



# Studieplan 2012/2013

## Master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av livsstilsvaner

**Studiepoeng: 120**

### Studiets varighet, omfang og nivå

Dette er en dybdemaster normert til 2 års fulltidsstudium og består av 120 stp ihht §3 i "Forskrift om krav til Mastergrad" fastsatt av Utdannings- og forskningsdepartementet 01.12.05.

### Innledning

Helse er en kvalitet og verdi som angår alle mennesker uavhengig av alder, kjønn, etnisk bakgrunn, sosial status, livssyn, og politisk oppfatning. Både samfunnsutviklingen og den enkeltes livsstil påvirker helse. I så henseende er noen av de største utfordringene å forstå hva som er gunstig helsegevinst for ulike grupper i befolkningen. Én profesjon eller ett fag kan ikke løse disse utfordringene alene, og tverrfaglighet er nødvendig for å analysere situasjonen og for å iverksette egnede helsefremmende tiltak. Helsefremmende tiltak handler om hva den enkelte, forskjellige grupper og samfunnet kan gjøre for å bedre helse. Det finnes mye kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet i forhold til helse, men mer begrenset er kunnskap om hvordan en danner og endrer aktivitetsvaner. Masterstudiet i folkehelsevitenskap med vekt på endring av livsstilsvaner fokuserer på disse utfordringene.

### Læringsutbytte

Gjennom et overordnet fokus på dannelse og endring av livsstil for enkeltmennesket og for ulike grupper i befolkningen skal kandidaten etter endt studium ha kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse som følgende:

#### Kunnskap

Ved slutført utdanning skal kandidaten

- ha avansert kunnskap innenfor folkehelse og spesialisert innsikt i aktiv livsstil og helse
- ha inngående kunnskap om fagområdets vitenskapelige teori og metoder
- kunne anvende kunnskap om aktiv livsstil og helse innenfor folkehelseområdet
- kunne analysere faglige problemstillinger med utgangspunkt i fagområdets historie, tradisjoner, egenart og plass i samfunnet

#### Ferdigheter



Ved slutført utdanning skal kandidaten

- kunne analysere eksisterende teorier, metoder, og fortolkninger innenfor fagområdet og arbeide selvstendig med praktisk og teoretisk problemløsning
- kunne bruke relevante metoder for forskning og faglig utviklingsarbeid på selvstendig måte
- kunne analysere og forholde seg kritisk til ulike informasjonskilder og anvende disse til å strukturere og formulere faglige resonnementer
- kunne gjennomføre et selvstendig, avgrenset forsknings- og utviklingsprosjekt under veiledning og i tråd med gjeldende forskningsetiske normer

## Generell kompetanse

Ved slutført utdanning skal kandidaten

- kunne analysere relevante fag-, yrkes- og forskningsetiske problemstillinger
- kunne anvende sine kunnskaper og ferdigheter på nye områder for å gjennomføre avanserte arbeidsoppgaver og prosjekter
- kunne formidle omfattende selvstendig arbeid og beherske fagområdets uttrykksformer
- kunne kommunisere om faglige problemstillinger, analyser og konklusjoner innenfor fagområdet, både med spesialister og til allmennheten
- kunne bidra til nytenkning og i innovasjonsprosesser

## Målgruppe

Master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av livsstilsvaner er rettet mot personer som ønsker å jobbe med helsefremmende arbeid, med fokus på danning og endring av fysiske aktivitetsvaner.

## Kompetanse

Studiet kvalifiserer for stillinger innen offentlig forvaltning, privat næringsvirksomhet og frivillige organisasjoner der det legges vekt på å initiere og gjennomføre helsefremmende endringsarbeid gjennom tverrfaglig samarbeid, forsknings-, utviklings- og utredningsarbeid, undervisning og kvalitetssikring av tilsvarende tjenester.

Fullført studium gir rett til tittelen

*Master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av livsstilsvaner. Studiet vil kunne kvalifisere for opptak til PhD-studier ved norske eller internasjonale utdanningsinstitusjoner.*

## Opptakskrav

Bachelorgrad eller tilsvarende utdanning av minst 180 studiepoengs omfang med fordypning på minst 80 studiepoeng innen helse-, idretts- eller pedagogiske fag.



