

## Psykologi C – EHD

April 2026

Som optakt til, at vi skal se videoen af en psykologi C-eksamen, '*Ved Det Grønne Bord*', skal I først arbejde med det samme eksamenssæt som eleven i videoen.

Bemærk, at eksamenssættet tager udgangspunkt i forløbet '*Den digitale ungdom*', hvor der arbejdes med flere teorier på tværs af forløb – set fra vores synspunkt. På Herning Gymnasium strukturerer vi vores forløb lidt anderledes. Start derfor med at kigge i undervisningsbeskrivelsen for at få overblik over, hvilke teorier der indgår i deres forløb.

Herefter skal I – så godt som muligt – besvare eksamensspørgsmålet, selvom det kombinerer teorier fra forskellige forløb.

Din besvarelse kan fx bestå af noter, overstregninger eller en disposition over, hvordan du vil gribe opgaven an. Jeg har også fundet ud af, at I faktisk gerne må have jeres computer med ind til både forberedelsen og selve eksamenen – men selvfølgelig uden AI og internet.

Upload din besvarelse i elevfeedback inden lektionens afslutning.

God arbejdslyst!



<b>Titel 3</b>	Den digitale ungdom
<b>Indhold</b>	<p>Temaet har fokuseret på forskellige konsekvenser af at være barn og ung i den digitale tidsalder. Problemstillingerne vedrører fx afhængighed, opmærksomhedsproblemer i forhold til læring og stress, samt overvejelser om positive og negative sider ved de sociale medier. Indhold om opdragelse og selvdisciplin er gentaget fra Tema 2, men sat i en ny ramme omkring forældrenes og skolens styring af digitale devices.</p> <p><b>Kernestof :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– social adfærd, gruppepsykologiske processer og social indflydelse</li><li>– kommunikation i sociale sammenhænge og på digitale medier</li><li>– psykologiske, sociale, digitale og kulturelle forholds betydning for læring, motivation og hukommelse</li><li>– perceptionens og tænkningens betydning for menneskets forståelse af sig selv og omverdenen</li><li>– identitet og personlighed</li><li>– individuelle forskelle i livsstil og håndtering af udfordringer, herunder stress og coping</li></ul> <p><b>Supplerende stof:</b> Videnskabelige og metodiske forhold. Det praksis- og anvendelsesorienterede (i forhold til egen brug/misbrug af digitale medier)</p> <p><i>Psykologiens veje:</i> Side 147-150 / p5188 - <b>Opdragelse</b>; Baumrinds 4 opdragsstiler - her også set som ledelsesstiler Side 400-403 / p5574 - <b>Stress</b>; akut og kronisk Side 236-238 / p5238 - <b>Opmærksomhed</b>; indre og ydre faktorer, figur-grundloven, automatiserede og kontrollerede processer Side 136 / c11337 – <b>3 typer af belønninger</b> Side 236-238 / p5322 - <b>Hjernens straf- og belønningssystem</b> Side 168-170 / p5236 - <b>Hukommelse</b>; Sensorisk, korttids- og langtidshukommelse</p> <p><i>Artikler/tekster</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Selvkontrol er afgørende for børns succes. Christian Bennike, Information d. 9. marts 2016 (om <b>Skumfidustesten</b>)</li><li>- Afsnittet Smartphonen og identitetsdannelse, fra Sociologiske Steder, Rune Valentin Hansen &amp; Johannes Andersen, Systime.dk, p198, med fokus på <b>Festinger</b>.</li><li>- How heavy use of social media is linked to mental illness. <a href="https://www.economist.com/graphic-detail/2018/05/18/how-heavy-use-of-social-media-is-linked-to-mental-illness">https://www.economist.com/graphic-detail/2018/05/18/how-heavy-use-of-social-media-is-linked-to-mental-illness</a> set d. 26/11 2018. (omtalt og opsummeret i oplæg – ikke læst).</li><li>- Digitale forældreeffekter. Kapitel 3 (p132) i ibogen “Forældre – hvor meget betyder de egentligt”, af Christian Skjødt Pedersen, Systime.dk, 2019 (2 undersøgelser af Jane Radesky om <b>forældres brug</b> af mobiltelefonen og betydningen af dette i forhold til børnenes adfærd).</li><li>- Din smartphonebrug afspejler dit sociale liv i virkeligheden, Nete Dissing, Videnskab.dk d. 8/1 2019</li><li>- <b>Sociale medier</b> kan også være gode for unge, Videnskab.dk d. 12/6 2019</li><li>- Hemmeligheden bag <b>multitasking</b> afsløret. Lasse Foghsgaard, Videnskab.dk 2010 (omtalt og opsummeret i oplæg – ikke læst).</li><li>- Test din opmærksomhed. Bjørnar Kensli, Videnskab.dk, 28/4, 2011. Om <b>uopmærksomhedsblindhed</b> og <b>Dan Simons</b> forsøg med gorillaen.</li></ul>



