



Psykologi 29.9.2020

Slutgiltiga beskrivningar av goda svar 12.11.2020

Tabellen i denna fil (på sidan 3) är inte nödvändigtvis fullkomligt tillgänglig för till exempel användare av skärmläsningssystem.

Grunderna enligt vilka bedömningen gjorts framkommer i de slutgiltiga beskrivningarna av goda svar. Uppgiften om hur bedömningsgrunderna tillämpats på examinandens provprestation utgörs av de poäng som examineanden fått för sin provprestation, de slutgiltiga beskrivningarna av goda svar och de föreskrifter gällande bedömningen som nämnden gett i sina föreskrifter och anvisningar. De slutgiltiga beskrivningarna av goda svar innehåller och beskriver inte nödvändigtvis alla godkända svarsalternativ eller alla godkända detaljer i ett godkänt svar. Eventuella bedömningsmarkeringar i provprestationerna anses vara jämfällbara med anteckningar och sålunda ger de, eller avsaknaden av markeringar, inte direkta uppgifter om hur bedömningsgrunderna tillämpats på provprestationen.

Den främsta grunden för bedömningen av provet i psykologi är att svaret är förankrat i empiriskt härledd och forskningsbaserad kunskap och centrala psykologiska teorier. Människans utveckling, informationsbearbetning, psykiska hälsa och personlighet undersöks inom psykologin ur flera kompletterande perspektiv, såsom det biologiska, det kognitiva eller det sociokulturella. Examineanden ska ledigt kunna utnyttja vetenskapliga forskningsrön baserade på olika psykologiska perspektiv i analysen av psykiska fenomen och processer.

I provet i psykologi bedöms examineandens beredskap att förstå hur psykologisk kunskap genereras och hurdan den här kunskapen är till sin natur. Likaså granskas examineandernas förmåga att bedöma reliabiliteten och validiteten i olika undersökningar. Uppgifterna kan gälla bedömning av aktuella psykologiska forskningsresultat eller uppgörandet av en forskningsplan.

Till uppgifterna hör att beskriva, bedöma, diskutera och förklara psykologiska fenomen samt att jämföra olika perspektiv. I flera av uppgifterna ges även möjlighet att överskrida ämnesgränserna. I en del av uppgifterna ingår antingen textmaterial eller videomaterial som det gäller att kombinera med psykologisk kunskap i enlighet med uppgiften.



I det digitala provet är uppgifterna indelade i tre grupper: I grunduppgifter (t.ex. definiera, beskriv, förklara), II tillämpningsuppgifter och III vidareutvecklingsuppgifter (t.ex. diskutera, jämför, bedöm, planera).

Kriterierna för goda svar avviker från varandra i del I, II och III. Uppgifterna i del I förutsätter i huvudsak redogörelse över kunskaper, medan del II och del III kräver mera kunskapsbearbetning. Såväl i del II som i del III krävs förmåga att tillämpa psykologisk kunskap, men i del III ligger betoningen speciellt på vidareutveckling, och då kan svaret innehålla insiktsfulla betraktelsesätt och bedömningar av kunskapen och förklaringarna.

En viktig grund för bedömningen är hur djupgående psykologiska insikter examinanden har, hur hen kan tillämpa de här kunskaperna och i hur hög grad hen förmår granska dem kritiskt. Genom att enbart upprepa innehållet i läromaterial kan man inte komma upp till de bästa vitsorden. En del av uppgifterna förutsätter beredskap att analysera aktuella händelser och fenomen på psykologiska grunder. Vid bedömningen fästs särskild vikt vid hur moget svaret är och hur gedigna psykologiska kunskaper det bygger på. Examinanden bör svara på frågorna i enlighet med uppgiftsformuleringen. Det sakinnehåll och de teser som framförs i svaret bör motiveras med klara argument. Vid bedömningen fästs också vikt vid hur välstrukturerat och konsekvent svaret är.

I tabellen nedan framgår bedömningskriterierna för svaren till uppgifter för 20 respektive 30 poäng. I tabellens nedre del anges de poängområden för vilka kriterierna för goda svar har skrivits.



