

PSOP ry:n pisteytysohjeet psykologian ylioppilaskokeeseen kevät 2017

PSOP ry:n pisteytystyöryhmään kuuluvat K2017: Raija Anttila (työryhmän vastaava), Mirjami Berg, Helena Haranen, Tarja Heikkilä, Satu Honkkila, Jaana Hyvärinen, Teija Jokinen-Luopa, Johanna Jämsä, Laura Kalliokoski, Krista Kautto, Laura Kemppainen, Johanna Korkatti, Annika Kuusisto, Kristiina Lintuvuori, Camilla Norkko, Minna Nummenmaa, Susanna Nyblin, Elina Pitkäranta, Anne Riekkinen, Pia Räsänen, Riitta Saarelainen, Heljä Salmela, Johanna Salonen, Katri Sandholm, Minna Streng, Minna Ursin, Jaana Tahvanainen, Marjo Tavast, Katriina Vartiainen, Marja Vatjus-Suni, Elisa Vehmanen, Mari Ylitalo.

Maija Ferchen ja Kai Hakkarainen YTL:n psykologian jaoksesta olivat mukana pisteytystyöryhmän keskustelussa. Alla tärkeitä asioita, joita Hakkarainen ja Ferchen toivat esille:

- Ilmeiset virheet voi vain alleviivata.
- Epäselvissä tapauksissa opettaja kirjoittaa alleviivatun kohdan lisäksi kommentin, jolla perustelee virhemerkinnän ja tekee selvennyksiä.
- YTL:n hyvän vastauksen piirteet ja PSOP ry:n ohjeet ovat arvioinnin ohjenuora; arviointimatriiseja ([linkki](#)) voi käyttää tukena.
- Arvioivan opettajan on hyvä tutustua myös pistemäärien lineaarimuunnokseen ([linkki](#)) ja perusteluun aiemmin esitetyille hyvän vastauksen piirteiden pisteluokille ([linkki](#))

Sinisellä fontilla on YTL:n ohjeet ja sen jälkeen mustalla fontilla pisteytystyöryhmän ohjeet.

OSA I

1. [Oppimiseen liittyviä käsitteitä](#) (ei aineistoa)
2. [Unen vaiheet](#) (ei aineistoa)
3. [Havaintoilluusiot](#) (kuva-aineisto)

OSA II

4. [Kokeellinen ja korrelatiivinen tutkimusasetelma](#) (ei aineistoa)
5. [Sosiaalisten kontaktien merkitys alle kouluikäiselle](#) (ei aineistoa)
6. [Vakavasta vastoinkäymisestä selviäminen](#) (video- ja tekstiaineisto)

OSA III

7. [Psyykkisen hyvinvoinnin tietopaketti lukiolaiselle](#) (ei aineistoa)
8. [Varhaisen stressin kehitykselliset vaikutukset](#) (tekstiaineisto)
9. [Julkisten vlogien merkitys](#) (videoaineisto)

Tehtävä 1 (max 20 p.)

Määrittele lyhyesti seuraavat käsitteet ja selitä, miten ne liittyvät oppimiseen. Vastauksen suositeltu enimmäispituus on 50 sanaa tai 500 merkkiä käsitettä kohti.

HPV: Hyvässä vastauksessa tuodaan esiin, että **sisäinen malli** muodostuu ihmisen kokemuksista. Sisäisen mallin perusteella ihminen tulkitsee ja ennakoii uusia havaintoja. Oppiessa syntyy uusia sisäisiä malleja tai vanhat sisäiset mallit muuttuvat ja rikastuvat. Oppimisen voi sanoa olevan myös sisäisten mallien rakentamista. **Työmuisti** on parhaillaan käytettävän tiedon taltiojärjestelmä. Kun ajattelemme ja ratkaisemme ongelmia, käytämme työmuistia. Uudet opittavat asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin työmuistin kautta. Asiat, joita käsitellään työmuistissa tehokkaimmin (niitä esimerkiksi ajatellaan tai ne pystytään liittämään aikaisempiin sisäisiin malleihin tai niihin liittyy vahva tunnelataus), opitaan parhaiten. Hermosolujen välille syntyy **synapseja** uusia asioita opittaessa. Myös turhia yhteyksiä tuhoutuu kehityksen ja oppimisen edetessä. Oppimisen keskeinen neuraalinen perusta ovat hermosoluja yhdistävät synapsit, joita käytetään paljon. **Vahvistaminen** tarkoitti alun perin opittavasta asiasta palkitsemista. Asiaa vahvistetaan palkitsemalla oikeasta suorituksesta niin monta kertaa, että asia on opittu. Voidaan puhua myös negatiivisesta vahvistamisesta, joka liittyy rankaisemiseen. Oppija oppii toimimaan tavalla, jolla hän välttää negatiivisia seurauksia. Sijaisvahvistamisessa oppijan toimintaa vahvistaa mallin saama palkkio. Osatehtävien vastausten tulee noudattaa suositeltua pituutta.

Kustakin osiosta annetaan pisteitä seuraavasti:

1–2 p. Käsite ja sen yhteys oppimiseen on määritelty epämääräisesti.

3 p. Käsite on määritelty oikein tai sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

5 p. Käsite on määritelty oikein ja sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

Sanamäärän ollessa rajallinen palkitaan kokeilasta siitä, että hän löytää oleellisen ja keskeisen asian napakasti. Määritelmässä voi tuoda esille esimerkiksi seuraavia näkökulmia:

Sisäinen malli

- määrittely: muistissa oleva tietokokonaisuus, muistiedustus, todellisuuden representaatio, tietorakenne, ovat opittuja
- eri alueiden sisäisiä malleja: esim. toimintamallit, minäkäsitys, maailmankuva, tunnemallit, sosiaaliset mallit, motoriset mallit
- tehtävä: käytetään toiminnan ohjaukseen, ennakointiin, suunnitteluun, tilannevertailuun, tunteiden käsittelyyn
- muodostuminen: alkaa lapsuudessa ja jatkuu aktiivisena tiedonkäsittelynä läpi elämän, oppimisen avulla mallit täydentyvät ja tarkentuvat.
- puuttuminen tai vääristyminen: liian vähän tietoa, tiedon yksipuolisuus, uudet tehtävät, vieras ympäristö, kasvatuksen yksipuolisuus.

→ Sisäiset mallit eli skeemat ovat kokemusten ja niitä koskevien tulkintojen pohjalta rakennettuja käsityksiä todellisuudesta.

→ Ihminen muodostaa jatkuvasti havaintojensa ja kokemustensa perusteella mielikuvia ja uskomuksia, joita sitten käytetään uusien havaintojen jäsentämiseen.

→ Osa sisäisistä malleista on lyhytkestoisia ja suppeita, osa taas hyvinkin kattavia ja pitkäkestoisia. Minäkäsitys on hyvä esimerkki laajasti vaikuttavasta ja pitkäkestoisesta skeemasta.

→ Osa sisäisistä malleista muodostuu yksilöllisesti, toiset liittyvät kiinteästi kulttuurin ajattelu- ja toimintamalleihin.

→ Sisäisiin malleihin liittyy usein myös tunteita, kehon reaktioita tai tiedostamattomia tekijöitä.

Kytkeminen oppimiseen:

- Sisäisten mallien käsitettä voidaan käyttää monenlaisten kognitiivisten toimintojen kuvaamiseen ja ymmärtämiseen, sen avulla voidaan selittää niin havaitsemista, muistia, ongelmanratkaisua kuin vaikkapa persoonallisuuden muodostumista tai mielenterveyden häiriöitä.
- Havaintokehä puolestaan selittää, miten skeemat ohjaavat havainnointia, tarkkaavaisuutta.

1–2 p. Käsite ja sen yhteys oppimiseen on määritelty epämääräisesti.

3 p. Käsite on määritelty oikein tai sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

5 p. Käsite on määritelty oikein ja sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

Työmuisti

Mahdollisia näkökulmia käsitteen määrittelyssä

- kesto: säilyttää aineiston kertaamatta puolisen minuuttia, korkeintaan muutaman minuutin - kesto riippuu ajasta, joka tietoa on käsitelty ja muista samalla hetkellä käsiteltävien tehtävien määrästä
- kapasiteetti, laajuus: noin neljä - yhdeksän yksikköä.
- fysiologinen toiminta: sähköinen prosessi/toiminta hermoverkoissa.
- rakenne: keskusyksikkö ohjaa ja valvoo fonologista ja visuaalis-spatiaalista (avaruudellista) koodausta
- tehtävät: vastaanottaa, työstää, käsittelee, siirtää tietoa, työmuistin avulla syntyy ihmisen kunkin hetkinen tietoisuus
- rajoitukset: ei saa kuormittaa liikaa, kesto rajallinen, rajoitukset yksilöllisiä, harjaantuminen vaikuttaa
- häiriintyminen: väliin tuleva aines häiritsee
- tutkimuksia:
 - erilaisten kirjain- ja numerosarjojen välitön toistaminen (Ebbinghaus)
 - unohtamiskäyrä
 - eri aistipiirien yhtäaikainen toiminta
 - parantamiskokeet: paikkamenetelmä, assosiaatiomenetelmä

→ Työmuistin avulla ihminen voi pitää pienehkön tietomäärän mielessä lyhyen ajan.

