

SENSORVEILEDNING **oppgave 1 og 2**

Sensorveiledning utarbeides av den/de som lager oppgavesettet til den aktuelle eksamen og utarbeides samtidig med eksamensoppgaven.

Sensorveiledningene skal være tilgjengelige for studentene etter at karakterer er fastsatt, jf. UH-loven § 5-3 (3) - <https://lovdata.no/lov/2005-04-01-15/§5-3>.

Generell info

Emneinformasjon	--
Emnekode	THP206
Emnenavn	Helsekommunikasjon
Studieår semester	Andre studieår, Andre semester (vår2025)
Studiepoeng	10
Emneansvarlig	Jorunn Sundgot-Borgen
Eksamenstype	Individuell skriftlig eksamen (skole), 3 timer, gradert karakter A-F.

Malen tilpasses eksamenstype/vurderingsform.

Dokumenter som skal være tilgjengelig for sensor

- ☐ Eksamensoppgave (dersom den ikke følger i WISEflow)
- ☐ Emneplan eller fagplan
- ☐ Informasjon som er gitt til studentene om den konkrete eksamen

Læringsutbytte

Hvilke læringsutbyttebeskrivelser er eksamensoppgaven knyttet til?

1. Beskrive teoretiske perspektiv på kommunikasjon og helse.
2. Anvende motiverende intervju og ta opp aktivitetshistorie via aktivitetsanamnese
3. Reflektere over egen og andres helsekommunikasjon på individ, gruppe og populasjonsnivå
4. Gjøre rede for sentrale helsepsykologiske og økologiske modeller og teorier anvendt i tilrettelegging for økt fysisk aktivitet

Pensum/fagstoff

Henvis til de mest aktuelle delene av pensum/fagstoff knyttet til eksamensoppgaven.

Spørsmål som omhandler motiverende intervju:

- Helsedirektoratet. (2017, 7. mars). Øvelser i motiverende intervju.
- Helsedirektoratet. (2017, 7. mars). Motiverende intervju som metode.
- Helsedirektoratet. (2018, 25. mai). Filmer om motiverende intervju.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2013). Motiverende intervju: Samtaler om endring. Gyldendal akademisk. (Denne står oppført som anbefalt litteratur)

Spørsmål som omhandler atferdsendring

- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2013). Motiverende intervju: Samtaler om endring. Gyldendal akademisk. (Denne står oppført som anbefalt litteratur). Kapittel 4
- Sørensen, M. & Graff-Iversen, S. (2001) Hvordan stimulere til helsefremmende atferd?
- Torban, E & Bonsaksen, T. (2014). Riktig strategi til riktig tid - bruk av den transteoretiske modellen for å fremme fysisk aktivitet hos personer med depresjon

Undervisning

Forelesningsplan og/eller timeplan følger vedlagt. Hvis aktuelt, kan kommentere vektleggingen av ulike deler av pensum i undervisningen, hvilke undervisningsmetoder som er brukt, og ev. annen informasjon om gjennomføringen av undervisningen/emnet som er relevant for å kunne vurdere besvarelsene på en best mulig måte. Ved selvstendige oppgaver, har studentene fått veiledning underveis?

Forelesningsplan og pensumfokus:

Emnet har hatt to hovedforelesninger á 90 minutter hver:

1. Motiverende intervju (MI)
2. Atferdsendring & Empowerment

I tillegg har studentene hatt tilgang til pensumtekster og eventuelle kompendier/artikler som utdyper temaene.

Vektlegging i undervisningen:

- Forelesningen om Motiverende intervju (MI) ga en innføring i teori (EDRAS-prinsippene og OARS-teknikkene) og grunnleggende anvendelse.

- I forelesningen om atferdsendring & Empowerment fokuserte vi på en rekke faktorer knyttet til atferdsendring (helse relatert atferd, utfordringer, og den transteoretiske endringsmodellen) og hvordan man kan tilpasse kommunikasjon/veiledning basert på hvor individet/gruppen er i endringsprosessen .

