

Institutionen för Biovetenskap

TENTAMEN

Kurs Introduktion till kognitiv neurovetenskap och positiv psykologi

Examinationsmoment Salstentamen II

Kurskod KU132G

Högskolepoäng för examinationsmomentet 2hp

Datum 14.11.2025

Tentamenstid 14:15-17:00

Ansvarig lärare Antti Revonsuo (kursansvarig)

Berörda lärare Rebecca Linder

Hjälpmedel/bilagor

- Ordbok svenska/engelska till främmande språk och omvänt

Övrigt

Läs och följ instruktionerna noga. Markera/skriv dina svar på separat svarspapper.

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: Total möjliga poäng är 36. Godkänd (G) = 18–36 Underkänd (U) = 0–17,5

Skrivningsresultat bör offentliggöras inom 18 arbetsdagar

Lycka till!

Antal sidor totalt: 4

INSTRUKTIONER SANT/FALSKT-PÅSTÅENDEN:

Respektive nedanstående påstående är antingen SANT eller FALSKT. Använd det SEPARATA

SVARSPAPPRET för att markera dina svar. Indikera ditt svar genom att rita en kraftig cirkel runt det

korrekta svaret (och lämna det inkorrekta svaret omarkerat). Säkerställ att varje svar är tydligt och

otvetydigt markerat. Om svaret är otydligt ifyllt eller om båda svarsalternativen är ifyllda/inget

svarsalternativ är ifyllt för ett påstående kommer inga poäng att ges för det påståendet. Varje korrekt

svar ger 1p. Du får inga minuspoäng om du svarar fel.

Max poäng för SANT eller FALSKT påståenden är 28p.

-
1. Martin Seligman introducerade positiv psykologi som en ny vetenskaplig disciplin i slutet av 1990-talet.
 2. Abraham Maslow kritiserade psykologins fokus som han ansåg var på det negativa och dysfunktionella med människan långt innan positiv psykologi etablerades som vetenskaplig disciplin.
 3. Det finns endast en definition av positiv psykologi och den är att positiv psykologi är vetenskapen om välbefinnande.
 4. En tidig kritik mot positiv psykologi som vetenskaplig disciplin var att den var för WEIRD – Western, Educated, Industrialised, Rich och Democratic.
 5. Gemensamt för alla som praktiserar positiv psykologi är att fokus är på att behandla psykisk ohälsa genom att tillämpa övningar om psykiskt välbefinnande.
 6. Diners begrepp Subjektivt välbefinnande (eng. *subjective well-being*) är synonymt med eudaimoniskt välbefinnande.
 7. Enligt *the mental health continuum* så innefattar komplett mental hälsa emotionellt välbefinnande såsom kontinuerlig upplevelse av positiva känslor men inte socialt välbefinnande såsom att känna sig som en del av samhället.
-

-
8. Keyes använder i *the mental health continuum model* "flourishing" som begrepp för att beskriva ett stadie av komplett psykisk hälsa.
-
9. Enligt Dual continua model krävs mer än frånvaro av psykisk ohälsa för att uppleva psykiskt välbefinnande.
-
10. Eudaimonia som term myntades för flera tusen år sedan men idag forskar man inte längre på Eudaimonia/eudaimoniskt välbefinnande inom vetenskapen.
-
11. Eudaimoniskt välbefinnande handlar om att uppfylla en känsla av mening i livet framförallt genom att fokusera på att maximera positiva känslor.
-
12. Att aktualisera sin fulla potential; mening och engagemang är centralt inom eudaimoniskt välbefinnande.
-
13. Subjektivt välbefinnande (eng. *subjective well-being*) är ett av de mest använda begreppen inom forskning om psykiskt välbefinnande.
-
14. Individer som upplever högt subjektivt välbefinnande upplever troligtvis hög livstillfredsställelse, frekvent hög negativ affekt och låg positiv affekt.
-
15. Lyubomirskys forskning har visat att individer genom avsiktlig aktivitet kan främja upplevelsen av subjektivt välbefinnande.
-
16. Relationer påverkar individens välbefinnande och det har i forskning visat sig att antal relationer (kvantitet) oavsett relationens kvalitet är viktigast.
-
17. Det råder konsensus enligt alla modeller inom positiv psykologi att det är omöjligt att motverka *Hedonic adaptation* (sv. Habituering/Hedonisk anpassning).
-
18. *Hedonic treadmill* handlar om att vi medvetet och kontinuerligt behöver stävja/minska våra negativa upplevelser om omständigheter eftersom det annars skapar en negativ spiral.
-
19. Enligt ny forskning så förklarar gener och personlighet exakt 50 % av en individs lyckonivåer.
-

