

MAL SENSORVEILEDNING

Sensorveiledning utarbeides av den/de som lager oppgavesettet til den aktuelle eksamen og utarbeides samtidig med eksamensoppgaven.

Sensorveiledningene skal være tilgjengelige for studentene etter at karakterer er fastsatt, jf. UH-loven § 5-3 (3) - <https://lovdata.no/lov/2005-04-01-15/§5-3>.

Generell info

Emneinformasjon Målet med emnet er å introdusere studentene for grunnleggende prinsipper knyttet til forskning og praksis innen idretts- og aktivitetspsykologi. Den primære hensikten er å stimulere forståelse av hvordan psykologiske faktorer virker inn på involvering, læring og prestasjonsutvikling i idrett, trening og fysisk aktivitet. Innenfor rammen av idrett, trening og fysisk aktivitet så vil emnet ta for seg introduksjon til temaer som personlighet, gruppedynamikk, emosjon, motivasjon, samarbeid, trening, konkurranse, stress og angst, mental helse, velvære og lederskap.

Emnet vil legge spesielt vekt på idrettspsykologiske emner med relevans for barne- og ungdomsidrett, med særlig vekt på en bærekraftig idrett som fremmer utøverens helse og velvære i tillegg til idrettslig utvikling.

Emnekode TI 100

Emnenavn Idrettspsykologi

Studieår semester HØST 2024

Studiepoeng 10

Emneansvarlig Anne Marte Pensgaard

Eksamenstype 4t skriftlig eksamen på NIH uten hjelpemidler

Læringsutbytte

Hvilke læringsutbyttebeskrivelser er eksamensoppgaven knyttet til?

- beskrive et utvalg teorier og modeller innen utvalgte temaer i idrett- og aktivitetspsykologi
- gjøre rede for utvalgte forskningsmetoder innen idrett- og aktivitetspsykologi
- beskrive og forklare et utvalg grunnleggende begreper innen idrett- og aktivitetspsykologi
- beskrive og forklare sentrale psykologiske betingelser av betydning for læring, utvikling og psykososial helse gjennom idrett for barn og unge
- vurdere psykologiske aspekter ved trening og fysisk aktivitet

Henvis til de mest aktuelle delene av pensum/fagstoff knyttet til eksamensoppgaven.

Kap 6, 7, 18 og 22 og 23 i Weinberg og Gould (2023) Humans Kinetic 8th Ed.

Undervisning

Undervisningen har fulgt oppsettet til Weinberg og Gould (2023) boken. Studentene har vært informert om at eksamensoppgavene vil bli hentet fra reviwé spørsmål herfra

Vurderingskriterier

1. Konkurransen er en viktig del av idretten og Reiner Martens kom i 1975 med en modell som både definerer hva konkurranse er og hvordan vi kan forstå hvordan det og konkurrerer kan oppleves for en utøver. Beskriv modellen og forklar hvordan konkurranse kan oppleves med bakgrunn i denne.
2. Feedback er viktig for mange idrettsutøvere. Forklar med bakgrunn i Cognitive Evaluation Theory (CET) hvordan belønning kan oppleves forskjellig for ulike utøvere.
3. Forklar effekten av fysisk aktivitet på angst og depresjon
4. Definer hva stress er og forklar sammenhengen mellom stress og utbrenthet i idrett (burnout) med utgangspunkt i unge idrettsutøvere.

Oppgave 1

Fokus på at konkurranse er en sosial prosess og hvor sosial evaluering er sentralt. Dette er sentralt og må være med for å få bestått oppgaven. Martens modell fra 1975 ligner på MacGraths stress model. Følgende fire deler er med i prosessen: 1. Objective Comp situation – 2. Subjective Comp situation – 3. response – 4. Consequences. Viktig at studenten forstår at personer opplever deltakelse i konkurranse forskjellig. Ekstra pluss (A/B nivå) hvis de har med at competitiveness kan måles med Sport Orientation Questionnaire (SDQ) som måler competitiveness, win orientation og goal orientation

Oppgave 2

Kontrollerende belønninger: Når belønninger oppfattes som en måte å kontrollere eller manipulere adferd på, skaper de en følelse av redusert autonomi. Dette fører til at personen føler at deres handlinger styres av eksterne faktorer, noe som kan redusere den indre motivasjonen.