Fasit/Løsningsforslag/ Vurderingskriterier

Ved konkrete svaralternativ, definer hva kandidaten må ha med i svaret sitt for å svare på hver oppgave, f.eks. i form av fasit, eller moment fra pensum i disiplinbaserte eksamener/muntlige eksamener. Ved individuelt utformede oppgaver, definer punkt/moment oppgaven bør inneholde. Hvilke forventninger er det til et A-svar, et godt gjennomsnittlig svar (altså C-svar) og et E-svar? Ved karakterskala bestått/ikke bestått, hva må være med for å bestå eksamen?

Atferdsendring

Spørsmål 1: Redegjør kort for de ulike stadiene i endringsmodellen (den transteoretiske endringsmodellen).

Fasit/Løsningsforslag (momenter som bør være med):

Stadiene:

Før-overveielse (Uvitende om problemer eller ingen intensjon om endring)

Overveielse (Ambivalent, ser problemet, men usikker på om man vil/kan endre)

Forberedelse (beslutning om å endre, planlegger tiltak)

Handling (Gjennomfører konkrete tiltak for endring)

Opprettholdelse (Arbeider med å stabilisere og opprettholde endringen, forebygger tilbakefall)

Tilbakefall (kan forekomme når som helst, en del av prosessen. Person kan gå tilbake til tidligere stadier)

(PS! Noen beskriver bare 5 stadier og inkluderer "tilbakefall" under Opprettholdelse. Begge er akseptable om logikken er rett.)

Vurderingskriterier:

A-besvarelse:

Presis forklaring av hvert stadium, viser forståelse for at prosessen ofte er sirkulær, og beskriver formål/karakteristikk av hvert steg.

C-besvarelse:

Korrekt, men mer overfladisk presentasjon av stadiene.

E-besvarelse:

Spørsmål 2: Diskuter hvordan du kan tilpasse kommunikasjon og veiledning i hver av de ulike fasene i den transteoretiske endringsmodellen (TTM) for å støtte atferdsendring. Gi eksempler på relevante budskap, spørsmål eller teknikker du ville bruke i de ulike stadiene. Ta gjerne utgangspunkt i eksempler fra fysisk aktivitet eller andre helsefremmende tiltak.

Fasit/Løsningsforslag (momenter som bør være med):

Før-overveielse:

Oppmuntre til refleksjon, bevisstgjøring, tilby informasjon uten å presse, helsefremming;

Mål: Skape nysgjerrighet, ikke motstand.

Overveielse:

Utforske ambivalens, fordeler/ulempes, Nysgjerrighet, åpenhet i samtale, bruk gjerne Motiverende intervju, åpne spørsmål.

Forberedelse:

Hjelp til å konkretisere planer, f.eks. SMART-mål, verdikartlegging, finne ressurser/støtte.

Handling:

Veiledning, løpende evaluering, justere planer underveis, gi positiv feedback.

Opprettholdelse:

Støtte og oppfølging for å forhindre tilbakefall, vedlikeholde motivasjon.

Tilbakefall:

Normal del av prosessen, analyser situasjonen, reaktiver motivasjon, ingen fordømmelse.

Vurderingskriterier:

A-besvarelse:

Har med hver fase og gir konkrete eksempler på kommunikasjonstiltak eller teknikker (f.eks. bruk av MI, spesifikk type støtte, validering og oppfølging).

Viser klar forståelse for at budskap og tilnærming må endres fra prekontemplasjon til vedlikehold.

C-besvarelse:

Beskriver relativt godt hvordan veiledning kan variere, men mangler dybde i eksemplene.

E-besvarelse:

Beskrivelsen er svært generell, eller blanding av faser uten relevant tilpasning av kommunikasjon.

Viser svak forståelse for TTM i praksis.

Motiverende intervju

Spørsmål 1: Hva er det overordnede formålet med Motiverende intervju?

Fasit/Løsningsforslag (momenter som bør være med):

En samarbeidsorientert samtalestil med mål å styrke en persons egen motivasjon og forpliktelse til endring.

Bygger på empatisk kommunikasjon; målet er å hjelpe personen til å utforske og løse ambivalens.

