

Aivan aluksi tuli ymmärtää se psykologien fakta, että **menestyminen on kaikkien ihmisten ulottuvilla**.

Kyse ei ole jostakin synnynnäisestä älykkyydestä ja nerokkuudesta vaan sinnikkäästä harjoittelusta ja ponnistelusta. (Vrt. Csikszentmihalyin virtaustutkimus & Dweckin tutkimus kehitettävään älykkyyteen uskomisesta.)

Minusta oli kannustavaa, kun totesitte, että kaikilla on mahdollisuus kirjoittaa L tai E. On tietenkin totta, että oppilaan, joka on panostanut jokaisessa jaksossa psykologiaan, on helpompi saada parempi tulos kirjoituksista kuin sellaisen, joka aloittaa lukemisen vasta abikurssilla.

Mahdotonta se ei kuitenkaan ole, se vain vaatii paljon enemmän töitä. Minun tulee tunnustaa, että en ollut lukenut yhtäkään kurssikirjaa kokonaan itse kurssin aikana. Yksinkertaisesti aikani ei silloin riittänyt siihen, kun tuli keskittyä myös muihin aineisiin.

Kaikista tärkeintä on ymmärtää, että oli sitten millä tahansa tasolla, kehittyminen on aina mahdollista. Vielä abikurssillakin voi nostaa tasoaan huimasti ja saavuttaa oman huipputasonsa. Teidän motivaationne ja uskonne kehittyvyyteen auttoi työskentelemään oman osaamisen äärirajoilla.

Ensinnäkin koin erittäin hyödylliseksi ja välttämättömäksi asiaksi sen, että sain selkeän **sisäisen mallin yo-kokeen vaatimuksista**. Ilman sitä lukeminen on ilmaan hosumista, kun ei tiedä mitä kokeessa vaaditaan.

Sisäisen mallin syntyminen tapahtui **konkreettisten neuvojen** avulla. Tuli siis opetella tutkimukset, niiden tekijä(t) ja teorat.

Kukin esseen kappale ohjeistettiin rautalankamallin avulla: ”väitelause – teoria/tutkimus – päätäntä”. Konkretiaa syntyi esimerkkilauseiden miettimisestä ja mallivastausten lukemisesta. **Yksinkertaisuus** oli yksi avainasioita vaatimusten hahmottamisessa.

Esseen vaatimusten sisäistäminen tapahtui kuitenkin vasta **käytännön harjoittelulla** ja rutiinin syntyemisellä.

En olisi ikinä oppinut kirjoittamaan hyvää psykologian esseetä, jos en olisi harjoitellut sitä useaan otteeseen. Siksi pidänkin hyvänä asiana, että erityisesti abikurssillamme tämä asia huomioitiin hyvin.

Palautteen saaminen ja esseen muokkaaminen palautteen pohjalta olivat mielestäni erityisen opettavaisia ja tärkeitä. Jos olisin tyytynyt pelkkään palautteeseen, enkä olisi koskaan korjannut virheitäni ja uudelleen tarkistuttanut esseetäni, minulle ei olisi muodostunut niin konkreettista kuvaa.

Esimerkiksi tutkimussuunnitelman kohdalla onnistuin nostamaan korjausten ja palautteen avulla pisteytykseni 3/6:sta 6/6:een. Näin sain minäpystyvyyttä ja uskalsin vastata kirjoituksissa tutkimussuunnitelma-tehtävään. Kun saa lähikehityksen vyöhykkeellä kirjoitettua ”huippuesseen”, sen kirjoittaminen myös yksin tulee helpommaksi.

Vasta kun esseen perusrakenne on hahmotettu, on syytä mennä poikkeuksiin. Näitä olivat esimerkiksi **tutkimussuunnitelman kirjoittaminen** ja tutkimuksen arviointi.

Tekstityyppinä tutkimussuunnitelman laatiminen oli aivan uusi, joten sen tarkka läpikäynti oli tarpeen. Aivan samalla tavalla, rakenteen kertominen mahdollisimman yksinkertaisesti mutta riittävän tarkasti auttoi hahmottamaan asiaa. Väliotsikot loivat selkeän rakenteen.

Koin erittäin hyödylliseksi sen, kun kävimme koko luokan kanssa tarkasti lävitse erään tutkimusongelman tutkimussuunnitelman laatimisen.

Esim. ”Valitsette sitten 20 tutkimushenkilöä kuhunkin ryhmään, jos kyseessä on kokeellinen tutkimus. Ja ette ota kuin kaksi ryhmää: koeryhmän ja kontrollinryhmän, muuten se menee liian monimutkaiseksi. Tällaisessa tutkimuksessa käyttäkää ryväsotantaa.” (En muista, olivatko ne ohjeet tarkalleen tällaisia, mutta tämän suuntaisia.) Lisäksi kokeellisen ja ei-kokeellisen tutkimussuunnitelman välisen eron ymmärtäminen oli olennaista.

Esseen kirjoittamisessa haastetta tuottaa se, että **kaikki tulee liittää tehtävänantoon**.

Tutkimukset ja teorit eivät ole itseisarvoja, niin kuin voisi luulla. Itse olisin niin helposti voinut sortua siihen, että kirjoitan vain paljon ja pitkästi tutkimustietoa ja teorioita, mutta sivuutan tehtävän. Kirjoittamisessa piti ymmärtää noudattaa tietynlaista itsekuria: kirjoittaa vain ne asiat, jotka saa liitettyä tehtävänantoon.

