

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2b

Tema: Stress och copingstrategier

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse av begreppet stress, dess orsaker och effekter samt förmåga att identifiera egna stressorer och tillämpa effektiva copingstrategier.

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. Vilket av följande är ett exempel på positiv stress (eustress)?

- A) Att förlora en nära anhörig
- B) Att träna inför en tävling
- C) Att ha plötsliga ekonomiska problem
- D) Att uppleva press från skolan

B

2. Vilken av följande faktorer kan leda till stress?

- A) Att ha för mycket fritid
- B) Förändringar i livsstilen
- C) Daglig träning

D) Att tillbringa tid med vänner

B

3. Vad är en vanlig effekt av stress?

A) Ökad kreativitet

B) Förbättrad sömn

C) Koncentrationssvårigheter

D) Ökad motivation

C

4. Vilken copingstrategi fokuserar på att lösa problemet som orsakar stress?

A) Emotionell hantering

B) Problemlösning

C) Avkopplingstekniker

D) Socialt stöd

B

5. Vad kan en person göra för att hantera stress?

A) Ignorera sina känslor

B) Prata med vänner eller familj

C) Undvika att sova

D) Känna sig skyldig för sin stress

B

6. Vad innebär distresa?

A) Positiv stress

B) Negativ stress

C) Brist på stress

D) Stress som är kortvarig

B

7. Vilken strategi handlar om att dela på känslor och få stöd från andra?

A) Emotionell hantering

B) Avkoppling

C) Problemlösning

D) Distraktion

A

8. Vad kan en stressfaktor relaterad till studier vara?

A) Att läsa en bok för nöjes skull

B) Att ha många uppgifter att lämna in samtidigt

C) Att träffa vänner efter skolan

D) Att ta promenader på helgerna

B

9. Vilken typ av stress kan uppträda vid sportslig tävling?

- A) Förväntad stress
- B) Eustress
- C) Distress
- D) Långvarig stress

B

10. Vad kan man göra om man känner sig överväldigad av stress?

- A) Arbeta mer
- B) Prioritera sina uppgifter och ta pauser
- C) Stänga av all kommunikation
- D) Öka sitt koffeinintag

B

11. Vilken av följande är en effekt av långvarig stress?

- A) Förbättrad koncentration
- B) Ökat välbefinnande
- C) Fysiska sjukdomar
- D) Ökat säljtryck

C

12. Vad står termen "coping" för?

- A) Att skrolla på sociala medier
- B) Strategier för att hantera stress
- C) Att förlora motivation
- D) Att ge upp

B

13. Vilken copingstrategi innefattar att vara medveten om sina känslor?

- A) Avslappning
- B) Emotionell hantering
- C) Problemlösning
- D) Distraktion

B

14. En person som har ett bra socialt stöd kommer troligtvis att:

- A) Känna sig mer stressad
- B) Ha svårt att hantera stress
- C) Hantera stress bättre
- D) Inte känna igen sina stressorer

C

15. Vad är en bra förstaåtgärd för stresshantering?

- A) Att öka arbetsbördan
- B) Att ge sig själv tillåtelse till pauser
- C) Att undvika att prata om stress
- D) Att förneka sina känslor

B

Resonerande frågor

1. Reflektera över en situation där du har upplevt stress. Vilka copingstrategier använde du och hur fungerade de? Detta ger elever möjlighet att koppla sina egna erfarenheter till lärandet och visa insikt i sin praxis.
2. Diskutera hur socialt stöd kan påverka en persons hantering av stress. Genom att analysera relationer kan elever visa djupare förståelse för komplexiteten i copingstrategier.
3. Hur kan man skilja mellan eustress och distress i sin egen vardag? Denna fråga uppmuntrar elever att tänka kritiskt på sina känslor och situationer.
4. Vilka långsiktiga effekter kan stress ha på både den mentala och fysiska hälsan? Eleverna får chansen att koppla teoretiska kunskaper till praktisk tillämpning.
5. Vad skulle du rekommendera till en vän som hanterar stress? Denna fråga uppmuntrar elever att tillämpa sina kunskaper och tänka på vilka strategier som kan vara användbara för andra.
6. Hur kan kunskap om stress påverka ditt sätt att agera i stressiga situationer? Genom att reflektera över sina handlingar kan eleverna visa på medvetenhet om egna val.
7. Diskutera effekten av fysisk aktivitet på stressnivåer. Eleverna kan visa på förståelse för sambandet mellan kropp och själ.
8. Vilken roll spelar mindfulness i stresshantering? Denna fråga ger eleverna möjlighet att diskutera och fördjupa sig i moderna copingstrategier.

Bedömning

Faktafrågorna ger totalt 15 poäng (1 poäng per rätt svar). De resonerande frågorna ger totalt 16 poäng (2 poäng per svar). Totalt kan provet ge 31 poäng.

För betyg E krävs 8 poäng (minst 2 poäng från resonerande frågor).

För betyg C krävs 12 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor).

För betyg A krävs 18 poäng (minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Prov](#)