→ Työmuistin kapasiteetti on rajoitettu, se pystyy käsittelemään samanaikaisesti vain noin kahdesta viiteen asiaa. Nämä voivat olla yksityiskohtia eli merkkejä (numeroita, kirjaimia) tai asioita (käsitteitä, määritelmiä) tai laajoja asiakokonaisuuksia.

→ Työmuisti toimii nykyhetkessä, sillä ihminen on tietoinen kulloinkin työmuistissa olevista sisällöistä.

→ Työmuistissa muistettavaa ainesta muokataan, jäsennetään ja järjestellään sekä verrataan säilömuistissa oleviin tietoihin.

Kytkeminen oppimiseen:

- kapasiteetti
- taito siirtää säilömuistiin ja säilömuistista
- aktiivinen työskentelypaikka oppimistilanteessa
- Jos työmuistissa olevaa ainesta ei tietoisesti toisteta tai harjoitella, se ei yleensä siirry säilömuistiin, vaan poistuu tietoisuudesta.
- Työmuistin hetkellistä luonnetta kuvastaa myös se, että parin minuutin kuluttua ei enää pysty sanatarkasti toistamaan esim. tekstikappaletta, mikäli ei lue sitä yhä uudestaan ja toista sitä mielessä. Kuitenkin, jos on lukenut tekstiä ajatuksella ja pohtinut sen merkitystä, tekstin asiasisältö on todennäköisesti tallentunut säilömuistiin.

1–2 p. Käsite ja sen yhteys oppimiseen on määritelty epämääräisesti.

3 p. Käsite on määritelty oikein tai sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

5 p. Käsite on määritelty oikein ja sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

Synapsi

Mahdollisia lähtökohtia määritelmälle

- On hermosolujen välinen yhteys, josta hermoimpulssit siirtyvät kemiallisesti välittäjäaineiden avulla solusta toiseen.
- Osa synapseista on impulssin siirtoa edistäviä, osa siirtoa estäviä.
- Samalla hermosolulla voi olla tuhansia erilaisia synapseja, myös samalla aksonilla voi olla useita synapseja samojen dendriittien kanssa (vaikutus).
- Samanaikaisesti vaikuttavien synapsien yhteistulos säätelee signaalien siirtymistä vastaanottavaan hermosoluun.
- Synapsien välityksellä hermosoluista muodostuu toiminnallisia yksiköitä, hermoverkkoja. Hermoverkot puolestaan muodostavat psyykkisen toiminnan neuraalisen perustan.

Kytkeminen oppimiseen:

- tiedon aktiivinen käsittely lisää synaptisia yhteyksiä ja vahvistaa jo olemassa olevia
- oma psyykkinen toiminta ja valinnat vaikuttavat muovautumiseen ja kuntoon
- synapsien joustavuus (plastisiteetti) selittää osaltaan muistin ja oppimisen neuraalisen perustan

1–2 p. Käsite ja sen yhteys oppimiseen on määritelty epämääräisesti.

3 p. Käsite on määritelty oikein tai sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

5 p. Käsite on määritelty oikein ja sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

Vahvistaminen

Vahvistaminen voidaan ymmärtää ehdollistumisen lisäksi useammasta lähtökohdasta käsin, esimerkiksi

- synaptisten yhteyksien ja muistijälkien vahvistaminen
- käyttäytymisen vahvistaminen
- itsetunnon vahvistaminen
- vahvistusilluusio

Keskeistä on, että kokelas on määritellyt vahvistamisen mielekkäästi psykologisen tiedon pohjalta.

Vahvistaminen ehdollistumisoppimisessa

- Vahvistaminen tai palkitseminen tai rankaiseminen tai sammuttaminen vaikuttavat reaktion muodostumiseen.
- Vahvisteiden vaikutus riippuu siitä, minkä kukin kokee palkitsevana tai rankaisevana eli ihmisen subjektiivisesta tulkinnasta. Esim. toveripiirin hyväksyntä voi olla voimakkaampi vahviste kuin hyvä koenumero tai opettajan palaute.
- Vahvistamisella on ollut keskeinen osuus seuraavissa oppimistavoissa:
 - yritys ja erehdys, vaikutuksen laki (Thorndike)
 - klassinen ehdollistuminen (Pavlov)
 - behaviorismi (Watson)
 - välineellinen ehdollistuminen, primaarit ja sekundaarit vahvistajat (Skinner)
 - mallioppiminen, sijaisvahvistaminen, itsevahvistaminen (Bandura)
- sovelluksia ja esimerkkejä:
 - eläinten oppiminen (kotieläimet, sirkuseläimet)
 - kasvatustavat, tavat, normit
 - jäljittely, samaistuminen
 - hallinnan oppiminen, psyykinen valmentaminen, oppimisterapiat

Kytkeminen oppimiseen:

- Behavioristien tunnistama käyttäytymiseen liittyvä periaate on väline-ehdollistuminen.
- Behavioristit havaitsivat, että käyttäytyminen, jota seuraa palkkio, lisääntyy ja käyttäytyminen, jota seuraa rangaistus, vähenee.
- Myöhemmin kiinnitettiin huomiota siihen, että käyttäytymismuotojen oppimisen ei aina tarvitse olla omakohtaista.
- On mahdollista oppia myös seuraamalla toisen henkilön toimintaa ja hänen saamiaan rangaistuksia tai palkkioita. Tätä kutsutaan mallioppimiseksi.
- Muista ratkaisuista esim.:
 - kertaaminen synnyttää muistijälkiä, mikä biologisella tasolla saa aikaan synaptisten yhteyksien vahvistumista

1–2 p. Käsite ja sen yhteys oppimiseen on määritelty epämääräisesti.

3 p. Käsite on määritelty oikein tai sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

5 p. Käsite on määritelty oikein ja sen yhteys oppimiseen on selitetty oikein.

Tehtävä 2 (max 20 p.)

Nimeä univaiheet ja selitä lyhyesti niiden merkitys ihmiselle. Vastauksen suositeltu enimmäispituus on 200 sanaa tai 2 000 merkkiä.

HVP: Kyseessä on neuropsykologian perustehtävä, ja hyviin pisteisiin voi päästä lyhyellä vastauksella kuvailemalla oikein kevyen ja syvän (tai hidasaalto-) unen sekä REM-univaiheen. Koska univaiheita ei voida havaita muuten kuin EEG:n avulla, hyvässä vastauksessa osataan liittää aivosähkökäyrän antama informaatio univaiheiden kuvauksiin. Hyvässä vastauksessa esitellään myös univaiheiden syklisyys ja muutokset yön aikana. Hyvässä vastauksessa voidaan esimerkiksi pohtia hidasaalto- ja REM-unen merkitystä oppimiselle, solujen energiahuollolle ja ihmisen palautumiselle rasituksesta. Vastauksen tulee noudattaa suositeltua pituutta.

9–11 p. Vastauksessa esitetään univaiheet pääpiirteissään oikein ja annetaan esimerkkejä univaiheiden merkityksestä.

15–17 p. Vastauksessa pureudutaan tarkemmin univaiheiden dynamiikkaan ja merkitykseen. REM-unen merkityksestä voidaan esittää useita vaihtoehtoisia teorioita.

“Vastauksen suositeltu enimmäispituus” ei ole varsinainen sanamäärärajoitus. Jos kokelas on ylittänyt sanamäärärajoituksen kohtuuttomasti eli esimerkiksi kirjoittanut 400 sanan vastauksen, pisteitä voi hiukan pudottaa.

Tehtävässä on oleellista tunnistaa kolme unen päävaihetta: kevyt uni, syvä uni eli hidasaaltouni ja REM-uni. Pelkkä vaiheiden kuvailu ei riitä, vaan erityisesti syvän unen ja REM-unen merkitystä on käsiteltävä esimerkiksi vireystilaan, terveyteen, kognitiivisiin toimintoihin ja emootioihin.

Mahdollisia sisältöjä:

- nREM-uni: Kevyt uni (vaiheet 1. ja 2.)
- nREM-uni: Syvä uni eli hidasaaltouni (vaiheet 3. ja 4.)
 - tärkeä rooli kehon energiavarastojen täydentämisessä, elvyttävä merkitys
 - aivot poistavat kertynyttä kuonaa, puhdistava merkitys
 - elimistön immuunijärjestelmä toimii tehokkaasti tässä vaiheessa, siksi univajeella on yhteyttä sairauksien puhkeamisalttiuteen
 - erityisesti lapsille ja nuorille tärkeä: kasvuhormonia erittyy, auttaa myös korjaamaan kudonvaurioita
 - vaikuttaa vireystilaan; onnettomuusriski kasvaa, jos syvää unta vähän
 - oppimiselle ja muistille tärkeää, muistijälkien vahvistaminen
- REM-uni
 - vauvojen aivojen kehitys, antaa aistiärsyksiä, joita aivot tarvitsevat kehittyäkseen.
 - tutkimustietoja, esim.
 - jos REM-uni estetty ärtyisyys on lisääntynyt

- oppiminen ja muisti: rotan aivokuvissa huomattiin REM-unessa tapahtuvan opitun kertaamista (koetilanne labyrintissä liikkumisesta, samat hermosolut aktivoituivat juostessa ja REM-unen aikana)
- mielikuvituksellisemmat unet
- unien näkemisen merkitys, eri teorioita:
 - uhkasimulaattoriteoria: unissa harjoitellaan reagoimaan selviytymistä vaativista tilanteista ja sopeutumista edistävällä tavalla
 - unennäön terapeuttinen merkitys
 - aktivaatio-synteesi-hypoteesin mukaan unien näkemisellä ei ole erityistä merkitystä

Oppimisen ja muistin roolia käsitellään eri kirjasarjoissa hieman eri tavoin syvän unen ja REM-unen osalta - tästä johtuen kokelas voi kuvata oppimisen ja muistamisen tehostumista joko syvän unen tai REM-unen yhteydessä tai sekä että.

Mahdollisia yleisiä huomioita erittelemättä tiettyyn vaiheeseen:

- masennuksessa: REM-uni alkaa varhaisemmassa vaiheessa ja kestää normaalia pidemmän ajan. Syvän unen vaiheet jäävät vähäiseksi.
- valvottu yö vastaa 1 promillen humalatilaa
- univaje vähentää kylläisyshormonin eli leptiinin tuotantoa samalla, kun nälästä kertova greliini- hormonin määrä kasvaa ja voi olla yhteydessä diabetesriskiin ja ylipainoon, sydän- ja verisuonitauteihin
- Evoluutionäkökulma: kun nukkuu, ei kuluta energiaa - jos ei syö tai parittele, niin silloin kannattaa nukkuu että energiaa säästyy

9-11 p.

- mainitaan ainakin kaksi unen keskeistä vaiheista: kevyt uni (1.-2.), hidasaaltouni/syväuni (3.-4), REM-uni ja mahdollisesti jako nREM- ja REM-univaiheisiin
- muutamia esimerkkejä nukkumisen ja/tai unen näkemisen merkityksestä

15-17 p.

- korkeimmissa pisteissä on voitu eritellä unen eri vaiheet tarkemmin: kevyt uni: 1.-2., syvä uni: 3.-4, REM-uni
- ei riitä, että kuvailee unen vaiheet vaan on käsiteltävä myös merkitystä
- ymmärtää unien näkemisen merkityksen ja nukkumisen merkityksen erot ja antaa esimerkkejä kummastakin
- osaa eritellä REM-unen ja syvän unen merkityksiä ihmisen toiminnalle
- tunnistaa psykologian tietojen unen vaiheista pohjautuvan EEG-tutkimukseen
 - jos EEG-käyrien merkitystä unen vaiheiden erottelulle ei kuvata, niin korkeiden pisteiden saaminen edellyttää muuten erinomaista tarkastelua

Tehtävä 3 (max 20 p.)

Illuusiot ovat aistimusten vääristymiä, jotka ilmentävät aivojen tapaa käsitellä aistitietoa. Selitä, miten illuusiot syntyvät. Voit käyttää apunasi oheisessa kuvassa esitettyä esimerkkiä. Vastauksen suositeltu enimmäispituus on 200 sanaa tai 2 000 merkkiä.

Aineisto:

3.1 Kuva: Esimerkki havaintoilluusiosta ([kuva nähtävissä Abitreenien sivuilla](#))

HVP: Hyvässä vastauksessa tuodaan esiin, ettei näköjärjestelmämme toista ulkomaailmaa sellaisenaan, vaan muuntaa aisti-informaatiota jokaisella tiedonkäsittelyn askeleella. Illusorinen liike johtuu usein värien välisistä kontrasteista ja muotojen sijoittelusta. Kokelas voi pohtia vaihtoehtoisesti muita havaintopsykologian esittämiä näkökulmia, esimerkiksi hahmolakeja, syvyyden ja liikkeen havainnointia tai konstanssi-ilmiötä. Vastauksen tulee noudattaa suositeltua pituutta.

7–11 p. Kokelas osoittaa ymmärtävänsä, että todellisen maailman objekti ja siitä syntyvä aistimus ja havainto eroavat toisistaan ja että illuusioissa tämä ero on korostunut.

15–17 p. Kokelas käsittelee tarkemmin illuusioita selittäviä havaintopsykologian näkökulmia. Ansiokkaassa vastauksessa kokelas voi pohtia syvällisemmin näköjärjestelmän eri tiedonkäsittelyn vaiheita, vaurioiden vaikutuksia tai illuusioita muissa aistipiireissä.

Todettiin yhteisesti, että “vaurioiden vaikutuksia” poistetaan hyvän vastauksen piirteistä / 15-17 p. Myöskään muiden aistipiirien illuusioita ei vaadita korkeisiinkaan pisteisiin.

Tehtävään on vastattu muita tehtäviä vähemmän. Osion I muut tehtävät liittyvät selkeämmin kurssien ydinainekseen ja oppimateriaaleissa illuusioita selitetään niukasti.

Lyhytkin asiantunteva vastaus voi tuottaa hyvät pisteet.

Aineiston kuvaan viittaaminen ei ole pakollista. Vastaajat voivat tarkastella muita illuusioita. Jos opiskelija sekoittaa havaintoilluusiota aistiharhoihin eli hallusinaatioihin, pisteitä ei voi antaa. Sen sijaan illuusioiden ja hallusinaatioiden eron mainitseminen on ansio. Opiskelija saattaa myös lähteä käsittelemään yleisesti havaitsemiseen liittyviä seikkoja, mistä ei voi menettää pisteitä, mutta vastausta ei voi rakentaa pelkästään yleiseen havaitsemisen kuvailuun.

Opiskelija voi tarkastella illuusioita mm. seuraavia näkökulmista

- havaintoilluusiosta on kyse virhetulkinnasta, jotka johtuvat ärsykekuvioiden suhteista tai muista ominaisuuksista
- illuusiota perustuvat useimmiten kontrastin ja kontekstin periaatteisiin
 - esimerkit kontrastin ja kontekstin periaatteista
- illuusion vaikutelma säilyy, vaikka se tiedetään vääräksi

- illuusion ja hallusinaation ero: illuusiolla on olemassa ärsykeperusta, hallusinaatio syntyy keskushermostossa, sillä ei ole ärsykeperustaa
- näköjärjestelmän kokonaistoiminta
- mikäli opiskelija käsittelee yleisesti havaitsemiseen liittyviä seikkoja, on ansio mikäli hän kertoo, mistä väärin näkeminen voi johtua
- illuusioita voi selittää monella tavalla esimerkiksi hahmolaeilla, skeema/ärsykelähtöisen prosessoinnin eroilla, aivojen tulkinnalla havainnoille ja kuvion ominaisuuksilla

9 - 11 p.

- Vastauksessa määritellään havaintoilluusio oikein. Kyseessä ovat virhetulkinnat, jotka johtuvat ärsykekuvion suhteista tai muista ominaisuuksista.
- Suurin osa illuusioista perustuu kontrastin ja kontekstin periaatteisiin. Vastauksessa havainnollistetaan ainakin toista näistä periaatteista. Kontrastin periaatetta esimerkiksi, että sama väri näyttää tummemmalta tai vaaleammalta riippuen ympäristöstä. Kontekstin periaatetta esimerkiksi, että esineiden koko suhteutetaan ympäristöön.

15 - 17 p.

- ilmenee ymmärrys näköjärjestelmän kokonaistoiminnasta aivojen ja silmän yhteistyönä
- käsitellään laajemmin illuusioiden syntyyn liittyviä syitä, esimerkiksi että illuusiolla on olemassa ärsykeperusta, hallusinaatio syntyy keskushermostossa, sillä ei ole ärsykeperustaa.
- pisteytyksessä voidaan palkita johdonmukaisesta yrityksestä soveltaa havaintopsykologian tietoja illuusioiden toimintamekanismin ymmärtämiseen esimerkiksi analysoimalla taitavasti aineistossa olevaa kuvaa

Tehtävä 4 (max 20 p.)

Vertaa kokeellista ja korrelatiivista tutkimusasetelmaa.

HVP: Hyvässä vastauksessa annetaan täsmälliset määritelmät kokeelliselle ja korrelatiiviselle koeasetelmalle ja osoitetaan, miten ja miksi menetelmän valinta voi olla yhteydessä saadun tiedon laatuun ja luotettavuuteen. Vastauksessa käsitellään molempien menetelmien rajoituksia ja mahdollisuuksia. Tehtävä edellyttää tutkimusasetelmien vertailua esimerkiksi tiedon käyttötarkoituksen, tutkimuksen tavoitteiden, tutkimuksen toteutuksen ja menetelmien haasteiden ja mahdollisuuksien suhteen. Vastauksessa tuodaan ilmi, että syy-seuraussuhteisiin liittyvää (kausaalista) tietoa voidaan saada vain kokeellisista asetelmista. Hyvässä vastauksessa voidaan myös pohtia kokeellisen tutkimuksen eettisiä rajoituksia psykologiassa, koska ihmisiä ei voi altistaa tarkoituksellisesti kokemaan esimerkiksi traumoja tai muita kehitystä tai hyvinvointia mahdollisesti haittaavia asioita. Tämän takia korrelatiivinen tutkimus sopii moneen tutkimusaiheeseen. Ansiokkaassa vastauksessa voidaan käyttää esimerkkinä ja analysoinnin kohteena kirjoissa esiintyviä tutkimuksia.

9–11 p. Vastauksesta selviää, mitä kokeellinen ja korrelatiivinen tutkimus tarkoittavat, ja niitä osataan vertailla keskeisten erottavien tekijöiden suhteen.

15–17 p. Vastauksessa käsitellään perusteellisesti ja taitavasti kokeellisen ja korrelatiivisen tutkimuksen keinoin tapahtuvaa psykologista tiedonmuodostusta.

Tehtävää on pidetty hyvänä, mutta joissakin kouluissa siihen on tullut niukasti vastauksia. Oppimateriaaleissa korrelaatiota on käsitelty melko vähän. Kokeellisesta tutkimuksesta on runsaammin sisältöä, joten vastaus voi painottua yksityiskohtaisemmin kokeelliseen tutkimukseen.

Vastaukseen ei tarvitse kirjoittaa kokeellisen ja korrelatiivisen tutkimusasetelman määritelmiä vaan ymmärtäminen voi käydä ilmankin niitä ilmi. Useimmat oppimateriaalit käyttävät termiä tutkimusote, joka tulee myös hyväksyä.

Vertailussa on ansiokasta tunnistaa tutkimusasetelmissa/-otteissa yhtäläisyyksiä ja eroja:

- molemmat kvantitatiivista tutkimusta
- tutkimuksessa tuotetun tiedon luonne (syy-seuraussuhde kokeellisessa ja kahden muuttujan suhde korrelatiivisessa)
- kokeellisessa, korrelatiivisessa aina kahden muuttujan keskinäisen vaihtelun mittaaminen ja tilastotiedon hyödyntäminen/tuottaminen)
- toteutusmenetelmät (toistomittausasetelma/rinnakkaisten ryhmien vertailu)
- vahvuudet ja heikkoudet (esim. nopeus, taloudellisuus, tutkittavien ryhmien laajuus, alttius virhetulkinnoille)
- molempia koskee operationalisoinnin, validiteetin ja objektiivisuuden ongelmat

Virheitä voi tulla (esim. EEG-tutkimus on kokeellinen menetelmä) ja tällaisista virheistä pisteitä pitää jonkin verran vähentää. On todennäköistä, että vastauksissa on virheitä, koska tehtävä vaatii erityistä täsmällisyyttä.

9 - 11 p.

- pistemäärä voidaan saavuttaa jos tutkimusotteiden perusedat on ymmärretty oikein, vaikka ilmaisussa olisi pieniä epätäsmällisyyksiä
- keskeisin erottava tekijä, joka vaaditaan tähän pistemäärään on kausaliteetti
- vertailu voi olla niukempaa alemmissa pisteissä

15 - 17 p.

- vertailu on laadukasta, monipuolista ja tapahtuu monen eri tekijän suhteen
- vertailun tulee olla läpi vastauksen rinnakkaista eikä peräkkäistä
- tutkimuskäsitteistö on hyvin hallussa, esim.
 - riippumaton ja riippuva muuttuja
 - tiedonkeruumenetelmät ja tutkimusotteet pysyvät erillään
- vastauksen arvoa lisää:
 - osuvat tutkimusesimerkit, mutta niitä ei voida edellyttää - hyvä vastaus voi olla tiivis paketti ilman esimerkkejä
 - ymmärrys siitä, että vaikka eettisistä syistä kaikkea ei voida tutkia kokeellisesti, tällöin korrelaatiotutkimus on mahdollinen
 - havaittuja kiinnostavia/merkittäviä (positiivisia ja negatiivisia) korrelaatioita voidaan myöhemmin tutkia kokeellisesti
- vastauksessa tulee jollain tavalla esille, että kumpaankin asetelmaan liittyy operationalisoinnin ja validiteetin haasteita
- korkeampiinkin pistemääriin ei vaadita kovin yksityiskohtaista tietoa tutkimusasetelmista

Tehtävä 5 (max 20 p.)

Analysoi sosiaalisten kontaktien merkitystä alle kouluikäisen lapsen kognitiiviselle kehitykselle.

HVP: Hyvässä vastauksessa käsitellään sosiaalisten kontaktien merkitystä alle kouluikäisen lapsen kognitiiviselle kehitykselle monipuolisesti ja analyttisesti. Vaikka myöhempiin kehitysvaiheisiin saatetaan viitata, vastauksessa keskitytään kuitenkin selkeästi kyseisen ikävaiheen kehityshaasteisiin. Vastauksessa voidaan käsitellä esimerkiksi kielellisiä herkkyyksia ja puheen kuulemisen merkitystä kielelliselle kehitykselle. Susilapsiin tai eristyksessä kasvaneisiin rottiin liittyvien tutkimusten varassa voidaan tuoda esiin, kuinka lasta hoitavien aikuisten välittämällä virikkeillä ja kulttuurisilla kokemuksilla on hänen kognitiivisen kehityksensä kannalta ratkaiseva merkitys. Vastauksessa voidaan käsitellä sitä, kuinka turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen kognitiivista kehitystä. Kiintymyssuhdeteorioiden yleinen tarkastelu ei riitä, vaan kiintymyssuhteita on tarkasteltava suhteessa kognitiiviseen kehitykseen. Sosiaalisten kontaktien virittämä ponnistelu lähikehityksen vyöhykkeellä tukee kehitystä. Temperamentti vaikuttaa kuitenkin sosiaalisten kontaktien muodostumiseen joko tukemalla tai rajoittamalla kognitiivisen kehityksen kannalta olennaisia sosiaalisia kokemuksia. Ansiokkaassa vastauksessa sosiaalisten kontaktien kognitiivisia vaikutuksia käsitellään monitasoisesti ja analyttisesti ja kuvataan erilaisten tekijöiden keskinäistä vuorovaikutusta ja yhteisvaikutuksia. Siinä voidaan pohtia myös, miten sosiaalisten kontaktien avulla on mahdollista ylittää kehitysviivästymien aiheuttamia rajoituksia.

9–11 p. Vastauksessa käsitellään muutamaa merkityksellistä sosiaaliin kontakteihin liittyvää tekijää ja niiden vaikutusta alle kouluikäisen lapsen kognitiiviseen kehitykseen.

15–17 p. Aihepiiriä analysoidaan perusteellisesti ja syvällisesti. Sosiaalisten kontaktien kognitiivisia vaikutuksia tarkastellaan monesta eri näkökulmasta ja kiinnitetään huomiota eri tekijöiden vuorovaikutukseen. Väitteitä perustellaan psykologisella tiedolla, minkä ansiosta vältetään yksioikoiset yleistyksset.

Kokelas voi lähteä rakentamaan vastausta kahdella tavalla, joko kognitiivisesta kehityksestä käsin tai pohtimalla tarkemmin sosiaalisia kontakteja kuten hyvän vastauksen piirteissä ja lähestyä tätä kautta kognitiivista kehitystä. On kuitenkin todennäköistä, että moni kokelas lähtee rakentamaan vastausta ensimmäisellä tavalla eli esittelemällä erilaisia kognitiivisen kehityksen osa-alueita ja tätä kautta miettimään, miten sosiaaliset kontaktit vaikuttavat näihin. Opiskelijat luultavasti ajattelevat kysymystä myös laajemmin kehityspsykologian kokonaisvaltaisesta näkökulmasta, jolloin sosiaalinen ja kognitiivinen ulottuvuus menevät päällekkäin ja kietoutuvat toisiinsa.

Tärkeää on, että vastauksessa käsitellään nimenomaan sitä, mikä on sosiaalisen kontaktin merkitys niissä kognitiivisen kehityksen osa-alueissa, jotka kokelas on nostanut esiin. Alla kouluikäisen lapsen sosiaalisia kontakteja voivat olla esimerkiksi perhe, isovanhemmat, kaverit, ystävät, päiväkotit, esiopetus, harrastukset, "mielikuvitusystävät" jne. mutta näiden

erittely ei ole vastauksessa välttämätöntä, jos ne tulevat luontevasti esille kokelaan pohdintoissa. Vauva- ja leikki-ikää voi erotella, mutta se ei ole välttämätöntä.

Vastauksen voi rakentaa monenlaisten kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen liittyvien teorioiden ja käsitteiden ympärille (alla). Erinomaisessakaan vastauksessa ei kuitenkaan ole tarkoitus ottaa esille kaikkea.