Informerende belønninger: Belønninger som gir positiv informasjon om ens evner og dyktighet, kan styrke følelsen av kompetanse. I slike tilfeller kan belønningen oppfattes som bekreftelse på ferdigheter, noe som øker den indre motivasjonen. Denne typen belønninger kan fremme i større grad at personen føler at de selv styrer sin adferd.

- «As research has shown, there are conditions under which tangible rewards do not necessarily undermine intrinsic motivation, but the evidence indicates clearly that strategies that focus primarily on the use of extrinsic rewards do, indeed, run a serious risk of diminishing rather than promoting intrinsic motivation» (Deci et al., 1999, s. 659)

Har studenten med begge deler er det A/B nivå. Hvis kun en så max C. Hvis kun spekulasjoner så er det ikke godkjent

Oppgave 3

Effekt av FA på depresjon:

- Tendens til at nyere studier har bedre metode
- Effekten av FA sammenlignet med kontroll varierer mellom moderat til stor
- Det ser ikke ut til å være noen langtidseffekt
- Tendens til at robuste studier gir lavere effekt
- Ingen forskjeller mellom FA og antidepressiva og psykologisk behandling
- Tendens mot at effekten er større hos kliniske pasienter enn de med symptomer (Cooney et al., 2013; Josefsson et al., 2014; Kvam et al., 2016; Schuch et al., 2016; Stubbs et al., 2016)

Effekt av FA på angst:

Overview systematic reviews 2023

- FA medium effekt på depresjon
 - FA medium effekt på angst
 - FA medium effekt på psykiske plager
 - Høyere FA intensitet viste bedre resultat symptomer*
 - Jo lengre intervensjoner – nedgang effekt**
- * = nevrobiologisk forklaringsmekanisme: ** = nedgang deltagelse

NB! Viktig å huske at det dreier seg mest om korrelasjonseffekter og få RCT studier Drop out forekommer ofte

Bruk av kunstig intelligens

Sensorveiledningen må si noe om hvordan sensor skal forholde seg dersom studenten i tråd med [APA-7 i kapittelet om KI-generert tekst](#) har oppgitt at KI-verktøy er har generert deler av innholdet (dvs. påstander, statistikk, argumenter, ideer, kunstverk, koding eller lignende). Følgende er standard tekst, som kan **justeres** eller **erstattes** med emneretningslinjer for bruk av KI-verktøy dersom dette er utarbeidet.

«Iht. APA-7 i kapittelet om KI-generert tekst skal studentene kort beskrive om de har benyttet og i tilfelle hvordan de har brukt verktøyet. Sensor skal vurdere det arbeidet som er presentert i eksamensinnleveringen/masteroppgaven, og bruk av KI-verktøy skal verken telle positivt eller negativt.»

Veiledende mal for innhold

- **Overordnede kriterier for vurdering:** Læringsutbyttebeskrivelser og/eller vurderingskriterier satt for den enkelte eksamen (f.eks. praktisk eksamen/muntlig eksamen, bachelor-/masteroppgaver og andre større oppgaver).
- [Generelle karakterbeskrivelser for UH-sektoren](#) (UHR 6. august 2004, rev. 2011), eller beskrivelse av krav til **bestått/ikke bestått karakter** (avhengig av karakteruttrykk for den enkelte eksamen)
- **Relevant pensum for oppgavesettet.** Ved konkrete spørsmål oppgis pensumreferanse til det enkelte spørsmål
- **Forventninger til besvarelse.** Ved eksamener med flere konkrete spørsmål beskrives forventninger til hva som gir full uttelling på det enkelte spørsmål, evt. hva som forventes for bestått besvarelse. Spørsmålsstillingen vil avgjøre hvor konkret sensorveiledningen kan utformes. Hvis det brukes poenggiving som hjelpemiddel i vurderingen, beskrives i grove trekk hvordan poengene fordeles.
- **Bruk av faglig skjønn – helhetlig vurdering** bør presiseres, opp mot generelle karakteruttrykk og/eller vurderingskriterier for den aktuelle eksamenen
- **Andre forhold av betydning for vurdering.** (F.eks. hvis oppgaver skal vektas ulikt, hvis noe av pensum er mindre vektlagt enn andre deler, evt. plagiatkontroll m.m.)