Faktabaserad kunskap 10 (15) p.																														
Psykologiska kunskaper och begrepp i svaret																														
Psykologiska kunskaper och begrepp saknas helt i svaret.	Svaret bygger på knapphändiga psykologiska kunskaper och begrepp. Hanteringen av psykologisk kunskap är på en försvarlig nivå.	Några relevanta tankar och begrepp baserade på psykologisk kunskap presenteras i svaret. Kunskapen behärskas nöjaktigt.	Svaret bygger på psykologiska kunskaper och begrepp som i huvudsak är ändamålsenliga. Kunskapen hanteras väl men är till vissa delar begränsad.	Svaret baseras på mångsidiga psykologiska kunskaper och begrepp. Kunskapen behärskas på en berömlig nivå.	Svaret innehåller psykologiska kunskaper och begrepp som är djupgående och mångsidiga. Kunskapen behärskas på en utmärkt nivå.																									
Bearbetning av fakta 10 (15) p.																														
Beaktande av uppgiftsformuleringen, utnyttjande av material och svarets struktur																														
Svaret följer inte uppgiftsformuleringen. Materialet utnyttjas inte alls eller tolkas helt felaktigt. Svaret saknar sammanhang och struktur.	Svaret följer endast delvis uppgiftsformuleringen. Materialets innehåll antingen bara upprepas eller tolkas delvis fel. Svaret består av fragmentarisk kunskap och den presenteras som en lista.	Svaret är bristfälligt med tanke på uppgiftsformuleringen. Materialet utnyttjas på ett schematiskt och mekaniskt sätt. Svaret följer ställvis en struktur men bygger på lösryckta fakta.	Svaret följer i huvudsak uppgiftsformuleringen, men en del av texten består av lösryckta fakta. Materialet utnyttjas relativt väl. Svaret följer en struktur.	Svaret följer i huvudsak uppgiftsformuleringen. Materialet utnyttjas väl. Svaret bildar en berömlig helhet.	Svaret följer uppgiftsformuleringen. Materialet utnyttjas på ett utmärkt sätt. Svaret bildar en utmärkt välstrukturerad helhet.																									
Tillämpning, vidareutveckling och utvärdering																														
Den psykologiska kunskapen tillämpas, vidareutvecklas eller utvärderas inte alls. Svaret bygger på grundlösa fakta eller på ogrundade motiveringar.	Tillämpningen, vidareutvecklingen och utvärderingen av den psykologiska kunskapen är obetydlig. Motiveringarna är knapphändiga.	Tydliga tecken på tillämpning, vidareutveckling och utvärdering av den psykologiska kunskapen. Det framförda motiveras, men motiveringarna är till vissa delar bristfälliga.	Tillämpningen, vidareutvecklingen och utvärderingen av den psykologiska kunskapen är väl framställd. Motiveringar ingår på flera ställen och de är hållbara.	Svaret uppvisar en berömlig förmåga att tillämpa, vidareutveckla och utvärdera psykologisk kunskap. Motiveringarna är klara och övertygande.	Svaret uppvisar en utmärkt och konsekvent förmåga att tillämpa, utvärdera och speciellt vidareutveckla psykologisk kunskap. Motiveringarna är heltäckande och synnerligen övertygande.																									
	FÖRSVARLIG				NÖJAKTIG				GOD				BERÖMLIG				UTMÄRKT													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Kriterierna för goda svar skrivs för poängen										9–11		och		15–17																
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Kriterierna för goda svar skrivs för poängen										13–16		och		22–25																



Del I

1. Flervalsuppgift om att studera (20 p.)

Rätt svar: 2 p. Felaktigt svar: -1 p. Inget svar: 0 p.

- 1.1 yttre motivation.
- 1.2 själveffektivitet/upplevd självförmåga.
- 1.3 inre motivation.
- 1.4 själveffektivitet/upplevd självförmåga.
- 1.5 självskadande tolkningsstil/strategi.
- 1.6 optimistisk tolkningsstil/strategi.
- 1.7 självskadande tolkningsstil/strategi.
- 1.8 yttre motivation.
- 1.9 själveffektivitet/upplevd självförmåga.
- 1.10 optimistisk tolkningsstil/strategi.

