

Institutionen för Hälsovetenskaper

TENTAMEN

Kurs: Hållbar livsstil: utredning, sociala problem och beteendepåverkan

Examinationsmoment: salstentamen, omexamination

Kurskod: SD307G

Högskolepoäng för examinationsmomentet: 4,5

Datum: 24-04-2026

Tentamenstid: 04.15-18.30

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
<i>Redogöra för begreppet hållbar livsstil utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv</i>	2
<i>identifiera och analysera sociala livsstilsproblem och riskbeteenden</i>	5, 4, 24
<i>välja metoder för medvetandegörande av negativa livsstilsmonster</i>	1, 3, 12, 20, 21, 22, 23, 25
<i>redogöra för och tillämpa metoder för social beteendepåverkan för positiv livsstils- och beteendeförändring, samt</i>	6, 7, 8, 9, 10, 18
<i>utreda livsstilsmonster och kritiskt utvärdera olika interventionsinsatser.</i>	11, 13, 14, 15, 16, 17, 19

Tentamen börjar på nästa sida



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

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

12. Vilka typer av beteendeförändringsverktyg kan man använda i en teoribaserad intervention? 1p

- Bara psykologiska verktyg
- Bara sociologiska verktyg
- Vi är inte begränsade
- Bara politiska verktyg

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. Varför behöver en intervention vara teoribaserad? 1p

- Ökar mängden verktyg man kan testa
- Ger klarhet för målgruppen
- Guidar användaren och ökar sannolikheten att man träffar rätt
- Ökar effektstyrkan i statistisk analys

15. Intervention Mapping är en etablerad metod för att utveckla evidensbaserade interventioner. Vad är några nackdelar med metoden? (max 250 ord). 3p



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

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

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

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

- Sociala normer
- Social policy
- Mer läsning i skolor
- Sociala normer

22. Vad innebär valarkitektur?

- Att förändra miljön på ett sätt så att den kan påverka val och beteenden
- Att förändra olika konstrukt så att människor kan göra som deras intentioner
- Att byggnader ska vara mer anpassade för människor med begränsad rörlighet
- Att beteende bygger på kognition

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

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

24. Vad innebär system 1- och system 2-tänkande?

- Att vissa är mer motiverade att agera hållbart
- Ett mer reflektivt och ett mer impulsivt tänkande
- Höger- eller vänster-politik
- Ett välvilligt och ett mer egoistiskt

25. Beskriv kort skillnaden mellan att påverka beteende genom miljö eller policy (max 250 ord). 3p
