

PSOP preliminääri 2022 - pisteytysohjeet

Prelivastaava: Laura Mänttari

Muut työryhmän jäsenet: Teija Jokinen-Luopa, Emma Karjalainen, Laura Kemppainen, Tina Kinnunen, Minna Nummenmaa, Anne Riekkinen, Pia Räsänen, Johanna Salonen, Noora Tala-Kopperoinen

Abittimuokkaukset: Hannu Tabell

OSA I

1. Aivot ja oppiminen
2. Tunteet ja niiden tutkimus
3. Nukkuminen ja hyvinvointi

OSA II

4. Luento opiskelijoille nuoruusiästä
5. Tietokonepelit mielenterveyden häiriöiden hoidossa
6. Aistit ja hyvinvointi

OSA II

7. Salaliittoteorioihin uskomisen
8. Lasten itsehillintä ja tutkimuksen arviointi
9. Kansalaisaktivismi

OSA II

1. Aivot ja oppiminen

Valitse kaksi käsitettä ja selitä, miten ne liittyvät oppimiseen

- plastisiteetti
- etuotsalohkot
- hippokampus
- aivokuori

Kummankin vastauksen enimmäispituus 1000 merkkiä. 10p+10p

Tehtävänannossa painopiste on hyvässä käsitteenmäärittelyssä ja linkittämisessä oppimiseen. Ajatuksellisesti molemmista voi antaa 5p. pisteyttämisen helpottamiseksi.

Määritelmä:

5p. käsite on kattavasti ja hyvin määritelty.

3p. Määritelmä on oikein, mutta jotenkin vajavainen tai mukana on pieni väärinymmärrys.

1p. Määritelmässä on jotakin oikeaa asiaa mukana, mutta on hyvin suppea tai mukana on virheellistä tietoa.

Miten liittyy oppimiseen:

5p. Käsite on liitetty hyvin oppimiseen esimerkiksi oivaltavien esimerkkien avulla.

3p. Käsitettä on linkitetty oppimiseen, mutta yhteys on kuvattu ylimalkaisesti tai annettu vain esimerkki, jota ei selitetä auki.

1p. Käsite on löyhästi yhdistetty oppimiseen esimerkiksi lyhyellä kuvauksella.

Esimerkkejä, miten voi liittyä oppimiseen:

Plastisiteetti:

- Hermosolujen välisten synaptisten yhteyksien muovautuminen kokemusten ja ympäristön ärsykkeiden mukaan on kaiken oppimisen perusta.
- Herkkyyskaudet ovat esimerkki plastisiteetista eli herkkyyskauden aikana aivot ovat herkästi muovautuvat tietyn taidon esim. kieli osalta ja näin hermosolujen välisiin yhteyksiin on helppo vaikuttaa
- Aivovaurion jälkeinen kuntoutuminen ja hermosolujen uudelleenjärjestäytyminen on esimerkki plastisiteetista. Plastisiteetti mahdollistaa, että esim. sokeutuneen näköaivokuoren hermosolut oppivat uusia tehtäviä ja siirtyvät käsittelemään kuulo- tai tuntoärsykeitä.

Etuotsalohkot:

- Etuotsalohkot säätelevät tarkkaavaisuutta. Kyky tarkkaavaisuuden suuntaamiseen ja ylläpitämiseen tahdonalaisesti (nk. valikoiva tarkkaavaisuus) on keskeistä kouluoppimisessa.
- Etuotsalohkot vastaavat toiminnanohjauksesta. Toiminnanohjaus on olennaista opiskelun säätelemisessä esimerkiksi kyvyssä aikatauluttaa opiskelua.
- Etuotsalohkot liittyvät kiinteästi metakognitiivisiin taitoihin eli otsalohkoilla on merkittävä rooli siinä, että kykenee arvioimaan omaa osaamistaan ja oppimistaan ja näin valitsemaan itselleen parhaiten soveltuvat opiskelumenetelmät esimerkiksi.

Hippokampus:

- Hippokampus on välttämätön uusien muistojen syntymiselle ja näin muistijäljen syntymiselle hermosolutasolla. Esimerkkeinä voi käyttää tapausta H.M., anterogradista amnesiaa, Korsakovin syndroomaa, alkoholin vaikutusta aivoihin.
- Lisäksi esim. kaksoisjälkihypoteesi tai kestokorostuminen soveltuvat vastaukseen.

Aivokuori:

- Aivokuorella sijaitsee muistin eri rakenteita.
- otsalohkot ja työmuisti: työmuistin rooli oppimisessa
- Vasen päälaenlohko ja fonologinen silmukka
- Wernicken alue ja kielten sanastot - kielen oppiminen
- toimintojen automatisoituminen (muistijäljen vahvistuminen)

2. Tunteet ja niiden tutkimus

Vastaa kaikkiin kysymyksiin 2.1-2.3

2.1 Perustele esimerkkien avulla, miten tunne ja mieliala eroavat toisistaan. Vastauksen enimmäispituus on 500 merkkiä.

2.2. Selitä esimerkin avulla, mitä tarkoitetaan resilienssillä. Vastauksen enimmäispituus on 500 merkkiä.

2.3 Esittele yksi tutkimus tunteista. Mitä siinä saatiin selville? Arvioi tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Vastauksen enimmäispituus on 1000 merkkiä.

