



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

Institutionen för Hälsovetenskaper

TENTAMEN

Kurs: Hållbar livsstil: utredning, sociala problem och beteendepåverkan

Examinationsmoment: salstentamen

Kurskod: SD307G

Högskolepoäng för examinationsmomentet: 4,5

Datum: 20-03-2025

Tentamenstid: 08.15-14.30

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.

- 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!

Antal sidor totalt



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

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

Den här tentamen innehåller 21 frågor, varav 15 är flervalsfrågor och 6 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
<i>Redogöra för begreppet hållbar livsstil utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv</i>	1, 2, 5, 6
<i>identifiera och analysera sociala livsstilsproblem och riskbeteenden</i>	3, 4, 10, 17, 20
<i>välja metoder för medvetandegörande av negativa livsstilsmonster</i>	12, 13, 14
<i>redogöra för och tillämpa metoder för social beteendepåverkan för positiv livsstils- och beteendeförändring, samt</i>	7, 8, 9, 11, 18, 19, 21
<i>utreda livsstilsmonster och kritiskt utvärdera olika interventionsinsatser.</i>	15, 16

Tentamen börjar på nästa sida



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

1. Vilka är de tre dimensionerna i en hållbar livsstil? 1p

Intressen, motion och arbete
Arbete, fritid och familj
Arbete, vänner och intressen
Motion, intressen och familj

2. Vad används determinanter till? 1p

Att ändra attityder
Att kartlägga värderingar
Att förutspå och förstå beteende
Att förändra beteende

3. Vad handlar Social Learning Theory om? 1p

Vi observerar människor runtom oss och lär oss av dem
Vi lär oss genom samtal med andra
Att lära sig folkvett
Att fråga andra vad de tycker, och sedan anpassa sitt beteende

4. Vad är en beteendeteori? 1p

En idé om beteende
En samling determinanter som förutspår beteende
En förväntan om beteende som behöver testas för att säkerställas
Konstrukt som står i motsats till varandra

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

7. **Vad är en beteendeförändringsteknik? 1p**

Arbetsverktyg för att ändra beteenden eller de faktorer som påverkar beteende

Arbetsverktyg för att kartlägga beteenden

Arbetsverktyg för att motivera andra

Arbetsverktyg för att implementera nya processer på en arbetsplats

8. **Vilken av följande är ett exempel på en beteendeförändringsteknik? 1p**

Attitydändring

Vanor

Motiverande samtal

Att gå på gym

9. **Vad betyder incentiv? 1p**

Att inte ha råd

Att skapa goda socioekonomiska kontexter

Belöningar när man gör något bra, och bestraffningar när man gör något dåligt

Att locka med något, till exempel att beskriva fördelar eller belöna



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

Intention-behaviour gap

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

11. Beskriv en beteendeförändringsteknik du känner till, och ge ett exempel vardera på sociala problem där den passar, och där den inte passar. (max 250 ord). 3p

12. Vilket av följande är ett skäl att interventioner behöver vara teoribaserade? 1p

Guidar användaren och ökar sannolikheten att man träffar rätt

Ger klarhet för målgruppen

Ökar mängden verktyg man kan testa

Ökar effektstyrkan i statistisk analys



13. Varför är det viktigt att före man genomför en intervention gör någon form av analys? (max 250 ord). 3p

14. Vilket av följande är ett bra sätt att välja vilket beteendeverktyg som passar? 1p

- Att gå på intuition
- Att fråga en expert
- Att söka evidens i tidigare litteratur
- Att skriva en meta-analys från grunden

15. Vad är en nackdel med att använda enkäter i interventionssammanhang? 1p

- Man kan inte ställa fördjupande följdfrågor för att förstå människors attityder
- De utgår ifrån positivistisk epistemologi
- De kan inte säga oss något om kausalitet
- De är inte etiskt försvarbara, man kan inte säkra GDPR



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

17. Vad innebär valarkitektur? 1p

Att förändra olika konstrukt så att människor kan göra som deras intentioner
Att byggnader ska vara mer anpassade för människor med begränsad rörlighet
Att vi påverkas av den byggda miljön
Att förändra miljön på ett sätt så att den kan påverka val och beteenden

18. Vad är ett exempel på direkt påverkan på beteende? 1p

Social policy
Mer läsning i skolor
Nudging
Sociala normer

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

Att höja skatt
Att hota med bestraffningar
Att ändra attityder genom kommunikation
Skyltar i trafiken

