

Institutionen för Biovetenskap

TENTAMEN

Kurs Introduktion till kognitiv neurovetenskap och positiv psykologi

Examinationsmoment Salstentamen II

Kurskod KU132G

Högskolepoäng för examinationsmomentet 2hp

Datum 03.10.2025

Tentamenstid 14:15-18:15

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 svarpapper.

- 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

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 var den förste att använda sig av termen positiv psykologi.

 2. Ett syfte med att etablera positiv psykologi som vetenskaplig disciplin var för att återinföra fokus på att kultivera välbefinnande och vad som är rätt och starkt med människan.

 3. Ett mål med positiv psykologi som vetenskaplig disciplin var att i forskning undersöka hur man med hjälp av positiv psykologi-interventioner främst kunde lindra och boka psykisk ohälsa

 4. Enligt Gable & Haidt (2005) så är positiv psykologi en tillämpad disciplin, och – vetenskapen om och vad som främjar välbefinnande.

 5. *Positiv Psykologi 2.0* eller *andra vågens positiv psykologi* handlar om vikten att även adressera och inkludera även livets mörka sidor likväl som de ljusa sidorna för en fullständig syn på välbefinnande.

 6. Subjektivt välbefinnande (eng. *subjective well-being*) är synonymt med hedoniskt 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. *Flourishing* är ett begrepp som endast används i Seligmans PERMA-modell.
-
9. Individer kan uppleva frånvaro av psykisk ohälsa (eng. mental illness) utan att för den delen uppleva närvaro av psykiskt välbefinnande (eng. mental wellness).
-
10. Inom psykologin råder det idag konsensus om att både eudaimoniskt välbefinnande och hedoniskt välbefinnande är viktigt för upplevelsen av generellt välbefinnande.
-
11. Eudaimoniskt välbefinnande handlar om att uppfylla en känsla av mening i livet framförallt genom att fokusera på att minska negativa känslor genom handling.
-
12. Att aktualisera sin fulla potential; mening och engagemang är centralt inom eudaimoniskt välbefinnande.
-
13. Den främsta kritiken mot positiv psykologi som vetenskaplig disciplin är att den saknar vetenskaplig förankring.
-
14. Csikszentmihalyi är grundare till klassificeringen *Values in Action (VIA)*.
-
15. En individ kan uppleva både subjektivt välbefinnande (eng. subjective well-being) och psykologiskt välbefinnande (eng. psychological well-being).
-
16. De flesta är generellt ganska lyckliga.
-
17. *Hedonic adaptation* (sv. Habituering/Hedonisk anpassning) är ett fenomen som handlar om att när vi erfar positiva eller negativa händelser i livet ger dessa en tillfällig effekt för vårt välbefinnande eftersom vi efter en tid vänjer oss och därmed återgår till normalläge (set-point).
-
18. *The Positive Activity Model* utgår från att vi kan påverka vårt subjektiva välbefinnande ex. med hjälp av aktiviteter och handlande.
-

-
19. Enligt forskning spelar inte gener/personlighet någon roll för hur vi upplever vårt subjektiva välbefinnande.
-
20. Avsiktlig aktivitet spelar roll för hur vi kan påverka vårt subjektiva välbefinnande oberoende av motivation eller ansträngning.
-
21. PERMA utgår från att endast tre vägar till ett blomstrande (eng. *flourishing*) liv uppfylls: The pleasant life; The engaged life och The meaningful life.
-
22. PERMA står för: P = Positiva känslor E = Engagemang R = Relationer M = Mindfulness A = Åstadkommande (eng. Accomplishment).
-
23. PANAS (Positive Affect Negative Affect Schedule) är en skattningsskala som mäter emotionellt välbefinnande.
-
24. *Hedonic treadmill* handlar om att vi medvetet och kontinuerligt behöver stävja/minska våra negativa upplevelser om omständigheter eftersom det annars skapar en negativ spiral.
-
25. Enligt Self-Determination Theory (SDT) så uppnås välbefinnande när individen upplever tre basala behov: kompetens, autonomi och tillhörighet (eng. competence, autonomy och relatedness).
-
26. Self-Determination Theory (SDT) liknar eudaimoniska teorier då modellen utgår från att människan har ett medfött behov av att växa, uttrycka sina intressen och talanger samt förverkliga sin fulla potential.
-
27. En individ kan över- och underanvända sina karaktärsstyrkor.
-
28. Våra livsomständigheter är benägna att påverkas av hedonic adaptation (sv. Habituering/Hedonisk anpassning).
-

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 kortfattat för samtliga delar i Ryffs modell *Psykologiskt välbefinnande (Psychological well-being)* (3,5p)
3. Redogör kortfattat för varför PERMA-modellen kan anses bestå av både av hedoniska och eudaimoniska dimensioner. Ge exempel. (1,5p)

NAMN: _____

Personnummer: _____

KU132G Introduktion till kognitiv neurovetenskap och positiv psykologi SALSTENTAMEN II ordinarie tillfälle, 03.10.2025

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	
	SANT	FALSKT
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.