2. Kopplingen mellan nervsystemet och den psykiska utvecklingen (20 p.)

Svaret visar att examinandan förstår att det centrala nervsystemet begränsar sig till hjärnan och ryggmärgen. Examinanden behandlar det centrala nervsystemet och de exempel hen har valt ut ett utvecklingspsykologiskt perspektiv. Utvecklingen av det centrala nervsystemet kan behandlas antingen utifrån dess strukturer eller utifrån dess funktioner. Det centrala nervsystemets verksamhet kan gestaltas på olika nivåer, t.ex. via de funktioner som är typiska för storhjärnans hemisfärer eller genom en beskrivning av nervcellernas aktivitet. I sin behandling av individens utveckling kan examinandan koncentrera sig på de kognitiva funktionerna, på emotioner eller på motivation och skissera individutvecklingen med hjälp av olika teorier, utvecklingsfaser eller milstolpar. Svaret kan också omfatta den motoriska eller den sensoriska utvecklingen. Uppgiften förutsätter att två perspektiv förenas med en betoning på den utvecklingspsykologiska synvinkeln, och då blir också nervsystemets struktur eller verksamhet framställd via utvecklingen. Innehållsmässigt kan det exempelvis handla om hur nervsystemets mognad och hjärnans utformning är kopplade till den psykiska utvecklingen i allmänhet eller till ett särskilt delområde av den psykiska utvecklingen. Exempelen kan gälla pannloberna och de exekutiva funktionerna, hippocampus och minnet, lillhjärnan och motoriken, hjärnbarkens sensoriska områden och perceptionen eller myelinisering och reaktionshastighet. Betoningen i svaret kan ligga på utvecklingen i barndomen men också på de senare livsfaserna.



9–11 p. I svaret ges två exempel på hur nervsystemets utveckling är förbunden med individutvecklingen. I huvudsak bygger svaret på mångsidiga psykologiska kunskaper och begrepp. Kunskapshanteringen är god men ändå till vissa delar begränsad. Svaret följer uppgiftsformuleringen i huvuddrag.

15–17 p. I svaret ges två exempel på hur nervsystemets utveckling är förbunden med individutvecklingen. Svaret bygger på mångsidiga psykologiska kunskaper och begrepp. Kunskapen behärskas på en berömlig nivå. Svaret följer uppgiftsformuleringen i huvuddrag. Svaret bildar en berömlig helhet.

Om antalet tecken överskrider den tillåtna teckenmängden med 50 % avdras 2 poäng och om teckenmängden överskrids med 100 % avdras 4 poäng.

3. Jämförelse mellan tänkandet hos barn (20 p.)

I båda videofilmerna i materialet utförs en klassisk uppgift om medvetandeteori. Barnet får se ett bekant föremål (en burk med modeller/en påse med chokladkarameller) som innehåller något otypiskt och överraskande. I uppgiften gäller det för barnet att sluta sig till vad en person som inte varit närvarande i den aktuella situationen skulle tro att det bekanta föremålet innehåller ifall hen infann sig där. Det faktum att barnen ger olika svar på en analog fråga gör det möjligt att jämföra och att utnyttja utvecklingspsykologisk kunskap i redogörelsen för hur tänkandet utvecklas. Barnen som uppträder i videofilmerna är ungefär i åldrarna 4 och 5 år. Det är ungefär vid 4 års ålder som ett barn börjar uppfatta att andra människor har ett eget medvetande och egna tankar och känslor. Det här kallas medvetandeteori (mental teori). Det är den här förmågan som skiljer barnen i videofilmen från varandra. I ett bra svar förstår examinandens vikten av att ha utvecklat en förmåga att se saker ur en annans perspektiv. Någon specificering av barnets ålder krävs inte i svaret, men av ett bra svar framgår det att examinandens har placerat barnet i rätt åldersperiod. Svaret kan exempelvis innehålla en redogörelse för i vilken ålder barn i genomsnitt förstår att en annan människa har egna tankar och känslor. I ett bra svar kan man också notera att det kan föreligga rätt så stora individuella skillnader i fråga om barnens färdigheter. De individuella skillnaderna kan också diskuteras utgående från autismspektrumstörningar eftersom dessa tillstånd ofta hänger ihop med en inte fullt utvecklad medvetandeteori.

9–11 p. I sin jämförelse av tänkandet hos barnen har examinandens använt sig av psykologiska kunskaper och begrepp som i huvudsak är relevanta och som anknyter till utvecklingen av att se saker ur en annans perspektiv. Av svaret framgår det att barnen i videofilmen klart skiljer sig från varandra i fråga om sin förmåga att uppfatta en annans perspektiv. Kunskapshanteringen är god men till vissa delar begränsad.



Materialet har utnyttjats relativt väl. Svaret är strukturerat. Motiveringar ingår på flera ställen och de är korrekta.

15–17 p. Av svaret framgår att examinanden förstår utvecklingsfaserna i barnens tänkande. Examinanden har också kunnat placera barnen i videofilmerna i rätt åldersperiod. Som grund för jämförelsen av utvecklingen av barnens tänkande har mångsidiga psykologiska kunskaper och begrepp utnyttjats. Kunskapshandlingen är berömlig. Svaret följer i huvudsak uppgiftsformuleringen. Materialet har utnyttjats väl. Svaret är utformat till en berömvärd helhet. Utvecklingen och betydelsen av att förstå en annans perspektiv har motiverats på ett klart och övertygande sätt.