Toisin sanoen hyvänä sääntönä toimi seuraava: jos en saa tutkimuksesta/teoriasta muodostettua väitelausetta, joka vastaa tehtävänantoon, jätän sen kokonaan pois.

Fokusointi säilyy hyvin tehtävässä, kun toimii edellä kuvatun rautalankamallin mukaisesti.

Mielestäni oli myös tärkeätä ymmärtää, että **näkökulmien rikkaus** on tutkimus- tai teorian tietojen laajaa kuvausta arvokkaampaa.

Niin helposti sorruin siihen, että halusin kertoa kaiken mahdollisen tietämästäni tutkimuksesta. Ehkä ajattelin, että se osoittaisi osaavani asian todella hyvin ja voisin saada lisää pisteitä.

Mutta ei: jälleen kerran tuli harjoittaa itsekuria. Vain tehtävänannon kannalta relevantti tieto tuli laittaa paperille. Oli turhaa alkaa selittelemään esim. Bobo-doll kokeen aggressiivisuuden mallioppimisesta, mikäli tehtävänannossa kysytään lasten pelkoon vaikuttavia tekijöitä. Ymmärsin, että minun tulee vain mainita tutkimus/teoria, (sen tekijä) ja se asia mikä vastaa tehtävänantoon, eikä yhtään enempää.

Esimerkki.

Pelko voi olla opittua. Tätä tukee Banduran mallioppimisen teoria, jonka mukaan erityisesti lapset ovat taipuvaisia jäljittelemään vanhempien toimintaa. Tutkimuksissa onkin käynyt ilmi, että hammaslääkäripelkoisten lasten äidit ovat huomattavasti pelokkaampia kuin hammaslääkäreä pelkäämättömät lapset. On siis hyvinkin mahdollista, että lapset omaksuvat vanhempiensa pelkoja.

Samalla tavoin on **turhaa mainita kaikki tietämänsä** temperamenttiteoriat, kun temperamentti on vain yksi pelkoon mahdollisesti vaikuttava tekijä. Jos mainitsen vain vaikka pari, jää minulle aikaa kertoa myös muista pelkoon vaikuttavista tekijöistä. En voi kirjoittaa kaikkea tietämäni tietoa paperille, vaan se tuli suodattaa tehtävän mukaan.

Painotitte hyvin sitä, että **tekstin ei tarvitse olla äidinkielisesti niin hienoa**.

Oli oivaltavaa ymmärtää, että tekstin muotoilemiseen ei sinänsä tullut kiinnittää huomiota, kunhan rautalankamalli pysyi mielessä. Ei haitannut, vaikka rakenne oli palikkamainen ja itseään toistava, jokainen kappale sai noudattaa samaa kaavaa.

Oli helpompi kiinnittää huomio itse tehtävään kun ei tarvinnut pohtia kielen tai rakenteen hienoutta, tosin kuin äidinkielessä. Ylioppilaskirjoituksissa huokasin helpotuksesta, kun tajusin, että äidinkielen opettajat eivät lue tekstiäni.

Kävimme kursseilla hyvin lävitse sitä, kuinka **samoja tutkimuksia voi hyödyntää monessa tehtävässä**.

Kokosimme asioita jo tunnilla isommiksi kokonaisuuksiksi ja mietimme mitä kaikkia tutkimuksia ja teorioita vastauksessa voisi mainita. Tämä auttoi suurempien hahmotusyksikköjen syntymisessä ja tutkimustiedon laajempialaisessa soveltamisessa.

Näiden kursseilla tehtyjen käsitekarttojen yms. innoittamana aloin myös itse käyttämään pääasiallisena opiskelukeinonani tiedon yhdistelemistä ja kokoamista.

Tällaisesta tiedonkäsittelystä oli monella tapaa hyötyä kirjoituksissa. Olin esimerkiksi tehnyt käsitekartan perinnöllisyyden vaikutuksesta eri asioihin ja pystyin hyödyntämään sitä suoraan temperamentti-kysymyksessä.

Lopuksi, ylioppilaskirjoituksiin lukiessa tulee ymmärtää, että **kaikkea ei voi ikinä muistaa eikä osata**. Kannattaa keskittyä kunnolla juuri siihen, mitä on tekemässä.

Huomasin itsestäni, että jos mietin sitä kuinka paljon minulla oli vielä opeteltavaa, stressaannuin helposti enkä pystynyt keskittymään kunnolla mihinkään opiskeluun.

Sen sijaan peruna kerrallaan -taktiikka toimi hyvin. Ne asiat, joita opettelin, opettelin hyvin. Piti vain päättää, mitkä asiat opettelee ja pyrkiä sitten hyödyntämään niitä esseissä.

Ainakin minusta tuntui vielä ennen kirjoituksia, että olisi vielä paljon asioita, joita voisin opetella paremmin. En esimerkiksi ollut opetellut niin hyvin älykkyyteen liittyvää tietoa ja myös kehityspsykologian kirjan opettelu jäi vähemmälle.

Kuitenkin pärjäsinkin kirjoituksissa erittäin hyvin, kun pystyin jättämään älykkyyteen liittyvän tehtävän tekemättä. Sen sijaan keskityin tehtäviin, joiden tutkimustietoa ja teorioita osasin paremmin.

Kiitos mielenkiinnosta!