

Eksamensoppgave og eksamenssvar fra Psykologi 2, SAM 3072, våren 2024

Oppgave 1

Vedlegg 1 i forberedelsesdelen.

Diagrammet fra Statistisk sentralbyrå (SSB) viser demografiske og sosiale grupper med lav versus høy andel som er mye plaget av ensomhet, i prosent.

Ta utgangspunkt i diagrammet. Velg to av gruppene og reflekter rundt mulige årsaker til at disse er mer plaget av ensomhet enn andre. Bruk relevante psykologiske begreper, teorier og/eller modeller i svaret ditt.

Det anbefalte omfanget av svaret på denne oppgaven er ca. 400 ord.

1. Les oppgaveinstruksen til kortsvaret

- Diskuter hva man skal gjøre i denne oppgaven.
- Diskuter hva som kan være relevante psykologiske begreper, teorier og/eller modeller i svaret.
- Diskuter hvordan man kan strukturere svaret i denne oppgaven, og lag forslag til disposisjon/skriveramme.

2. Les elevsvaret.

- Marker deler av kortsvaret som viser refleksjon
- Strek under eksempler på psykologiske begreper, teorier og/eller modeller

- c. Kommenter hvordan kortsvaret er strukturert, og vurder om strukturen er hensiktsmessig ut fra oppgaveteksten.

Elevar DEL 1 - Kortsvarsoppgave

Ensomhet er en følelse som kan ramme hver enkelt av oss, men årsakene for hvorfor ensomhet forekommer er ulik fra person til person. I en undersøkelse gjort av statistisk sentralbyrå (SSB, 2021) kan vi se at det er gjerne to grupper som strekker seg høyere på skalaen av ensomhet.

Undersøkelsen er gjort på bakgrunn av demografiske og sosiale grupper, og vi ser at menneskene med en stor aktivitetsbegrensning er en av gruppene som skårer høyest på skalaen over opplevd ensomhet, med hele 32% (SSB, 2021). De med større aktivitetsbegrensning opplever kanskje det å føle seg utenfor nettopp fordi det er begrenset hva de kan være med på. En mulig forklaring på dette kan vi finne i Maslows behovspyramide. Maslows behovspyramide viser nettopp det at en av våre grunnleggende behov er sosiale behov. Dette inngår behov for kjærlighet, fellesskap og sosial status (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 141). Fellesskap finner vi gjerne i aktiviteter som krever en viss god fysisk tilstand, og er gjerne den delen av det sosiale behovet som blir mest påvirket av stor aktivitetsbegrensning.

En annen mulig årsak på den opplevde ensomheten blant denne gruppen mennesker kan forklares på bakgrunn av den biopsykososiale modellen. Denne modellen forklarer samspillet mellom vår biologiske, psykologiske og sosiale tilstand (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 15). Oppstår det problemer i for eksempel den biologiske delen av modellen, kan dette gå utover den psykologiske og sosiale delen av modellen også. Stor aktivitetsbegrensning er en tilstand som henger sammen med det biologiske. Problemer i denne delen av modellen kan gå utover den sosiale delen hvor vi finner behovet for fellesskap og sosiale behov. Korrelasjon mellom disse to faktorene er en mulig forklaring på

hvorfor man opplever ensomhet som er en del av den psykologiske siden i modellen.

I gruppen som går under arbeidsledige, er hele 28% plaget av ensomhet. Arbeidsledighet kan komme av at eksempelvis ikke presterte godt nok i jobben din eller at du mangler utdanning. Hvorfor denne gruppen opplever ensomhet

kan forklares ved hjelp av beskyttelsesfaktorer, som beskytter oss mot stress og risikoen for psykiske lidelser (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 388).

Arbeidsledighet kan være en stressende situasjon å befinne seg i, og kan gjerne svekke følelsen av mestring. Mestring

er en beskyttelsesfaktor for vår psykiske helse og arbeidsledighet får oss gjerne til å føle på det omvendte av mestring, som gjør at vi mister denne viktige beskyttelsesfaktoren som kan føre til ensomhet (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 388).

Ved hjelp av Maslows behovspyramide, den biopsykososiale modellen og mangel på beskyttelsesfaktoren «mestring», kan man finne mulige forklaringer på hvorfor de med store aktivitetsbegrensninger på grunn av helsen, og de som er arbeidsledige, opplever å være mye plaget av ensomhet.