Om antalet tecken överskrider den tillåtna teckenmängden med 50 % avdras 2 poäng och om teckenmängden överskrids med 100 % avdras 4 poäng.

Del II

4. Dold kamera (20 p.)

I videofilmen presenteras en situation, iscensatt för en dold kamera, där en tillfällig förbipasserande (enligt programledaren för detta "Dolda kameran"-program) stiger in i en hiss och upplever ett gruptryck att bete sig på samma sätt som de kameramän – ett flertal – i hissen som hanterar den dolda kameran. Svaret ska bestå av fyra lika viktiga delar: en identifiering av och förklaring till fenomenet, en beskrivning av orsakerna till fenomenet samt en bedömning av dess positiva och negativa effekter.

Fenomenet som visas i videofilmen är likriktning eller konformitet. Konformistiskt beteende handlar om att man formar sitt eget beteende i enlighet med hur majoriteten agerar utan att någon direkt har begärt det eller utövat påtryckning på en. Trots det kan individen i en grupsituation uppleva ett tryck eller en önskan att agera i enlighet med gruppnormerna även då normerna inte verkar förnuftiga. Känslan av gruptryck ökar med gruppens storlek, och människor likriktar sig starkare med en grupp som de uppskattar eller identifierar sig med. Konformiteten kan vara medveten eller omedveten. Det räcker inte med att endast nämna termen konformitet, fenomenet bör också förklaras. På motsvarande sätt är avsaknaden av den exakta termen ingen större brist ifall fenomenet är korrekt förklarat.

Man kan förklara förekomsten av konformitet ur ett evolutionspsykologiskt perspektiv: människan är en mycket social art och hennes förmåga att fungera i grupper är avgörande för hur hon klarar sig och lyckas



fortplanta sig framgångsrikt, vilket är den centrala faktor som styr evolutionen. Anpassningen till gruppens normer har på detta sätt kunnat utvecklas med evolutionen för att främja livet i grupper. Fenomenet kan också förklaras utgående från hjärnaktivitetens eller emotionernas och socialpsykologins perspektiv. Det väsentliga är då behovet av samhörighet och de negativa känslor som följer av ensamhet och av att bli avvisad. Ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv kan man konstatera att behovet av likriktning är störst i ungdomen, vilket kan höra ihop med sökandet efter en identitet.

Att spontant tillägna sig gruppens normer utan påtryckning från gruppen stöder en snabb anslutning till nya grupper och kan på det sättet främja harmoni och minska konflikter i gruppen. Det kan också främja ett effektivt agerande för att uppnå gruppmålen. Konformitet är ett sätt på vilket i synnerhet barn tillägnar sig beteendemönstren i den omgivande världen.

Men benägenheten för likriktning kan också vara en negativ sak eftersom det kan få individen att handla på ett sätt som strider mot hens värderingar eller som är skadliga för samhället. Konformiteten kan också leda till grupp tänkande, så att gruppen för att upprätthålla sin sammanhållning, kohesion, fattar sämre beslut än de enskilda gruppmedlemmarna var för sig skulle göra. Exempel på negativ konformitet som ligger nära de ungas liv är när de mot sin vilja prövar på berusningsmedel eller sex för att de uppfattar att det är så majoriteten gör, eller deltar i eller godkänner skolmobbning för att mobbning har blivit norm i gruppen.

I flera klassiska socialpsykologiska studier och experiment har man undersökt fenomenet konformitet. I gymnasiets studiematerial nämns bland dessa ofta Aschs experiment med streck eller linjer och Sherifs experiment med rörliga punkter. Milgrams experiment med elektriska chocker och Zimbardos fängelseexperiment var egentligen inte studier i konformitet eftersom försökspersonerna här utsattes för direkta påtryckningar för att handla på ett visst sätt. Det är förtjänstfullt ifall examinandens anknyter till forskningsresultat i sitt svar.

9–11 p. I svaret identifieras det psykologiska fenomenet och det förklaras med att individen tillägnar sig majoritetens beteendemönster utan att tvingas till det. Fenomenet och dess effekter utvärderas med hjälp av relevant psykologisk kunskap, men svaret förblir ytligt.

15–17 p. Examinanden identifierar fenomenet och förklarar det mångsidigt och felfritt med hänvisningar till psykologisk forskning. Fenomenets positiva och negativa effekter utvärderas i ljuset av omfattande psykologiska kunskaper.



