

Ämne: Psykologi 2A

Årskurs: Gymnasiet

Prov: Jantelagen och härskartekniker

Detta prov i Psykologi 2A på gymnasiet utgår från texten om Jantelagen och olika härskartekniker. Syftet är att pröva elevernas förståelse av begrepp, teorier och kopplingar till sociala relationer och maktutövning, samt deras förmåga att resonera kring dessa fenomen.

Syfte

Provet syftar till att undersöka elevernas kunskap om Jantelagen som social norm och dess inverkan på grupptryck och socialisation. Vidare testas förståelsen av härskartekniker, deras syften och effekter, samt motstrategier och bekräftartekniker. Eleverna ska kunna identifiera och analysera olika typer av härskartekniker, förstå deras koppling till makt och sociala relationer, och reflektera kring hur dessa kan motverkas. Provet är kopplat till centralt innehåll om sociala processer, makt och gruppdynamik i Psykologi 2A.

Centralt innehåll	Betygskriterium E	Betygskriterium C
Socialisation, grupptryck och social påverkan samt hur detta kan påverka individens beteende.	Eleven beskriver på ett enkelt sätt sociala normer och social påverkan.	Eleven förklarar och visar på samband mellan sociala normer, grupptryck och individens beteende.
Psykologiska teorier om maktutövning och hierarkier i sociala sammanhang, inklusive härskartekniker.	Eleven kan identifiera några härskartekniker och ge enkla exempel.	Eleven beskriver säker och nyanserad kunskap om härskartekniker och deras effekter.
Strategier för att motverka maktutövning och förtryck i sociala sammanhang.	Eleven ger enkla förslag på hur härskartekniker kan bemötas.	Eleven analyserar och diskuterar motstrategier och bekräftartekniker med god förståelse.

Betygskriterier E till A

Betyg	Beskrivning
E	Eleven visar grundläggande kunskaper om Jantelagen och härskartekniker. Kan med viss hjälp identifiera och beskriva några härskartekniker samt ge enkla exempel på motstrategier.
D	Eleven visar goda kunskaper och kan förklara samband mellan sociala normer, maktutövning och härskartekniker. Kan ge exempel på hur man kan motverka härskartekniker i sociala sammanhang.
C	Eleven uppvisar säker och nyanserad förståelse av härskartekniker och deras effekter. Kan analysera och diskutera motstrategier och bekräftartekniker med tydliga exempel.
B	Eleven visar mycket god förmåga att analysera sociala maktstrukturer och kan resonera om svårigheter och möjligheter att motverka härskartekniker på ett utvecklat sätt.
A	Eleven visar mycket god och nyanserad förståelse för komplexa samband mellan sociala normer, makt och härskartekniker. Kan föra välutvecklade resonemang och ge fördjupade exempel på strategier för förändring.

Faktafrågor (18 poäng)

- Vad innebär Jantelagen kortfattat?
 - En lag om rättvisa i samhället
 - En social norm som undertrycker individuell framgång
 - En lag om hur man ska behandla andra i gruppen
 - En lag om yttrandefrihet
- Vem har formulerat teorin om härskartekniker?
 - Aksel Sandemose
 - Berit Ås
 - Elaine Eksvärd
 - Jonasson et al.
- Vilket av följande är INTE en av de fem ursprungliga härskarteknikerna?
 - Osynliggörande
 - Förlöjligande
 - Komplimangmetoden
 - Undanhållande av information
- Vad syftar härskartekniker till?
 - Att skapa samarbete i gruppen
 - Att upprätthålla makt och förtrycka andra
 - Att förbättra arbetsmiljön
 - Att utbilda andra
- Vad är en motstrategi mot osynliggörande?
 - Att ignorera situationen

