



Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P S 0 6 2 G	0 0 1 0	2 0 1 9 - 0 1 - 1 8
Kursnamn	Psykologi GR (A), Introduktion till beteendeterapi och k...	
Provnamn	PS062G, Introduktion KBT FK	
Ort	Östersund	
Termin		
Ämne		

Tentamen

**Introduktion till Beteendeterapi och Kognitiv Beteendeterapi (KBT),
7.5 hp (PS062g), HT-2018.**

Instruktioner

Tillåtna hjälpmedel: papper, penna och radergummi.

Källan till frågorna och dess svar är kurslitteraturen.

OBS! Du skall sammanställa dina svar på tentamens sista sida. Det är denna sammanställning som kommer utgöra grund för rättning och betygsättning.

Lycka till! /Niclas Almén

Betygsgränser (Max: 24 p.): 0-13=F (ej godkänt), 14-15=E, 16-17=D, 18-20=C, 21-22=B, 23-24=A (A-E=godkända betyg).

Fråga 1.

Inom beteendeterapin har beteendet mycket stort fokus. Vad av följande definieras som beteenden inom beteendeterapin:

1. () Tänka "min framtid ser ljus ut"
2. () Känna glädje
3. () Oroa sig
4. () Personlighetsegenskaper
5. () Varsebli mentala bilder
6. () Hjärtslag
7. () Vara död
8. () Svettas

Antal rätta alternativ kan vara 1-8.

Fråga 2.

"Jag var ofta hemma hos min farmor... hon kramade mig mycket...jag kände mig alltid så glad och trygg med henne ...vi bakade ofta...och idag kan det räcka att känna doften av nygräddade bullar för att känna mig lugn, avslappnad och tillfreds" Att personen i närvaro av nygräddade bullar kan känna sig lugn, avslappnad och tillfreds förklaras främst genom:

1. () Respondent/klassisk betingning
2. () Operant/instrumentell betingning
3. () Kognitiv/intellektuell betingning
4. () Imaginär/föreställningsmässig betingning

Enbart ett alternativ är rätt.

Fråga 3.

Modellering är:

1. () Ett kognitivt konstrukt
2. () Ett centralt begrepp i kognitiv terapi
3. () Ett begrepp myntat av Ivan Pavlov
4. () Ett begrepp myntat av David Barlow som används för att förstå hur panikattacker vidmakthålls
5. () En form av inlärning

Enbart ett alternativ är rätt.

Fråga 4.

Vilket begrepp kan bäst förklara att en person som upplever att det är skönt att kliar sig när det kliar på kroppen faktiskt också kliar sig:

1. () Positiv förstärkning
2. () Negativ förstärkning
3. () Positiv bestraffning
4. () Negativ bestraffning

Enbart ett alternativ är rätt.

Fråga 5.

”Jag går mer och mer sällan på innebandyträningarna. Jag tycker inte längre att det är så kul att spela innebandy”. Den minskade förekomsten att träna innebandy kan förklaras i termer av:

1. () Negativ förstärkning
2. () Habituering
3. () (Operant) utsläckning
4. () Betingning

Enbart ett alternativ är rätt.

Fråga 6.

Ordet kognition kommer från latinets *cognito* och är ett centralt begrepp i kognitiv terapi. Vad av följande kan direkt relateras till begreppet:

1. () Minnas
2. () Verbala tankar
3. () Mentala bilder
4. () Varseblivning
5. () Fantisera
6. () Resonera
7. () Uppmärksamma
8. () Problemlösa

Antal rätta alternativ kan vara 1-8.

Fråga 7.

I kognitiv terapi delas tänkandet upp i tre olika sorter: livsregler och grundantaganden, automatiska tankar, och (kognitiva) scheman. Dessa olika former av tänkanden ligger på olika medvetandenivåer. Vilken av dessa är vi mest medvetna om?

1. () Livsregler och grundantaganden
2. () Automatiska tankar
3. () (Kognitiva) scheman

Enbart ett alternativ är rätt.

Fråga 8.

Vid en typ av problematik/psykiatrisk diagnos rekommenderas följande:

- Återfallsprevention.
- Motiverande samtal
- Community Reinforcement Approach

Ange vilken psykiatrisk diagnos/problematik: _____

Fråga 9.

Aaron Beck beskrev sina deprimerade patients tankemönster i form av en triad, dvs att tankarna tog sig tre riktningar. Ange vilka de var:

1. () Historien
2. () Framtiden
3. () Sig själv
4. () Kroppen
5. () Emotionerna
6. () Omgivningen/andra

Kryssa i tre av alternativen.

Fråga 10.

Aaron Beck, som av många beskrivs som den kognitiva terapins fader, beskrev ett antal tankfällor, som han menade att hans deprimerade patienter ofta föll i. Ange vilka av följande tankefällor som Beck beskrev:

1. () Selektiv uppmärksamhet
2. () Undergeneralisering
3. () Personalisering
4. () Etikettering
5. () Kognitiv emotionalisering
6. () Selektiva slutsatser

Antal rätta alternativ kan vara 1-6.

Fråga 11.

Felicia har under terminen skrivit fyra tentor. Två klarade hon av medan två tentor blev underkända. De som hon inte klarade av skall hon omtentera nästa termin. Mycket tankar far i hennes huvud, bland annat: ”det var verkligen maximalt uselt av mig att misslyckas på detta sätt!”. Vilken tankefälla har Felicia fallit i?