5. Att besvara frågor om vetenskap (20 p.)

Med människans tänkande kan man avse hennes medvetna upplevelser, hennes viljestyrda tankar såsom inre tal och därtill även den omedvetna kunskapsbearbetningen. De medvetna upplevelserna är subjektiva, de kan inte iakttas utifrån, och endast den upplevande själv vet hur de känns. Den omedvetna informationsbehandlingen kan inte heller direkt iakttas från utsidan.

Människans upplevelser och tankar framgår dock indirekt av aktiviteten och reaktionerna i hennes kropp samt av hennes beteende. Ur ett neuropsykologiskt perspektiv kan hjärnaktiviteten bakom tankarna studeras och mätas med hjälp av hjärnabbildningsmetoder, och på det sättet kan man synliggöra den neurala aktivitet som tankarna är kopplade till. Utifrån avbildningen av hjärnans verksamhet kan man dock inte direkt sluta sig till vad en människa tänker eftersom minnet och det neurala nätverk som upprätthåller minnet och tankarna har formats utgående från denna persons upplevelsevärld.

Tankar kan vara att minnas eller att planera, och de kan visa sig t.ex. i talet och i beteendet samt i form av känslor. Ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv omvandlas det självstyrande talet till inre tal (Vygotskij). Utvecklingen av känsloregleringen är också kopplad till tankarnas osynlighet eller synlighet. Till tankarna anknyter sig ofta känslor, och med hjälp av de ofta universella ansiktsuttrycken för känslor kan människor ge uttryck för sina tankar samt förstå och uppfatta andra människors känslor och de tankar som hör ihop med dessa. Vuxna människor kan bättre än barn reglera sina känslor och hur de visar dem och förstår dem.

Ur ett kognitivt perspektiv beskrivs tankar och insikter också t.ex. utifrån Neissers perceptionscykel och inlärningen. De inre modellerna och hur de formas är till stor del osynliga företeelser. Av människans beteende och tal kan man ändå utläsa något av hennes tankar, t.ex. vad som fångar hennes uppmärksamhet och vilka saker som intresserar henne.

På frågan som Sona ställde svarade professorn i klinisk neurofysiologi Sampsa Vanhatalo vid Helsingfors universitet (Barnsjukhuset) så här i *Helsingin Sanomat*: "Människan har många slags tankar. En del av våra tankar tar sig uttryck som upplevelser och känslor. De styr i allmänhet vår verksamhet. De kallas känslotankar. Det finns också förnuftstankar som vi begrundar mycket systematiskt och medvetet. Alla tankar föds inne i huvudet i vår hjärna. Hjärnan är som en enormt komplicerad dator i vilken små elektriska impulser och neurotransmittorer förmedlar budskap mellan miljoner hjärnceller. Vi kan mäta de elektriska impulserna eller blodcirkulationen i hjärnan. Inget av detta är dock detsamma som en tanke. Tankar innebär att miljoner mikroskopiskt små hjärnceller är aktiva samtidigt. Det är ett samarbete som är omöjligt för oss att se oavsett om vi kunde titta in i hjärnan. Däremot är det lätt för oss att se effekterna av tankarna. Vissa



tankar kan få hela organismen med sig. Stora bekymmer kan till exempel förorsaka magknip eller huvudvärk. Då kan en annan människa se dessa tankar i form av ett lidande. På samma sätt kan en annan människa lätt se på ditt ansikte när du har glada tankar.” Sampsa Vanhatalos svar är skrivet för en 6-åring, men de exempel som han presenterar här är goda och möjliga sätt att förklara saken också för ungdomar.

I ett bra svar diskuteras frågan ur olika synvinklar. I svaret lyfter examinanden fram att tankar kan vara osynliga men att de ibland också kan komma till synes på olika sätt.

9–11 p. I ett bra svar behandlas tankarnas osynlighet/synlighet inom ramen för psykologisk kunskap. Den psykologiska kunskapen hanteras på ett bra sätt.

15–17 p. I ett berömligt svar behandlas osynligheten i vidare omfattning och ur flera psykologiska synvinklar. I svaret presenteras insiktsfulla exempel på osynlighet/synlighet i fråga om tankar. Svaret bildar en berömvärd helhet.

