



PSYKOLOGIAN KOE 21.3.2014 HYVÄN VASTAUKSEN PIIRTEITÄ

Alla oleva vastausten piirteiden ja sisältöjen luonnehdinta ei sido ylioppilastutkintolautakunnan arvostelua. Lopullisessa arvostelussa käytettävistä kriteereistä päättää tutkintotoimikunta.

Arvioinnissa kiinnitetään huomiota erityisesti kypsyyden osoittamiseen ja psykologisen tiedon hallintaan. Ansiokkaassa vastauksessa kokonaisuus on jäsenelty ja johdonmukainen. Kokelas vastaa kysymykseen tehtävänannon mukaisesti. Tehtävät voivat edellyttää psykologien ilmiöiden kuvailemista, arvioimista, pohtimista ja selittämistä sekä erilaisten näkökulmien vertailua. Esitetyt asiat ja väitteet perustellaan selkeästi. Vastaus ilmentää psykologien tietojen itsenäistä hallintaa sekä taitoa niiden soveltamiseen ja kehittelyyn.

Tehtävä 1

Tehtävä on soveltava, ja vastaukseen löytyy aineksia useista eri kursseista. Vastaukseen sopivat oppimiseen, muistiin, tarkkaavaisuuteen, itsesäätelyyn, motivaatioon ja emootioiden säätelyyn liittyvät näkökulmat. Keinot oppimisen tehostamiseksi voivat liittyä esimerkiksi tavoitteisiin, oppimisen lähestymistapoihin, opiskelustrategioihin tai oppimisen taitoihin ja säätelyyn. Vastauksessa voi myös pohtia oppimisen erityisongelmia, kuten tarkkaavaisuuden ongelmia tai työmuistin kapeutta. Muita sopivia näkökulmia ovat hallinta- ja puolustuskeinot, nukkuminen ja stressinhallinta. Myös identiteettiin ja minäkuvaan liittyvät pohdinnat ovat mahdollisia.

Hyvä vastaus painottuu keinojen pohdintaan, ja keinoja on eritelty monipuolisesti. Vastaaja on oivaltanut, että opiskelijan käyttäytymiselle voi löytyä monia eri selityksiä, jolloin on todennäköistä, että ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan useita erilaisia keinoja.

Tehtävä 2

Psykologinen näkökulma liittyy sekä lapsen kehitykseen että vanhemmuuteen. Vastaus edellyttää Supernannyn toimintatapojen kriittistä arviointia esimerkiksi lapsen temperamentin, tunteiden säätelyn ja empatiakehityksen näkökulmista. Vanhemmuuden näkökulmasta voidaan arvioida kriittisesti behavioristista mallia, jossa rangaistaan huonosta käytöksestä mutta tarjotaan niukasti myönteisen toiminnan malleja. Hyvinä puolina voidaan pohtia esimerkiksi tukea kasvatuksen johdonmukaisuudelle, vanhemman minäpystyvyydelle ja kielteisten tunnereaktioiden hallitsemiselle. Jäähypenkin käyttö on myös parempi vaihtoehto kuin lasten fyysinen rankaiseminen, mikä on vielä yleistä Suomessakin. Yhteiskunnallinen näkökulma ohjaa pohtimaan sitä, kuinka kasvatuskulttuurit globalisoituvat Supernannyn tapaisten ohjelmien kautta.

Kokelaat voivat myös pohtia tosi-tv:hen ja perheiden ongelmien julkistamiseen liittyviä eettisiä ongelmia. Toimintatavassa ei myöskään huomioida yksilöllisesti sitä, mistä lasten tai vanhempien ongelmat johtuvat ja tarvitsisivatko ohjelmaan osallistuvat perheet jotakin pitempiketoista ammattiapua ja asiantuntevia perhepalveluita.

Tehtävä 3

Tehtävässä kokelaan on osattava tiivistää ymmärryksensä käsitteestä lyhyeksi vastaukseksi.

a)

Herkkyyksikaudella tarkoitetaan biologisesti määräytyvää ajankohtaa, jolloin lapsella on erityinen alttius oppia jokin tietty taito.

b)

Lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan Vygotskyn luomaa käsitettä tilasta yksilön nykyisen kehitystason ja seuraavan kehitystason välillä. Lähikehityksen vyöhykkeellä yksilöllä on mahdollisuus sopivan avun turvin oppia taito, jota hän ei yksin vielä oppisi, ja yltää suoritukseen, joihin hän ei pääsisi ilman ulkoista tukea.

c)

Esioperationaalinen vaihe (tai taso) on Piaget'n teorian mukaan noin ikävuosien 2 ja 7 välille osuva vaihe, jolloin ajattelun taso on vahvasti sidoksissa omaan näkökulmaan ja omiin havaintoihin. Lapsi pystyy ajattelemaan asioita ja esineitä, jotka eivät ole läsnä, mutta hän ei pysty erottamaan omaa näkökulmaansa muiden näkökulmista.

