

Institutionen för Hälsovetenskaper

TENTAMEN

Kurs: Hållbar livsstil: utredning, sociala problem och beteendepåverkan

Examinationsmoment: salstentamen

Kurskod: SD307G

Högskolepoäng för examinationsmomentet: 2,5

Datum: 06-05-2026

Tentamenstid: 14.15-18.30

Ansvarig lärare: Sakarias Bank

Berörda lärare: Anette Lundin

Hjälpmedel/bilagor: Inga

Övrigt:

Vid denna tentamen används inte lösblad, studenter förväntas kunna svara på alla frågor i det utrymme som finns i själva tentamensformuläret.

Läs noga frågorna först. Det finns möjlighet att kontakta jourhavande lärare enbart klockan 9–10.

- Anvisningar
- Ta nytt blad för varje lärare
  - Ta nytt blad för varje ny fråga
  - Skriv endast på en sida av papperet.
  - Skriv namn och personnummer på samtliga inlämnade blad.
  - Numrera lösbladen löpande.
  - Använd inte röd penna.
  - Markera med kryss på omslaget vilka uppgifter som är lösta.

Poänggränser

Max 100 poäng

Godkänt betyg: 60p

Väl godkänt: 80p

**Skrivningsresultat bör offentliggöras inom 18 arbetsdagar**

*Lycka till!*

## Tentamen SD307: Hållbar Livsstil: Utredning, Sociala Problem och Beteendepåverkan

Den här tentamen innehåller 20 frågor, alla är flervalsfrågor där ni ska välja ett alternativ.

Alla frågor är värda 5 poäng vardera.

Totalt max 100 poäng

Godkänt betyg: 60p

Väl godkänt: 80p

### *För betyget godkänd*

---

- För betyg godkänt krävs 60% av poängen

### *För betyget väl godkänd*

---

- För betyg väl godkänt krävs 80% av poängen.

Kursmål	Fråga
<i>Redogöra för begreppet hållbar livsstil utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv</i>	2
<i>identifiera och analysera sociala problem och riskbeteenden</i>	1, 17, 18
<i>välja metoder för medvetandegörande av negativa livsstilsmonster, samt genomföra behovsanalyser för interventioner</i>	3, 5, 7, 9, 12
<i>redogöra för och tillämpa metoder för beteendeförändring som uppmuntrar till en hållbar och hälsosam livsstil</i>	4, 6, 8, 11, 13, 14, 20
<i>Kritiskt utreda livsstilsmonster och utvärdera olika interventionsmetodologier och/eller interventionsinsatser.</i>	10, 15, 16

---

Tentamen börjar på nästa sida

- 1. Vad är en beteendeteori?**
- 2. Konstrukt som står i motsats till varandra
  - 3. En idé om beteende
  - 4. En samling determinanter som förutspår beteende
  - 5. En förväntan om beteende som behöver testas för att säkerställas
- 2. Vilka är de tre dimensionerna i en hållbar livsstil?**
- A. Arbete vännar familj
  - B. Motion fritid familj
  - C. Intressen motion arbete
  - D. Arbete fritid familj
- 3. Vad är komponenterna i theory of planned behaviour?**
- A. Attityder, sociala normer, upplevd beteendekontroll
  - B. Attityder, värderingar, upplevd beteendekontroll
  - C. Värderingar, sociala normer, upplevd beteendekontroll
  - D. Attityder, värderingar, upplevd beteendekontroll
- 4. Till vilken socialpsykologisk tradition hör beteendeförändringsforskning?**
- A. Kognitiv psykologi
  - B. Symbolisk interaktionism
  - C. Behaviourismen
  - D. Kritiskt perspektiv
- 5. Vilket av följande är en begränsning med många klassiska försök att "modellera" beteende?**
- A. De inkluderar inte motivation
  - B. De inkluderar inte sociala normer
  - C. Ingen koppling mellan teori och verktyg
  - D. De är inte tillämplig forskning
- 6. Vad är en systematisk review?**
- A. En systematisk översiktsstudie
  - B. En systematisk intervjustudie
  - C. En narrativ form av syntes
  - D. En avancerad statistisk analys
- 7. Vad är en beteendeförändringstaxonomi?**
- A. Ett specifikt beteende hos hundar
  - B. En samling arter, raser, genus och familjer bland djur
  - C. En specifik förståelse för beteendetyper
  - D. En samling determinanter som försöker modellera beteende
- 8. Vad betyder implementationsavsikt?**
- A. Avsikten att genomföra beteendet
  - B. Att göra en specifik plan för hur man ska ändra sitt beteende