6. Påståenden om psykisk hälsa (20 p.)

För svaret har examinanden valt ut två påståenden och dessa bedöms båda utifrån psykologisk kunskap. I ett bra svar kan examinanden utnyttja psykologisk kunskap för att argumentera såväl för som emot påståendet. I ett bra svar kan hen behandla påståendet utgående från antingen en eller flera psykiska störningar, eller på ett allmänt plan. Påståendena erbjuder en möjlighet att diskutera t.ex. förhållandet mellan arv och miljö som grund för psykiska störningar, genernas roll, mångfalden av psykiska störningar, hur bestående de är, deras förekomst, vid vilken ålder de bryter ut, möjligheten att tillfriskna, neurobiologi och samhällets syn på psykiska störningar som sjukdom. I ett bra svar har examinanden med hjälp av exempel lyft fram många olika synvinklar och utnyttjat kunskaper och begrepp från psykologins olika delområden på ett bra sätt.

9–11 p. Sanningsenligheten i de två påståendena med anknytning till psykisk hälsa bedöms och motiveras med hjälp av relevanta psykologiska kunskaper och begrepp. Tillämpningen av den psykologiska kunskapen är god. I svaret behandlas minst två från varandra avvikande synvinklar med korrekt argumentation. Som helhet är kunskapshanteringen god, till vissa delar dock begränsad. Svaret följer i huvudsak uppgiftsformuleringen, men en del av texten ter sig lösryckt. Svaret är strukturerat.



15–17 p. Sanningsenligheten i de två påståendena om psykisk hälsa utvärderas och motiveras utgående från flera psykologiska perspektiv. De psykologiska kunskaperna och begreppen i svaret används på ett mångsidigt sätt, och examinanden kan utnyttja dem i argumentationen. Motiveringarna är klara och övertygande. Kunskapshandlingen är berömlig. Materialet har utnyttjats väl. Helheten är berömvärd.

Del III

7. Att växa upp med en smarttelefon (30 p.)

Examinanden kan närma sig uppgiften genom att utnyttja psykologisk kunskap av många slag. De ständigt närvarande sociala medierna färgar de ungas värld kraftigt och påverkar deras välbefinnande. Å andra sidan påverkar den ständiga användningen av smarta apparater också deras kognitiva funktioner, och att växa upp med dessa apparater formar sannolikt också hjärnans utveckling. Forskningen kring detta är ännu i sitt startskede, så man kan inte hitta svar i litteraturen på den smarta teknologins alla effekter. Svaret är förtjänstfullt om examinanden kan peka ut behov av ytterligare forskning i ämnet.

I ett förtjänstfullt svar diskuterar examinanden ur flera synvinklar hur smarttelefoner och sociala medier påverkar de ungas utveckling och deras välbefinnande. Svaret förankras i psykologiska kunskaper. Möjliga perspektiv är bl.a. följande:

Från utvecklingspsykologin har vi lärt oss att hjärnans plasticitet är stor i barndomen. Användningen av pekskärmar från ung ålder formar därför sannolikt utvecklingen av barnens finmotorik och uppmärksamhet även på neural nivå. Ungdomar som använder dessa apparater kan därför utveckla en högeffektiv förmåga att uppfatta hur apparaterna fungerar och använda dem. På motsvarande sätt kan det hända att de finmotoriska färdigheterna som har varit viktiga för tidigare generationer, såsom skönskrivning för hand, inte blir automatiserade hos nutidens ungdomar. Användningen av smarttelefoner och sociala medier innebär ofta att man ständigt är tvungen att agera i en strid ström av retningar, vilket leder till avbrott och svårigheter att hålla kvar uppmärksamheten på en sak. Forskarna har också märkt att bruket av smarttelefoner inverkar försvagande på uppmärksamheten. Följden av anpassningen till de smarta apparaternas snabba tempo kan vara en försämrad koncentrationsförmåga och ett ständigt behov av nya impulser.

När det gäller den tidiga sociala utvecklingen vet vi att anknytningsrelationerna och särskilt den primära vårdarens närvaro är viktiga för den emotionella utvecklingen. Ett ständigt bruk av smarta apparater kan



göra människor mindre närvarande i sociala situationer. Därför kan det faktum att föräldern fäster sin uppmärksamhet mera vid skärmar än vid barnet utgöra en riskfaktor för utvecklingen av de tidiga anknytningsrelationerna. Å andra sidan erbjuder de sociala medierna också ett sätt att hålla en nära kontakt med familjen och andra viktiga personer oberoende av tid och plats.

I och med bruket av smarta apparater och sociala medier blir det alltmer sannolikt att barnen i allt yngre år stöter på innehåll som inte lämpar sig för deras ålder, såsom våld och porr. Olika extremgrupper och kriminella kan också utnyttja sociala medier för att med sina budskap nå unga människor, och dessa kan ha svårt att skilja mellan tvivelaktiga och trovärdiga innehåll. Övervakning och råd från de vuxna är viktiga när det gäller att hantera dessa frågor.