- b) Att ta plats och säga ifrån lugnt
 - c) Att skratta med förlöjligande skämt
 - d) Att undanhålla information
6. Vilken härskarteknik innebär att du alltid blir kritiserad oavsett vad du gör?
- a) Dubbel bestraffning
 - b) Osynliggörande
 - c) Hierarkimetoden
 - d) Projiceringsmetoden
7. Vad kan vara en effekt av påförande av skuld och skam?
- a) Att du känner dig stärkt och självsäker
 - b) Att du tar på dig skulden för saker du inte kan påverka
 - c) Att du får mer information
 - d) Att du får mer inflytande i gruppen
8. Vad innebär undanhållande av information?
- a) Att du får extra mycket info
 - b) Att viktiga beslut tas utan din vetskap
 - c) Att alla får samma information
 - d) Att information delas öppet på möten
9. Vad är en bekräftarteknik?
- a) Ett sätt att förtrycka andra
 - b) Ett sätt att förändra sociala klimat genom att bekräfta andra
 - c) Att undanhålla viktig information
 - d) Att förlöjliga någon
10. Vilken härskarteknik innebär att du blir hånad eller skrattad åt på grund av kön?
- a) Osynliggörande
 - b) Förlöjligande
 - c) Uteslutningsmetoden
 - d) Dubbel bestraffning
11. Vad innebär självförvållad härskarteknik?
- a) Att du nedvärderar dig själv och på så sätt ger andra makt
 - b) Att du utövar makt över andra
 - c) Att du ger komplimanger till andra
 - d) Att du utesluter andra
12. Vad är komplimangmetoden?
- a) Att ge ärliga komplimanger utan förväntningar
 - b) Att ge komplimanger för att få något i gengäld
 - c) Att förlöjliga någon med skämt
 - d) Att undanhålla information
13. Vilken härskarteknik innebär att någon använder sin position i hierarkin för att trycka ner andra?
- a) Hierarkimetoden
 - b) Projiceringsmetoden
 - c) Tidsmetoden

- d) Osynliggörande
14. Vad kan vara en motstrategi mot dubbelbestraffning?
- Att göra dina prioriteringar tydliga
 - Att ignorera kritiken
 - Att skämta bort det
 - Att undanhålla information
15. Vad innebär projiceringsmetoden?
- Att du får ärlig feedback
 - Att den som kritiserar får dig att känna att du är problemet
 - Att du blir presenterad i en grupp
 - Att du får mycket stöd
16. Vad kännetecknar uteslutningsmetoden?
- Att du får extra uppmärksamhet i gruppen
 - Att dina idéer upprepas av andra och du ignoreras
 - Att du får mycket information
 - Att du får beröm
17. Vilket begrepp hör ihop med att man "ska vara lagom" enligt texten?
- Jantelagen
 - Komplimangmetoden
 - Empowerment
 - Dubbelbestraffning
18. Vad innebär empowerment i sammanhanget härskartekniker?
- Att acceptera maktutövning
 - Att ge verktyg för att motverka härskartekniker
 - Att utesluta andra
 - Att skämta om andra

Ordkollen (12 poäng)

Beskrivning: Nedan listas ord och begrepp som följs av tre alternativa förklaringar. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt.

Ord	1	2	3
Jantelagen	En lag som säger att alla ska vara bäst	En social norm som förminskar individuell framgång	En lag som förbjuder skryt
Osynliggörande	Att ignorera eller inte ge uppmärksamhet	Att ge beröm	Att ge extra information
Förlöjligande	Att skratta med någon	Att håna eller förminska någon	Att ge komplimanger

Ord	1	2	3
Undanhållande av information	Att dela information öppet	Att inte ge någon viktig information	Att ge fel information
Dubbel bestraffning	Att bli kritiserad oavsett vad du gör	Att bli belönad	Att få hjälp vid behov
Påförande av skuld och skam	Att känna skuld för något man inte gjort	Att bli friad från skuld	Att få beröm för något
Bekräftarteknik	Att stärka och stödja andra	Att förtrycka andra	Att undanhålla information
Hierarkimetoden	Att utnyttja sin position för att trycka ner andra	Att ge komplimanger	Att ignorera någon
Projiceringsmetoden	Att skylla på andra	Att kritisera sig själv	Att få någon att känna att problemet är hos dem själva
Komplimangmetoden	Att ge komplimanger utan baktankar	Att ge komplimanger för att få något i gengäld	Att förlöjliga någon
Uteslutningsmetoden	Att inte bli uppmärksam i gruppen	Att få mycket stöd	Att bli vald först
Tidsmetoden	Att använda erfarenhet eller tid som makt	Att ge bort tid	Att ignorera andras erfarenhet

Resonerande frågor (20 poäng)

Besvara nedanstående frågor så bra du kan. Du kan skriva dina svar på baksidan.

- Hur kan Jantelagen påverka individens självbild och beteende i en grupp? Ge exempel.
- Beskriv två härskartekniker och ge exempel på hur de kan synas i vardagslivet eller på en arbetsplats.
- Vilka svårigheter kan finnas för den som vill motverka härskartekniker? Hur kan motstrategier hjälpa?
- Diskutera hur könsroller kan påverka vilka härskartekniker som används eller riktas mot en person.