Grunntanken er å støtte personens autonomi ved å la dem finne sine egne grunner og løsninger for endring, heller enn å bli «overtalt».

Vurderingskriterier:

A-besvarelse:

Klart og presist om at MI handler om å løse ambivalens og øke indre motivasjon;

Viser tydelig forståelse for prinsipper som empati, autonomi og samarbeid.

C-besvarelse:

Nevner at formålet er å motivere til atferdsendring ved å legge til rette for personens egen motivasjon;

Kortfattet, men uten vesentlige feil.

E-besvarelse:

Mangelfull eller uklar forklaring;

Kan forveksle MI med ren rådgivning/kommandering;

Lite eller ingen referanse til ambivalens eller indre motivasjon.

Spørsmål 2: Redegjør kort for prinsippene som utgjør Motiverende intervju (EDRAS)

Fasit/Løsningsforslag (momenter som bør være med):

E – Empati: Uttrykke empati gjennom aktiv lytting, refleksjoner og anerkjennelse.

D – Diskrepans: Skape bevissthet om gapet mellom nåværende situasjon og ønsket situasjon for å øke motivasjon.

R – Rulle med motstand: Unngå konfrontasjon, utforske motstand, vise forståelse.

A – Unngå argumentasjon: Ikke overtale eller vinne diskusjoner; personen skal selv finne sine grunner for endring.

S – Støtte mestringskompetanse: Fremheve personens evne og ressurser til å klare endringen, gi bekreftelser på det som allerede fungerer.

Vurderingskriterier:

A-besvarelse:

Kandidaten beskriver hver av EDRA-prinsippene med både definisjon og kort begrunnelse eller eksempel. Viser tydelig forståelse av hvorfor prinsippene fremmer indre motivasjon

Viser at kandidaten forstår at EDRA henger sammen som en helhetlig tilnærming.

C-besvarelse:

Kort beskrivelse av de fem prinsippene, noen eksempler eller stikkord;

E-besvarelse:

Ukorrekt eller ufullstendig redegjørelse, f.eks. blander EDRAS med andre teknikker eller utelater halvparten av prinsippene.

Spørsmål 3: Casetekst

(Ingen vurdering direkte, men innholdet er grunnlaget for spørsmål 4 og 5.)

Spørsmål 4: Hvilke sentrale samtaleteknikker i Motiverende intervju vil du benytte deg av underveis i det motiverende intervjuet? Redegjør kort for hver teknikk, og vis med konkrete eksempler hvordan du vil bruke dem i samtalen med Kari.

Fasit/Løsningsforslag (momenter som bør være med):

Vanligvis omtales de "fire grunnleggende ferdigheter" i MI som OARS:

Åpne spørsmål: Skaper rom for utforsking av Kari's perspektiv, eks. «Hva tror du gjør det ekstra vanskelig å trene etter jobb?»

Bekreftelser: Anerkjennelse Kari's innsats, styrker, og følelser («Jeg ser at dette er viktig for deg»).

Refleksjoner: Speile tilbake det Kari sier for å klargjøre eller utdype («Så du opplever at mangel på energi er største hindringen?»).

Oppsummeringer: Trekke sammen essensen i samtalen («La oss oppsummere det vi har snakket om...»).

Kriterier for vurdering:

A-besvarelse: Studenten identifiserer alle fire teknikker korrekt og gir konkrete eksempler knyttet til Kari sin situasjon. Viser tydelig forståelse for hensikten med hver teknikk.

C-besvarelse: Studenten nevner alle (eller de fleste) teknikkene og forklarer dem enkelt, men med mindre relevant eksempelbruk.

E-besvarelse: Overfladisk eller feilaktig beskrivelse; mangler konkrete eksempler, eller forveksler MI-teknikker med generelle råd.

Spørsmål 5: Utover i samtalen har Kari bestemt seg for atferdsendring. Hvordan vil du sette opp et SMART-mål? Utarbeid et konkret eksempel og redegjør for hvordan eksempelet dekker de fem områdene i SMART-modellen.