Tehtävä 4

Vastauksessa kuvataan seuraavia aiheita: nukkuminen palauttavana, unen vaiheiden merkitys ja vähäisen unen vaikutukset. Hyvässä vastauksessa näitä käsitellään monipuolisesti. Evoluutiopsykologian näkökulmasta energiaa säästetään ja edistetään lajin säilymistä, kun nukutaan se vuorokauden aika, jota ei tarvita esim. syömiseen ja jälkeläisistä huolehtimiseen. Nukkuessa keho toipuu päivän rasituksista, kasvuhormonia erittyy. Vähäinen nukkuminen heikentää vastustuskykyä ja lisää alttiutta tulehdustaudeille, myös lämmönsäätely ja aineenvaihdunta muuttuvat. Nukkuminen on tärkeää etenkin aivoille. Energiavarastoja tai vireyden säilyttämiseen tarvittavia aineita täydennetään ja aineenvaihdunnan kuona-aineita poistetaan. Aivojen lämpötila laskee.

Nukkumisessa ihmiselle on tärkeää hidasaalto- ja REM-uni. REM-uni tehostaa oppimista ja tiedon tallentumista muistiin sekä hermoston kypsymistä vauvoilla. Vähäinen nukkuminen vaikuttaa keskittymiskykyyn ja tunne-elämään (masennus, ärtyneisyys). Päätteilykyky heikkenee ja virheet lisääntyvät. Etenkin aivojen otsalohkot ovat herkkiä univajeelle.

Tehtävä 5

Vastauksessa kuvataan seuraavia aiheita: aivot kehittyvät sikiöaikana, varhaisvaiheissa kehitys on nopeaa ja ikäännyttäessä aivoissa ei tapahdu suuria muutoksia. Hyvässä vastauksessa näitä käsitellään monipuolisesti.

Sikiö- ja varhaisvaiheissa perimä ohjaa aivojen kypsymistä, mutta myös kohdun hormonitasapaino ja esim. myrkyt/virukset vaikuttavat. Ensin kehittyvät sisä- ja peruselintoiminnoista vastaavat keskukset (aivorunko), sitten rakenteet, jotka vastaavat esim. tunne-elämän säätelystä (väliaivot, limbinen järjestelmä). Korkeammanasteisista toiminnoista vastaavat rakenteet kehittyvät viimeiseksi (aivokuori).

Alussa hermosolujen ja niiden välisten yhteyksien määrä lisääntyy, sitten osa karsiutuu kokemusten myötä. Aivot kehittyvät ja niiden koko kasvaa ensimmäisinä elinvuosina mm. myelinisaation vaikutuksesta. Otsalohkot kehittyvät viimeiseksi.

Ikäännyttäessä tapahtuva perimän ohjaama biologinen vanheneminen on yksilöllistä. Hermosoluja kuolee ja aivojen paino vähenee, aivokuori ohenee. Kun välittäjäainetuotanto muuttuu ja vähenee, hermoimpulssin kulku hidastuu. Suurta solutuhhoa ei tapahdu, mutta yhteydet rapistuvat.

Tehtävä 6

Tehtävä rajautuu mielenterveyteen (kurssi 5), mutta aineksia löytyy myös kurssista 1 (it-sesäätely, vuorovaikutus). Pakko-oireista häiriötä pidetään ahdistuneisuushäiriönä. Sitä luonnehtivat pakkoajatukset, joita häiriöistä kärsivä henkilö pyrkii vähentämään pakkotoiminnoilla ja säätelämään näin ahdistustaan. Vaikka ahdistus voi lyhyellä aikavälillä vähetä, pakkotoiminnot rajoittavat ja kapeuttavat ihmisen toimintamahdollisuuksia, mikä lisää kärsimystä. Hyvästä vastauksesta tulee löytyä pakko-oireisen häiriön määritelmä sekä monipuolista pohdintaa sen vaikutuksesta sekä itsesäätelyyn että vuorovaikutukseen. Tehtävää voi lähestyä esimerkiksi esittelemällä erilaisia pakkoajatuksia ja -toimintoja ja pohtimalla niiden seurauksia. Vastauksessa voi myös pohtia, miten pakkotoiminnot ovat meille kaikille jossain määrin tuttuja, mutta häiriössä ne vaikeuttavat selvästi yksilön arkea. Myös häiriön neurologista taustaa ja hoitokeinoja voi tuoda esiin.

