



## Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P   S   0   4   4   G	4   0   0   0	2   0   1   8 - 0   6 - 0   5
Kursnamn	Psykologi GR (B), Hälsopsykologi och Beteendemedicin för...	
Provnamn	PS044G, Tentamen	
Ort	Östersund	
Termin	V18	
Ämne	Psykologi	

180605

Ordinarie tentamen  
Hälsopsykologi och beteendemedicin vid Psykologprogrammet  
PS044G, 7.5 HP  
VT 2018

**Fråga 1. Stress/Belastning (6p)**

- a) Ge tre exempel på typiska stressbeteenden
- b) Ge tre exempel på vanliga kroppsliga stressresponser

**Fråga 2. Smärta (6p)**

- a) Rädsla-undvikande modellen kan hjälpa oss att förstå utveckling av och vidmakthållande av långvarig smärta. Rita upp och förklara modellen.
- b) Redogör för hur *patientens omgivning* (partner, familj, arbetskamrater, vårdpersonal) kan utgöra en riskfaktor för att smärta vidmakthålls och blir långvarig.

OBS! ge inte bara konkreta exempel i dina svar på a) och b) utan förklara mekanismerna bakom.

**Fråga 3. Stress (6p)**

Ge tre exempel på kognitiva funktionssänkningar till följd av stress och beskriv hur dessa påverkar individens funktion i vardag och på arbetet.

**Fråga 4. Smärta (4p)**

Smärtsignaler påverkas (moduleras) på flera sätt/ställen i kroppen på sin väg från perifera delar tills det utmynnar i vår upplevelse av smärta. Välj två sådan ställen och förklara vad som händer där – vilka processer som är aktiva.

### Fråga 5. Sömn (5p)

- a) Beskriv tre viktiga funktioner som vår sömn har för vår hälsa/fungerande
- b) Sönmönster och sömnbehov varierar från person till person. Det finns flera faktorer som styr sömnen. De kan sammanfattas i den s.k. sömnformlen. Redogör för denna.

### Fråga 6. Övervikt

- a) Hur kan vi förstå att förekomsten av fetma ökar i befolkningen? (2p)
- b) Redogör för hur olika faktorer kan bidra till att förklara att majoriteten av dem som går ner i vikt tenderar att gå upp igen? (6p)
  - a. Ur ett fysiologiskt perspektiv
  - b. Ur ett psykologiskt perspektiv

### 7. Beteendeförändring/hälsobeteende/fysisk aktivitet (4p)

- a) I arbete med hälsopsykologiska frågor handlar mycket om att genomföra beteendeförändringar på olika plan. Ett flertal teoretiska modeller bidrar idag till att förklara vad som kommer att vara viktigt att tänka på i sådant arbete. Redogör för två faktorer som har betydelse i arbetet med beteendeförändring och som vi behöver förhålla oss till.

### 8. Hjärt-kärlsjukdom 10p

- a) Vilka livsstilsfaktorer vet vi idag utgör ökad risk för hjärt-kärlsjukdom? Redogör för två sådana faktorer och hur de antas påverka hjärt-kärlsystemet.
- b) Förklara hur stress samt ilska kan utgöra en ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar. Beskriv i ditt svar hur dessa faktorer interagerar med fysiologiska mekanismer.

**Lycka till!**

**Johanna & Per**