Pisteet 5p.+ 5p.+ 10p.

2.1.

5p. Vastauksessa on mukana useampi havainnollistava esimerkki ja lisäksi emotion ja mielialan eroa on selitetty käsitteiden määrittelyjen avulla.

3p. Emootion ja mielialan ero käy ilmi, mutta ei ole täsmällinen tai esimerkki ei ole osuvasti valittu.

1p. Emootion ja mielialan eroa kuvataan hyvin ylimalkaisesti tai vastaus on esimerkki, joka ei ole selkeästi eroa havainnollistava eikä sitä selitetä auki.

2.2.

5p. Resilienssi on selitetty kattavasti ja täsmällisesti. Valittu esimerkki havainnollistaa hyvin määritelmää.

3p. Resilienssi on selitetty pääosin oikein tai esimerkki on hyvin valittu ja havainnollistaa käsitettä ilman täsmällistä määritelmää.

1p. Resilienssi on selitetty ylimalkaisesti tai esimerkki havainnollistaa osittain käsitettä.

2.3.

4-5p. Tutkimus on pääosin esitelty hyvin, mutta tutkimuskäsitteiden käyttö ja soveltaminen voi olla puutteellista tai sisältää pieniä virheitä. Arviointi voi painottua joko eettisyyden tai luotettavuuden arviointiin.

8-9p. Tutkimus on selitetty hyvin auki tutkimuskäsitteiden avulla. Vastauksesta käy selkeästi ilmi tutkimusongelma, hypoteesi, tutkimusote, tiedonkeruutavat sekä tulokset. Tutkimusta on arvioitu luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmasta soveltuvia käsitteitä käyttäen ja tutkimuksen ansioita tai ongelmakohtia tuodaan esiin.

3. Nukkuminen ja hyvinvointi

Perustele kahden valitsemasi esimerkin avulla, miksi ja miten nukkuminen tukee ihmisen hyvinvointia. Käytä perustelussasi psykologista tietoa. Vastauksen enimmäispituus on 2000 merkkiä.

Opiskelija voi valita vastauksensa kaksi esimerkkiä hyvinkin erilaisista näkökulmista. Pääasia on, että opiskelija liittyy esimerkin psykologiseen tietoon ja perustelee, miten ja miksi kyseinen esimerkki perustelee unen hyvinvointivaikutuksia. Mahdollisia esimerkkejä:

- elimistön toimintakyvyn ylläpito ja sen yhteys hyvinvointiin esim.
 - immuunipuolustus
 - hormonituotanto (kasvuhormoni, nälkähormonit, kortisoli, insuliinihormoni)
- aivojen toiminta ja sen yhteys hyvinvointiin esim.
 - aivot täydentävät energiavarastoja
 - aivojen puhdistuminen (glykfaattinen järjestelmä)
 - hermoston kehitys ja plastisiteetti
- kognitiivinen toiminta ja sen yhteys hyvinvointiin esim.
 - vireys ja tarkkaavaisuuden ylläpito
 - oppiminen ja muistijälkien lujittuminen

- tarpeettomien synapsien karsiutuminen
- mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi esim.
 - tunteiden säätely
 - motivaation ylläpito
 - unettomuus mielenterveyshäiriöiden riskitekijänä

9-11p. Opiskelija on perustellut pääosin mielekkäällä psykologisella tiedolla, miten ja miksi nukkuminen tukee ihmisen hyvinvointia. Opiskelija on käsitellyt kahta esimerkkiä. Aiheeseen liittyvä tiedon hallinta on joistakin rajoituksista huolimatta hyvää.

15-17p. Opiskelija on perustellut selkeästi ja vakuuttavasti kahden esimerkin avulla nukkumisen ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Vastaus muodostaa ehyen ja kiitettävästi jäsenneilyn kokonaisuuden.

OSA II

4. Luento opiskelijoille nuoruusiästä

Toimit kehityspsykologina, ja lukion psykologian opettaja on pyytänyt sinua vierailulle kertomaan psykologian kurssin opiskelijoille nuoruusiästä liittyvistä biologisista, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista. Mitä asioita kertoisit nuorille kehityspsykologisen tiedon pohjalta?

Nuoruusiän määrittely ja pohdinta määrittelyn tarkan rajauksen haastavuudesta, esim. kulttuurisidonnaisuus vaikuttaa määrittelyyn. Nuoruuteen liittyviä stereotyyppioita, odotuksia ja elämänvaiheita voi myös käyttää ilmiön havainnollistamisen tukena.