Forventet innhold (momenter fra pensum):

Spesifikt: Hva konkret skal gjøres? (F.eks. treningsform, varighet og hyppighet)

Målbart: Hvordan vite om Kari har nådd målet? (Tid, antall økter, intensitet)

Akseptabelt/Attraktivt (begge er ok): Stemmer målet med Kari's ønsker, muligheter, hverdag?

Realistisk: Er det gjennomførbart? Tar det hensyn til Kari's tidsklemme/energi?

Tidsbestemt: Når skal man evaluere eller konkludere? (Ukeplan, 4-ukers periode osv.)

Eksempel: «Kari skal gå/jogge 30 minutter to ganger i uken i 4 uker, og evaluere fremgangen hver søndag.»

Spesifikt: Gå/jogge, 30 minutter og to ganger ukentlig.

Målbart: Antall ganger per uke, varighet.

Akseptabelt/Attraktivt: Passer Karis ønsker og hverdag.

Realistisk: Tar hensyn til at hun er sliten etter jobb, mulig å gjennomføre.

Tidsbestemt: Fire uker til evaluering.

Kriterier for vurdering:

A-svar: Studenten presenterer ett konkret mål (f.eks. «Gå tur i 30 minutter to ganger i uka i fire uker»), og begrunner grundig hvordan det oppfyller hvert ledd i SMART (S, M, A, R, T). Knytter gjerne målet til Karis utfordringer (sliten etter jobb).

C-svar: Studenten oppgir et relevant mål og nevner de fem komponentene, men gir en mer overfladisk eller standardisert forklaring.

E-besvarelse: Mangelfull på minst to-tre av SMART-komponentene, eller svært generelt mål uten å vise forståelse for relevansen til Kari.

Veiledende mal for innhold

- **Overordnede kriterier for vurdering:** Læringsutbyttebeskrivelser og/eller vurderingskriterier satt for den enkelte eksamen (f.eks. praktisk eksamen/muntlig eksamen, bachelor-/masteroppgaver og andre større oppgaver).
- [Generelle karakterbeskrivelser for UH-sektoren](#) (UHR 6. august 2004, rev. 2011), eller beskrivelse av krav til **bestått/ikke bestått karakter** (avhengig av karakteruttrykk for den enkelte eksamen)
- **Relevant pensum for oppgavesettet.** Ved konkrete spørsmål oppgis pensumreferanse til det enkelte spørsmål
- **Forventninger til besvarelse.** Ved eksamener med flere konkrete spørsmål beskrives forventninger til hva som gir full uttelling på det enkelte spørsmål, evt. hva som forventes for bestått besvarelse. Spørsmålsstillingen vil avgjøre hvor konkret sensorveiledningen kan utformes. Hvis det brukes poenggiving som hjelpemiddel i vurderingen, beskrives i grove trekk hvordan poengene fordeles.
- **Bruk av faglig skjønn – helhetlig vurdering** bør presiseres, opp mot generelle karakteruttrykk og/eller vurderingskriterier for den aktuelle eksamenen
- **Andre forhold av betydning for vurdering.** (F.eks. hvis oppgaver skal vektas ulikt, hvis noe av pensum er mindre vektlagt enn andre deler, evt. plagiatkontroll m.m.)

Helhetlig vurdering av oppgavesett

A-besvarelse (fremragende)

Dekker alle sentrale punkter nøyaktig.

Viser både god teoretisk forståelse og praktisk anvendelse (relevante eksempler).

Knytter MI og TTM tydelig til casen (Kari) og eventuelt til fysisk aktivitet/helsefremmende kontekst.

Reflekterer over hvorfor disse teknikkene og modellene fungerer.

C-besvarelse (godt gjennomsnitt)

Inneholder de fleste sentrale begrepene og forklarer dem riktig.

Har eksempler, men de kan være mindre utdypende.

Viser en grei, men relativt overordnet forståelse. Oppfyller klart minimumskravet for en solid besvarelse.

E-besvarelse (laveste ståkarakter)

Svarer på oppgavene på et overordnet og ufullstendig nivå.