Ur ett socialpsykologiskt perspektiv är smartapparaterna och sociala medier förknippade med en mängd intressanta perspektiv. Utmaningar som hör ihop med ungdomstiden är att söka efter godkännande, anpassa sig till gruppens normer och eftersträva samhörighet. De smarta apparaterna och de sociala medierna spelar en central roll för ungdomar födda på 2000-talet när det gäller att möta dessa utmaningar i sin utveckling. Sökandet efter en egen plats och roll sker inom ramen för sociala medier och de nya utmaningar som de för med sig är t.ex. förmågan att dela olika erfarenheter och innehåll så att interaktionen kan vara positiv och inte slitande. Att bygga upp en bild av sig själv på sociala medier skapar ett högt socialt tryck på de unga, och virtuell mobbning är också ett allmänt fenomen i dag.

Å andra sidan ger de sociala medierna och den nya teknologin nya möjligheter för de unga att förverkliga sig själva och sin kreativitet. Nuförtiden har den unga, eller rentav ett barn, möjlighet att via sociala medier bli internationellt känd och därigenom bygga upp en framgångsrik karriär t.ex. som en youtuber på tjänsten Youtube. De för ungdomen typiska idolerna och starka opinionsbildarna utanför familjen hittar man nuförtiden ofta på sociala medier, och de kan vara i de ungas egen ålder eller något äldre och mera erfarna än de. Bruket av den nya teknologin erbjuder sådana utvidgade kunskapsresurser, sociala kontakter och inlärningsmöjligheter som föräldragenerationen ofta har svårt att förstå. Skolan och föräldrarna klarar inte nödvändigtvis av att stödja de ungas kreativa och inlärningsfrämjande användning av smartteknologin på det mest idealiska sättet.

Ur ett personlighetspsykologiskt perspektiv hör identitetsbyggandet och personlighetsutvecklingen för 2000-talets unga också ihop med deras roll på sociala medier. Det ger dem en ny möjlighet att pröva olika roller och kontrollera den bild av dem som andra kan se. Med tanke på hälsa och välmående finns det risk för överdrivet bruk och addiktion i fråga om smartapparater och sociala medier: man har gjort dessa



apparater och tjänster mycket addiktiva. Många använder sig av dem under hela sin vakna tid och kan fortsätta till långt in på natten, och att använda apparaterna nattetid kan störa sömnen och dygnsrytmen. Man har funnit att ett kontinuerligt bruk av sociala medier har samband med symtom på depression och lägre tillfredsställelse med livet. Dessa forskningsresultat är dock delvis motstridiga. Risken för addiktion är speciellt stor för barn eftersom deras psykiska självreglering inte är på en vuxen människas nivå, och de behöver hjälp av en vuxen för att begränsa sitt bruk och styra in sitt beteende på sådant som utvecklingsmässigt är meningsfullt.

13–16 p. I svaret ingår flera relevanta perspektiv på hur smarttelefoner och sociala medier påverkar de ungas utveckling. Svaret är välstrukturerat och mestadels förankrat i relevant psykologisk kunskap. Ställvis baserar sig dock argumenten i diskussionen på vardagserfarenheter, eller så görs bara en långsökt koppling till den psykologiska kunskapen.

22–25 p. I svaret ingår perspektiv från flera delområden inom psykologin. Examinanden har identifierat flera negativa och positiva effekter av smarttelefoner och sociala medier och har diskuterat och utvecklat ämnet på ett insiktsfullt sätt. Diskussionen är på ett berömligt sätt förankrad i psykologisk kunskap och svaret är välstrukturerat.