Kilder:

- SSB (2021, 7. mai). «Blir vi stadig meir ensomme?». SSB analyse 2021/08. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vistadig-mer-ensomme>. Utdrag tilrettelagt for eksamen av Udir.
- Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Gruppetilhørighet, s.141. Psykologi 2. Aschehoug - Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Psykologiske perspektiver, s. 15. Psykologi 2. Aschehoug
- Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Beskyttelsesfaktorer, s. 388. Psykologi 2. Aschehoug



Oppgave 2

Drøft hvordan Marie kan oppleve utenforskap og tilhørighet, og hvilke negative og positive konsekvenser dette kan ha for hennes psykiske helse.

I drøftingen din skal du bruke minst ett av vedleggene fra forberedelsesdelen. Det er også mulig å bruke andre kilder. Bruk relevante psykologiske begreper, teorier og/eller modeller i svaret ditt.

Det anbefalte omfanget av svaret på denne oppgaven er ca. 1500 ord.

CASE:

Marie (18 år) har hatt en fin og trygg ungdomstid på hjemstedet sitt. Hun har vært blant de beste på håndballaget, og her har hun også hatt de fleste av vennene sine. Denne vennegjengen har holdt sammen både på skolen og i fritiden, og har vært ansett som blant de mer «populære».

Før sist skoleår flyttet Marie til et større sted for å satse på håndball og begynte da også på skolen der. Hun fant seg en hybel i nærheten. Starten på det nye stedet opplevde Marie nærmest som et sjokk. Spillerne på håndballaget var mye bedre enn hun var vant til fra før, og hun følte seg plutselig som en av de dårligste på laget. Hun merket også at flere av de beste spillerne der ble oppgitt over feilene hun gjorde, og dette bidro til at hun ble enda mer stresset. Marie opplevde det som vanskelig å få seg venninner på laget. Miljøet på laget var tøft og litt uvennlig, syntes hun, og hun følte seg nærmest oversett. Marie grudde seg til å gå på trening.

Også på skolen syntes Marie det var vanskelig å finne seg til rette. Medelevene virket lite interessert i å bli kjent med henne. Til tider følte hun at alle de andre i klassen var en gjeng som holdt en bevisst avstand til henne. De andre snakket en annen dialekt og hadde annen humor. Også kles- og hårstilen var annerledes, og tidvis opplevde hun at de i skjul lo litt av henne.

Om kveldene alene på hybelen lengtet hun hjem til de gamle venninnene, skolen og laget sitt der. Hun slet med å sove og endte opp med å bruke mye tid på internett, hvor hun saumfarte profilene til de andre jentene på laget og i klassen.



Etter hvert begynte Marie å endre kles- og hårstil til den samme som de på den nye skolen. Dialekten og humoren hennes ble også mer tilpasset. Hun opplevde seg stadig mer akseptert i klassen og etter hvert som en del av en vennegjeng. Også i håndballen gikk det bedre. Hun hadde blitt tøffere i stilen og «tok igjen» hvis noen prøvde å kritisere henne. Hun begynte også å si klart ifra dersom hun var misfornøyd med prestasjonen til noen andre. Både selvtilliten hennes på banen og statusen hennes i miljøet steg betydelig. Trivselen hennes på det nye stedet ble bedre, selv om hun tidvis kjente seg litt falsk og savnet den gamle Marie.

I ferien dro Marie tilbake til hjemstedet. Marie ble med på en håndballtrening med gamlelaget. Hun var opptatt av høy kvalitet og fokus, og derfor gikk hun hardt til i duellene og stilte høye krav til de andre. Dette slo ikke godt an. Marie fant heller ikke lenger kjemien med de gamle venninnene. De syntes hun hadde endret seg mye, og at hun ikke lenger var en av dem. Marie syntes også venninnene hadde forandret seg, og kontakten mellom dem ble etter dette stadig mindre.

1. Les oppgaveinstruksen til langsvaret

- a) Diskuter hva man skal gjøre i denne oppgaven.
- b) Les casen og diskuter hva den handler om.
- c) Diskuter hva som kan være relevante psykologiske begreper, teorier og/eller modeller i svaret.
- d) Diskuter hvordan man kan strukturere svaret i denne oppgaven, og lag forslag til disposisjon/skriveramme.

