HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

Institutionen för Hälsovetenskaper

TENTAMEN

Kurs: Hållbar livsstil: utredning, sociala problem och beteendepåverkan

Examinationsmoment: salstentamen, omexamination

Kurskod: SD307G

Högskolepoäng för examinationsmomentet: 4,5

Datum: 17-05-2025

Tentamenstid: 09.15-15.30

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 10–11.

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 33 poäng

Godkänt betyg: 20p
Väl godkänt: 27p

Skrivningsresultat bör offentliggöras inom 18 arbetsdagar

Lycka till!

HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

Antal sidor totalt

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

Den här tentamen innehåller 23 frågor, varav 18 är flervalsfrågor och 5 är kortare essäfrågor. Ni ska inte behöva använda lösblad till några av frågorna, utan det bör räcka för er att använda de rader som finns i tentamensdokumentet. I flervalsfrågorna ska ni välja ett alternativ.

Flervalsfrågorna är värda 1 poäng, och essäfrågorna är värda 3 poäng.

Totalt max 33 poäng

Godkänt betyg: 20p
Väl godkänt: 27p

För betyget godkänd

- För betyg godkänt krävs 60% av poängen

För betyget väl godkänd

- För betyg väl godkänt krävs 80% av poängen.

Kursmål	Fråga
Redogöra för begreppet hållbar livsstil utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv	2, 5
identifiera och analysera sociala livsstilsproblem och riskbeteenden	4, 9, 14, 15
välja metoder för medvetandegörande av negativa livsstilsmönster	6, 13, 20, 21, 22, 23
redogöra för och tillämpa metoder för social beteendepåverkan för positiv livsstils- och beteendeförändring, samt	1, 3, 7, 10, 11
utreda livsstilsmönster och kritiskt utvärdera olika interventionsinsatser.	12, 17 18, 19

Tentamen börjar på nästa sida

HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

1. **Vad är ett konstrukt? 1p**

En byggnad ☐
Värderingar som del av teorier ☐
Attityder som del av theory of planned behaviour ☐
En del av ett beteende ☐

2. **Vilka två typer av beteendeförändring beskriver Maio et al kan användas vid livsstilsförändring? 1p**

Downstream och upstream ☐
System 1 och system 2 ☐
Direkt och indirekt ☐
Policy och miljö ☐

3. **Vad är en intervention? 1p**

Att familj och vänner samlas för att överraska någon ☐
Att avbryta ett samtal ☐
Att vidta åtgärder i syfte att åstadkomma något som kan leda till förändring ☐
Att begränsa möjligheterna för någon att agera ☐

4. **Vad är några centrala faktorer till att vi inte alltid beter oss som vi avser (intention-behaviour gap)? 1p**

Vi störs av andra människors beteenden och har inte tillräckligt med pengar ☐
Vi får inte göra som vi vill ☐
Det finns inte statistisk signifikans ☐
Vi är inte rationella, har inte planerat, och påverkas av miljön ☐

5. **Beskriv ett exempel på ett socialt problem som är kopplat till livsstilsvanor i beteendetermer (max 250 ord). 3p**

HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

6. Vad är en pilotstudie? 1p

- Den ledande studien som guidar andra försök ☐
- En förstudie där man testar upplägget och sedan korrigerar ☐
- Den största studien när det finns flera ☐
- En utforskande kvalitativ studie ☐

7. Är det en fördel att använda flera beteendeförändringstekniker samtidigt? 1p

- Ja, fler tekniker leder till större effekter ☐
- Nej, fler tekniker förvirrar bara ☐
- Ja, men maximalt tre samtidigt ☐
- Nej, en teknik räcker alltid ☐

8. Vad betyder implementationsavsikt? 1p

- Avsikten att genomföra beteendet ☐
- Att vilja skriva en policy ☐
- Att göra en specifik plan för hur man ska ändra sitt beteende ☐
- Att man måste tänka över riskerna och fördelarna med en intervention ☐

9. Vilken av följande är en konflikt vi ställs inför när vi bygger beteendeteorier? 1p

- Att vi inte har råd att inkludera fler variabler ☐
- Att forskningen blir för snäv när man mäter attityder ☐
- Att det blir för teoretiskt om vi inte inkluderar praktiska verktyg ☐
- Variance (förklaringsstyrka) vs parsimony (enkelhet) ☐

10. Beskriv kortfattat motiverande samtal (max 250 ord). 3p

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

11. Vilken typ av interventioner är särskilt relevanta på samhällsnivå? 1p

- Teoribaserade interventioner ☐
- Kognitiv beteendeterapi ☐
- Nudges ☐
- Interventioner baserade på sunt förnuft ☐

12. Intervention Mapping är ett etablerat ramverk för att utveckla evidensbaserade interventioner. Vad är några nackdelar med ramverket? 1p

- Det är alldeles för förenklat ☐
- Kostnad och tid ☐
- Ingen förstår den ☐
- Den kräver alldeles för svår statistik ☐

13. Varför är theory of planned behaviour begränsad som teoretisk modell för en intervention? 1p

- Den har för många komponenter ☐
- Den saknar komponenten "värderingar" ☐
- Den saknar kopplingar mellan teori och beteendeförändringsverktyg ☐
- Den är för svår att använda ☐

14. När behöver vi vara medvetna om teori? 1p

- I alla stadier av interventionsarbete ☐
- Enbart i behovsanalysen ☐
- Enbart i designen ☐
- Enbart i utvärderingen ☐

15. Beskriv hur du skulle arbeta för att inkludera teori om du skulle utveckla en intervention (max 250 ord). 3p

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

16. Vad vill man ha ut av en interventionssyntes? (ni kan välja två alternativ) 1p

- En sammanställning av tidigare forskning i ämnet ☐
- Statistik som AI tagit fram ☐
- Vägledning i vilka verktyg som kan fungera bra i just den här situationen ☐
- En tydlig design för sin intervention ☐

17. Varför är det viktigt att använda experimentella designer i interventionssammanhang? 1p

- Vi kan se kausalitet och kontrollera att det är interventionen som har en effekt ☐
- Hög ekologisk och extern validitet ☐
- Forskaren påverkar inte människor i särskilt stor utsträckning ☐
- Vi kan förstå den oberoende variabeln ☐

18. Vad är en stor fördel med att göra observationsstudier i interventionssammanhang? 1p

- De har hög ekologisk validitet ☐
- De har hög reliabilitet ☐
- Man stör inte deltagare ☐
- Man får större effekter ☐

19. Beskriv hur du skulle lägga upp utvärderingen av en interventionsstudie metodologiskt (max 250 ord). 3p

20. Vad är ett exempel på beteendepåverkan genom miljö? 1p

- Skyltar med information ☐
- Att bestraffa otillåtna beteenden ☐
- Att locka med belöningar ☐
- Att göra något mer hållbart ☐

HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

21. Vad är ett exempel på en indirekt påverkan på beteende? 1p

- Sociala normer ☐
- Att höja skatt ☐
- Att hota med bestraffningar ☐
- Stopp-skyltar i trafiken ☐

22. Vad är ett exempel på beteendepåverkan genom policy? 1p

- Lagstiftning ☐
- Motiverande samtal ☐
- Social påverkan ☐
- Att ta hjälp av en coach ☐

23. Beskriv kort skillnaden mellan direkta och indirekta påverkan på beteende (max 250 ord). 3p