8. Forskningsuppgift om att sova (30 p.)

Uppgiften förutsätter att en undersökningsplan utarbetas, vilket innebär att examinanden avgränsar sitt problem samt formulerar en forskningsfråga och en hypotes, anger hur deltagarna eller deltagargrupperna ska definieras och rekryteras, väljer design och metoder samt fastställer undersökningsvariablerna. För att kunna välja en meningsfull oberoende variabel som lämpar sig för det som undersöks krävs det att examinanden utvecklar kunskapen, något som ska framgå av motiveringarna till valet av variabel och hypotes. Examinanden bör i svaret klargöra vilket problem med sömnen det är som gör att sömnen är otillräcklig eller dålig. Möjliga problem med anknytning till sömnens kvalitet eller kvantitet kan t.ex. vara insomningssvårigheter, svårighet att lägga sig i tid, att man vaknar på natten eller är överaktiv om kvällarna på grund av stress. Sömnsvårigheterna kan också bero på omgivningsfaktorer, såsom alltför tidiga morgnar eller att det inte är lugnt där man sover. I ett bra svar inser examinanden att det i en experimentell undersökning är den oberoende variabeln som varieras, i allmänhet mellan individerna (t.ex. intervention i en grupp, ingen intervention i kontrollgruppen). De störande variabelernas inverkan på resultatet kan minskas genom att grupperna bildas utifrån slumpmässigt urval. Analysen av undersökningens styrkor och svagheter är kopplad till valet av undersökningsupplägg, försökspersoner och metoder, och detta kan



examinanden på ett naturligt sätt förena med en diskussion om undersökningens reliabilitet, validitet samt etiska kvalitet.

13–16 p. Forskningsfrågan och hypotesen är klara och logiska. Forskningsplanen är meningsfull och det skulle vara möjligt att undersöka det avsedda fenomenet inom ramen för denna plan. Examinanden hänvisar till upplägg och metoder med korrekta begrepp. Undersökningens styrkor och svagheter diskuteras i någon mån.

22–25 p. Forskningsfrågan och hypotesen har utvecklats och motiverats på ett insiktsfullt sätt. Forskningsplanen är omsorgsfullt uppgjord. De metodologiska begreppen är korrekta i relation till de valda forskningsfrågorna. Undersökningens styrkor och svagheter diskuteras på ett fördjupande sätt.

9. Klimatångest (30 p.)

Klimatångesten är såväl ett samhällsligt som ett individualpsykologiskt fenomen. I uppgiften ombeds examinandena diskutera fenomenet uttryckligen utgående från de ungas psykiska utveckling. I svaret kan man diskutera fenomenet exempelvis utifrån hur individen formar sin världsbild samt bedöma hur olika fortgående hot med långvarig stress som följd inverkar på psykets utveckling.

Den samhällsliga dimensionen är av betydelse eftersom samma slag av känslor och stressupplevelser drabbar hela generationen samtidigt. De mentalhälsoaspekter som fenomenet är förbundet med kan därför inte nödvändigtvis förklaras utgående från individualpsykologiska utvecklingsförlopp. Hur de unga hanterar och bearbetar sin eventuella klimatångest hör däremot säkert ihop med individualpsykologiska faktorer såsom personlighetsegenskapen optimism, individuell ångestbenägenhet och upplevd självförmåga. På så sätt knyter fenomenet an till individens emotionella flexibilitet och motståndskraft (resiliens) samt känsloregleringsfärdigheter.

Examinanden kan också närma sig frågan genom att diskutera regleringen av rädslor. I många fall av ångeststörning bearbetar man rädslorna genom att stegvis utsätta personen för rädsla. Men när det gäller klimathotet handlar det inte om en orealistisk eller osannolik hotbild utan en prognos som baserar sig på vetenskap.

Ett centralt tema i klimatångesten är just förhållandet mellan individen och samfundet. Ur individens perspektiv kan ångesten bli övermäktig eftersom man inte kan lösa hela problemet enbart genom sina egna



val. Ifall den unga däremot upplever sig som en del av en grupp i sin egen generation som tillsammans kan engagera sig för en bättre framtid och påverka politiskt, då kan klimatångesten ge individen styrka och hjälp att göra viktiga val i livet och styra in sin egen utveckling på positiva spår.

De utvecklingsvägar som hör ihop med behandlingen av klimatångest kan också påverka hur en människas identitet och värdesystem utvecklas samt på ett konkret sätt påverka individernas livsval och sålunda deras upplevelsevärld. Ifall motsatsen till klimatångest är ett förnekande av klimathoten kan klimatångesten också förorsaka polarisering, både av tänkandet och i samhället.

13–16 p. I svaret ingår flera relevanta perspektiv på klimatångest och ungdomstiden, och svaret är till övervägande del förankrat i relevant psykologisk kunskap. I svaret, som är välstrukturerat, ingår resonemang, utveckling av problematiken och motiveringar baserade på psykologisk kunskap. I vissa stycken av resonemanget förekommer dock argument som härrör sig från vardagserfarenheter eller endast har en svag koppling till psykologisk kunskap.

22–25 p. I svaret ingår perspektiv från flera av psykologins delområden. Resonemanget är på ett berömvärt sätt förankrat i psykologisk kunskap och svaret är välstrukturerat.