

Provkonstruktion

Syfte

Syftet med detta prov är att bedöma elevernas förståelse för stress, dess orsaker och effekter, samt deras kännedom om olika copingstrategier för att hantera stress i olika situationer.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en förståelse för vad stress är, dess orsaker och effekter, samt olika copingstrategier som kan användas för att hantera stress. Eleverna ska också lära sig att identifiera sina egna stressorer och utveckla effektiva strategier för att hantera stress.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva vad stress är och ge exempel på orsaker och effekter av stress. Eleven kan också reflektera över olika copingstrategier och vilka som kan vara effektiva i olika situationer.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken typ av stress kallas för "eustress"?

- A) Negativ stress
- B) Positiv stress
- C) Kronisk stress
- D) Akut stress

B) Positiv stress

2. Vilken av följande är en vanlig orsak till stress?

- A) Sömnplan
- B) Ökad fysisk aktivitet
- C) Studier
- D) Hälsosam kost

C) Studier

3. Vilken effekt av stress kan leda till sömnproblem?

- A) Eufori
- B) Avkoppling

- C) Oro
- D) Motivation
- C) Oro**

4. En effektiv copingstrategi innebär att?

- A) Undvika problemet
- B) Analysera och hantera problemet
- C) Ignorera känslor
- D) Vänta tills stressen försvinner

B) Analysera och hantera problemet

5. Vilken av följande är en fysisk effekt av stress?

- A) Förbättrad koncentration
- B) Förhöjt blodtryck
- C) Ökad kreativitet
- D) Bättre minne

B) Förhöjt blodtryck

6. Vad kallas kortvarig stress?

- A) Akut stress
- B) Kronisk stress
- C) Eustress
- D) Distress

A) Akut stress

7. Vilken copingstrategi innebär att man diskuterar sina problem med andra?

- A) Emotionell hantering
- B) Problemlösning
- C) Socialt stöd
- D) Avkoppling

C) Socialt stöd

8. En vanlig psykisk effekt av stress är?

- A) Kreativitet
- B) Depression
- C) Styrka
- D) Energi

B) Depression

9. Stress kan påverka?

- A) Endast det fysiska välbefinnandet
- B) Endast det psykiska välbefinnandet
- C) Både det fysiska och psykiska välbefinnandet
- D) Inget av ovanstående

C) Både det fysiska och psykiska välbefinnandet

10. En strategisk metod för att hantera stress är?

- A) Att sova mindre
- B) Att göra en handlingsplan
- C) Att undvika sociala kontakter
- D) Att ta på sig fler uppgifter

B) Att göra en handlingsplan

11. Hur kan fysisk aktivitet fungera som en copingstrategi?

- A) Genom att öka stressnivån
- B) Genom att minska stress och ångest
- C) Genom att ge energidrycker
- D) Genom att minska social interaktion

B) Genom att minska stress och ångest

12. Vilken copingstrategi är mest användbar när man konfronterar en konflikt?

- A) Ignorera problemet
- B) Emotionell hantering
- C) Kritisk självreflektion
- D) Undvika konfrontation

B) Emotionell hantering

13. Vilken strategi kan man använda för att hjälpa en vän med stress?

- A) Avnjuta gemensamma aktiviteter
- B) Prata om deras problem
- C) Skvaller om andra
- D) Äventyra deras känslor

B) Prata om deras problem

14. Stresshantering kan inkludera vilka av följande

- A) Avkopplingstekniker
- B) Längre arbetstider
- C) Tidsbrist
- D) Fysisk och mental utmattning

A) Avkopplingstekniker

15. En reaktion på stress som ofta ignoreras är?

- A) Skratt
- B) Sömnbesvär
- C) Beröm
- D) Utveckling av nya färdigheter

B) Sömnbesvär

Resonerande frågor

1. Beskriv hur du kan identifiera dina egna stressorer.

Syftet med frågan är att låta elever visa självkänedom och reflektionsförmåga om sina stressfaktorer.

2. Vilka copingstrategier har du funnit mest effektiva i ditt liv och varför?
Eleverna kan visa djupgående förståelse för personliga copingstrategier.

3. Hur kan du använda fysisk aktivitet som ett sätt att hantera stress?
Frågan uppmuntrar eleverna att koppla teori till praktiska strategier.

4. Reflektera över en stressig situation och hur du hanterade den. Vad skulle du göra annorlunda nu?
Ger möjlighet för självreflektion och tillämpning av lärande från kursen.

5. Analysera effekterna av stress på prestation. Hur har du upplevt detta?
Elever kan diskutera både positiva och negativa effekter av stress.

6. Vilken roll spelar socialt stöd i coping av stress?
Frågan syftar till att få eleverna att tänka på sociala aspekter i stresshantering.

7. Diskutera skillnaden mellan eustress och distress i din egen erfarenhet.
Elever ges möjlighet att reflektera på sina upplevelser och förstå två olika former av stress.

8. Hur kan en förståelse för stress och copingstrategier påverka ens val i livet?
Denna fråga vill få elever att koppla sitt lärande till framtida beslut.

Bedömning

Provet kan bedömas med totalt 30 poäng, där faktafrågorna ger 1 poäng vardera och resonerande frågor ger 3 poäng vardera. För att uppnå betyg E krävs minst 8 poäng totalt, för betyg C krävs 12 poäng totalt (varav minst 3 poäng från resonerande frågor), och för betyg A krävs 18 poäng totalt (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Prov](#)