Biologiset tekijät

- Puberteetti ja hormonitoiminnan muutokset (esim. hypotalamus ja aivolisäke)
- Hermoston kehittyminen (esim. otsalohko)
- Kehon ulkoisesti havaittavat muutokset ja niihin suhtautuminen
- Ulkonäköpaineet, kehonkuva ja minätietoisuus

Psyykkiset tekijät

- Identiteetin kehittyminen ja identiteetin monet eri muodot (sosiaalinen identiteetti, seksuaalinen identiteetti, sukupuoli-identiteetti yms.)
- Itsenäistyminen (esim. arvot, asenteet ja ihanteet)
- Eriksonin teoria - Nuoruusiä (identiteetti vs. roolien hajaannus)

- Tunteet (mieliala, aivotoiminta, temperamentti) ja tunteiden säätely (itsesäätely, mieliala)
- Kognitiiviset muutokset (ajattelun kehitys, formaalit operaatiot ja abstrakti ajattelu, toiminnanohjauksen kehitys, oppiminen, metakognitio, muistin toiminta)

Sosiaaliset tekijät

- Ystävyyssuhteiden merkitys (sosiaalinen identiteetti, sisäryhmä)
- Vanhempisuhteiden merkitys (tarvitsevuus vs. itsenäistyminen)
- Sosiaalisen median positiiviset (kavereiden ja samanhenkisten ihmisten löytäminen, tuen löytäminen ja saaminen) ja negatiiviset (ulkonäköpaineet, kiusaaminen, vertailu) vaikutukset nuoreen.

9-11p. Opiskelija on pääosin mielekkään psykologisen tiedon valossa käsitellyt jokaisesta ulottuvuudesta vähintään kahta muutosta. Tiedon käsittely on osin rajoittunutta, mutta hyvää. Esitetyt tiedot eivät sisällä asiavirheitä tai käsitteiden väärinkäyttämistä.

15-17p. Opiskelija on käsitellyt kattavasti useampaa nuoruuteen liittyvää muutosta ja eri osa-alueita käsitellään tasaisesti. Vastaus on eheä ja hyvin jäsennelty kokonaisuus, jossa psykologista käsitteistöä käytetään ansiokkaasti. Vastauksen tueksi annetaan myös konkreettisia esimerkkejä.

5. Tietokonepeli mielenterveyden häiriöiden hoidossa

Masennuksen hoitoon on kehitetty uusia hoitotapoja, joista yksi uusimmista on tietokonepeli. Valitse jokin tuntemasi mielenterveyden häiriö (voit valita myös masennuksen aiheeksesi) ja pohdi

5.1 Millaisia oireita siihen kehitetyn hoitopelin tulisi parantaa? Millainen peli voisi olla? (10p)

5.2 Kerro lisäksi, miten valitsemaasi mielenterveyden häiriötä voidaan nykyään muulla tavoin hoitaa. (10p)

5.1

Opiskelijan tulisi vastauksessaan tuoda esille valitsemansa mielenterveyden häiriön pääasialliset oireet sekä kuvailla pelin ominaisuuksia, jotka voisivat vaikuttaa ko. oireisiin.

Ahdistuneisuushäiriöt (esim. fobiat, paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö, yleinen ahdistuneisuushäiriö):

- lieväästeisiä häiriöitä, joille yhteistä vaikeudet ahdistuksen hallinnassa
- oireina esim. ahdistuksen tunne, pelokkuus, ylivoimainen huolestuneisuus, pakonomaisuus jne. riippuen häiriöstä

Mielialahäiriöt (esim. masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö)

- oireina esim. mielialan laskua, kyvyttömyys mielihyvän kokemiseen, turtumus jne

Persoonallisuushäiriöt:

- normaalien persoonallisuuspiirteiden äärimuotoja
- oireina yleensä jokin piirre, joka on muodostunut niin voimakkaaksi, että se tuottaa käyttäytymiseen ja kokemistapaan joustamattomuutta

Psykoottiset häiriöt (esim. skitsofrenia)

- oireina esim. todellisuudentajun pettäminen, harhoja

Mahdollisia ideoita pelin ominaisuuksiksi:

- Peliä pelataan säännöllisesti. Peliin asetetaan rajattu peliaika. Omalla pelaamisella auttaa myös toisia pelaajia (voivat olla virtuaalisia) eteenpäin ja toiset pelaajat auttavat itseä. Peli antaa myönteisen palautteen, kun oma pelisuorite on auttanut toisia pelaajia. Pelin päättyessä peli muistuttaa seuraavasta tapaamiskerrasta. (Säännöllisyys ja rutiinit sekä vaikutukset pystyvyysuskomuksiin)
- Osa pelitehtävistä on sellaisia, joissa autetaan sellaista pelihahmoa tai pelaajaryhmää, jota itse ei pelaa, onnistumaan ja selviämään (vuorovaikutteisuus, kokemus omasta tärkeydestä)
- Peliin ohjelmoidaan tietynlainen etenemisreitti: tietynlaisilla ratkaisuilla pääsee paremmin etenemään. Peli kannustaa käyttämään useammanlaisia ratkaisumetodeja (vaikutukset omiin uskomuksiin, mielen joustavuuteen ja mielialaan)
- Pelin musiikkiin ja visuaaliseen ilmeeseen voi itse vaikuttaa
- Peliin lisätään oppiva tekoäly, joka pitää huolen siitä, että pelin vaikeustaso pysyy koko ajan sopivana ja kannustavana
- Pelit voivat toimia altistamisena erilaisissa fobioissa
- Pelien avulla voidaan antaa pelaajalle myös tietoa pelaajan mielenterveydenhäiriöön liittyen

4-5p. Vastaus sisältää pääosin oikeaa tietoa valitun mielenterveyden häiriön oireista sekä jonkin suhteellisen mielekkään idean tietokonepelistä.

