

TENTAMEN

Kurs Intro till kognitiv neurovetenskap och positiv psykologi - Examination 2

Delkurs

Kurskod KU132G

Högskolepoäng för tentamen 2hp

Datum 2024-11-08

Skrivtid 08.15-10.30

Ansvarig lärare Stefan Berglund

Berörda lärare Stefan Berglund

Hjälpmedel/bilagor

Ordbok från modersmål till engelska är tillåten!

Övrigt

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.



Maxpoäng: 20p, Godkänd: 10p

Poänggränser

Skrivningsresultat bör offentliggöras inom 18 arbetsdagar

Lycka till!

Antal sidor totalt ²

OMTENTAMEN 2

Introduktion till kognitiv neurovetenskap och positiv psykologi G1N (KU132G)

2024-11-08, kl. 08.15-10.30

Information

- Skriv ditt namn och personnummer överst på tentamens försättsblad (s. 1) samt på varje extra papper du använder. Skriv dessutom sidnummer på varje extra papper.
- Läs också igenom instruktionerna på tentamens försättsblad och de som finns i själva tentamen.
- Läs igenom frågorna noggrant.
- Du kan svara antingen på svenska eller på engelska.
- Svara så tydligt och klart som möjligt. Skriv så att det är lätt att läsa.
- Ordbok från modersmål till engelska är tillåten.

SALSTENTAMEN 2 (Stefans del) - Introduction to Positive Psychology

Lärandemål 2: *“Översiktligt beskriva centrala teorier och begrepp inom positiv psykologi”*.
(Totalt max 20 p för hela PP-delen. G = 10 p eller mer).

1 - Sant/Falsk frågor (Varje fråga ger max 1p. Det ges 1p för rätt markering, 0p för utelämnad markering, minus 1p för felaktig markering. Totalt 5 p för hela momentet.)

1- To enable scientific research in wellbeing, Ed Diener proposed that “subjective wellbeing” is a more suitable concept than “happiness”.

2-Positive psychology rests partly on humanistic approaches which view people as inherently good, moral, and driven by a desire to grow and fulfil their potential.

3-Barbara Fredrickson claims that there are nine basic emotions: anger, enthusiasm, sadness, irritation, fear, suspicion, disgust, joy, and jealousy.

4- Martin Seligman designed the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program, now widely used in health care worldwide, as an evidence-based program to managing stress. (1 p)

5- According to positive psychology research, optimists tend to engage in more health-promoting behaviors and enjoy better physical health than pessimists. (1 p)

2 - Essäfrågor (Varje fråga ger max 5p; totalt 10 p för hela momentet.)

(A) - Explain the concept of hedonic adaptation and provide and discuss two examples (5 p)

(B) - Discuss in detail three empirically validated interventions that, according to positive psychological research, increase human wellbeing (5 p).

3 - Begreppsfrågor (Förklara tydligt och klart följande begrepp, max fem rader per begrepp [varje begrepp ger max 1p; totalt 5p för hela momentet]):

(1) - Explain what the good life is according to Stoic philosophy. (1p)

(2) – Explain the Broaden-and-Build Theory. (1p)

(3) – Explain the notion of “signature strength”. (1 p)

(4) - What is eudaimonic happiness? (1 p)

(5) –Explain the notion of “flow”? (1 p)