	<p>- Derfor har de det svært. Line Felholt, Politik d. 28/9 2014</p> <p>- Mobilen stresser unge piger. Lasse Lindegaard, dr.dk d. 6/6 2017</p> <p><i>Dokumentarer/film/videoklip</i></p> <p>- Podcast: Digital dannelse og distraktion. Jesper Aagaard, <a href="https://emu.dk/grundskole/corona-gode-raad-til-undervisning/digitale-gaestelaererforloeb/podcast-din-digitale">https://emu.dk/grundskole/corona-gode-raad-til-undervisning/digitale-gaestelaererforloeb/podcast-din-digitale</a></p> <p>- Awareness test – basket ball: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo">https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo</a></p> <p>- Forandringsblindhed: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vBPG_OBgTWg&amp;t=158s">https://www.youtube.com/watch?v=vBPG_OBgTWg&amp;t=158s</a></p> <p>- Når mobilen ta’r magten. <a href="http://omtv2.tv2.dk/nyhedsartikler/nyhedsvisning/naar-mobilen-tar-magten/">http://omtv2.tv2.dk/nyhedsartikler/nyhedsvisning/naar-mobilen-tar-magten/</a> (uddrag - i alt ca. 20 min)</p> <p>- Dokumentarer (udklip): Familien som skærmjunkier: <a href="https://www.dr.dk/tv/se/eksperimentet-2/superscreen-me/eksperimentet-familien-som-skaermjunkier#!/">https://www.dr.dk/tv/se/eksperimentet-2/superscreen-me/eksperimentet-familien-som-skaermjunkier#!/</a> (minut 0-25)</p> <p>- Dokumentar (udklip): Familien på skærmafvenning <a href="https://www.dr.dk/tv/se/eksperimentet-2/superscreen-me/eksperimentet-familien-pa-skaermafvaenning#!/,autoplay=true">https://www.dr.dk/tv/se/eksperimentet-2/superscreen-me/eksperimentet-familien-pa-skaermafvaenning#!/,autoplay=true</a> (sidste kvarter)</p>
<b>Omfang</b>	Anvendt uddannelsestid: 26 lektioner a’ 55 minutter Læst materiale: ca. 43 sider Videomateriale: ca. 100 minutter (delt med 7 giver det ca. 14 ns.)
<b>Særlige fokus-punkter</b>	Alle faglige mål har undervejs været i fokus.
<b>Væsentligste arbejdsformer</b>	Klasseundervisning, herunder variation mellem gruppearbejde, individuelt arbejde, læreroplæg og elevansvar for indholdssiden. Der er blevet eksperimenteret i klassen med diverse opmærksomheds- og multitasking-forsøg. Der er også lavet et eksperiment med at undvære sociale medier i ca. 2 døgn, opsamlet kvalitativt og kvantitativt.

## Tema 3: Den digitale ungdom

### Spørgsmål \_\_\_\_\_

**Bilag 1:** Forsker: Skærmene har invaderet vores liv - det er på tide, vi gør modstand

*Kilde: Bent Meier Sørensen, Videnskab.dk d. 14/01 2019*

*Anslag: 3.706*

**Bilag 2:** Teenagere: Vores forældre giver os ingen regler for opførsel på mobilen

*Kilde: Laura Marie Sørensen, dr.dk d. 26/6 2019*

*Anslag: 3.112*

Omfang: 2,86 ns

1. Giv eksempler på psykologiske problemstillinger, der rejses af bilagssættet
2. Med fokus på bilag 1, redegør da for psykologisk viden fra temaet, der kan uddybe og kommentere på Bent Meier Sørensens holdninger i bilag 1.
3. Kommenter metodekritisk på undersøgelsen i bilag 2 og brug den i en faglig vurdering af, hvad man kan gøre for at afhjælpe problemstillingerne.

# BILAG 1

## Forsker: Skærmene har invaderet vores liv – det er på tide, vi gør modstand

Bent Meier Sørensen

*Ph.d. professor mso Institut for Ledelse, Politik og Filosofi, Copenhagen Business School*

Videnskab.dk d. 14 januar 2019



10

For ganske nylig regnede det i Høje-Taastrup Kommune med tusinder af iPads ned i folkeskolens små klasser. Men de ansvarlige politikere kan altså ikke have prøvet at tage en skærm fra en femårig.

