



Studieplan 2013/2014

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 en kandidat med fullført kvalifikasjon ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

Kunnskap

Kandidaten

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

Ferdigheter

Kandidaten

- kan analysere eksisterende teorier, metoder, og fortolkninger innenfor fagområdet og arbeide



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

Generell kompetanse

Kandidaten

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

En sentral lærings- og undervisningsform er å søke å benytte mangfoldet i gruppen for å generere diskusjon, refleksjon og teamwork. Dette søkes oppnådd gjennom seminarer med ulike organiserings- og arbeidsformer, samt nettstøttet læring. I de fleste emner vil undervisning og læring skje gjennom kombinasjon av forelesninger, seminarer, presentasjoner og oppgaveskriving. Gjennom presentasjoner av utkast til innleveringsoppgaver vil oppgaveskriving i seg selv både fungere som en læringsprosess og en vurderingsform.



Vurderingsformer

Som prinsipper for læring anses tverrfaglig samarbeid og studentaktive arbeidsformer som de overordnede. Hjemmeeksamen i gruppe anvendes for å gi studentene praktisk erfaring med tverrfaglig samarbeid og teamwork inn i en folkehelse relatert kontekst. Med den individuelle muntlige eksamenen i etterkant får vi prøvd deres evne til selvstendig å håndtere kunnskapen. Essayene som benyttes andre semester har til hensikt å gi studentene skrivetrening.

Internasjonalisering

Andre semester er lagt opp med mulighet for utenlandsopphold. Høgskolen i Hedmark og Avdeling for folkehelsefag 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

Masterutdanningen starter med emnet "individ og samfunn i et livsstilsperspektiv" hvor studentene introduseres for feltet folkehelse og gir dem perspektiver og rammeverk for å arbeide med folkehelse relaterte problemstillinger. Emnet skal bidra til å skape et felles grunnlag for de emnene som følger videre i utdanningen. I "Vitenskapsteori og metodelære" ser en på grunnlaget for forskningens bidrag til feltet og skaper et grunnlag for å arbeide vitenskapelig.

I det første emnet ser en på folkehelsevitenskap som et fler vitenskapelig felt hvor en arbeider med ulike teoretiske posisjoner. I de tre emnene som gis på vårsemesteret 1. studieår går en mer i dybden på enkelte teoretiske perspektiver.

Emnet "Spesifikk metode og prosjektbeskrivelse" som gis i tredje semester har til hensikt å sette studentene i stand til å planlegge et selvstendig forskningsprosjekt. Masterutdanningen avsluttes med masteroppgaven som skal vise at studenten er i stand til å gjennomføre og avgrense en forskningsprosess.

*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

English

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende 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
 - Kritisk 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 ulike profesjons-/bachelorbakgrunn

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 ulike 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 10 dager (vektes 40 %) samt individuell muntlig eksamen (vektes 60 %). Hjemmeeksamen danner utgangspunkt for individuell muntlig eksamen.

Begge eksamener vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Begge deleksamener 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

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende 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 4 av 5 seminarer
- 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

Anbefalte forkunnskaper: 1MFV101 Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende 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 4 av 5
- 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

Anbefalte forkunnskaper: 1MFV101 Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har inngående forståelse av utvalgte motivasjons- og helseatferdsteorier
- kan vurdere hensiktsmessigheten og anvendelsen av motivasjons- og helseatferdsteorier knyttet til helseatferd og atferdsendring

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende helseatferdsteorier til å analysere fysiske aktivitetsvaner og helse på individ og gruppenivå
- kan anvende motivasjonsteorier til å analysere fysiske aktivitetsvaner og helse på gruppe og individnivå

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan kommunisere om faglige problemstillinger, analyser og konklusjoner innenfor fagområdet

Innhold

- Utvalgte motivasjonsteorier
- Utvalgte læringspsykologiske teorier
- Utvalgte helseatferdsteorier
- 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 4 av 5 seminarer
- 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

Anbefalte forkunnskaper: 1MFV101 Individ og samfunn i et livsstilsperspektiv

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende 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 4 av 5 seminarer
- 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

Emnet 1MFV102 Vitenskapsteori og metodelære må være fullført og bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende 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

I dette emnet vil det bli gitt en gjennomgang av kvantitative, kvalitative og metodetriangulerings forskningsmetodiske paradigmer. Innholdet vil være av mer anvendt karakter (enn emnet i vitenskapsteori og metodelære, som er mer oversiktsorientert).

- Konseptualisering av sin forskning
- Eksempler fra ulike forskningsdesign:
 - Aksjonsforskning
 - Etnografi
 - Spørreundersøkelser
 - Tverrsnitts- og longitudinelle studier
 - Case studier
- Utvalg



- Forskjellige tilnæringer anvendt i kvantitativ og kvalitativ forskning: sannsynlighetsutvalg, strategisk utvalg og teoretisk utvalg
- Kvantitativ metoder
 - Spørreskjema utfordringer
 - Statistisk verktøy
 - Statistiske analyser
- Teori om målemetodikk; f.eks. akselerometer og psykologiske tester
- Kvalitativ metoder
 - Dokumenter
 - Intervjuer og fokusgrupper
 - Observasjon
 - Analyser av kvalitative data
- Metodetriangulering
- Prosjektbeskrivelse med fremdriftsplan

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Gruppearbeid
- En individuell presentasjon av utkast til prosjektbeskrivelsen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Presentasjon av eget prosjekt (foreløpig prosjektbeskrivelse)
- Deltakelse som opponert for to av de andres presentasjoner
- Seminardeltagelse (minimum 80 %)

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 forutgående emner som inngår i studiet må være fullført og bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende 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 fastesettes 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