2. Les elevsvaret

- a) Marker deler av langsvaret som viser drøfting om utenforskap og tilhørighet
- b) Marker deler av langsvaret som viser drøfting om negative og positive konsekvenser for «Marie» sin psykiske helse.
- c) Strek under eksempler på psykologiske begreper, teorier og/eller modeller
- d) Marker og diskuter kildebruk og kildeføring i langsvaret.
- e) Kommenter hvordan langsvaret er strukturert, og diskuter om strukturen er hensiktsmessig ut fra oppgaveteksten.

Elevsvar DEL 2 - Langsvarsoppgave

Biologiske instinkter strekker seg etter tilhørighet Det er ikke bare i Egypt vi finner pyramider, da vi mennesker også er satt sammen som en slags pyramide. Ifølge den kjente psykologen Abraham Maslow, har vi mennesker 5 grunnleggende behov (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 141. Disse behovene er stablet i en pyramide, hvor vi blant annet finner «sosiale behov». Sosiale behov inngår alt av kjærlighet, fellesskap og sosial status. Hvis det oppstår mangel eller problemer rundt dette grunnleggende behovet kan dette føre til følelser som utenforskap. På den andre siden, hvis vi får dette behovet dekket, kjenner vi gjerne på følelsen av tilhørighet som er den følelsen vi mennesker lengter etter. Men hvilke konsekvenser kan dette grunnleggende behovet ha for vår psykiske helse? På bakgrunn av Casen om Marie og ved hjelp av teoriene og modellene Maslows behovspyramide, stress sårbarhetsmodellen, sosial speilingsteori, Front vs. Backstage og den biopsykososiale modellen, skal vi drøfte oss fram til hvordan hennes psykiske helse blir påvirket av utenforskap og tilhørighet i både positiv og negativ forstand

Før vi kan drøfte hvordan utenforskap eller ei påvirker vår psykiske helse, er det relevant å definere begrepet psykisk helse. I følge NDLA.no er psykisk helse noe hver enkelt person har, som handler om tankene og følelsene våre (Aanesen, 2022). I følge Eriksons utviklingsteori utvikler vi oss gjennom hele livet, og disse utviklingene er delt opp i 8 faser (Teigen, 2023). Spesielt de første fasene i livet er helt grunnleggende for hvordan vi takler utfordringer senere i livet, og hvor stabil vår psykiske helse er. Marie har hatt en trygg og stabil oppvekst, og dette betyr at hun har god forutsetning for eventuelle konflikter senere i livet. Men det å oppleve utenforskap kan være utfordrende, selv for den med en god «grunnmur».

Etter at Marie flyttet i egen hybel og startet på ny skole har dette satt hennes psykiske helse på spill. Det å flytte er en faktor som øker sårbarheten for å utvikle psykiske vansker og lidelser (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 386). På den forrige skolen Marie gikk på var hun en av de flinkeste på fotballaget og også en av de mest populære. Det å være flink i noe gir følelsen av mestring. Mestring er en beskyttelsesfaktor for vår psykiske helse (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 388). Etter at hun flyttet og begynte på et nytt fotballag, ble hun raskt sett på som en svak spiller. Dette gjorde at Marie mistet denne beskyttelsesfaktoren, «opplevelse av mestring». Spillerne på det nye laget uttrykker også hvor dårlig de synes hun er, som tærer på hennes selvtillit. Den oppståtte tæringen på selvtilliten hennes kan forklares på bakgrunn av George Herbert Meads speilingsteori. Denne teorien forklarer hvordan mennesket bruker samfunnets reaksjoner som et speil på seg selv (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 77). Dette får vi bekreftet i vedlegg 2 «Et godt liv er mulig for oss alle» (Tufte, 2023), hvor det var viktig for Knut å bli likt av andre mennesker, nettopp fordi dette har en positiv effekt på vår selvfølelse (Tufte, 2023). Marie opplevde det også vanskelig å få seg nye venner. Det å ha venner er et sosialt behov ifølge Maslows behovspyramide (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 141). Mangelen på dette behovet kan ha negative konsekvenser på vår psykiske helse og få oss til å kjenne på utenforskap. Utenforskap et uttrykk som handler om manglende sosial tilknytning til samfunnet vi har rundt oss (Tjora, 2023).

