



Försättsblad Prov Original

| | | |
|-------------|--|---------------------|
| Kurskod | Provkod | Tentamensdatum |
| P S 0 7 6 G | 4 0 0 2 | 2 0 1 8 - 0 8 - 2 4 |
| Kursnamn | Psykologi GR (A), Idrottspsykologi I | |
| Provnamn | PS076G, moment 2, grundl. idrottspsykologi, tentamen 1 | |
| Ort | Östersund | |
| Termin | H18 | |
| Ämne | Psykologi | |

PS076G, (4002), Idrottspsykologi 1, 15 hp

Uppsamlingstentamen i grundläggande psykologi

| | |
|--------------------------|--|
| Datum: | fredag den 24/8, 2018 |
| Maxpoäng: | 50 på provet/tentan |
| Godkänd: | minst 26 poäng |
| Betygsnivåer: | E = 26-30p, D = 31-35p, C = 36-40p, B = 41-45p, A = 46-50p |
| Ansvariga lärare: | Anders Flykt (anders.flykt@miun.se) & 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 & Anders

1. Frågor på avsnittet **Biologiska grunder**

Storhjärnan delas upp i två hemisfärer som vardera delas upp i fyra lober. Denna uppdelning är intressant därför att man har kunnat lokalisera olika funktioner till de olika loberna.

- a) Vad heter det område i hjärnan som registrerar sinnesuppfattningar från kroppen och vilken lob tillhör detta område? 2p

Under hjärnbarken finns andra strukturer och en av dessa är Hippocampus.

- b) Vilken funktion har Hippocampus (som är mest centralt för psykologin)? 2p

- c) En annan struktur är Hypotalamus, vilken funktion har Hypotalamus? 2p

2. Frågor på området Perception och Uppmärksamhet

Vi upplever vår omgivning som 3-dimensionell och djup kan uppfattas genom information som bara kräver ett öga, monokulärt seende. Denna information kallas för så kallade monokulära ledtrådar. Namnge och förklara två monokulära ledtrådar.

4p

3. Frågor på avsnittet Emotion

Vilken är den tydligaste skillnaden mellan James-Lange teorin och Schachter och Singer's två-faktor teori?

3p

4. Frågor på avsnittet Inläring

Per-Kalle har en tax som heter Pyra-tyra. En dag när Pyra-tyra är ensam hemma råkar hon när hon jagar en fluga hoppa upp på handtaget till skafferidörren. Handtaget åkte ner och dörren öppnades. Pyra-tyra passade på att äta av alla läckerheter i skafferiet, och låg där och sov när Per-Kalle kom hem. Per-Kalle började då låsa skafferidörren när han gick hemifrån. En dag glömde han att låsa dörren till skafferiet och när han kom hem hade Pyra-tyra öppnat skafferidörren igen och ätit all julkorv som fanns där. Per-Kalle blev med tiden duktigare att komma ihåg att låsa skafferidörren, men nu och då glömmer han bort det. Varje gång han glömmer bort det passar Pyra-tyra på att festa på maten i skafferiet.

a) Vad är förstärkare i fallet ovan och vilken form av förstärkning är det?

2p

5. Det är en solig och varm vårdag då Lisa-Fia är ute och åker längdskidor. Plötsligt springer en varg ut i spåret framför Lisa-Fia. Hon korsar skidorna och "står på näsan" i spåret. När hon hör talas om en varg efter den incidenten ryser hon till.

a) Vad är betingad respons i historien ovan?

2p

b) Vad är betingat stimulus i historien ovan?

2p

c) Vad är obetingat stimulus i historien ovan?

1p

d) Vad är obetingad respons i historien ovan?

1p

6. Frågor på avsnittet Personlighet

En vanligt förekommande definition av personlighet är ”psykologiska egenskaper som bidrar till en individs bestående samt karakteristiska känslö-, tanke- och beteendemönster”. Det finns flera olika personlighetsteorier som försöker förklara personlighet. Välj en av dessa teorier och gör följande: 6p

a) Namnge teorin, alternativt namnge det perspektiv teorin tillhör.

b) Redogör kortfattat för teorin/perspektivets syn på personlighet.

7. Fråga på avsnittet fysisk aktivitet – psykologiska aspekter

Fysisk aktivitet används ofta som en del i t.ex. program för reducering av stress. Redogör för vilka effekter fysisk aktivitet har på psykologiskt välbefinnande. 5p

8. Frågor på avsnittet Minne

Du har inför denna tentamen läst in dig på kursmaterialet dels för att klara tentamen men förhoppningsvis också för att komma ihåg det du läst på längre sikt. Använd den kunskap du har kring inkodning, lagring och framplockning och besvara följande frågor. 6p

- a) Det finns olika sätt att förbättra inkodning av information. Ge ett förslag på en strategi som kan bidra till förbättrad inkodning t.ex. i en studiesituation. Var konkret och beskriv varför inkodningen förbättras.

- b) Ibland är det så att man glömmet eller inte kommer ihåg, inte helt ovanligt i den situation du befinner dig i just nu. Ange två orsaker till varför man glömmet eller inte kommer ihåg.

9. Frågor på avsnittet Hälsa och Stress

Stressreaktionen kan ses som ett komplext reaktionsmönster som involverar emotionella, beteendemässiga och fysiologiska reaktioner/responser. 7p

a) Redogör för den fysiologiska reaktionen/responsen som ingår i en stressreaktion.

b) Inlärd hjälplöshet tas i kurslitteraturen upp som något som kan ingå i den beteendemässiga reaktionen/responsen. Beskriv med hjälp av ett idrottsrelaterat exempel hur inlärd hjälplöshet skulle kunna ta sig uttryck.

10. Frågor på avsnittet Barn och unga

I arbetet med barn och ungdomsidrott är det viktigt att förstå varför barn och unga deltar i idrott men också varför avhopp från idrottande sker. Kurslitteraturen tar upp ett antal underliggande psykologiska motiv för deltagande och avhopp bland barn och unga.

5p

a) Vilka är dessa psykologiska motiv?

b) Utifrån denna kunskap kring psykologiska motiv, för ett kortfattat resonemang kring vad man som tränare skulle kunna göra för att barn och unga ska fortsätta vilja delta i idrottande.