- Vygotski: käsitys oppimisesta sosiaalisena toimintana
 - lähikehityksen vyöhyke
 - kielen kehittyminen (sosiaalinen, egosentrinen puhe, sisäinen puhe), toiminnanohjaus, tunteiden säätely kehittyvät ensin vuorovaikutuksessa, sitten sisäistyvät
- Piaget: ajattelun kehittyminen
 - sensomotorinen ja esioperationaalinen vaihe (objektipysyvyys, skeemojen oppiminen, symbolifunktio, alkeellinen syy-seuraussuhde, esinepysyvyys, maaginen ajattelu)
 - kielen kehittyminen (sisäinen puhe, egosentrinen puhe, sosiaalinen puhe)
 - kognitiiviset konfliktit
- Stern: vuorovaikutuksen merkitys, protokeskustelu, symbolifunktio, kielellinen minä
- Bowlby: kiintymyssuhteen merkitys sosiaaliselle kehitykselle esim. turvallinen kiintymyssuhde tukee kognitiivista kehitystä, turvaton voi heikentää
- Kohlberg: moraalien kehitys
- kielen kehittyminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esim.
 - lapselle puhuminen, sadut
 - kyselykaudet
 - kaksikielisyys
 - kielen kehityksen ongelmat (esim. kuurous, maahanmuuttajien kielivaikeudet)
- mielen teoria: vuorovaikutuksen avulla lapsi ymmärtää avulla, että toisilla on eri mieli
- Bandura: mallioppiminen, sijaisvahvistaminen
- leikin merkitys
 - samastuminen, identifikaatio
 - todellisuuden harjoittelu yhdessä muiden kanssa, roolit, skriptit
- temperamentin vaikutus sosiaalisten kontaktien määrään ja laatuun
- päivähoiton, esiopetuksen, kerhojen ja ohjattujen, strukturoitujen harrastusten merkitys kehityserojen tasaajana
- sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kognitiiviseen kehitykseen voi olla vaikutusta myös kasvattajien sosiaalisen median käytöllä
- ympäristön vaikutus aivojen kehitykseen synapsitasolla

9 - 11 p.

Vastauksessa otetaan esille muutamia olennaisia alle kouluikäisen lapsen kognitiiviseen kehitykseen liittyviä näkökulmia ja analysoidaan, mikä on sosiaalisten kontaktien merkitys näihin. Asiat on esitetty oikein, mutta niissä ei ole välttämättä päästy kovin syvälliseen pohdintaan.

15 - 17 p.

Vastaus sisältää monipuolisesti erilaisia kognitiivisen kehityksen näkökulmia, ja siinä kuvataan perusteellisemmin ja syvällisemmin sosiaalisten kontaktien merkitystä näihin.

Vastauksessa tulisi myös huomioida sosiaalisten kontaktien luonne ja laatu, esimerkiksi edistävätkö vai haittaavatko ne kognitiivista kehitystä. Neuropsykologian tietojen tuominen vastaukseen on lisäansio.

Den svenskspråkiga översättning 'under skolåldern' kan helt korrekt tolkas som när barnet är i skolåldern. 'Före' eller 'upp till' skulle ha kunnat vara en tydligare översättning i det här fallet. På mötet konstaterades att båda tolkningarna godkänns.

Tehtävä 6 (max 20 p.)

Pohdi psykologisen tiedon varassa, miksi joidenkin ihmisten voimavarat riittävät ponnistelemaan eteenpäin, vaikka he kohtaisivat elämässään suuria vastoinkäymisiä. Voit käyttää apunasi oheista tekstikatkelmaa (aineisto 6.1) ja videota (aineisto 6.2).

Aineisto:

6.1 Tekstikatkelma: Tapauskuvaus vastoinkäymisestä selviämisestä

Pekka Hyysalo (synt. 1990) on entinen huipputasoinen freestylehiihtäjä, joka menestyi niin kotimaisissa kuin ulkomaisissa kisoissa. 19-vuotiaana Hyysalo joutui vakavaan onnettomuuteen Ylläksellä yrittäessään hyppyä vaikeissa olosuhteissa. Kaatumisen seurauksena Hyysalo sai vakavan aivovamman, eikä paranemisennuste ollut onnettomuuden jälkeen hyvä. Lääkäreiden antamista huonoista ennusteista huolimatta Hyysalo pystyi kävelemään itsenäisesti vain kuusi kuukautta onnettomuuden jälkeen ja 11 kuukauden jälkeen hän palasi jo suksille.

Huolimatta onnettomuuden aiheuttamasta täydellisestä muutoksesta omassa elämässään Hyysalo on jaksanut kuntouttaa itseään ja toimia positiivisena esimerkkinä muille. Hänet esimerkiksi valittiin vuonna 2014 vuoden positiivisimmaksi suomalaiseksi.

Lähde: <https://fi.wikipedia.org>. Luettu 30.3.2016, muokkaus YTL.

6.2 Video: Vuoden positiivisin suomalainen 2014 – Pekka Hyysalo (video löytyy [Youtubesta](#), [Positiivarit](#))

HVP: Kyseessä on soveltava tehtävä, jossa voi hyödyntää monipuolisesti tietoja useilta eri kursseilta sekä annettua esimerkkiaineistoa. Hyvässä vastauksessa tarkastellaan monipuolisesti voimavaroja, joita tarvitaan elämässä eteen tulevien vaikeuksien kohtaamisessa. Kehityspsykologia tarjoaa mahdollisuuden tarkastella niin synnynnäisten ominaisuuksien kuin ympäristöön liittyvien tekijöidenkin vaikutusta yksilön voimavaroihin. Vastauksessa voidaan pohtia esimerkiksi temperamentti- ja varhaisen vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden merkitystä. Voimavaroja on mahdollista tarkastella myös suhteessa ympäristöstä saatavaan sosiaaliseen tukeen tai vertaisverkostoon. Myös persoonallisuus, kognitiiviset selitysmallit (attribuutioteoriat) ja motivaatio voivat toimia tarkastelun lähtökohtina. Vastauksessa voidaan käyttää myös positiivisen psykologian käsitteitä (esimerkiksi sisukkuus). Aineiston käyttöä ei edellytetä, mutta vastauksessa on käsiteltävä voimavarojen riittävyyttä suuren ja merkityksellisen vastoinkäymisen sattuessa. Ansiokkaassa vastauksessa käsitellään monipuolisesti ja analyttisesti ihmisen kehitykselliseen resilienssiin (pärjäävyys) liittyviä tekijöitä.

9–11 p. Vastauksessa esitellään joitain oikeaan osuvia psykologiseen tietoon perustuvia seikkoja, jotka selittävät, miksi vastoinkäymisiä kohdanneiden ihmisten voimavarat voivat olla hyvin erilaisia. Psykologisen tiedon hallinta on kuitenkin pintapuolista.

15–17 p. Vastauksessa esitellään yksilön voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä monipuolisesti psykologisten käsitteiden, teorioiden ja tutkimusten avulla. Käsittelyyn valittujen näkökulmien tarkastelu on verrattain syvällistä. Vastaus osataan luontevasti kytkeä johonkin suureen vastoinkäymiseen.

Todettiin, että laajuudeltaan tehtävä voisi olla 30 pisteenkin tehtävä. Kaikissa psykologian kursseissa on teemoja, joita voi soveltaa vastausta laadittaessa. Mahdollisia näkökulmia voivat olla esim. motivaationäkökulma, kehityspsykologinen näkökulma, biologisten tekijöiden yhteys toipumiseen vastoinkäymisistä, sekä psyykkisen työn ja ajattelun laadun yhteys psyykkisiin voimavaroihin ja selviämiseen elämän vaikeista haasteista. Resilienssin käsitettä ei tarvita, vanhan opetussuunnitelman oppimateriaaleissa sitä ei käytetä. Ympäristön merkitys voi tulla esille esim. kiintymyssuhteen, mallioppimisen ja tunneällyn näkökulmasta. Kokelas voi myös painottaa vastauksensa tiettyyn näkökulmaan. Laadukkaassa vastauksessa huomioidaan kuitenkin useampia eri näkökulmia ja selitystapoja.

Tehtävänanto ei edellytä tekstikatkelman ja videon hyödyntämistä, mutta vastauksessa on käsiteltävä voimavarojen riittävyyttä suuren ja merkityksellisen vastoinkäymisen sattuessa. Tällaisista vastoinkäymisistä pitäisi esittää ainakin yksi esimerkki.

Vastausta voidaan laajentaa esimerkiksi filosofiseen pohdintaan (eksistentiaalismin, fenomenologian ja hermeneutiikan soveltaminen); tehtävän taustaoletusten pohdintaan (esim. onko ihminen vapaa vai ei). Myös teologian soveltamista voidaan sisällyttää vastaukseen (esim. teodikean, kärsimyksen ongelma).

Erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja, joilla vastausta voi syventää:

Biologinen näkökulma:

- mielihyvähormonit, esim. oksitosiini, endorfiini
- plastisuus, aivojen rakenteeseen ja vaurion laajuuteen liittyvä pohdinta: otsalohko, liikeaivokuori, Brocan alue
- geneettisyys, esim. piirteet, välittäjäaineet esim. serotoniini, dopamiini
- limbisen järjestelmän toiminta: manteliumake ym.
- hermoston toiminnan geneettiset ominaisuudet, temperamentti, BIS ja BAS- tyyppin ihmiset, A- ja B- tyyppi (stressaantumisalttius), autonomisen hermoston toiminta
- aivojen palkkiojärjestelmä: herkkyys havaita myönteisiä ärsykeitä

Psyykkinen näkökulma, kognitiiviset prosessit:

- minäkäsitys, identiteetti, itsetunto
- psyykkinen itsesäätely, hallinta- ja puolustuskeinot
- kriisin läpityöskentelyn / surutyön vaiheet
- optimistisuus, pessimistisyys
- motiivien erottelu; psyykkiset, biologiset, sosiaaliset
- elämänarvot, maailmankuva
- positiiviseen ajatteluun vaikuttavia tekijöitä: itseluottamus, selviytymisennuste, minäpystyvyys, sisäinen ja ulkoinen kontrollikäsitelmä
- sisäinen ja ulkoinen attribuutiotyylit, asenne, ulkoinen ja sisäinen motivaatio
- positiiviset uskomukset itseään totuttavina ennusteina

- vastauksessa hyödynnetään aineistoihin liittyviä esimerkkejä tai muita aiheeseen hyvin liittyviä esimerkkejä

15-17 p.

- vastauksessa huomioidaan useita erilaisia näkökulmia ja selitystapoja
- tiedonkäsittely on perusteellisemmin kuvaavaa ja laadukasta
- laaja ymmärrys erilaisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta välittyy lukijalle
- teoriatietoa ja tutkimustietoa vaaditaan monipuolisemmin esitettynä korkeampiin pisteisiin
- yksityiskohtaista eri tekijöiden ja kehityssuuntien avaamista mahdollisesti aineistossa kuvattuja tapauksia tai muuta suureen vastoinkäymiseen liittyvää esimerkkiä hyödyntäen
- arvioiva, analysoiva ja pohdiskeleva ote hallitsee vastausta

Tehtävä 7 (max 30 p.)

Olet opinto-ohjaaja ja tehtäväsi on laatia lukiota aloitteleville opiskelijoille tietopaketti psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi opintojen aikana. Hahmottele tietopaketin keskeinen sisältö ja perustele se psykologisella tiedolla.

HVP: Kyseessä on kehittytehtävä, jossa tarkoituksena on arvioida, missä määrin kokelas osaa hyödyntää psykologista tietämystään tärkeällä sovellusalueella. Hyvässä vastauksessa hahmotetaan tehtäväannon mukaisesti tietopaketin keskeistä sisältöä ja perustellaan sitä psykologisella tiedolla. Tietopakettiin voi kuulua aineksia esimerkiksi seuraavista teemoista:

- lukioon siirtymiseen liittyvät uudet psykososiaaliset haasteet
- opiskelumotivaation ylläpitäminen
- ajankäytön hallinta
- opintojen suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen
- stressin hallinta ja epäonnistumisista toipuminen
- harrastusten, liikunnan ja virkistäytymisen merkitys
- kaverisuhteet ja vertaistuki
- psyykkisistä ja opiskeluun liittyvistä ongelmista puhuminen
- avun pyytäminen opettajilta ja opinto-ohjaajalta
- ahdistuksen ja masennuksen tunnistaminen
- koulupsykologin ja muiden tukipalvelujen käyttäminen.

Ansiokkaassa vastauksessa voidaan pohtia, kuinka lukiota aloittelevia opiskelijoita voitaisiin ohjata ennakoimaan ja hallitsemaan psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyviä haasteita.

7–12 p. Vastauksessa esitetään karkea hahmotelma tietopaketin sisällöstä ja ankkuroidaan se psykologiseen tietoon, joka on jossakin suhteessa kuitenkin rajoittunutta. Tietopaketista välittyy hajanainen kuva.

19–24 p. Vastauksessa hahmotetaan monipuolisen tietopaketin sisältöä jäsentyneellä ja johdonmukaisella tavalla. Tietopaketin sisältöä perustellaan hyvin valittujen psykologisten käsitteiden, teorioiden ja tutkimusten varassa. Tietopakettiin liittyviä ajatuksia kehitellään oivaltavasti.

Kiva, luovuudelle tilaa antava tehtävä, joka tulee lähelle opiskelijan arkea. Tulee olemaan suosittu: psykologian kurseista ei ole vaikea löytää psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyviä tekijöitä. Tehtävä vaatii suunnittelua ja tiivistämistä: tee tietopaketti, anna perustelut. Hajontaa tulee siitä, kuinka relevantteja, osuvia ja monipuolisia psykologisia perusteluja kokelas pystyy esittelemään ja kuinka kokelas jäsentää luettelemansa seikat. Hän saattaa esimerkiksi jäsentää biologinen-sosiaalinen-psykykinen -rakenteella tai jollakin muulla järkevällä tavalla.

Tietopaketti-sanana voi houkutella kovin luoviin esitystapoihin. Ne varmasti voidaan hyväksyä, jos tietopaketin sisältö vastaa tehtävänantoa: esimerkiksi ranskalaiset viivat voivat tulla kyseeseen (Sirpa Vahtera, Abitreenit). Myös perinteisellä esseevastauksella voi vastata

tähän eli tällöin käsitellään metatasolla, mitä tietopakettiin sisältyisi. -Todettiin myös, että tällainen kehittelevä tehtävä toimisi ehkä paremmin jakamalla tehtävänanto kahteen osaan
a) Suunnittele paketti b) Perustele paketin sisältö psykologian tiedoilla.

Vastauksessa voi hyödyntää myös terveystiedon osaamista käsittelemällä asioita, jotka voivat ennaltaehkäistä psyykkistä hyvinvointia vaarantavia tekijöitä (esim. stressi, unet ja nukkuminen, ravinto).

Mahdollisia psykologisia perusteluja joillekin tietopaketin teemoille:

- lukioon siirtymiseen liittyvät uudet psykososiaaliset haasteet: ryhmään kuuluminen ja itseohjautuvuus (esim. Deci-Ryan itsemääräytymisteoria), konformistisuus, kiusaaminen, Eriksonin teoria
- opiskelumotivaation ylläpitäminen: sisäinen ja ulkoinen motivaatio, minäpystyvyyys, attribuutiot, uskomukset omista kyvyistä (Dweck ja mindset-teoria), virtaus
- opiskelutekniikat: syväsuuntautuneisuus, palautteen merkitys, metakognitio, yhdessä oppiminen, sisäiset mallit, akkommodaatio ja assimilaatio, lähikehityksen vyöhyke, muistin toiminta
- ajankäytön hallinta: defenssit, prokrastinaatio eli asioiden viivyttely, häiritsevien ärsykkeiden ja virikkeiden poissulkeminen (esim. älylaitteet ja media), keskittyminen ja tarkkaavaisuuden kohdistaminen yhteen asiaan kerrallaan
- opintojen suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen: Fordin motivaatioteoria
- stressin hallinta ja epäonnistumisista toipuminen: psyykkinen itsesääätely, defenssit ja coping, optimismi, ruminaation (huolten märehäytymisen) välttäminen
- harrastusten, liikunnan ja virkistämisen merkitys: ihmisen psykofyysissosiaalisuus, välittäjäaineiden merkitys, mallioppiminen, palkitseminen, sijaisvahvistaminen
- kaverisuhteet ja vertaistuki: kannattaa esimerkiksi valita seura siten, että se on motivoitunutta ja opiskelusta kiinnostunutta, jotta voi jakaa tietoa, vinkkejä, opiskelutekniikoita jne.
- psyykkisistä ja opiskeluun liittyvistä ongelmista puhuminen: seksuaalisuuden moninaisuuden hyväksyminen
- avun pyytäminen opettajilta ja opinto-ohjaajalta ongelmatilanteissa, esim. muihin koulutusratkaisuihin ohjaaminen, jos lukio-opinnot ahdistavat liikaa tai epäonnistumiset syövät itseluottamusta ja nakertavat minäpystyvyyttä
- erityisjärjestelyjen merkitys heti lukion alusta asti on tärkeää, jotta myös haastavista oppimisen lähtökohdista (esim. vieraskielisyys ja lukivaikeus) opitaan opiskelemaan; tukiopetuksen tarpeet vs. lukion vaatimien itsenäisen opiskelun taitojen haasteet
- omien vahvuuksien tunnistamisessa ja tavoitteenasettelussa voivat auttaa ammatinvalintatestit, oman lahjakkuuden rakenteen tunnistaminen (Gardner, Stenberg)
- ahdistuksen ja masennuksen tunnistaminen:
 - koulupsykologin ja muiden tukipalvelujen käyttäminen
 - jatkohoitoon ohjaaminen (erilaiset psykoterapiat, esim. kognitiivinen terapia, jossa vääristyneitä ajattelumalleja voidaan yrittää muuttaa)

7 - 12 p.

Kokelas määrittelee tietopaketissa hyvinvoinnin jollakin osuvalla tavalla tai osoittaa ymmärtävänsä mitä psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. Psyykkinen hyvinvointi liitetään

opintoihin (lähinnä lukio-opintoihin). Opiskelija käsittelee useampia psyykkistä hyvinvointia tukevia seikkoja, joita osaa hän perustelee psykologisella tiedolla.

19 - 24 p.

Tietopaketti on perusteellinen ja jäsentynyt ja osoittaa syvällistä ymmärtämistä hyvinvoinnin perustekijöistä. Näkökulmat perustellaan psykologisilla käsitteillä ja teorioilla. Käsitteitä käytetään oikein ja niistä kehitellyt ajatukset tai johtopäätökset ovat osuvia.

Tehtävä 8 (max 30 p.)

Pohdi oheisen aineiston ja kehityspsykologisen tiedon varassa varhaisen stressin merkitystä yksilön kehitykselle.

Aineisto:

8.1 Tekstikatkelma: Tutkimus stressin vaikutuksista varhaislapsuudessa

Kohdatessaan stressiä ihmisillä on tapana jumiutua vanhoihin toimintatapoihin. Seehagenin ja hänen työtovereidensa tutkimus osoitti, että tämä ei päde vain aikuisiin vaan myös jo 15 kuukauden ikäisiin lapsiin. Pienet lapset, jotka olivat joutuneet vastikään stressaavaan tilanteeseen (esim. lapset sijoitettiin vieraan henkilön viereen tai erotettiin äidistä hetkellisesti), toimivat ongelmatilanteessa eri tavoin kuin stressialtistukselta säästyneet lapset, jotka olivat viettäneet saman ajan vanhempiensa kanssa leikkien. Koetilanteessa lapsille opetettiin ensin, että yhdestä napista painamalla syttyi punainen valo ja toisesta painamalla sininen valo. Tämän jälkeen lapset saivat painaa vapaasti toista nappia, samalla kun toisen painaminen estettiin. Seuraavassa vaiheessa lapset saivat painaa kumpaa tahansa nappia, mutta kummankaan valo ei syttynyt. Vaikka lamppu ei enää syttynyt, stressatut lapset jatkoivat sen napin painamista, joka oli edellisessä vaiheessa sytyttänyt lampun. Sen sijaan stressille altistumattomat lapset osoittivat joustavampaa toimintakykyä ja painoivat toista nappia merkitsevästi useammin.

(Käännös: YTL) Lähde: Sabine Seehagen, Silvia Schneider, Julia Rudolph, Stephanie Ernst, Norbert Zmyj. *Stress impairs cognitive flexibility in infants. Proceedings of the National Academy of Sciences* (2015).

HVP: Kyseessä on kehittelytehtävä, joka edellyttää stressin käsitteiden ja teorioiden tarkastelua kehityspsykologian näkökulmasta. Hyvä vastaus edellyttää monipuolisia tietoja psyykkisestä kehityksestä ja siihen liittyvistä prosesseista. Oppikirjoissa pienten lasten stressiä ei käsitellä laaja-alaisesti, mutta yleisemmällä tasolla niissä tarkastellaan stressiä, stressireaktiota ja siihen liittyvää kognitiivista arviointia sekä stressin vaikutusta suoriutumiseen. Näiltä aihealueilta vastaukseen saa paljon materiaalia. Vastauksessa voidaan pohtia esimerkiksi pikkulapsen stressin vaikutusta tavoitteen asetteluun, haasteiden kohtaamiseen, ponnisteluun lähikehityksen vyöhykkeellä ja siten lapsen oppimiseen. Stressikoetta on mahdollista pohtia myös suhteessa kiintymyssuhdeteoriaan. Ansiokkaissa vastauksissa voidaan pohtia myös lapsuusiän pitkäkestoisen stressin merkitystä suhteessa stressiherkkyyden pysyviin biologisiin muutoksiin.

7–12 p. Vastauksessa osataan joistakin puutteista huolimatta määritellä stressin käsite. Stressiä ja sen merkitystä yksilön kehitykselle tarkastellaan jostain psykologisesti mielekkästä näkökulmasta. Vastauksessa pohditaan esitetyn tutkimuksen löydöksiä ainoastaan pääpiirteittäin.

19–24 p. Vastauksessa määritellään stressin käsite laaja-alaisesti ja monipuolisesti. Stressin merkitystä yksilön kehitykselle pohditaan syvällisesti eri näkökulmista. Vastauksen

perusteluissa käytetään monipuolisesti ja täsmällisesti psykologisia käsitteitä, teorioita ja tutkimuksia. Annettua tutkimusesimerkkiä on osattu käyttää oivaltavasti vastauksen tukena. Vastaus on hyvin jäsentynyt, ja ajatukset ovat johdonmukaisia.

Kyseessä on kehittelytehtävä. Hyviin pisteisiin pääseminen edellyttää aiheen laaja-alaista tarkastelua. Vastauksesta tulee ilmetä, että kokelas ymmärtää kuvatus tutkimuksen idean sekä hallitsee stressin määrittelyn. Tutkimuksen tuloksena on, että varhaislapsuuden stressi kaventaa kognitiivista joustavuutta. Aineiston pohjalta varhaislapsuuden stressi voidaan tulkita eroahdistukseksi. Tehtäväksiänto on kuitenkin niin väljä, että se mahdollistaa muunkin varhaislapsuuden stressin tarkastelun. Varhainen stressi lienee kokelaille uusi käsite, joten sen voisi ymmärtää useammalla kuin yhdellä tavalla, mutta aineiston tutkimus auttaa ymmärtämisessä tehtävänannon kannalta oikein.

Tämä tehtävä on ainoa, jossa edellytetään aineistoon viittaamista. Tehtävän aineistossa esitelty tutkimus keskittyy siihen, millaisia vaikutuksia varhaislapsuuden stressillä on kognitiiviselle toiminnalle. Tehtäväksiänto edellyttää kuitenkin laaja-alaisempaa stressin vaikutusten tarkastelua kehityksen eri osa-alueisiin. Tehtävän muotoilu "merkitys yksilön kehitykselle" viittaa myös siihen, että ansiokkaassa vastauksessa kokelas tarkastelee varhaisen stressin vaikutusta myös varhaislapsuuden jälkeiseen kehitykseen.

Tehtävän muotoilu voi innostaa vastaajaa maalailemaan hyvin laajoja vaikutussuhteita ja kehityskaaria. Ansiokkaassa vastauksessa ymmärretään kuitenkin kehitykseen vaikuttavien tekijöiden moninaisuus; varhaislapsuuden stressi/stressittömyys ei selitä kaikkea.

Mahdollisia näkökulmia:

- Stressin luonnehdinta
 - stressin vaiheet
 - stressin biologiset mekanismit (hypotalamus, aivolisäke, lisämunuaiset, kortisoli, adrenaliini)
 - stressiteoriat, erityisesti Lazaruksen teoria; kognitiivisen tulkinnan vaikutus stressin kokemiseen
 - stressin yhteys elimistön puolustusjärjestelmään
- Varhaislapsuuden stressin vaikutus kognitiiviseen kehitykseen
 - Stressihormoni kortisoli vaikuttaa muistin kannalta olennaisen hippokampuksen toimintaan (hermosolujen tuhoutuminen hippokampuksessa).
 - Varhaislapsuuden stressi vaikuttaa aivojen kehitykseen.
 - Varhainen stressi vaikuttaa etuotsalohkojen kehitykseen ja sen myötä toiminnanohjaukseen (esim. tunteiden ja stressin säätely).
 - Esitellyssä tutkimuksessa ilmeni ongelmanratkaisun jähmettyminen stressin seurauksena.
- Varhaislapsuuden stressin vaikutus psykososiaaliseen kehitykseen
 - Bowlby: kiintymyssuhteen muodostaminen
 - minäkäsityksen kehitys (Stern)
 - Freud: varhaislapsuuden kehityksen heijastuminen myöhäisempään kehitykseen
 - Erikson: psykososiaalisen kehityksen teoria

- minäpystyvyyden (Bandura) kokemus, attribuointi, kontrollikäsite, opittu avuttomuus
- mielenterveys, mielenterveyden häiriöt, esim. Romanian lastenkotilasten tutkimus
- Pikku Albertin case
- varhaisen stressin - myös äidin raskaudenaikaisen stressin - vaikutus temperamenttiin ja temperamentin vaikutus stressin kokemiseen
- varhaislapsuuden stressin vaikutus eri ikäkausina
 - varhainen minäkokemus heijastuu aktiivisuuteen, oppimiseen ja sosiaalisten suhteiden solmimiseen
 - varhaislapsuudessa omaksutut stressinhallinnan ja psyykkisen itsesäätelyn keinot - tai niiden puute - luo perustan stressin hallintaan myöhempiä ikäkausina
- Vanhemmat toimivat pienen lapsen "otsalohkoina"; tynnyttävät lasta ja ohjaavat stressin hallintaan. Ujonkaan lapsen kortisolitasot eivät nouse myötäelävän vanhemman tynnytyksessä.
- kohtuullisen tai siedettävissä olevan stressin mahdollisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia kehitykseen voi pohtia

7-12 p.