## Undervisnings- og læringsformer

Som prinsipper for læring anses tverrfaglighet og studentaktive arbeidsformer som de overordnede. Prinsippene vil søkes oppnådd gjennom samlinger med ulike organiserings- og arbeidsformer, samt nettstøttet læring. I de fleste emner vil undervisning og læring skje gjennom en kombinasjon av forelesninger, seminarer, presentasjoner og oppgaveskriving. I seminarene vil grupper settes sammen av studenter med ulik bachelorbakgrunn, for å oppnå tverrfaglig erfaringsutveksling. Gjennom presentasjoner av utkast til innleveringsoppgaver i plenum, vil oppgaveskriving bli en læringsprosess (i tillegg til en vurderingsform).

## Vurderingsformer

Som prinsipper for læring anses tverrfaglighet og studentaktive arbeidsformer som de overordnede. Prinsippene vil søkes oppnådd gjennom samlinger med ulike organiserings- og arbeidsformer, samt nettstøttet læring. I de fleste emner vil undervisning og læring skje gjennom en kombinasjon av forelesninger, seminarer, presentasjoner og oppgaveskriving. I seminarene vil grupper settes sammen av studenter med ulik bachelorbakgrunn, for å oppnå tverrfaglig erfaringsutveksling. Gjennom presentasjoner av utkast til innleveringsoppgaver i plenum, vil oppgaveskriving bli en læringsprosess (i tillegg til en vurderingsform).

## Internasjonalisering

Andre semester er lagt opp med mulighet for utenlandsopphold. Høgskolen i Hedmark og Avdeling for helse og idrettsfag har avtaler med mange institusjoner, herunder University of Chester, der emner under mastertilbudene 'public health', 'research methods' eller 'sport science' er spesielt relevante.

## Studiets innhold, oppbygging og organisering

### Semester Emner

1	Individ og samfunn i et livsstilperspektiv (20 stp)	Vitenskapsteori og generell metode (10 stp)
2	Livsstil i et samfunnsteoretisk perspektiv (10 stp)	Livsstil i et adferdsteoretisk perspektiv (10 stp)
3	Spesifikk metode og prosjektbeskrivelse (15 stp)	Masteroppgave (15 stp)*
4	Masteroppgave (30 stp)*	Helsepedagogikk (10 stp)

\*Masteroppgaven går over 2 semestre, og utgjør til sammen 45 studiepoeng.



## Emneoversikt

### Emner

Studiepoeng År 1 År 2

- [Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv](#)  
20 studiepoeng S1(H)
- [Vitenskapsteori og metodelære](#)  
10 studiepoeng S1(H)
- [Livsstil i et samfunnsteoretisk perspektiv](#)  
10 studiepoeng S2(V)
- [Livsstil i et atferdsteoretisk perspektiv](#)  
10 studiepoeng S2(V)
- [Helsepedagogikk](#)  
10 studiepoeng S2(V)
- [Spesifikk metode og prosjektbeskrivelse](#)  
15 studiepoeng S3(H)
- [Masteroppgave](#)  
45 studiepoeng S3(H) S4(V)



## Emneoversikt

### **1MFV101 Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv**

**Emnekode: 1MFV101**

**Studiepoeng: 20**

#### **Språk**

Norsk

#### **Forkunnskaper**

Ingen

#### **Læringsutbytte**

Kunnskap

Kandidaten

- kan definere sentrale begreper, som fysisk aktivitet, livsstil og folkehelse
- forstår og kan forklare helse som begrep og fenomen
- kan beskrive ulike gruppers muligheter og begrensninger for dannelse og endring av livsstil
- kan beskrive offentlig politikk om og forvaltning av fysisk aktivitet og helse

Ferdigheter

Kandidaten

- kan analysere prosesser for dannelse og endring av livsstil på individ- og gruppenivå
- kan analysere deltakelse i og organisering av fysisk aktivitet i ulike sektorer

Generell kompetanse

Kandidaten

- viser tverrfaglig forståelse for behovet for helsefremmende aktiviteter



## Innhold

- Det moderne samfunn og dets helseutfordringer (fysisk inaktivitet, kosthold, tobakk, rusmidler, psykisk helse)
- Norsk helsepolitikk og politikk om fysisk aktivitet
- Livsstil blant ulike grupper (kjønn, alder, etnisitet, sosial status, funksjonsnivå)
- Sosialiseringsteori, med fokus på ulike grupper og dannelse og endring av livsstil
- Fenomen som har innvirkning på enkeltindivider og gruppers opplevelse av helse sett i relasjon til livsstil generelt, og fysiske aktivitetsvaner spesielt
- Krittisk fokus på aktiv livsstil (makt, avmakt, empowerment. stress, sunnhetshysteri etc.)