15

Det har jeg, og det har samtlige forældre i Høje-Taastrup også. [...]

### Min søns begær minder mig om Gollums

I denne situation minder han om Gollum fra 'Ringenes Herre' – et væsen der i en sådan grad er besat af begæret efter at besidde Ringen, at det er forbundet med livsfare at forsøge at tage den fra ham.

20

Ringene gør desuden den, der har den på, usynlig, og her ligner dens effekt også skærmens. Et menneske, der stirrer ind i en skærm, ikke mindst skærmen på en smartphone, er blevet usynlig. Hvis man kommer til at gå ind i et sådant menneske i bussen eller på fortorvet, vil det kigge forbløffet op, med øjne der undrende spørger: Er der andre mennesker her? [...]

### Slukkede skærme giver bedre indlæring

25

I dag [ved vi](#), at de afbrydelser, som irrelevant skærmbrug i undervisningen producerer, medfører ringere indlæring, svækkelse af koncentrationsevnen, mindre dialog med underviserne og andre studerende, samt generelt lavere 'intensitet' i auditoriet. Hertil kommer manglende indlæring af empati, berøvelsen af evnen til at være alene og reduceret evne til at tale sammen. [...]

30

### Jublen i Høje-Taastrup blev delt i Silicon Valley

I Høje-Taastrup var man så gået den modsatte vej og havde med en håndbevægelse pludselig fyldt alle skoler op med skærme. [...] Lærerne får med de mange iPads både et åbenlyst hjælpemiddel, men også en meget stor, pædagogisk udfordring. Mens de inddrager den moderne teknologi i undervisningen, risikerer de hele tiden at skulle kæmpe om

35

opmærksomheden med lyset fra skærmen.

Den konkurrence har jeg selv tabt mange gange. At lære noget er af og til sjovt, men oftere kedeligt og altid krævende. Til gengæld tjener platformsvirksomhederne solidt på, at elever og studerende bruger deres tid på skærmen, ligesom Apple og andre producenter af tablets gør det.

40 **Vi har lyst til skærmen, for det er skærmen selv, som styrer vores lyst**

Det er ikke svært at komme med årsager til, at vi tager skærmen frem, måske særligt når der faktisk ikke er en oplagt grund til at gøre det.

45 I en verden, som vi [...] i stigende grad oplever som krævende og ikke sjældent menneskefjendsk og uden for vores indflydelse, er skærmen blevet en kærkommen mulighed for at afbryde vanskelige og måske ubekvemme situationer såsom stress, ubeslutsomhed, rastløshed eller kedsomhed for at opnå en form for midlertidig overskuelighed.

På skærmen oplever vi, at vi selv er i kontrol. Det er nok en optimistisk vurdering. [...]

50 (E)n skærm på en mobiltelefon er noget andet end den sort-hvide TV-skærm, en del af os så på i 1970'erne. Noget er sket, og de seneste ti års udbredelse af smartphones har ændret vores forhold til skærme på to måder.

- For det første er skærmen blevet forbundet med internettet og de sociale medier og har dermed åbnet vores liv for en lang række professionelle og sociale aktiviteter, vi kan engagere os i, uanset tid og sted. [...]
- For det andet er skærmene med smartphonen flyttet helt ind på kroppen af os og blevet så ekstremt tilgængelige, at udfordringen nu i hovedsagen består i at undvige denne tilgængelighed. [...]

60 Det tager år at lære at spille på trommer, årtier at blive god til det, et helt liv at blive mester. Det tager femten sekunder at lære at spille Candy Crush. Til gengæld er der overhængende risiko for, at man bliver ved med at spille Candy Crush, til man besvimer. [...]

## BILAG 2:

# Teenagere: Vores forældre giver os ingen regler for opførsel på mobilen

65 Ekspert giver opsang til forældre: Opdragelsen på sociale medier skal ind i hverdagen, ellers opdrager børnene sig selv.