- Tänk dig att du är chef på en arbetsplats där härskartekniker förekommer. Hur skulle du arbeta för att skapa en mer inkluderande och respektfull kultur?

Bedömning

Betyg	Andel rätt	Poäng
E	30 %	15
D	45 %	23
C	60 %	30
B	75 %	38
A	90 %	45

Faktafrågor och ordkollen är sammanlagt 30 poäng medan de resonerande frågorna är 20 poäng. De resonerande frågorna värderas högt eftersom de kräver förmåga att analysera och reflektera.

Tidsuppskattning: Ca 60 minuter.

Facit

Faktafrågor

1. b) En social norm som undertrycker individuell framgång
2. b) Berit Ås
3. c) Komplimangmetoden
4. b) Att upprätthålla makt och förtrycka andra
5. b) Att ta plats och säga ifrån lugnt
6. a) Dubbel bestraffning
7. b) Att du tar på dig skulden för saker du inte kan påverka
8. b) Att viktiga beslut tas utan din vetskap
9. b) Ett sätt att förändra sociala klimat genom att bekräfta andra
10. b) Förlöjligande
11. a) Att du nedvärderar dig själv och på så sätt ger andra makt
12. b) Att ge komplimanger för att få något i gengäld
13. a) Hierarkimetoden
14. a) Att göra dina prioriteringar tydliga
15. b) Att den som kritiserar får dig att känna att du är problemet
16. b) Att dina idéer upprepas av andra och du ignoreras
17. a) Jantelagen
18. b) Att ge verktyg för att motverka härskartekniker

Ordkollen

Ord	Rätt alternativ
Jantelagen	2
Osynliggörande	1
Förlöjligande	2
Undanhållande av information	2
Dubbel bestraffning	1
Påförande av skuld och skam	1
Bekräftarteknik	1
Hierarkimetoden	1
Projiceringsmetoden	3
Komplimangmetoden	2
Uteslutningsmetoden	1
Tidsmetoden	1

Exempel på svar för resonerande frågor

- Hur kan Jantelagen påverka individens självbild och beteende i en grupp?**
 - E-nivå: Eleven anger att Jantelagen gör att man inte vill sticka ut eller skryta, vilket kan leda till osäkerhet eller att man håller sig tillbaka.
 - C-nivå: Eleven förklarar att Jantelagen skapar normer som motverkar individuell framgång och kreativitet, vilket kan leda till att individer undertrycker sina egna åsikter och anpassar sig för att undvika konflikt i gruppen.
- Beskriv två härskartekniker och ge exempel på hur de kan synas i vardagslivet eller på en arbetsplats.**
 - E-nivå: Eleven beskriver kortfattat till exempel förlöjligande som att håna någon och osynliggörande som att ignorera någon.
 - C-nivå: Eleven analyserar förlöjligande som ett sätt att förminska någon med könsstereotypa skämt och osynliggörande som när man inte blir lyssnad på i möten, och förklarar effekterna på sociala relationer.
- Vilka svårigheter kan finnas för den som vill motverka härskartekniker? Hur kan motstrategier hjälpa?**
 - E-nivå: Eleven nämner att det kan vara svårt att säga ifrån och att motstrategier som att ta plats kan hjälpa.
 - C-nivå: Eleven diskuterar att maktobalans kan göra motstånd svårt, men att medvetenhet och bekräftande tekniker kan stärka

självförtroendet och förändra gruppdynamiken.

4. **Diskutera hur könsroller kan påverka vilka härskartekniker som används eller riktas mot en person.**

- E-nivå: Eleven nämner att kvinnor ofta blir förlöjligade eller får skuldkänslor.
- C-nivå: Eleven analyserar könsstereotyper och hur dessa formar vilka härskartekniker som är vanligast i olika grupper och vilka effekter detta får på jämlikhet och makt.

5. **Tänk dig att du är chef på en arbetsplats där härskartekniker förekommer. Hur skulle du arbeta för att skapa en mer inkluderande och respektfull kultur?**

- E-nivå: Eleven föreslår att säga ifrån och lyssna mer på alla.
- C-nivå: Eleven utvecklar hur ledarskap kan skapa tydliga regler mot härskartekniker, utbilda personalen i sociala färdigheter och arbeta aktivt med bekräftande kulturer.

Tags: [Prov](#)