Det å ikke få seg nye venner og ikke føle seg flink nok oppleves som stress for kroppen. Stresset går ikke bare utover den psykiske helsen hos Marie, men også den fysiske helsen. Hun sliter blant annet med å sove om nettene. Søvn er et biologisk behov og også et grunnleggende fysiologisk behov ifølge Maslows behovspyramide (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 141). Vi kan også koble

dette behovet opp mot den biopsykososiale modellen som forklarer samspillet mellom de tre dimensjonene det biologiske, psykologiske og sosiale (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 15). Mangel på søvn hører som sagt til det den biologiske dimensjonen. En mulig forklaring, ved hjelp av modellen, på hvorfor Marie sliter med å sove om nettene er det psykologiske stresset som forekommer av at hun ikke lenger har den samme statusen som før, og ikke får dekket sine sosiale behov. Det vil si at den biologiske faktoren søvn, psykologiske faktoren stress og følelsen av utenforskap, og den sosiale faktoren som er mangelen på stress, alle henger sammen og påvirker hverandre negativt i denne forstand.

Ettersom Marie slet med å sove på kveldene endte dette i mye scrolling på mobilen, hvor hun så på profilene til jentene på skolen. Dette i likhet med Julie Eriksen som også brukte mye tid på internettet hvor det var de på skolen som var hovedfokuset (Møllerløkken, 2023). Begge jentene beskrives som passive scrollere, som også omtales å være den mest skadelige og negativt formen for bruk av sosiale medier. På sosiale medier har man ofte noe man kaller en front stage, hvor man viser seg selv slik man ønsker å bli oppfattet. Mens backstage er slik man egentlig er på en privat og «lukket scene» (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 294). Julie Eriksen sier at hun er klar over at bruken av sosiale medier har en negativ påvirkning på hennes psykiske helse (Møllerløkken, 2023).

Marie ble holdt utenfor av de andre jentene, og de snakket bak ryggen på henne. Dette forklares som mobbing, som defineres som når en gruppes systematisk utelukker en person i en sosial sammenheng (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s.154). Det å bli anerkjent av andre og å være en del av et fellesskap, er et av de grunnleggende behovene i Maslows behovspyramide kalt «behov for

selvrespekt» (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 141). Mobbingen kan oppleves som brudd på dette behovet og aktivere følelsen av angst. På lengre sikt kan dette forårsake vanskelige levevilkår og depressive tilstander (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 154).

Som en måte å håndtere det faktumet at Marie ikke følte hun passet inn på den nye skolen sammen med de nye menneskene og på grunn av den systematiske utestengelsen, endret hun både klesstil, hår stil, dialekt og humor for å prøve å passe inn. Som vi vet, er vi mennesker flokkdyr og ifølge evolusjonspsykologien er det å være en del av en gruppe, en viktig del av det å overleve (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 141). Derfor kan man forklare reaksjonen til Marie, på bakgrunn av evolusjons-psykologien som et instinkt for å overleve. Knut var også en av de som endret væremåte for å tilpasse seg de andre, fremfor det å by på seg selv (Tufte, 23). Endringene skulle føre til en positiv konsekvens for Maries psykiske helse, da tilpasningen så til å ha den effekten hun ønsket. Hun opplevde stadig mer aksept blant jentene og ble til slutt en del av vennegjengen. Hun presterte også bedre på håndballen som betyr at hun fikk tilbake beskyttelsesfaktoren mestring.

Trivselen hennes gikk opp, samtidig som at hun til tider følte seg falsk. Trivselen hennes på det nye stedet ble bedre, selv om hun kjente seg falsk til tider. Maries endring i væremåte og utseende blant den nye vennegjengen kan kalles en frontstage, mens hennes backstage kommer fram inniblant da hun kjenner seg falsk fordi hun vet at dette ikke er den virkelige hun (Svendsen, Herheim og Larsen, 2011, s. 294). Samtidig som at aksepten fra den nye vennegjengen og den opplevde mestringen på håndball påvirker selvfølelsen og den psykiske helsen hennes positivt, har det også noen negative konsekvenser. Det å

undertrykke den man egentlig er, gjør at man aldri kan oppleve egentlig lykke. Knut var Marie en gang i tiden. Skjulte den sanne jeg og tilpasset seg i håp om å bli likt. Men i forskjell til Marie har Knut funnet ut at det å konstant pynte og endre på vår frontstage aldri kan sammenlignes med den gode følelsen av å være den man egentlig er. Dette vil si at de positive siden med de endringene hun har gjort med seg selv, også kan ha negativ påvirkning på hennes psykiske helse. Selv om følelsen av utenforskap har forsvunnet fra det nye miljøet, har den oppstått på hennes hjemsted. Dette skyldes at hun nå har endret frontstage og verdier. Hun har nå blitt mere kvass i snakkemåten og dette tar ikke de gamle vennene hennes godt imot. Hun innser ikke at den nye «frontstagen» som hun har bygget opp, ikke passer inn i det gamle miljøet. Noe som bekrefter at det Knut sier om at det aller beste for vår mentale helse i det lange løp, er å være seg selv (Tufte, 2023).