-
20. Våra livsomständigheter är benägna att påverkas av hedonic adaptation (sv. Habituering/Hedonisk anpassning).
-
21. Enligt forskning spelar inte gener/personlighet någon roll för hur vi upplever vårt subjektiva välbefinnande.
-
22. Evidensbaserade övningar grundade i forskning och som syftar till att främja psykiskt välbefinnande kallas också positiv psykologi-interventioner.
-
23. Att främja eudaimoniskt välbefinnande måste inte nödvändigtvis resultera i positiv affekt (positiva känslor).
-
24. PERMA står för: P = Positiva känslor E = Engagemang R = Relationer M = Mening/Meningsfullhet A = Åstadkommande (eng. Accomplishment).
-
25. Satisfaction With Life Scale är en skattningsskala som mäter subjektivt välbefinnande.
-
26. Enligt Self-Determination Theory (SDT) så uppnås välbefinnande när individen upplever tre basala behov: kompetens, autonomi och tillhörighet (eng. competence, autonomy och relatedness).
-
27. Self-Determination Theory liknar eudaimoniska teorier då modellen menar att människan har ett medfött behov av att växa, uttrycka sina intressen och talanger samt förverkliga sin fulla potential.
-
28. Enligt Ryffs modell *Psychological wellbeing* så påverkas inte individens psykologiska välbefinnande av varken livshändelser (såsom ex. arbete eller familjeliv) eller förändras med åldern.
-

INSTRUKTIONER FRITEXTSFRÅGOR:

Besvara nedanstående frågor om begrepp. Använd det SEPARATA SVARSPAPPRET för dina svar. Läs frågorna noggrant och skriv dina svar tydligt och läsbart. Förhåll dig till utrymmet som ges och överstig inte antal rader när du anger ditt svar. Max poäng för fritextsfrågorna är 8p.

1. Beskriv vad *Subjektivt välbefinnande* (*Subjective well-being*) består av (3p)
2. Redogör för *the engaged life* (*engagemang/ eng. engagement*) i Seligmans PERMA-modell. Ge även exempel på hur individen kan främja *engagemang* och varför detta exempel du anger främjar välbefinnande (3p)
3. Redogör för fenomenet *hedonic adaptation* (2p)

NAMN: _____

Personnummer: _____

KU132G Introduktion till kognitiv neurovetenskap och positiv psykologi SALSTENTAMEN II om-tillfälle, 14.11.2025

SVARSBLAD: SANT/FALSKT-PÅSTÅENDEN:

Markera dina svar **tydligt** genom att mörklägga eller rita en kraftig svart cirkel runt **det rätta svaret** (lämna det felaktiga svaret omarkerat). Om svaret är otydligt ifyllt eller om båda svarsalternativen är ifyllda/inget svarsalternativ är ifyllt för ett påstående kommer inga poäng att ges för det påståendet. Varje korrekt svar ger 1p. Du får inga minuspoäng om du svarar fel. Max poäng för sant/falskt-påståendena är 28p.

Fråga nummer	Ditt svar	
1.	SANT	FALSKT
2.	SANT	FALSKT
3.	SANT	FALSKT
4.	SANT	FALSKT
5.	SANT	FALSKT
6.	SANT	FALSKT
7.	SANT	FALSKT
8.	SANT	FALSKT
9.	SANT	FALSKT
10.	SANT	FALSKT
11.	SANT	FALSKT
12.	SANT	FALSKT
13.	SANT	FALSKT
14.	SANT	FALSKT
15.	SANT	FALSKT
16.	SANT	FALSKT
17.	SANT	FALSKT
18.	SANT	FALSKT
19.	SANT	FALSKT
20.	SANT	FALSKT
21.	SANT	FALSKT
22.	SANT	FALSKT
23.	SANT	FALSKT
24.	SANT	FALSKT
25.	SANT	FALSKT
26.	SANT	FALSKT
27.	SANT	FALSKT
28.	SANT	FALSKT

NAMN: _____

Personnummer: _____

SVARSBLAD: FRITEXTSFRÅGOR OM BEGREPP:

Läs frågorna noggrant. Förhåll dig till utrymmet som ges och överstig inte antal rader när du anger ditt svar. Skriv tydligt och läsbart. Max poäng för fritextsfrågorna är 8p.

1.

2.

3.