(Foto: Alyson Polderman © STG/Alyson P./Reporters)



70 AF LAURA MARIE SØRENSEN, DR.DK D. 26/6 2017

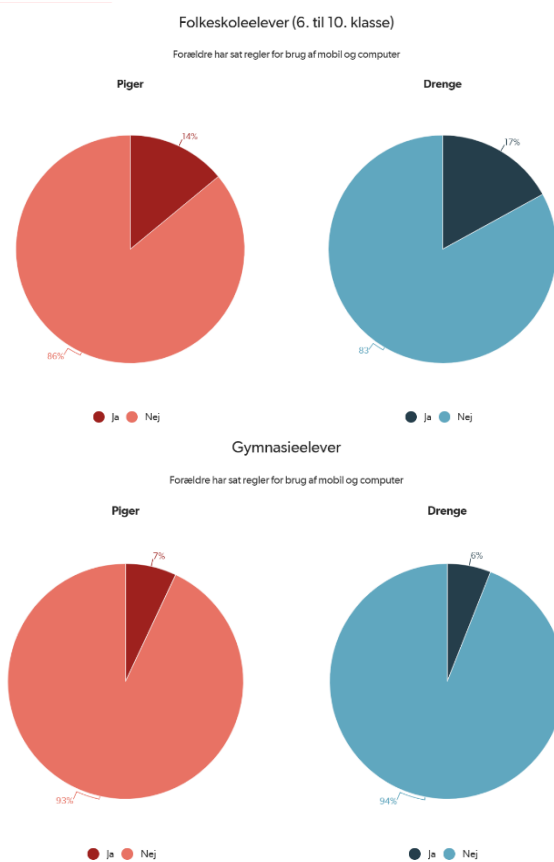
75 Langt de fleste elever i gymnasiet og i de ældste klasser i folkeskolen har en mobil, en tablet eller en computer. Og ofte adgang til alle tre ting. Men de færreste af dem har forældre, der sætter regler for, hvad de må lave, når de taster, swiper og liker.

80 Sådan svarer 3.400 elever i hvert selv i en ny undersøgelse af teenagernes digitale vaner. Undersøgelsen er foretaget blandt elever fra seks gymnasier og elever fra 6. til 10. klasse på seks forskellige folkeskoler.

85 Eleverne bliver i undersøgelsen spurgt til, om deres forældre har lavet regler for, hvor meget tid de må bruge eller hvad de må lave på telefon, tablet eller computer.

90 Næsten 85 procent af de adspurgte folkeskoleelever svarer nej til, at deres forældre har sat regler op. Blandt gymnasieeleverne er der endnu færre regler. Her svarer næsten 94 procent nej til samme spørgsmål.

95 - Det vil sige, at langt, langt de fleste mere eller mindre er overladt til sig selv om, hvad der er godt og hvad der er skidt.



2.370 gymnasieelever og 1.054 folkeskoleelever fra 6.- til 10. klasse har svaret på, om deres forældre laver regler for, hvor meget tid de må bruge på deres telefon og computer, og hvad de må lave der.

100 Det siger konsulent og foredragsholder Søren Hebsgaard, der står bag undersøgelsen og de seneste fem år har beskæftiget sig med digital dannelse blandt børn og unge.

## Ok til regler

De elever, hvis forældre har lavet regler for dem, har i undersøgelsen også svaret på, hvad de synes om det.

105

- Det sjove er jo, at man kan se, at dem, der får stukket regler ud hjemmefra om, hvad de må lave, de kan godt se, at det giver okay mening, at forældrene blander sig i det her. Det er de aller færreste, der synes, at det bare er nederen, siger Søren Hebsgaard. [...]

110

Lykke Møller Kristensen mener også, at forældrene skal spille en langt større rolle i deres børns liv på sociale medier. Hun er selvstændig konsulent og holder workshops og foredrag for forældre, børn, lærere og pædagoger om børns liv på sociale medier. [...]

115

- Jeg ser, at der er rigtig mange forældre, der tror meget på deres børn, og som er rigtig gode til at opliste regler og forbud, men slet ikke har den her løbende dialog. Det vil sige, at vi mister grebet om, hvad der reelt set kan ske i morgen, når vores barn sidder alene, siger Lykke Møller Kristensen.

### Svar fra elever

De adspurgte elever, der har svaret ja til, at de skal følge regler, svarer sådan her på spørgsmålet:

*Hvad synes du om, at dine forældre har lavet regler?*

#### Folkeskoleeleverne:

Det er irriterende, men jeg kan godt forstå det: 36 procent

Det er ok og rimeligt: 45 procent

Jeg synes ikke, at de skal blande sig i det: 19 procent

#### Gymnasieeleverne:

Det er irriterende, men jeg kan godt forstå det: 28,5 procent

Det er ok og rimeligt: 57 procent

Jeg synes ikke, at de skal blande sig i det: 14,5 procent

Kilde: Søren Hebsgaards undersøgelse