Hvis vi ser tilbake på den positive siden med at Marie har endret og tilpasset seg, har hun nå fått tilbake den etterlengtede følelsen av tilhørighet. I tillegg til at hun har fått opp selvfølelsen. Selvfølelse er viktig for å føle seg trygg med andre mennesker, og også en faktor som styrker den psykiske helsen (Malt, 2020). Grunnen til at hun har fått opp selvfølelsen er at hun nå både blir akseptert og inkludert av de nye jentene. Hvordan de nye jentene behandler Marie og hvordan det påvirker henne kan kobles opp mot sosial speilingsteori. Som tidligere nevnt gikk selvfølelsen til Marie ned da de nye jentene snakket henne ned og da hun ikke fikk bekreftelse på at hun var god nok. Mens nå når hun får den ønskede bekreftelsen, speiler hun seg i det andre uttrykker å mene om henne.

Det er ikke første gang Marie kjenner på tilhørighet. Tilhørighet er et grunnleggende behov for oss mennesker ifølge Maslows behovspyramide, og hvis vi ikke får oppfylt dette behovet ser vi at dette går utover vår psykiske helse som igjen påvirker samspillet mellom de tre dimensjonen innenfor den biopsykososiale modellen. Stressfaktorer, som det å flytte til en plass der man skal lære seg å kjenne helt nye mennesker på egenhånd, er en tung belastning for den mentale helsen. I tillegg til dette så øker det også sårbarheten vår for å utvikle psykiske vansker og lidelser. Heldigvis for Marie har hun hatt en fin og trygg ungdomstid som gjenspeiler seg i hvordan hun håndterer følelsen av utenforskap. Hun tilpasser seg og endrer situasjonen fra å føle på utenforskap til å kjenne på tilhørighet. Vi ser at denne tilhørigheten hun nå har skapt har positiv virkning på den mentale helsen hennes, da hun presterer bedre i håndballen og har økt selvfølelse som vi kan forklare med sosial speilingsteori.

Kilder:

- Malt, U. (2020, 8. mai). Selvfølelse. Store norske leksikon. Hentet 24.05.24 fra - selvfølelse – Store norske leksikon (snl.no)
- Tjora, A. (2023, 7. desember). Utenforskap. Store norske leksikon. Hentet 24.05.24 fra - utenforskap – Store norske leksikon (snl.no)
- Aanesen, K., H. (2022, 22. juni). Psykisk helse. NDLA.no. Hentet 24.05.24 fra - Psykisk helse - Tverrfaglige temaer - NDLA
- Teigen, K., H. (2023, 9. desember). Erik Erikson. Store norske leksikon. Hentet 24.05.24 fra - Erik Erikson – Store norske leksikon (snl.no)
- Tufte, Knut Hallvard (2023, 9.august). «Et godt liv er mulig for oss alle». Magasinet psykisk helse. Hentet fra <https://psykiskhelse.no/magasinet/et-godt-liv-er-mulig-for-oss-alle/>.

- Møllerløkken, Sunniva (2023, 4. juli). «Julie (17) er ensom: -Jeg følte jeg aldri ble sett». VG.no. Hentet fra <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/XbO8jB/sommeren-forverrerensomheten-julie-17-forteller>.
- Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Psykologiske perspektiver (s.15). Psykologi 2. Aschehoug.
- Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Gruppetilhørighet (s. 141). Psykologi 2. Aschehoug.
- Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Sårbarhet og risikofaktor (s. 386). Psykologi 2. Aschehoug.
- Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Beskyttelsesfaktorer (s. 388). Psykologi 2. Aschehoug. - Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). George Herbert Meads Speilingsteori (s.77). Psykologi 2. Aschehoug.
- Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Mobbing som gruppefenomen (s.154). Psykologi 2. Aschehoug.
- Svendsen, T. F., Herheim, Å., & Larsen, O.S. (2011). Når det private blir offentlig (s. 294). Psykologi 2. Aschehoug