## Organisering og arbeidsformer

- Emnet går over hele første semester
- Emnet vil gis som forelesninger og seminarer med grupper satt sammen av studenter med ulik profesjons-/bachelorbakgrunn
- Enkelte forelesninger vil bli gitt på engelsk

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

1. Et refleksjonsnotat der den enkelte student tidlig i studiet skal vurdere seg selv og sin egen bakgrunn i forhold til læringsmålene for studiet.
2. To gruppepresentasjoner:
  - studenter med ulik bakgrunn presenterer og reflekterer over ulike profesjoners/utdanningers bidrag til folkehelsen
  - Ulike begreper(listet under innhold) drøftes
3. Seminardeltagelse (minimum 80 %)

## Vurderingsordning

Hjemmeeksamen i gruppe over fem dager (vektes 40 %) samt individuell muntlig eksamen (vektes 60 %). Begge vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Begge deksamener må være bestått for å få endelig karakter i emnet.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



# 1MFV102 Vitenskapsteori og metodelære

**Emnekode: 1MFV102**

**Studiepoeng: 10**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen

## **Læringsutbytte**

Kunnskap

Kandidaten

- har inngående kunnskap om vitenskapelig metode
- kan redegjøre for vitenskapsteoretiske teorier og posisjoner

Ferdigheter

Kandidaten

- kan begrunne og redegjøre for valg av vitenskapsteoretisk perspektiv
- har inngående kunnskap om forskningsdesign relevant for å studere aktiv livsstil og helse

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan reflektere over forskningsetiske problemstillinger

## **Innhold**

- Aktuelle vitenskapsteoretiske teorier og posisjoner
- Vitenskapsteoretiske utfordringer for forskning relatert til fysiske aktivitetsvaner og helse
- Generelt om ulike metoder



- Generelt om kvalitetsvurdering av metoder og forskning (troverdighet, reliabilitet, validitet, generalisering, etc.)
- Generell statistikk
- Tester og målemetoder for fysisk aktivitet
- Forskningsdesign
- Forskningsetikk

## **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesninger
- Seminarer

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

- Seminardeltakelse (minimum 80 %)
- Det skal analyseres to artikler, en som baserer seg på kvalitativ forskning og en som baserer seg på kvantitativ forskning

## **Vurderingsordning**

4 timers skriftlig individuell eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag





## **1MFV103 Livsstil i et samfunnsteoretisk perspektiv**

**Emnekode: 1MFV103**

**Studiepoeng: 10**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

1MFV101 Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv.

### **Læringsutbytte**

Kunnskap

Kandidaten

- har inngående kunnskap om utvalgte sosiologiske teorier
- kan anvende sosiologisk teori

Ferdigheter

Kandidaten

- kan analysere fysiske aktivitetsvaner og helse på samfunnsnivå
- kan analysere fysiske aktivitetsvaner på gruppenivå

### **Innhold**

- Politisk teori
- Organisasjonsteori
- Teorier om sosial ulikhet
- Maktteori
- Handlingsteori

### **Organisering og arbeidsformer**



- Forelesninger
- Seminarer
- Presentasjoner
- Oppgaveskriving

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

- Seminardeltakelse (minimum 80 %)
- En plenumspresentasjon, basert på utkast til innleveringsoppgave

## **Vurderingsordning**

Individuelt skriftlig essay med basis i tema fra emnet Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv. Innleveringen vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## **1MFV104 Livsstil i et atferdsteoretisk perspektiv**

**Emnekode: 1MFV104**

**Studiepoeng: 10**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

1MFV101 Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv.

### **Læringsutbytte**

Kunnskap

Kandidaten

- har inngående kunnskap om utvalgte psykologiske teorier
- kan anvende psykologisk teori

Ferdigheter

Kandidaten

- kan analysere fysiske aktivitetsvaner og helse på gruppenivå
- kan analysere fysiske aktivitetsvaner på individnivå

### **Innhold**

- Ulike perspektiver på motivasjon
- Læringspsykologi
- Helsepsykologi
- Gruppepsykologi
- Psykisk helse og fysisk aktivitet

### **Organisering og arbeidsformer**



- Forelesninger
- Seminarer
- Presentasjoner
- Oppgaveskriving

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

- Seminardeltakelse (minimum 80 %)
- En plenumspresentasjon, basert på utkast til innleveringsoppgave

## **Vurderingsordning**

Individuelt skriftlig essay med basis i eget litteratursøk, som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## 1MFV105 Helsepedagogikk

**Emnekode: 1MFV105**

**Studiepoeng: 10**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

1MFV101 Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv.

