



Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P S 0 7 6 G	5 0 0 2	2 0 1 8 - 0 2 - 2 2
Kursnamn	Psykologi GR (A), Idrottpsychologi I	
Provnamn	PS076G, moment 4, socialpsykologi och idrott, tentamen 2	
Ort	Östersund	
Termin	V18	
Ämne	Psykologi	

PS076G, (5002), Psykologi GR (A), Idrottspsykologi 1, 15 hp

Ordinarie tentamen

Datum:	torsdag den 22/2, 2018
Maxpoäng:	32
Godkänd:	minst 16 poäng
Ansvarig lärare:	Lina Eriksson (lina.eriksson@miun.se)
Hjälpmedel:	endast penna, suddgummi och blankt papper får användas. Ej ordbok/ uppslagsverk

Ta det lugnt! Ta tid på dig. Tiden kommer att räcka till och bli över!

Svaren till samtliga frågor (utan undantag) skrivs direkt i provhäftet, direkt under frågan. Det betyder alltså att vi är ute efter korta svar. Dock bör det du skriver där vara svar på den aktuella frågan.

Skriv gärna svaren på ett kladdpapper först och sedan läsligt i provhäftet. Ser vi inte vad det står blir det inga poäng även om det var rätt! Har du glömt svaret på en fråga fortsätt till nästa fråga och gå tillbaka senare – det är effektivare än att sitta och grubbla tills du kommer på svaret och sedan gå vidare till nästa fråga. Dessutom så finns det studier som visar att det ofta är lättare att komma på det man glömt bort om man gör något annat ett tag (som att svar på andra frågor).

Lycka till!

Lina & Mattias

Ange endast ett svarsalternativ för fråga 1-4. Korrekt svar ger 1 poäng, anges mer än ett svarsalternativ eller om svaret lämnas tomt ges 0 poäng. Vid fel svar ges 1 minuspoäng, detta för att det inte ska gå att chansa sig till poäng. Fråga 1-4 ger max 4 poäng och lägst 0 poäng. Du kan alltså inte få ett negativt värde totalt sett, däremot kan svaren ta ut varandra t.ex. 1 rätt och 1 felaktigt svar leder till 0 poäng.

1. Frågan är kopplad till grupper och grupprocesser 1p

Ringelman-effekten är ett fenomen som handlar om att individens prestation ökar ju fler deltagare det är i en grupp. Ringa in rätt alternativ.

Svar: SANT FALSKT

2. Frågan är kopplad till socialpsykologiska aspekter 1p

Kurslitteraturen (Psychology: Themes and variations) tar upp att inom socialpsykologi antas attityder bestå av tre olika komponenter. Vilken av nedanstående punkter är inte en av dessa komponenter.

1. Beteendemässig komponent
2. Affektiv komponent
3. Kognitiv komponent
4. Fysiologisk komponent

3. Frågan är kopplad till kommunikation 1p

Kurslitteraturen (FSEP) tar upp fyra olika aspekter som handlar om effektivt mottagande av budskap. Vilken av nedanstående punkter tillhör inte effektivt mottagande av budskap.

1. Empati
2. Konstruktivt lyssnande
3. Medvetet lyssnande
4. Aktivt lyssnande
5. Stöttande lyssnande

4. Frågan är kopplad till ledarskap 1p

Kurslitteraturen (Idrottsledarskap) tar upp något som kallas för situationsstyrt ledarskap. Teorin om det situationsstyrda ledarskapet utgår ifrån att den framgångsrika ledaren måste anpassa sin ledarstil till såväl situationen som gruppmedlemmarnas kompetensnivå. Ringa in rätt alternativ.

Svar: SANT FALSKT

5. Frågan är kopplad till motivation 6p

I Weinberg & Gould beskrivs motivationsteorier som förklarar vad som skiljer elit- och motionsidrott åt avseende varför individen väljer att ägna sig åt idrott. Ge (a) tre exempel på faktorer som kännetecknar de motiv som driver motionären i sitt idrottande, och (b) ge med hjälp av teorierna i boken tre konkreta exempel på hur motionärer kan behålla en hög grad av motivation för att fortsätta träna under lång tid.

6. Frågan är kopplad till motivationsklimat 4p

En basketklubb i Stockholm har ett tjugotal ungdomar i åldrarna 13-16 som satsar på tävlingsverksamhet, och de flesta hoppas bli framgångsrika när de kliver in i junioråldern. Det är både tjejer och killar i klubben. Nu har det dock spridit sig ett missnöje i stora delar av gruppen, där man inte tycker det känns roligt att träna. Det finns mycket irritation och mindre grupperingar. Föräldrarna har börjat undra vad som står på, och uttrycker oro och missnöje både till tränaren och till sina ungdomar. Den kvinnliga tränaren, en skol-kurator i 50-årsåldern, har själv ingen bakgrund inom idrotten, utan har mer eller mindre slumpmässigt följt med som tränare för sin egen dotter sedan 4 år tillbaka.

Beskriv (a) två faktorer som ur ett idrottspsykologiskt perspektiv förklarar hur olika typer av motivationsklimat uppstår. Ge (b) därefter, med stöd i kurslitteraturen, två exempel på hur man praktiskt skulle kunna förbättra klimatet i den aktuella basketklubben (om du tycker att information saknas, skapa dina egna hypoteser).

7. Frågan är kopplad till grupp & grupprocesser 6p

a) Redogör kortfattat för begreppet social lättja (social loafing).

b) Kurslitteraturen (FSEP) tar upp ett antal omständigheter som anses öka risken för social lättja. Ange två av dessa.

1.

2.

c) För var och en av de omständigheter du angett ovan, ge en kortfattad beskrivning på vad du som tränare skulle kunna göra för att minska risken för social lättja.

1.

2.

8. Frågan är kopplad till socialpsykologiska aspekter 4p

a) Redogör kortfattat för vad som menas med det socialpsykologiska begreppet attribution.

b) Attribution kan delas in i ”inre” attribution (internal attribution) och ”yttre” attribution (external attribution). Ge ett idrottsrelaterat exempel som visar på internal attribution.

9. Frågan är kopplad till kommunikation 4p

Ibland uppstår kommunikationsproblem tex mellan tränare och lagmedlemmar eller mellan individer i ett lag.

a) Ge 2 exempel på vad som kan skapa kommunikationsproblem inom ett lag.

1.

2.

b) Ge två exempel på hur bättre kommunikation kan uppnås.

1.

2.

10. Frågan är relaterad till feedback/återkoppling 4p

a) Ge minst två exempel på externa förstärkare.

b) I vilka syften ges positiv förstärkning/återkoppling till den aktiva? Förklara vad tränaren vill uppnå med förstärkningen.