Ditt svar: _____

Fråga 12.

Kognitiva tekniker i KBT baserar sig ofta på förnuftsresonemang. Det finns ett sätt att ställa frågor på som innebär att varsamt och tålmodigt leda patienten i ett prövande och ifrågasättande förhållningssätt. Ett syfte är att patienten skall komma fram till nya insikter. Anna Kåver beskriver förhållningssättet som att ”kasta in grus i maskineriet”.

Vad kallas detta sätt att ställa frågor på?

1. () Motiverande samtal
2. () Funktionalistiskt förhållningssätt
3. () Sokratiskt förhållningssätt
4. () Förnuftsorienterad intervjuteknik.
5. () Pedagogiskt förhållningssätt

Endast ett alternativ är rätt.

Fråga 13.

Vid vilken av följande behandlingar/metoder så är begreppet *habituering* mest centralt:

1. () Kognitiv omstrukturering
2. () Acceptance and commitment therapy (ACT)
3. () Kognitiv terapi generellt
4. () Mindfulnessinriktade metodik
5. () Social färdighetsträning
6. () Exponeringsbehandling

Endast ett alternativ är rätt.

Fråga 14.

Markera de påståenden som är giltiga:

1. () Den terapeutiska relationen är oviktig i KBT
2. () I KBT är orsakerna till ett problem i princip aldrig av intresse
3. () Många av de modeller som används i KBT postulerar att vad som orsakar ett problem kan skilja sig från vad som vidmakthåller problemet.
4. () I KBT är det relativt ofta att rekommendera att terapeuten inte har en öppen agenda, t.ex. pga att patienters grad av mognad och förmåga att ta emot information kan variera.
5. () KBT fungerar ofta men terapiformens kanske största nackdel är *symtomsubstitution*, vilket innebär att symtomen enbart kortsiktigt minskar för att långsiktigt förvärras, exempelvis genom att uppträda i nya situationer.
6. () Emotioner är oviktiga och skall ignoreras i KBT.
7. () Kognitiv beteendeterapi är inte lämpat för barn.
8. () Kognitiva beteendeterapier kan förmedlas via internet.

Antal rätta alternativ kan vara 1-8.

Fråga 15.

Följande är metoder från en översikt av interventioner som används i KBT vid en viss psykiatrisk diagnos:

- Responsprevention
- In vivo-exponering
- Schemalagda positiva aktiviteter
- Tillämpad avslappning
- Självkontroll, och desensitisering
- Progressiv avslappning, diafragmatisk magandning, och meditation
- Psykopedagogik/information
- Kognitiv omstrukturering
- Orosdagbok
- Guidad upptäckt
- Avkatastrofiering
- Utveckla alternativa hypoteser
- Hypotesprövning
- Time-management training
- Självförtroendeträning

Ange vilken psykiatrisk diagnos: _____

Fråga 16.

...*... är ett slags schabloniseringar eller i förväg fastslagna sanningar och kan ofta uttryckas med några få ord som exempelvis ”rika personer är lyckliga”, ”norrlänningar är trygga”, ”man skall inte lita på andra människor”, och ”jag är en otursmänniska”. Meningens första ord saknas (*), vilket är det?

Ditt svar: _____

Fråga 17.

KBT kan betraktas som ett paraplybegrepp för flera olika psykologiska metoder och psykoterapiformer (samtidigt som KBT också kan beskrivas som en psykoterapiform). Vilka av följande inryms i begreppet KBT?

1. Interpersonell terapi
2. Affektfobiterapi
3. Mindfulness
4. Systemterapi
5. Acceptance and Commitment Therapy

Antal rätta alternativ kan vara 1-5.

Fråga 18.

Vid fobier kan katastroftankar förekomma. Exempelvis kan vid ormfobi följande tanke tänkas: "Ormen kommer ringla fram till mig, uppför mina ben, under mina kläder och sen bita mig så att jag dör". I en situation som denna så kan terapeuten föreslå att släppa lös en icke-giftig orm på golvet 1-2 meter framför patienten för att denna skall observera hur ormen betar sig. Om klienten accepterar detta och terapeuten gör detta vad har då terapeuten använt sig av för metod?

1. Stimulusaktivering
2. Exponering *in-vivo*
3. Beteendexperiment
4. Kognitiv omstrukturering
5. Alliansprövning
6. Stimuluskontroll

Ett alternativ är rätt.

Fråga 19.

19a. Stämmer påståendet att internetbaserad KBT har gott forskningsstöd för behandling av depression, social ångeststörning och paniksyndrom? JA NEJ

19b. Stämmer påståendet att forskare inte vet så mkt om skillnader i effekter av att personer genomgår internetförmedlad terapi eller sedvanlig KBT? JA NEJ

19c. Stämmer påståendet: "Vid specifika fobier ger internetförmedlad KBT mer långvariga effekter än sedvanlig KBT"? JA NEJ

Fråga 20.

20 a. Stämmer påståendet: "Vid tvångssyndrom har det visat sig att terapeutassisterad självexponering med responsprevention ger lika stora effekter som terapeutadministrerad exponeringsbehandling med responsprevention"?

JA NEJ

20 b. Stämmer påståendet: "Exponering (med responsprevention, ERP) ger ungefär samma effekter som kognitiv terapi"? JA NEJ