### **Læringsutbytte**

Kunnskap

Kandidaten

- har inngående kunnskap i helsepedagogiske teorier
- kan anvende helsepedagogisk teori

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan identifisere behov for og reflektere over hvordan en kan iverksette tiltak for å danne og endre fysiske aktivitetsvaner

### **Innhold**

- Pedagogisk teori, herunder læringsteori og læringssyn
- Ulike pedagogiske modeller
- Empowermentfilosofi herunder fokus på tverrfaglig samarbeid og brukermedvirkning
- Begrensninger ved empowermentbegrepet

### **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesninger
- Seminarer



- Presentasjoner
- Oppgaveskriving

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

- Seminardeltakelse (minimum 80 %)
- En plenumspresentasjon, basert på utkast til innleveringsoppgave

## **Vurderingsordning**

Individuelt skriftlig essay med basis i eget litteratursøk, som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



# 1MFV201 Spesifikk metode og prosjektbeskrivelse

**Emnekode: 1MFV201**

**Studiepoeng: 15**

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

1MFV102 Vitenskapsteori og metodelære.

## **Læringsutbytte**

Kunnskap

Kandidaten

- har inngående kunnskap om kvantitative og kvalitative metoder, samt om metodetriangulering, herunder forskjeller og likheter
- kan begrunne og redegjøre for valg av metode

Ferdigheter

Kandidaten

- kan analysere eksisterende kilder kritisk og formulere egen problemstilling
- kan anvende relevante metoder for å planlegge et selvstendig forskningsprosjekt

## **Innhold**

Innholdet vil være av mer anvendt karakter (enn emnet i vitenskapsteori og metodelære, som er mer oversiktsorientert).

- Kvantitativ metode
  - Utvalgskrav og prosedyrer
  - Spørreskjema utfordringer
  - Statistiske analyser
- Kvalitativ metode
  - Utvalgskrav og prosedyrer
  - Dokumentanalyse
  - Intervjuer



- Observasjon
- Analyser av kvalitative data
- Metodetriangulering
  - Case studier
- Prosjektbeskrivelse med fremdriftsplan

## Organisering og arbeidsformer

Emnet gis som tre forelesningsrekker, en om kvantitativ metode, en om kvalitativ metode, og en om metodetriangulering. I tillegg veiledes studentene gjennom arbeidet med prosjektbeskrivelsen, som også er grunnlaget for vurdering (se under).

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Presentasjon av eget prosjekt (foreløpig prosjektbeskrivelse)
- Deltakelse som opponent for to av de andres presentasjoner

## Vurderingsordning

Individuell skriftlig prosjektbeskrivelse som vurderes til bestått/ikke bestått.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag





## 1MFV202 Masteroppgave

**Emnekode: 1MFV202**

**Studiepoeng: 45**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Alle (ovennevnte) emner som inngår i studiet.

### **Læringsutbytte**

Kunnskap

Kandidaten

- har avansert kunnskap innenfor folkehelse og spesialisert innsikt i aktiv livsstil og helse

Ferdigheter

Kandidaten

- kan gjennomføre et selvstendig og avgrenset forskningsprosjekt

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan formidle et selvstendig arbeid
- kan kommunisere om faglige problemstillinger og analyser

### **Innhold**

Masteroppgave.

### **Organisering og arbeidsformer**

Skriving av masteroppgaven skal være et selvstendig arbeid, men med veiledning. Det vil også være mulig å delta på og inngå i større pågående prosjekter, ledet av en eller flere av de ansatte.



Masteroppgaven skal like fullt være et (veiledet) selvstendig arbeid.

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Innlevering av 3 kapittelutkast med presentasjon for medstudenter og veileder (plan for dette skal fremgå av prosjektbeskrivelsen).

## **Vurderingsordning**

Individuell skriftlig masteroppgave med muntlig presentasjon og påfølgende muntlig eksaminasjon, med utgangspunkt i oppgaven. Karakteren på masteroppgaven fastsettes ut fra en samlet vurdering av den skriftlige oppgaven og det muntlige forsvaret av oppgaven. Den muntlige eksaminasjonen kan justere karakteren ett trinn opp eller ned. Vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag