



## Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P S 0 7 6 G	4 0 0 2	2 0 1 9 - 0 3 - 0 1
Kursnamn	Psykologi GR (A), Idrottspsykologi I	
Provnamn	PS076G, moment 2, grundl. idrottspsykologi, tentamen 1	
Ort	Östersund	
Termin		
Ämne		

# PS076G, (4002), Idrottspsykologi 1, 15 hp

Omtentamen i grundläggande psykologi

<b>Datum:</b>	fredag den 1/3, 2019
<b>Maxpoäng:</b>	50 poäng
<b>Godkänd:</b>	minst 30 poäng
<b>Betygsnivåer:</b>	E = 30-34p, D = 35-38p, C = 39-42p, B = 43-46p, A = 47-50p
<b>Ansvariga lärare:</b>	Lina Eriksson ( <a href="mailto:lina.eriksson@miun.se">lina.eriksson@miun.se</a> ), tel. 010-1428566
<b>Hjälpmedel:</b>	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. Tentan består av flera olika typer av frågor och nedan är en beskrivning av dessa.

**EF-Envälsfrågor.** Kräver ett svar utav flera olika alternativ där du kryssar i rutan för det alternativ du väljer.

**IF-Ifyllnadsfrågor.** Fyll i det/de ord som saknas i luckorna.

**MF-Matchande frågor.** Para ihop de alternativ och beskrivningar som hör ihop.

**SF-Svarsfrågor.** Är frågor som ska besvaras med löpande text.

Skriv gärna svaren på ett kladdpapper först och sedan läsligt i provhäftet. Ser jag inte vad det står blir det inga poäng även om det var rätt! Har du glömt svaret på en fråga fortsatt 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



**Frågor på avsnittet Psykologisk utveckling, barn och unga**

**4. (MF)** Vilket alternativ stämmer med beskrivningen? Skriv siffran för det alternativ du väljer i boxen framför beskrivningen. (2p)

Beskrivning

- Det stadie när barnet börjar utforska relationen mellan handling och konsekvens.
- Det stadie när vi når förståelse för olika typer av enheter som längd, massa, vikt och volym.
- Det stadie då vi har förmågan till abstrakt tänkande.
- Det stadie då rollspel och låtsaslekar är vanliga.

Alternativ

1. Preoperationella stadiet
2. Sensomotoriska stadiet
3. Konkret operationella stadiet
5. Formellt operationella stadiet

**5. (SF)** Många barn och ungdomar som idrottar upplever tävlingsstress. (5p)

a) Ge två exempel på inre stressorer som är kopplade till tävlingsstress.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

b) Ge två exempel på yttre stressorer som är kopplade till tävlingsstress.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

c) För ett kort resonemang kring vad man som tränare skulle kunna göra för att reducera tävlingsstress.

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Frågor på avsnittet Inläring**

**8. (IF)** Fyll i de ord som saknas i luckorna. (3p)

Vi kan utföra beteenden som tar oss bort från den situation vi upplever som obehaglig. När vi utför ett beteende som gör att vi undkommer ett stimulus som redan presenterats så kallas detta beteende för \_\_\_\_\_ . Om vi däremot redan har lärt oss ett visst beteende som vi utför redan innan stimuli presenterats så kallas detta beteende för \_\_\_\_\_ .

**9. (SF)** Använd dig av ett idrottsrelaterat exempel och redogör för vad som menas med observationsinläring även kallad modellinläring. (4p)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Frågor på avsnittet Personlighet**

**10. (SF)** Frågan ”vad är personlighet?” är en fråga som många ställt sig genom historien. Hur kan begreppet personlighet förklaras? (4p)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**11. (IF)** Fyll i de ord som saknas i luckorna. (3p)

Det finns flera olika teorier som försöker förklara personlighet. Inom idrottspsykologi används vissa teorier mer än andra. En teori som kallas för \_\_\_\_\_ teori utvecklades av Sigmund Freud. Även om teorin blev mycket kritiserad och trots att teorin ofta saknar vetenskapligt stöd kan man ändå ha användning av teorins begrepp kring \_\_\_\_\_. Viss forskning har nämligen visat att framgångsrika idrottare använder dessa på ett mer effektivt sätt än mindre framgångsrika idrottare. Andra teorier som är mycket användbara kallas för \_\_\_\_\_ teorier. Dessa teorier, till exempel Big Five teorin eller Cattells teori, fokuserar på personlighetsdrag. Många personlighetstest baseras på den typen av teori. Däremot kan man anse att det är bättre att fokusera på individens subjektiva upplevelser, särskilt när man ska lösa personlighetsrelaterade problem. I så fall föredrar man, som Carl Rogers, att använda sig av ett \_\_\_\_\_ synsätt.







