



Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P S 0 6 2 G	0 0 1 0	2 0 1 9 - 0 3 - 0 1
Kursnamn	Psykologi GR (A), Introduktion till beteendeterapi och k...	
Provnamn	PS062G, Introduktion KBT FK	
Ort	Östersund	
Termin		
Ämne		

Omtentamen

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

Datum: 190301

Instruktioner

Tillåtna hjälpmedel: papper, penna och radergummi.
Källan till frågorna och dess svar är kurslitteraturen.
Om inget annat anges så ger rätt svar på respektive fråga 1 poäng.

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, kursansvarig lärare.

Betygsgränser (Max: 24 p.): 0-12=F (ej godkänt), 13-14=E, 15-17=D, 18-19=C, 20-22=B, 23-24=A (A-E=godkända betyg).

Fråga 1.

Något som sker efter att ett beteende har förekommit och som får beteendet att minska i framtiden kallas för: _____

Fråga 2.

Vad kallas det när något som tidigare förekommit efter ett beteende, och som bidragit till att beteendet har frekventerats, slutar att förekomma? Svar: _____

Fråga 3.

Beroende på hur man för tillfället har det kan ett beteende vara mer eller mindre lockande, attraktivt och förstärkande att utföra. Är man t.ex. hungrig så kan det vara mycket mer lockande, attraktivt och förstärkande att äta mat än om man är mätt på matt. Vad kallas detta fenomen som påverkar lockelsen/attraktiviteten/förstärkningsvärdet?

Svar: _____

Fråga 4.

När *beteendeanalyser* görs av en beteendeproblematik så är det essentiellt att ta reda på om problematiken kan förklaras i:

1. () Yttre eller inre motivation
2. () Känslor eller tankar
3. () En psykiatrisk diagnos eller något normalt
4. () Funktionsvariation
5. () Inlärningsbrist (dvs, färdighetsbrist) eller motivationsbrist
6. () Personens personlighetstyp.
7. () Inre eller yttre locus of control.

Endast ett svar skall anges.

Fråga 5.

I boken "Att förstå och påverka beteendeproblem" så beskrivs det att förstärkningar kan finnas inom tre områden. Vilka är dessa?

Svar: _____

1.5 poäng.

Fråga 6.

I boken "Att förstå och påverka beteendeproblem" så betonas det att när man skall åstadkomma en förändring av en beteendeproblematik så:

1. () Är bestraffande konsekvenser viktiga att tillämpa
2. () Bör den specifika individens beteenden, och dessa beteendens kontext, analyseras innan en förändring initieras
3. () Behöver man främst utgå från vad forskningen säger om vad ett visst beteende kan kopplas samman med
4. () Är det viktigt att sätta igång interventioner snabbt utifrån principen "trial and error" för att förstärka individens motivation.

Endast ett svar skall anges.

Fråga 7.

När man arbetar med *teckenekonomi* är det viktigt att:

1. () Inte hota med att hålla inne med polletter
2. () Ha ett visst tidsavstånd mellan beteende och erhållandet av pollett så att personen lär sig att kunna vänta
3. () Att kontinuerligt tillsammans med klienten/barnet/eleven diskutera utformningen av systemet så att denne har möjlighet att förändra det

Antal rätt svar kan vara 0-3.

Fråga 8.

Beskriv kortfattat varför *negativ förstärkning* och inte *positiv förstärkning* bäst kan förklara att en person som upplever att det är skönt att kliar sig när det kliar på kroppen faktiskt också kliar sig.

Svar: _____

Fråga 9.

Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en terapiform som används speciellt vid en typ av problematik/diagnos. Vilken?

Ditt svar: _____

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. Det är speciellt en *tankefälla* som kommit att bli viktig i analyser och interventioner av många olika typer av

psykologiska problem. Vilken är denna tankefälla?

1. () Selektiv perception
2. () Att tänka i termer av svart eller vitt
3. () Personalisering
4. () Etikettering
5. () Katastrofiering
6. () Selektiva slutsatser

Endast ett svar skall anges.

Fråga 11.

Aaron Beck beskrev sina deprimerade patienters tankemönster i form av en triad, dvs att tankarna tog sig tre riktningar (eller annorlunda uttryckt: att tankarna rörde tre olika områden). Ange dessa tre riktningar/områden: _____

1.5 poäng.

Fråga 12.

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 minst medvetna om?

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

Enbart ett alternativ är rätt.

Fråga 13.

Vid en viss typ av problematik/psykiatrisk diagnos rekommenderas att intervensera med följande metodik: *Exponerings med responsprevention*.

Ange vilken psykiatrisk diagnos/problematik: _____

Fråga 14.

Tänk dig ett scenario: ”En person som heter Felicia går längs en gata och när hon passerar en grupp ungdomar så skrattar de. Felicia tänker då att de skrattar åt henne varpå hon får en obehagskänsla i kroppen.” Vilken *tankefälla* har Felicia fallit i?

Ditt svar: _____

Fråga 15.

Beskrivs mycket kort och kärnfullt vad som menas med *säkerhetsbeteenden* och varför dessa, speciellt vid ångestsyndrom, kan vara problematiska!

Svar: _____

3 poäng.

Fråga 16.

Rational är något som ges främst i:

1. () början av en terapi
2. () i mitten av en terapi
3. () i slutet av en terapi
4. () vid en terapies uppföljning

Enbart ett svar skall anges.

Fråga 17.

Vilken typ av problematik/diagnos har god evidensbas för att kunna behandlas med en enda session? Svar: _____

Fråga 18.

Beskriv mycket kortfattat vad som menas med ett *sokratiskt förhållningssätt*!

Svar: _____

3 poäng.

Fråga 19.

Ange vad som är korrekt angående *validering* ("bekräftande bemötande"):

1. () Validering innebär alltid att hålla med patienten i vad denne tycker/tänker/upplever/känner/anser
 2. () Validering kan ske via konfrontation
 3. () Validering kan ske genom att lyssna och observera patienten
 4. () Validering kan ske genom att behandla patienten som en jämlik person
 5. () Validering bör inte ske genom att påvisa vilka funktioner ett beteende fyllt
- Anal rätta svar kan vara 1-5.*

Nedan skall du sammanställa dina svar.

Tentamens identifikationskod: _____

Vid flervalfrågor: ringa in dina svar. Vid övriga frågor: skriv ditt svar.

Fråga 1: Skriv: _____

Fråga 2: Skriv: _____

Fråga 3: Skriv: _____

Fråga 4: 1 2 3 4 5 6 7

Fråga 5: Skriv: _____

Fråga 6: 1 2 3 4

Fråga 7: 1 2 3

Fråga 8: Skriv: _____

Fråga 9: Skriv: _____

Fråga 10: 1 2 3 4 5 6

Fråga 11: Skriv: _____

Fråga 12: 1 2 3

Fråga 13: Skriv: _____

Fråga 14: Skriv: _____

Fråga 15:

Skriv: _____

Fråga 16: 1 2 3 4

Fråga 17: Skriv: _____

Fråga 18:

Skriv: _____

Fråga 19: 1 2 3 4 5