8-9p. Vastaus sisältää hyvää ja monipuolista kuvailua valitun mielenterveyden häiriön oireistosta sekä kahden tai useamman mielekkään idean tietokonepelistä.

5.2.

Opiskelijan tulee vastauksessaan käsitellä valitsemansa häiriön erilaisia hoitomuotoja. Hoitomuodot vaihtelevat riippuen häiriöstä. Mahdollisia käsiteltäviä hoitomuotoja esim.

- psykoterapiat
- psykoedukaatio
- interventio

- vertaistukiryhmät
- muut terapiat (esim. taide-, musiikki- ja toimintaterapia)
- lääkehoito
- neuromodulaatiohoidot (esim. sähköhoito, TMS, tasavirtastimulaatio, DBS)
- kirkasvalohoito

4-5p. Vastaus sisältää pääosin oikeaa tietoa valitun mielenterveyden häiriön hoitokeinoista.

8-9p. Vastaus sisältää hyvää ja monipuolista tietoa valitun mielenterveyden häiriön hoitokeinoista.

6. Aistit ja hyvinvointi

Ihminen voi menettää jonkun aistinsa jo syntymässä (syntymäsokeat, -kuurot) tai myöhemmin esim. sairauden vaikutuksesta (esim. korona muutti monien haju- tai makuaistia). Liitteenä olevassa artikkelissa puhutaan siitä, miten kuulo - ja näköaistimus voi tuntua kosketukselta ja rauhoittaa mieltä.

Miten aistikokemukset vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin?

Aineisto 2: Lyhennetty Hs artikkeli Kosketus ruudun takaa

Vastauksen voi rakentaa monella tavalla: esimerkiksi joko aisti kerrallaan, erilaisista hyvinvoinnin näkökulmista tai psykologian osa-alueista käsin. Aisti kerrallaan tarkasteltaessa on muistettava, että usein samat hyvinvoinnin ilmiöt liittyvät useaan aistiin.

Tehtävänannossa ei vaadita aineiston käyttöä, mutta ansiokkaassa vastauksessa siihen viitataan: esimerkiksi aistielämysten vaikutus ihmisten välisiin suhteisiin (kuten kuvitteellinen kosketus) tai aistikokemusten merkitys stressinhallinnassa.

Esimerkkejä aistikokemusten vaikutuksista hyvinvointiin:

- Tuntoaisti ja hyvinvointi – liittymismotivaatio, hellimiskäyttäytyminen (oksitosiini), omien kehollisten toimintojen tunnistaminen (interoseptio) ja kivun säätely (esimerkiksi endorfiini)
- Näköaisti ja hyvinvointi - psyykkinen motivaatio, uteliaisuus, esteettiset kokemukset, vaihtelun tarve
- Kuuloaisti ja hyvinvointi – tunnesävyjen tunnistaminen puheesta, rentoutusmenetelmät (aineisto), esteettiset kokemukset (esimerkiksi musiikin kuulemisen fyysiset ja psyykkiset vaikutukset)
- Hajuaisti ja hyvinvointi - biologiset motiivit, fyysinen selviytyminen (ravinto), psyykkinen hyvinvointi (muistot, nautinnot)

- Aistinautinnot - mielihyvän tunne (seksuaalisuus, syöminen ja juominen, taidenautinnot, keholliset stimulaatiot, liikunta jne.)
- Aistikokemukset ihmissuhteissa - aistien kautta yhteys toisiin ihmisiin, ihmissuhteiden merkitys hyvinvoinnissa. Sosiaalisissa tilanteissa kyse usein yhdessä jaetuista aistielämyksistä (yhdessä syöminen, yhdessä liikkuminen, yhdessä saunominen, yhdessä jaetut taide-elämykset)
- Aistikokemukset ja elämäkkaari: Aistikokemusten merkitys varhaisessa vuorovaikutuksessa keskeinen (Stern: aistikokemusten kokonaisvaltaisuus – kokonaisvaltainen hoiva, ydinminuuden muodostuminen, tunteiden yhteensoinnuttaminen, Bowlby: kiintymyssuhteen muodostuminen). Aistikokemusten merkityksiä nuoruudessa (elämyshakuisuus). Aistien heikkeneminen ja kompensaation tarve vanhuudessa.
- Aistikokemukset psyykkisessä itsesäätelystä ja stressinhallinnassa. Fyysisissä, psyykkisissä ja sosiaalisissa hallintakeinoissa aistikokemuksilla on usein merkittävä rooli
 - Fyysiset hallintakeinot (esimerkiksi liikunta, saunominen, hieronta, ruoka)
 - Psyykkiset hallintakeinot (esimerkiksi mindfulness, taiteellinen ilmaisu)
 - Sosiaaliset hallintakeinot (toisen ihmisen läheisyyteen hakeutuminen)
 - Autonomisen hermoston rauhoittaminen erilaisin keinoin (esimerkiksi metsän/ luontoliikunnan terveysvaikutukset)
- Aistien puutteellinen toiminta (vaikutukset selviytymiseen, esimerkiksi koronan myötä seurannut puutteellinen hajuaisti ja sen vaikutukset ruokailuun sekä psyykkiseen nautinnonkokemuksen muutoksiin)
- Sensorisen deprivaaation koe ja sen seuraukset (voidakseen hyvin ihminen tarvitsee kohtuullisen määrän aistikokemuksia). Liiallinen määrä aistiärsykeitä taas heikentää ihmisen hyvinvointia
- Aistikokemukset ja vireystilan säätely