Har muligens flere mangler eller forvekslinger av begreper, men likevel nok forståelse til at det går an å se kjernen i stoffet.

Oppfyller så vidt kravet til at man kan si vedkommende «består», men ingen dypere innsikt eller refleksjon.

Relevant pensum for oppgavesettet

Atferdsendring

Spørsmål 1 og 2

- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2013). Motiverende intervju: Samtaler om endring. Gyldendal akademisk. (Denne står oppført som anbefalt litteratur) – Kapittel 4
- Sørensen, M. & Graff-Iversen, S. (2001) Hvordan stimulere til helsefremmende atferd?
- Torban, E & Bonsaksen, T. (2014). Riktig strategi til riktig tid - bruk av den transteoretiske modellen for å fremme fysisk aktivitet hos personer med depresjon

Motiverende intervju

Spørsmål 1, 2, 4, 5

- Helsedirektoratet. (2017, 7. mars). Øvelser i motiverende intervju.
- Helsedirektoratet. (2017, 7. mars). Motiverende intervju som metode.
- Helsedirektoratet. (2018, 25. mai). Filmer om motiverende intervju.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2013). Motiverende intervju: Samtaler om endring. Gyldendal akademisk. (Denne står oppført som anbefalt litteratur). Kapittel 1, 3, 5, og 7.

Sensorveilening oppgave 3:

Det er forventet at student definerer mestringstro, og det er et pluss hvis hen eksplisitt differensierer det fra andre selvevaluerende begreper som for eksempel selvfølelse. Videre er det forventet at student forklarer alle kildene til mestringstro (tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse, emosjonell og fysisk tilstand samt mental avbildning. I drøftingen bør student vise forståelse for teori i praksis, og det er en styrk om hen klarer å ha et kritisk blikk på hvor krevende det kan være å sikre de ulike kildene til mestringstro. For eksempel ved å vise at tidligere mestringserfaringer er sett på som den sterkeste kilde, er den også krevende å styrke, og at forskning har vist at verbal overbevisning kan være veldig virkningsfullt. En A besvarelse definerer begrepene riktig, viser for forståelse gjennom sin drøfting, og viser et kritisk blikk. En C besvarelse definerer alle begrep, men mangler et kritisk blikk og er noe mer upresis. En E besvarelse treffer på noen elementer, men mangler begreper og/eller definisjoner på begreper, og viser begrenset forståelse for teorien.

Sensorbeskrivelse oppgave 4:

1. Her bør kandidaten liste opp ulike betydningsfulle faktorer innenfor følgende kategorier
 - Fysisk helse (Redusert risiko for overvekt og fedme. Bedre kardiovaskulær helse og muskelstyrke. Forbedret motorisk utvikling og koordinasjon.
 - Mental helse og livskvalitet
 - Kognitiv utvikling
 - Langsiktig forebygging av livsstilssykdommer
 - Samfunnsmessige implikasjoner (besparelser i helsevesenet på sikt)
2. I første del om funn bør kandidaten vise til hovedlinjer i funn:
 - Det er studier som viser at strukturert aktivitet øker FA i barnehage og førskole og i barneskole - men at det er usikkert med langtidseffekter. Det er videre også sprikende funn og det mange studier som ikke viser effekt på FA hverken gjennom skoledagen eller totalt.

I andre del om begrensninger og utfordringer bør kandidaten være innom følgende:

- Gjennomføringen av intervensjonen er for dårlig
- For dårlig forankring i skolesystemet og hos viktige aktører (skoleledere, rektorer, personale og foreldre)
- For dårlig oppfølging (hvilke aktiviteter er gjennomført og hvordan)
- Kompetanse blant de som gjennomfører intervensjonen
- Pluss for konkrete punkter i relasjon til metodisk kvalitet
 - o Begrenset generaliserbarhet av studieresultater.
 - o Korte oppfølgingsperioder og mangel på langsiktige data.
 - o Varierende metoder for måling av fysisk aktivitet.
 - o Manglende oppfølging av aktiviteten som er tilrettelagt
 - o Ulikheter i engasjement og deltakelse blant forskjellige demografiske grupper

