

TENTAMEN

Kurs Metoder inom tillämpad positiv psykologi II G2F

Examinationsmoment Salstentamen

Kurskod KU347G

Högskolepoäng för examinationsmomentet 3hp

Datum 250603

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!

Tentamensfrågor salstentamen 250603

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 främja positiv affekt. Inkludera deras syfte och effekt samt beskriv hur de genomförs. Interventionerna ska tas från QOLT och/eller Positiv psykoterapi. (6p)
3. Läs igenom nedanstående klientbeskrivning och besvara följande :
Givet situationen, redogör för tre interventioner som du skulle föreslå vid er nästa session och motivera 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)

Lars är 42 år, är gift, har en dotter i 10-årsåldern och bor i en medelstor stad. Han arbetar som lärare på ett lågstadium vilket han trivs bra med. På fritiden är Lars engagerad som tränare i den lokala fotbollsföreningen där dottern också är aktiv. Han tränar själv 3-4ggr/vecka främst på gym och utöver det sjunger han i kör.

Lars har anmält sitt intresse till att vara klient. Under er första session ber du honom att berätta mer om vad som är viktigt för hans välbefinnande och om han har någon tanke på eventuellt fokus i er process. Lars tycker att han generellt mår bra och är tillfreds med sitt liv. Han nämner att familjen är mycket viktig för honom och det är även träningen. I uppdraget som tränare träffar han också flera av sina vänner vilket han uppskattar mycket.

Det som fungerar mindre bra är att få ihop vardagen. Det är mycket med jobbet och periodvis har han svårt med sömnen vilket leder till trötthet. Under dessa perioder är det svårt att hinna med träningen vilket påverkar honom negativt. Lars är inne i en sådan stressig period nu och upplever att han blir irriterad på saker som han inte reagerar på annars. Han önskar därför ha som fokus/riktning i processen att hantera stressen och inte vara så lättirriterad.

Resultat på skattningsskalorna är: PA=28, NA=26, SWLS=27, samt QOLI =2,1. (QOLI visar på relativt jämna resultat för de olika områdena, inga ligger på noll eller minus utan alla ligger på plus).