9-11p. Opiskelija on perustellut pääosin mielekkäällä psykologisella tiedolla, miten aistikokemukset vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Opiskelija on käsitellyt aistikokemusten hyvinvointivaikutuksia hyvin kahdesta näkökulmasta tai melko hyvin vähintään kolmesta näkökulmasta. Aiheeseen liittyvä tiedon hallinta on joistakin rajoituksista huolimatta hyvää.

15-17p. Vastaus sisältää monipuolista psykologista tietoa ja käsitteistöä liittyen aistikokemusten hyvinvointivaikutuksiin. Vastaus muodostaa ehyen ja kiitettävästi jäsenneilyn kokonaisuuden.

OSA III

7. Salaliittoteorioihin uskominen

Salaliittoteorialla tarkoitetaan niitä kannattavien uskoa siihen, että jokin tietty valtaa käyttävä taho (esim. poliittinen ryhmä tai yhteiskunnallinen instituutio) manipuloi jotakin merkittävää tapahtumaa, tapahtumasarjaa tai kehityskulkua salassa, pahoin aikein. Salaliittoteoriat rakentuvat ajatukselle, että valtaa käyttävä taho johtaa tahallaan kansalaisia harhaan saavuttaakseen omia tavoitteitaan tai salaisia suunnitelmiaan. Esimerkiksi maailmanlaajuiseen keväällä 2020 alkaneeseen koronaviruspandemiaan on liitetty useita erilaisia salaliittoteorioita, joiden mukaan tietyt tahot ovat tahallaan levittäneet virusta.

Salaliittoteorioihin uskovat ajattelevat usein, että “mikään ei tapahdu vahingossa” ja “mikään ei ole sitä, miltä näyttää”. Kun yhteiskunnallisessa keskustelussa jotakin näkemystä nimitetään salaliittoteoriaksi, sitä pidetään yleisesti ottaen paikkaansa pitämättömänä tai epäuskottavana.

Pohdi tekijöitä, jotka voivat selittää salaliittoteorioiden suosiota ja niihin uskomista.

Yksilöllisiin ominaisuuksiin liittyviä tekijöitä esim.

- jännityshakuisuus, uteliaisuus, tarve erottua muista
- narsistinen persoonallisuus, korostunut tarve erottua muista
- alhainen luottamus toisiin ihmisiin
- alhainen kontrollikäsitys
- alhaisempi älykkyys / koulutustaso
- alhainen itsetunto, minäkäsitys

Muita näkökulmia esim.

- Tunteiden ja mielenterveyden näkökulma
 - salaliittoteoriat tarjoavat yksinkertaisia vastauksia monimutkaisiin ja joskus myös pelottaviin ilmiöihin (epävarmuuden tunteen välttely, hallinnan tunne, turvallisuuden tunne)
 - salaliittoteoriat voivat tarjota keinon käsitellä kriisejä tai traumaattisia tapahtumia, kun oma pelko voidaan kohdistaa johonkin tahoon (tunteiden säätely, stressin säätely, kriisin käsittely)
 - ihmiset suojelevat omia uskomuksiaan huomaamatta, jotta psyykkinen tasapaino säilyy (kognitiivinen dissonanssi)
- Kognitiivinen näkökulma
 - vahvistusharha, yliluottamusharha, Dunning-Kruger -efekti
 - ihmisen taipumus nojautua nopeaan ajatteluun hitaan ajattelun sijaan
 - tiedon puute voi synnyttää tarpeen uskoa salaliittoteorioihin

- skeemalähtöinen prosessointi
- arki ajattelun vääristymät, esim. subjektiivinen ajattelu, tarinallisuus
- Sosiaalinen ja kulttuurinen näkökulma
 - sosialisatio, mallioppiminen, sijaisvahvistaminen
 - kulttuuri ja yhteiskunnallinen tilanne (esim. vahvasti salailuun perustuva hallinto, tai kuinka vahvasti ihmiset uskovat viranomaisia)
 - arvot ja asenteet
 - vallanhalu, roolit, status
 - ryhmäilmiöt esim. ryhmäajattelu, konformismi

13–16p. Vastaukseen sisältyy mielekkäitä näkökulmia, joiden avulla opiskelija selittää salaliittoteorioihin uskomista. Vastaus on enimmäkseen ankkuroitu asianmukaiseen psykologiseen tietoon.

22–25p. Vastaukseen sisältyy monipuolisesti erilaisia niin yksilön omaan toimintaan kuin sosiaaliinkin tekijöihin liittyviä näkökulmia. Pohdinta on kiitettävästi ankkuroitu psykologiseen tietoon, ja vastaus on hyvin jäsennelty.

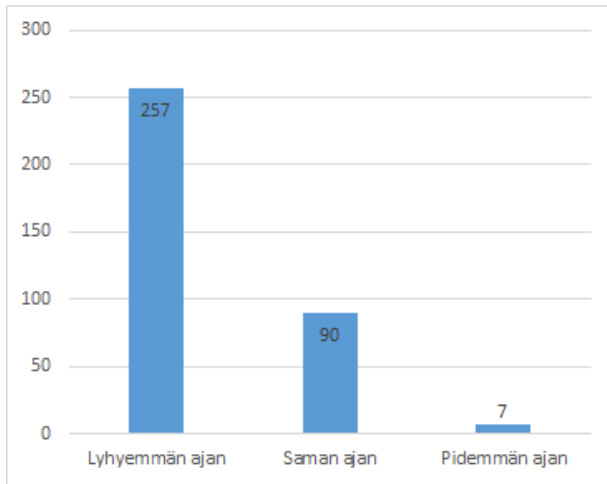
8. Lasten itsehillintä ja tutkimuksen arviointi

Kuuluisassa niin kutsutussa vaahtokarkkikokeessa Walter Mischel tutki jo 1960-luvulla lasten kykyä viivyttää tarpeentyydytystään. Alkuperäisessä kokeessa keskimäärin 4-vuotiaat saivat odottaa yksin huoneessa vaahtokarkin vieressä. Lapsille luvattiin toinen karkki, jos he malttoivat odottaa kunnes aikuinen palasi huoneeseen. Odotusaika oli korkeintaan 10 tai 15 minuuttia. Mischel seurasi lapsia heidän kasvettuaan ja huomasi, että tutkittavat, jotka lapsena kykenivät odottamaan kauemmin, olivat menestyneet paremmin aikuisina. Nämä henkilöt mm. menestyivät paremmin urallaan, he tienasivat paremmin ja heillä oli pienempi riski huumeiden käyttöön.

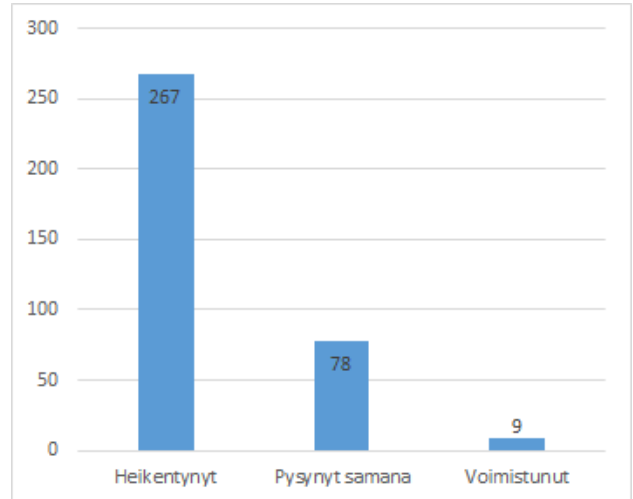
Uudemmassa tutkimuksessa selvitettiin samalla tavalla lasten kykyä odottaa palkintoa ja tämän lisäksi aikuisten käsityksiä lasten itsehillintäkyvystä. Aikuisilta kysyttiin a) luuletko että lapset tänä päivänä odottavat yhtä pitkään, kauemmin tai lyhyemmän aikaa kuin 50 vuotta sitten, sekä b) luuletko että lapsilla tänä päivänä on yhtä paljon, enemmän tai vähemmän itsehillintäkykyä kuin 50 vuotta sitten.

Kuvassa 1 näkyvät aikuisten tulokset

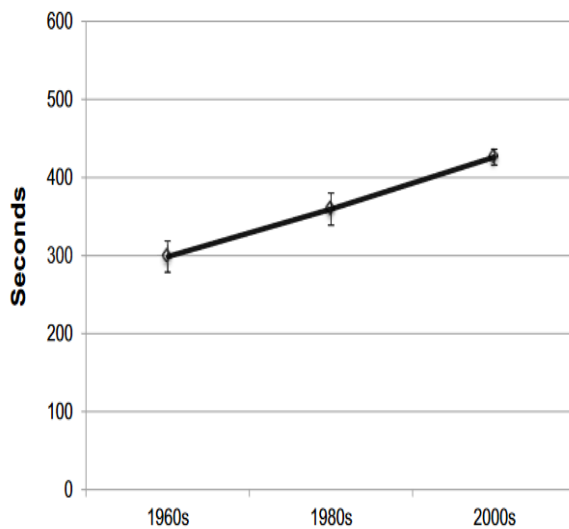
a)



b)



Kuvassa 2 on lasten odotusaika sekunneissa (seconds) kolmena eri tutkimusajankohtana (1960-luvulla, 1980-luvulla ja 2000-luvulla).



Lasten perhetausta kaikissa kokeissa oli keskiluokkaa tai ylempää keskiluokkaa, ja heidän vanhemmillaan oli akateeminen koulutustaso. Suurin osa oli valkoihoisia ja tutkittujen lasten määrä oli pienimmillään 135 (vuonna 1980) ja suurimmillaan 296 (vuonna 2007).

Lähde: "Cohort Effects in Children's Delay of Gratification", Walter Mischel et al, julkaistu Developmental Psychology-lehdessä 2018, vol 54, no 8.

8.1 Kuvaile tutkimuksen tuloksia (sekä aikuisten että lasten tutkimuksissa). (5 p.)

8.2 Pohdi mahdollisia syitä tutkimuksen tuloksille. (15 p.)

8.3 Arvioi yhden valitsemasi tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. (10 p.)

8.1

Aikuisten tutkimus

- aikuiset uskoivat että lapset tänä päivänä maltoivat odottaa lyhyemmän aikaa kuin 50 vuotta sitten (vertailuluku 257, kun vain 97 on vastannut että lapset odottavat pidemmän aikaa tai yhtä pitkään)
- suunnilleen yhtä suuri määrä aikuisista (267) uskoivat että lasten itsehillintäkyky on heikentynyt verrattuna 50 vuotta sitten
- huomioitavaa: kaaviossa ei sanota mitä määrä tarkoittaa (todennäköisesti osallistuvien aikuisten määrä)

Lasten tutkimus

- lasten keskimääräinen odotusaika on pidentynyt tutkimuksen mukaan
- 1960-luvulla lapset odottivat keskimäärin 300 sekuntia, 1980-luvulla noin 360 sekuntia ja 2000-luvulla noin 420 sekuntia
- huomioitavaa: lasten ikä uudemmissa tutkimuksissa ei ole mainittu (mutta on oletettavasti sama kuin alkuperäisessä tutkimuksessa)

2-3p. Opiskelija on kuvaillut pääsääntöisesti oikein sekä lasten että aikuisten tutkimuksen tuloksia. Vastaus voi sisältää pieniä virheitä.

4-5p. Opiskelija on kuvaillut monipuolisesti ja oikein sekä aikuisten että lasten tutkimuksen tulokset.

8.2

Aikuiset uskoivat että lasten itsehillintäkyky on heikentynyt. Tätä näkemystä voi tukea yleinen käsitys ihmisten heikentyneestä tarkkaavaisuudesta muun muassa älypuhelinien käytön seurauksena. On yleistä, että jo pienet lapset käyttävät erilaisia älylaitteita ja tämän on todettu olevan yhteydessä heikentyneeseen tarkkaavaisuuteen. Arkiajattelun perusteella voisi olla helppoa tehdä johtopäätös, että lasten itsehillintäkyky ja siten myös kyky odottaa jotain haluttua, on heikentynyt.

Mahdolliset käsitteet/käsiteltävät aiheet

- edustavuusheuristiikka/vahvistusvinouma
- leikki-ikäisen tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehitys (jos aikuisella on tietoa lapsen tyyppillisestä tunnetaitojen kehityksestä, voi olettaa että hän uskoo lapsen itsehillintäkyvyn olevan heikkoa)

Muuta huomioitavaa: tekstissä ei mainita milloin tämä uudempi (aikuisten) tutkimus on suoritettu tai kuinka monta aikuista siihen osallistui.

Lasten odotusaika on pidentynyt alkuperäiseen tutkimukseen verrattuna. Lasten itsehillintäkyky on siten oletettavasti parantunut, tai sitten taustalla on muita selittäviä tekijöitä. Opiskelija voi pohtia myös lasten halua osallistua tutkimukseen (motivaatio) ja esimerkiksi minkä verran tarjolla oleva karkki kiinnostaa lasta (tekstissä ei mainita onko lapsilta kysytty mistä karkeista he tykkäävät).

Mahdolliset käsitteet/käsiteltävät aiheet

- toiminnanohjaus ja sen kehittyminen; yleisesti ottaen toiminnanohjaus on lapsilla parantunut muun muassa koulutuksen myötä (suurempi osa leikki-ikäisistä osallistuvat tänä päivänä päivähoitoon verrattuna 1960-luvulla)
- Flynnin ilmiö (yleisen älykkyyden keskiarvo nousee sukupolvien myötä ja älykkyys on yhteydessä toiminnanohjaukseen)
- kasvatustyyli ja käsitykset lapsista ovat muuttuneet ja tämä voi vaikuttaa myös lasten itsehillintäkykyyn

7-9p. Opiskelija on pohtinut pääosin mielekkäällä psykologisella tiedolla syitä sekä aikuisten että lasten tutkimustuloksille.

12-14p. Vastaus sisältää monipuolista pohdintaa tutkimusten tuloksen syistä.

8.3

Opiskelija voi valita arvioitavaksi joko aikuisten tutkimuksen tai lasten (uudemman) tutkimuksen. Mischelin alkuperäistä tutkimusta tässä ei varsinaisesti käsitellä joten sitä ei tulisi arvioida.

Aikuisten tutkimuksessa reliabiliteetin (luotettavuuden) arviointi on vaikeaa kun muun muassa osallistujien määrä ei ole tiedossa. Lukija ei myöskään tiedä miten aikuisilta kysyttiin asioista tai esimerkiksi aikuisten kokemuksia lapsista.

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, eli että se tutkii juuri sitä mitä sen on tarkoitus tutkia. Lasten tutkimuksessa voisi validiteetti olla heikko, mikäli lapsia ei kiinnostanut tutkimukseen osallistuminen tai karkin saanti. Validiteettia ja reliabiliteettia vahvistaa tutkimuksen toistaminen.

4-5p. Vastaus sisältää osittain oikeansuuntaista tietoa validiteetista ja reliabiliteetista.

8-9p. Vastauksessa on ymmärretty oikein validiteetti ja reliabiliteetti ja arvioitu mielekkäällä tavalla valitun tutkimuksen luotettavuutta.

9. Kansalaisaktivismi

Selitä ja analysoi nuoren kansalaisaktivismia persoonallisuus- ja sosiaalipsykologisesta näkökulmasta.

Vastaukselta odotetaan monipuolisuutta ja analyttisyyttä. Opiskelijan tulee kirjoittaa psykologisen tiedon varassa etenevä analyysi molemmista vaadituista näkökulmista. Tärkeää on osoittaa yhteyksiä kansalaisaktivismin ja persoonallisuus- ja sosiaalipsykologisten tekijöiden välillä. Yhteyksiä pitää perustella vakuuttavasti psykologisella tiedolla. Videolla nuoren haastattelussa tulee esiin se, että Elokapinalaiset kokevat tarvetta esittää viimeisen hätähuutonsa oman elinympäristönsä turvaamiseksi. Opiskelija voi käyttää myös muita esimerkkejä kansalaisaktivismista, esimerkin ei tarvitse liittyä välttämättä Elokapinaan. Parhaissa vastauksissa arvioidaan vuorovaikutteista suhdetta nuoren tai nuoren aikuisen yksilöllisten persoonallisuustekijöiden ja sosiaalisten selitystasojen välillä monitasoisesti.

Persoonallisuuspsykologiaan liittyviä tekijöitä:

- nuoruusiän psyykinen kehitys: minäkäsitys, itsetunto
- tunteiden säätelymekanismit ja kehitys nuoruudessa
- stressin säätelymekanismit: esim. BIS ja BAS - jaottelu
- ryhmän merkitys nuoren kehitykselle: oman elämäntehtävän löytäminen, arvot, maailmankuva
- tiedostamattomat ja tietoiset motiivit
- temperamenttiteoria: temperamenttipiirteet
- kiintymyssuhdeteoria
- identiteetin kehitysteoria: James Marcia
- optimistisuus, pessimistisyys
- piirreteoriat, esim. Big Five
- humanistinen persoonallisuusteoria: esim. Maslow'n tarvehierarkia, itsensä toteuttamisen tarve
- sosiaalis-kognitiivinen persoonallisuusteoria: esim. pystyvyysuskomus
- opitut toimintamallit, arvot ja asenteet

Sosiaalipsykologinen näkökulma:

- ryhmän merkitys nuorelle, tarjoaa esim. vaikutuskanavan
- vaikuttamisen keinot: esim. miellyttämisstrategia, uhkailun ja pelottelun strategia, esimerkkinä toimimisen strategia, vetoamisen strategia
- oma asema ryhmän jäsenenä: roolit, status
- vallankäyttö ryhmässä: normit, johtajuusmallit
- sosiokulttuurinen taso: yhteisöjen arvot ja asenteet

- sosiaalinen media vaikutuskanavana, ja toisaalta painostuskanavana molempiin suuntiin
- propaganda vaikutusmuotona esim. arvoihin liittyen
- ryhmän kaksoistavoite: tunne- ja toimintatavoite
- tutkimuksia esim. Philipp Zimbardo: vankilakoe, Solomon Asch: janakoe
- sosiaalipsykologisia käsitteitä, esim. sosiaalinen identiteetti, sosiaalinen kontrolli
- ennakkoluulot, sosiaalinen kategorisointi
- konformisuus
- arvot, normit ja asenteet ja niiden muotoutuminen, esim. Shalom Schwartz kognitiivinen dissonanssi
- ryhmäajattelu
- deindividuaatio

Kehittely ja arviointi voi toteutua monella eri tasolla, esimerkiksi seuraavista näkökulmista:

- ryhmien välisten suhteiden parantamisen keinot
- asenteiden muuttamisen mahdollisuudet
- arviointi: kansalaisaktiivisuuden vaikutus ja merkitys nuorelle ja yhteiskunnalle
- globaali näkökulma esim. vaikutusmahdollisuuksiin liittyen

13–16p. Vastaukseen sisältyy useita mielekkäitä näkökulmia kansalaistottelumuuteen liittyen ja vastaus on enimmäkseen ankkuroitu asianmukaiseen psykologiseen tietoon. Vastaus on jäsentynyt ja sisältää näkökulmia molemmista vaadituista teemoista sekä psykologiseen tietoon pohjautuvia perusteluja.

22–25p. Vastaukseen sisältyy näkökulmia usealta psykologian osa-alueelta. Pohdinta on kiitettävästi ankkuroitu psykologiseen tietoon, ja vastaus on erinomaisesti jäsennetty.