Vastauksesta käy ilmi aineistossa esitellyn tutkimuksen idean ymmärtäminen. Stressi on määritelty. Kokelas tuo esiin joitakin (1-3) mielekkäitä näkökulmia stressin merkityksestä yksilön kehitykselle.

19-24 p.

Vastaja osoittaa ymmärtävänsä aineistossa olevan tutkimuksen tuloksen. Vastauksen pitää fokuoittaa varhaiseen stressiin ja sen merkitykseen kehitykselle. Pohdinta kehityspsykologisen tiedon varassa nostaa vastauksen korkeampiin pisteisiin, muuten HVP mukaan.

Tehtävä 9 (max 30 p.)

Pohdi julkisten videoblogien (vlogi) merkitystä vlogin pitäjälle ja seuraajille. Voit käyttää lähteenäsi esimerkkiotteita suosituista vlogeista.

Aineisto:

9.1 Video 1: Tume

9.2 Video 2: Pikku Pinsky

9.3 Video 3: Manfred Erlandsson

HVP: Kyseessä on kehittelytehtävä, joka edellyttää ajankohtaisen ja monille hyvin arkisen ilmiön tarkastelua psykologisesta näkökulmasta. Monelle aihe voi olla omakohtainen joko jonkin vlogin seuraamisen tai vlogin pitämisen kautta. Vaikka aihetta ei oppikirjoissa suoraan käsitellä, tarjoavat kehityspsykologia, persoonallisuuspsykologia ja sosiaalipsykologia paljon materiaalia sen tarkastelemiseksi. Kysymystä voi lähestyä myös kognitiivisen psykologian käsitteiden avulla. Hyvässä vastauksessa käsitellään eriytyneesti vloggaamisen merkityksiä sekä tekijälle itselleen että hänen seuraajilleen. Vastauksessa aiheen tarkastelu voidaan yhdistää esimerkiksi nuoruusiän kehitykseen ja identiteetin ja maailmankuvan muodostukseen. Vastauksessa voidaan pohtia samaistumisen merkitystä kehitykselle, vertaistukea, tunteiden ja ajatusten julkista käsittelyä sekä vertaisvuorovaikutusta. Aihe antaa myös mahdollisuuksia pohtia julkista ja yksityistä minäkuvaa. Aihetta on mahdollista käsitellä myös erilaisten ryhmäytymisilmiöiden ja nuorisokulttuurin muodostumisen kautta.

7–12 p. Vastauksessa esitetään joitakin osuvia ajatuksia vloggauksen psykologisista merkityksistä. Vastaukseen sisältyvä psykologinen tieto on kuitenkin jossakin suhteessa pinnallista. Vastaus ei ole täysin jäsentynyt, eivätkä kaikki päätelmät ole johdonmukaisia tai hyvin perusteltuja.

19–24 p. Vastaukseen sisältyy suhteellisen monipuolinen analyysi vloggauksen psykologiasta. Vastaus perustuu melko syvälliseen psykologiseen tietoon, jota osataan soveltaa luontevasti aiheen käsittelyyn. Vastaus muodostaa varsin jäsentyneen, johdonmukaisen kokonaisuuden.

Tehtävä on suosittu. Arvioinnissa on tärkeää, että vastaaja huomaa tehtävänannon molemmat puolet ja sitoo vastauksen psykologian tietoihin. Tehtävänannossa ei mainita “psykologisen tiedon varassa” tms., mikä saattaa johtaa kokelaan vastaamaan arkiajattelun pohjalta. Tämä saattaa hankaloittaa vastauksen arviointia kehittelytehtävänä.

Aineistoihin viittaamisen voi tehdä monella tapaa. “Voit käyttää lähteenäsi esimerkkiotteita” -muotoilu ei edellytä jokaisen videon tarkastelua. Annettuihin aineistoihin ole pakko viitata ollenkaan, jos muuten tuntee vlogeja.

Vastausta voi rakennella esimerkiksi näistä psykologian näkökulmista:

Merkitys vlogin pitäjälle

Minäkäsitys, itsetunto, identiteetti, persoonallisuus

- itsensä toteuttamisen keino (esim. Maslow)
- kannustavan/kielteisen palautteen ("dissauksen") merkitys
- addiktoivaa (jopa pavlovilaisittain), mielihyvakeskus ja nopeat dopamiinipalkkiot
- vaikuttamisen mahdollisuus
- reaalin toiminta rajoittuu (julkisuus)
- kehonkuvan/fyysisen minäkuvan merkitys korostuu (ulkonäköpainotteisuus)
- identiteetti voi rakentua vloggauksen varaan (Marcian identiteetin muodot)
- roolinoton harjoittelua (Eriksonin identiteettiteoria)
- tietyt persoonallisuuden piirteet korostuvat (narsistinen persoonallisuus/-häiriö); kulttuurin suosimat persoonallisuuden ilmaisutavat

Psyykkinen itsesäätely/kasvu/tunneäly

- oma psyykkinen kasvu (esikuva, vastuunottaminen, Tume)
- itsetunnon kannalta vlogit tyydyttävät tarvetta olla hyväksyty ja tulla näkyväksi
- seuraajien positiiviset reaktiot vahvistavat tukevat minäpystyvyyden tunnetta ja tukevat myönteistä minäkäsitystä ja päinvastoin
- tunteiden purkaminen, tunneällyn kehittäminen, empatia
- motivoituminen oman elämän muuttamiseen palautteen pohjalta
- kritiikin sietokyky voi kehittyä
- foorumi, jossa kerrotaan henkilökohtaisista ongelmista, minkä seuraukset ovat ennalta arvaamattomia, jolloin itsesäätelyn keinot eivät välttämättä riitä
- riittääkö itsekontrollointi esim. kommentointioikeuden rajoittamiseen tai riskinoton arvioimiseen (otsalohkot)

Kognitiivinen merkitys

- kognitiiviset taidot voivat kehittyä tai yksipuolistua
 - kielen käyttö
 - argumentointitaidot
 - ongelmanratkaisutaidot
- ylireagointi esimerkiksi kommentteihin on mahdollista, sillä niiden tulkinta on vaikeaa, kun kommentoijan ilmeet ja eleet puuttuvat
- omaelämäkerrallisen muistin rakentuminen
- itsereflektio ja metakognitio

Sosiaalinen merkitys

- uudet ystävyysuhteet, sosiaalisen vuorovaikutuksen keino
- vertaisryhmät, samastumisen mahdollisuus, roolimallit
- arvomaailman muokkautuminen
- kauaskantoiset vaikutukset siihen, millaisia merkityksiä omat aikaisemmat mielipiteet saavat myöhemmässä elämänvaiheessa
- sosiaalisen vaikuttamisen mahdollisuus
- taloudelliset ansiot voivat olla merkittävä motivoiva tekijä vloggaamiseen, riippuvuus rahoittajista

Merkitys seuraajille

Minäkäsitys, itsetunto ja identiteetti

- mallioppiminen vloggaajan rohkeudesta, vloggaajan status vaikuttaa
- seuraajan itsetunto voi myös vahvistua (vertaisarviointin aspekti, ihanneminä)
- identiteetin rakentelu roolikokeiluilla ja lainaamalla (Marcia)

Psyykkinen itsesäätely/kasvu/tunneäly

- vertaistuki (esim. koulukiusatut)
- konformistisuus
- me-henki sekä vloggaajan ihailu tai kritisointi (ns. myötähäpeä)
- ääri-ilmiöt saavat kaikupohjaa, riskikäyttäytymiseen saa malleja
- vloggaajaa saatetaan hyväksikäyttää epäeettisiin tarkoituksiin

Maailmankuva, arvot ja kognitiiviset taidot

- vloggaajan seuraamisesta voi tulla tavoitteellista jäljittelyä
- tiedollinen oppiminen mahdollista (esim. tutkijan, asiantuntijan poliitikon vlogi)
- mielikuvien rakentaminen havaintokehän periaatteen mukaisesti

7 - 12 p.

Vastauksessa tulee olla tehtävänannon mukaisesti vlogien merkityksen pohdintaa sekä vlogin pitäjälle että seuraajille. Psykologinen tieto voi ilmetä muutaman mielekkään psykologian käsitteen käyttönä tai osuvina esimerkkeinä, joissa ilmenee psykologista ymmärrystä.

19 - 24 p.

Pohdintojen täytyy olla monipuolisella ja/tai syvällisellä psykologisella tiedolla perusteltuja. Perustelut ovat selkeitä, paikkansa pitäviä ja parhaimmissa vastauksissa vakuuttavia. Psykologisen tiedon erinomaisesta kehittelystä palkitaan korkeilla pisteillä. Lisäansio voi olla esimerkiksi ainerajat ylittävä tarkastelu esimerkiksi kulttuurin muutoksista.