- C. Att vilja skriva en policy
- D. Att man måste tänka över riskerna och fördelarna med en intervention

**9. Varför behöver en intervention vara teoribaserad?**

- A. Guidar användaren och ökar sannolikheten att man träffar rätt
- B. Ger klarhet för målgruppen
- C. Ökar mängden verktyg man kan testa
- D. Ökar effektstyrkan i statistisk analys

**10. Vad är en nackdel med att använda enkäter i interventionssammanhang?**

- A. Man kan inte ställa fördjupande följdfrågor
- B. De kan inte säga oss något om kausalitet, alltså t.ex. om interventionen haft en effekt
- C. De utgår ifrån positivistisk epistemologi
- D. De kan användas i experiment

**11. Vilken typ av interventioner är särskilt relevanta på samhällsnivå?**

- A. Nudges
- B. Kognitiv beteendeterapi
- C. Teoribaserade interventioner
- D. Interventioner baserade på sunt förnuft

**12. Vad innebär system 1- och system 2-tänkande?**

- A. Att vissa är mer motiverade att agera hållbart
- B. Ett mer reflektivt och ett mer impulsivt tänkande
- C. Höger- eller vänster-politik
- D. Ett välvilligt och ett mer egoistiskt

**13. Vad är ett exempel på en indirekt påverkan på beteende?**

- A. Stopp-skyltar i trafiken
- B. Att hota med bestraffningar
- C. Att höja skatt
- D. Sociala normer

**14. Vad är ett exempel på beteendepåverkan genom policy?**

- A. Motiverande samtal
- B. Lagstiftning
- C. Social påverkan
- D. Att ta hjälp av en coach

**15. Vilken formulering är mest saklig?**

- A. Fadern undvek att svara på flera frågor.
- B. Fadern gav otydliga svar, vilket tyder på undanhållande av information.
- C. Fadern svarade inte på tre av de frågor som ställdes om arbetssituation.
- D. Fadern visade låg motivation att samarbeta.

**16. Vilket påstående sammanfattar bäst grundprincipen i boken 'På saklig grund'?**

- A. En utredning ska vara tydlig även om det kräver förenklingar.
- B. Utredarens professionella erfarenhet är viktigare än strikt språkbruk.
- C. Fakta, tolkning och värdering ska hållas isär och redovisas öppet.
- D. Det viktigaste är att slutsatsen blir begriplig för mottagaren.

  
  
  

**17. Enligt Loseke blir ett socialt problem ett "socialt problem" när:**

- A. Det uppmärksammas och definieras som ett problem genom sociala processer
- B. Majoriteten av forskare är överens om dess orsaker
- C. Det bryter mot lagen
- D. Det orsakar mätbar skada för samhället

  
  
  

**18. Vad innebär ett socialkonstruktivistiskt perspektiv på sociala problem?**

- A. Att sociala problem inte existerar
- B. Att fokus ligger på hur sociala problem skapas genom social interaktion
- C. Att endast individers upplevelser räknas
- D. Att biologiska förklaringar prioriteras

  
  
  

**19. Vad är gruppledarens huvudsakliga roll i MI-grupper?**

- A. Att undervisa deltagarna om rätt beteenden
- B. Att styra gruppen mot ett förutbestämt mål
- C. Att konfrontera deltagare som visar motstånd
- D. Att underlätta samtal som stärker deltagarnas egen motivation

  
  
  

**20. Vilket av följande är mest i linje med MI-andan i en grupp?**

- A. Gruppledaren ger råd till hela gruppen samtidigt
- B. Deltagarna jämför sina framsteg med varandra
- C. Gruppledaren visar empati och nyfikenhet inför olika perspektiv
- D. Gruppledaren korrigerar felaktiga uttalanden direkt