hensikten
- Teoretisk bakgrunn: stikkord om det teoretiske grunnlaget for tiltaket; teori inkluderer her teorier, modeller og terapeutiske tilnærminger; kun det viktigste; f.eks. motiverende samtale, teorien om planlagt atferd el.l.
- Målgruppe: en setning/stikkord som definerer målgruppen
- Rekruttering: en setning om hvordan målgruppen din skal rekrutteres

En god tekst har en ryddig og logisk struktur med tydelig introduksjon (avgrensing av oppgaven, bakgrunn/problembeskrivelse og målgruppe), hoveddel (tiltaket med begrunnelse). Språket skal være akademisk og pedagogisk. Referanser skal følge APA format, både i teksten og i referanselisten til slutt. Du kan skrive på norsk, svensk, dansk eller engelsk. Du trenger ingen innholdsfortegnelse.

Besvarelsen skal dekke alle punktene på listen under, men rekkefølgen kan være annerledes.

INNLEDNING:

- Kort beskrivelse av problemet du vil bidra til å løse (bruk f.eks. offentlig tilgjengelig statistikk eller forskningsartikler/rapporter).
- Tydelig avgrensning og definisjon av målgruppen.

HOVEDDEL/DISKUSJON:

- Beskriv tiltaket. Oppgi hvor du har hentet ideene fra eller latt deg inspirere fra og vær tydelig på hva du har tatt fra andre og hva du har tenkt ut selv. Bruk dine egne ord, selv om du henter ideer fra andre.
- Beskriv hvordan du har brukt teori(er), modell(er) og/eller terapeutiske tilnærminger/teknikker i utviklingen av tiltaket. Det må være tydelig for leseren hvilken del av tiltaket som er knyttet til hvilken del av teorien/modellen/teknikken/tilnærmingen.
- Dere skal lage en teoritabell med atferdsmål, determinanter og endringsmål, og en metodetabell
- Beskriv empirisk forskning som støtter tiltaket – eventuelt støtter aspekter ved tiltaket.

- Hvilke etater/instanser/organisasjoner ønsker du eventuelt å samarbeide med når tiltaket skal iverksettes – hvem skal gjøre hva?
- Hva tror du blir de største utfordringene med å gjennomføre tiltaket? (forklar hvorfor) Finnes det måter å håndtere utfordringene på?

Oppgaven må reflektere relevant pensum. Det er ikke noe krav om å gå utenom pensum, men det er mulig å supplere med andre kilder. Bruk av kilder utenfor pensum vil som regel styrke oppgaven, men det forutsetter at det alternative stoffet er relevant og adekvat.

Besvarelsen trenger ikke ha et diskusjonskapittel med en konklusjon. I stedet diskuteres tiltaket underveis (tiltaket begrunnes) og selve tiltaket kan sies å være konklusjonen.

Det viktige er å vise at du kan resonere faglig, sammenhengende og selvstendig rundt oppgaven og punktene på listen over. Det er dette du i første rekke blir evaluert på.