

TENTAMEN

Kurs Metoder inom tillämpad positiv psykologi II G2F

Examinationsmoment Salstentamen

Kurskod KU347G

Högskolepoäng för examinationsmomentet 3hp

Datum 250822

Tentamenstid kl 8.15-12.30

Ansvarig lärare Monica Bergman

Hjälpmedel/bilagor

Tillåtet att ha med all kurslitteratur både huvudlitteratur och referenslitteratur. Även anteckningar och utskrivna dokument är tillåtet. Tvåspråkig ordbok, från svenska/engelska till främmande språk och omvänt är också tillåtet.

- 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 Maxpoäng: 26p

VG 20-26 p

G: 13-19,5 p

U: 0-12,5 p

Skrivningsresultat bör offentliggöras inom 18 arbetsdagar

Lycka till!

Antal sidor totalt 2

Omtentamensfrågor salstentamen 250822

1. Redogör för hur du beskriver och förklarar tillämpad positiv psykologi för en klient. Inkludera också vilka komponenter/dimensioner psykiskt välbefinnande består av. (8p)
2. Redogör för tre interventioner som är lämpliga att inkludera i en process med fokus/riktning på att hantera negativa tankar/emotioner för att främja emotionell kontroll och reglering. Interventionerna ska tas från QOLT och/eller Positiv psykoterapi. (6p)
3. Läs igenom nedanstående klientbeskrivning och redogör för följande:
Givet situationen, redogör för tre interventioner som du skulle föreslå vid er nästa session och varför du väljer dessa. Redogör för interventionernas syfte och effekt (evidens), hur det relaterar till klientens situation (dvs varför du valt dem) och beskriv hur interventionerna genomförs. Interventionerna ska tas från QOLT och Positiv psykoterapi (minst en intervention från vardera metod ska inkluderas). (12p)

Sofia är 35 år och har två barn (10 år respektive 8 år). Hon har delad vårdnad om barnen och har dem varannan vecka. Relationen till expartnern är bra och de har ett relativt väl fungerande samarbete kring barnen. Hon har nära kontakt med sina föräldrar och sina syskon. Hon har en nära vän sedan barndomen men utöver det har hon inte så många vänner. Sofia arbetar som civilingenjör inom en tillverkningsindustri. Tidigare har hon trivts bra men efter en nyligen genomförd omorganisation har hennes arbetsuppgifter ändrats så nu tycker hon inte längre att det är så intressant. Dessutom har hon fått nya kollegor som hon inte trivs så bra med. Sofia funderar därför på att söka annat arbete eller utbildning, dock oklart vad. Hennes fritidsintresse är att träna på gym och hon läser också mycket.

Sofia har sett erbjudandet om att vara klient i en TPP-process via sitt arbete och anmälde sig i samband med det. Under er första session utforskar du vad som är viktigt för hennes välbefinnande och om hon har någon fundering på eventuellt fokus i er process. Sofia har inte tänkt så mycket på det men hon berättar att det är mycket viktigt för hennes välbefinnande att umgås med familjen och sin vän. Det är också viktigt att hon är fysiskt aktiv. Hon önskar dock att hon hade fler vänner att umgås med och hon upplever en del stress baserat på att hon inte trivs så bra på sitt arbete och inte vet riktigt hur hon ska gå vidare framöver.

Resultat på skattningsskalorna är: PA=29, NA=25, SWLS=25, samt QOLI= 2,0. Resultaten på områdena i QOLI är relativt jämna, dock sticker några områdena ut något: Arbete= -4, Vänner= -2, Lek=-1. För övrigt är det inga områden som ligger på noll eller minus.