

# Eksamen høst 2015: Anvendt sosialpsykologi, PSYC3203

## Intervensjon for å forebygge og redusere overvekt blant ungdom

Forskning har framhevet betydningen av selvregulering for å endre helseatferd. Viljestyrke har vært sammenlignet med en muskel, den kan trenes opp og kapasiteten er begrenset. I litteraturen har fokus ofte vært å benytte viljestyrke sammen med implementeringsintensjoner i intervensjoner. Målet er da for deltakere å utvikle mer og mer automatiserte handlingsmønstre som krever mindre og mindre bruk av viljestyrke for å oppnå mer stabile atferdsendringer. Det langsiktige målet er å etablere nye vaner.

Vis hvordan sammenhengen mellom viljestyrke, "cues", implementeringsintensjoner og vaner kan benyttes under utvikling og implementering av en intervensjon på ungdomsskolenivå for å begrense og helst snu den negative tendensen til at stadig flere unge blir overvektige.

Du skal ikke la tid og penger få noen begrensende betydning, om tiltaket du skisserer er godt nok vil det få tilført nok ressurser. Du trenger ikke besvare oppgaven i den rekkefølgen punktene står i nedenfor.

**1.** Hva er problemet og hvilke realistiske kort- og langsiktige mål har intervensjonen din? Hvem utgjør målgruppen som kampanjen rettes mot for å oppnå målsettingene? Hvor langt tidsperspektiv har du på tiltaket, og hvor omfattende bør det være?

**1a)** Diskuter om det er optimalt å rette tiltak kun mot overvekt og kosthold, eller om det vil være bedre med samtidige tiltak både mot overvekt/kosthold og trening for å begrense ungdoms overvekt.

**1b)** Diskuter også hva som kan gjøres i denne intervensjonen for å øke overvektige ungdoms motivasjon for å oppnå relevante atferdsendringer?

**1c)** Hva kan gjøres i forbindelse med dette tiltaket for å styrke de unges evne til selvregulering?

**1d)** Hvordan skal intervensjonen designes for at disse ungdommene skal lære koblingene mellom «cues» og implementeringsintensjoner best mulig?

**2.** Sett implementeringsintensjoner i sammenheng med komponenter fra sosialkognitive modeller og beskriv hvilke sosialkognitive komponenter som er mest relevante for denne intervensjonen.

**3.** Bruk gjerne PATH-modellen til å skissere framgangsmåten for å komme fram til en problemdefinisjon og praktisk gjennomføring av tiltaket du foreslår brukt i ungdomskolen. Vær konkret slik at fagfolkene (skriv for psykologer) hos de bevilgende myndighetene kan forstå tankegangen du beskriver og bli overbevist om at du skisserer en faglig forsvarlig og gjennomførbar plan.

**4.** Hvem bør få ansvaret for implementeringen av intervensjonen, og hvordan kan kvaliteten på implementeringen ivaretas?

**5.** Beskriv hvordan effekten av intervensjonen skal evalueres og hva som er kriterier for at den lykkes.

-----

Krav til besvarelsen (sidetall, referanser, innlevering, etc.) er omtalt i studieplanen, "**Tid og sted for eksamen/vurdering (PSYC3203 – høst 2015)**". Skriv antall ord i hovedteksten på førstesiden (minus forside, referanser, evt. sammendrag.)