

Institutionen för Biovetenskap, Avdelningen för kognitiv neurovetenskap och filosofi

Kurs Metoder inom tillämpad positiv psykologi I

Examinationsmoment Salstentamen

Kurskod KU348G

Högskolepoäng för examinationsmomentet 3hp

Datum 260114

Tentamenstid 08:15-12:30

Jourhavande lärare Rebecca Linder

Kan nås på telefon 0500-44 88 39 kl. 09:15-12

Besöker skrivningen

☐ Ja, kl

☒ Nej

Hjälpmedel och övriga upplysningar till skrivvakter

- Ordbok modersmål till främmande språk och omvänt

Miniräknare ☐ Högskolans miniräknare

☐ Studentens miniräknare

☐ Ej tillåten

Vid egen uppkopiering ange antalet kopior _____

Anvisningar till lärare

Alla tentamensformulär ska lämnas in på reprocentralen.

- **För kopiering av tentamen** ska inlämning av originalexemplar ske senast 6 arbetsdagar före tentamenstillfället. Antal exemplar som ska kopieras upp fylls i av reprocentralen i rutan nedan.
- **Färdigkopierad tentamen** ska lämnas in senast 3 arbetsdagar före tentamenstillfället. Meddela tentamensadministrationen i god tid när inlämningen kommer att ske. Tentamen överlämnas direkt till personal på reprocentralen (ej via internpost). Vid egen uppkopiering ange antalet kopior i rutan ovan.

Inlämning ska ske på reprocentralens öppettider.

FYLLS I AV ADMINISTRATIONEN

Antal uppkopierade exemplar 25

Antal anmälda _____

Kurs Metoder inom tillämpad positiv psykologi I

Examinationsmoment Salstentamen

Kurskod KU348G

Högskolepoäng för examinationsmomentet 3hp

Datum 260114

Tentamenstid 08:15-12:30

Ansvarig lärare Rebecca Linder

Berörda lärare Rebecca Linder, Sakari Kallio, Monica Bergman

Hjälpmedel/bilagor

- Ordbok modersmål till främmande språk och omvänt

Övrigt

- Läs och följ instruktionerna mycket noga. 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: Underkänd (U) 0-9,5p, Godkänd (G) 10-14,5p, Väl Godkänd (VG) 15-20p

Skrivningsresultat bör offentliggöras inom 18 arbetsdagar

Lycka till!

Antal sidor totalt: 3

SALSTENTAMEN

Metoder inom tillämpad positiv psykologi I (KU348G)

2026-01-14, kl. 8:15 – 12:30

Generell information och poänggränser för betyg:

I denna tentamen relateras alla frågor till ett och samma lärandemål och maxpoäng för hela tentamen är 20 poäng.

För att få godkänt (G) på examinationsmomentet Salstentamen krävs att det totala poängantalet uppnår/överstiger 50 % (dvs. minst 10p-14,5p).

För att få väl godkänt (VG) på examinationsmomentet Skriftlig tentamen krävs att det totala poängantalet uppnår/överstiger 75 % (dvs. minst 15p-20p)

Understiger det totala poängantalet 50% (dvs. 0-9,5p) är betyget underkänd (U).

Alla frågorna i denna skriftliga tentamen relaterar till följande lärandemål:

- Redogöra för och praktiskt tillämpa utvalda centrala metoder, interventioner och skattningsskalor inom tillämpad positiv psykologi,

Instruktioner:

- Läs igenom informationen/instruktionerna på tentamens försättsblad.
- Skriv ditt namn och personnummer överst på tentamens försättsblad samt på varje svarsblad du använder. Skriv dessutom sidnummer på varje svarsblad.
- Ta ett nytt blad för varje ny fråga.
- Läs igenom frågorna mycket noggrant och besvara endast det som efterfrågas.
- Du kan svara antingen på engelska eller svenska.
- Svara så tydligt och klart som möjligt. Skriv så att det går att läsa.
- Ordbok från modersmål till främmande språk och omvänt är tillåtet.

Lycka till!

Fråga 1 (4p)

QOLT bygger på vissa grundläggande antaganden. I relation till detta,

- a. Hur beskrivs (definieras) välbefinnande i QOLT?
- b. På vilket sätt antas välbefinnande gå att påverka?

Fråga 2 (6p)

QOLT lär ut basala känsloregleringstekniker (eng. *emotional control skills*).

- a. Enligt QOLT, beskriv vad känsloregleringstekniker innebär och redogör för varför/hur känsloregleringstekniker antas kunna påverka välbefinnande.
- b. En grundläggande känsloregleringsintervention i QOLT benämns som "Lie Detector" eller "Stress Diary". Beskriv steg-för-steg hur interventionen går till.

Fråga 3 (4p)

Positive Psychotherapy baseras på framför allt tre grundantaganden. Redogör för dessa tre.

Fråga 4 (6p)

Utifrån den inledande fasen inom Positive Psychotherapy.

- a. Redogör för den inledande fasen i Positive Psychotherapy.
- b. Namnge minst två interventioner som delas ut i den inledande fasen.
- c. Återge syfte med en av de namngivna interventionerna samt redogör för genomförande, dvs. hur klienten går tillväga när hen genomför interventionen.