Tehtävä 7

Hyvässä vastauksessa pohditaan erilaisten mielenterveyshäiriöiden, kuten masennuksen, ahdistuneisuuden, kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja psykoosin suhdetta itsemurhayrityksiin ja itsetuhoisuuteen. Itsetuhoisuus voi liittyä myös anoreksiaan, päihteiden väärinkäyttöön tai nuorten parissa yleiseen itsensä viiltelyyn. Itsemurhan tai itsensä vahingoittamisen motiiveja voidaan myös tarkastella esimerkkien valossa, kuten kostona, rankaisuna muille yksilön tapana ratkaista ylivoimaisen pettymyksen, häpeän tai epäonnistumisen herättämä tunne.

Hyvässä vastauksessa voidaan pohtia asiaa yksilön itsensä näkökulmasta ratkaisuyrityksenä toivottomassa tai harhaisessa mielentilassa. Hyvässä vastauksessa nuoruuden itsetuhoisuus kytketään identiteetin ja maailmankuvan kehittymisen haasteellisiin vaiheisiin. Asiaan saatetaan liittyä myös psykiatrisen hoidon tai seurannan puute. Kulttuurisesta näkökulmasta voidaan etsiä syitä siihen, miksi itsemurhat ovat yleisiä Suomessa, esimerkiksi yhteisöllisyyden pohtimisen kautta. Myös nuorisokulttuurinen tai laihuuden ihannointikulttuurin näkökulma sopii vastaukseen erittäin hyvin.

Tehtävä 8

Tehtävä edellyttää tutkimussuunnitelman laatimista, johon liittyy ongelman asettaminen, osanottajien ja osanottajaryhmien määrittäminen, menetelmien valitseminen, tulostulosten hahmottaminen, tutkimuksen merkityksen pohtiminen. Hyvässä vastauksessa pohditaan monipuolisesti sekä tutkimuksen pätevyyteen ja luotettavuuteen liittyviä että eettisiä asioita. Mahdollisena suunnitelmana voisi olla vaikka jonkin lukiolaisryhmän valitseminen kohteeksi ja ryhmäläisten persoonallisuuksien (esim. introversio; ekstroversio) mittaaminen sopivalla kyselyllä ja niiden vertaaminen heidän Facebook-sivuihinsa. Vapaaehtoisia osanottajia voitaisiin pyytää kertomaan, kuinka paljon heillä on ystäviä, kuinka laajalle heidän verkostonsa ulottuvat, kuinka tiivistä heidän kanssakäymisensä on ja millaisiin asioihin se liittyy. Facebookin profiilisivuja tutkimalla voitaisiin verrata sitä, millaisia asioita persoonallisuudeltaan eroavat ihmiset kertovat itsestään. Tutkimuksessa voitaisiin hahmottaa sitä, millaisen kuvan ihmiset haluavat antaa itsestään ja kuinka he valikoivat informaatiota ja ystäviä tässä tarkoituksessa.

Tehtävä +9

Hyvässä vastauksessa Baumgartnerin suoritus sidotaan motivaatio- ja persoonallisuuspsykologian keskeisiin käsitteisiin ja teorioihin. Suoritusta voidaan tarkastella mm. pitkäjänteisen harjoittelun, epäonnistumisten, muiden asettamien odotusten tai äärimmäisen stressin kautta. Motivaatiota voi tarkastella mm. biologisen perustan (esim. aivojen palkkiojärjestelmä), psykologisten tekijöiden (esim. sisäinen vai ulkoinen motivaatio, selviytymisodotukset, henkilökohtaiset tavoitteet, tunne- vai tietoperustainen motivaatio) tai suoritusmotivaation (esim. haasteiden asettaminen korkealle, kulttuurin merkitys) kautta.

Vastauksessa voidaan myös pohtia, miten tunteet ja motivaatio saattavat kietoutua yhteen. Persoonallisuuspsykologian osalta vastausta voi tarkastella esim. piirreteoreettisesta (esim. elämyshakuisuus), humanistisesta (esim. yksilön tarve toteuttaa itseään), psykodynaamisesta (esim. tiedostamattomat tarpeet ja motivaatiot) tai kognitiivis-konstruktiivisesta (esim. pyrkimys minäkuvan eheyden ja jatkuvuuden säilyttämiseen tai palauttamiseen) näkökulmasta.

Tehtävä +10

Hyvässä vastauksessa kuvataan ja selitetään työmuistin merkitystä ihmisen kognitiivisessa toiminnassa täsmällisesti ja monipuolisesti. Työmuisti on kapasiteetiltaan rajoitettu ihmisen tietoisien toiminnan keskus, joka muodostuu komentoyksiköstä, äännesilmukasta ja visuaalis-avaruudellisesta lehtiöstä. Työmuisti vastaa tietoisien toiminnan kohteena olevan tiedon lyhytaikaisesta käsittelystä ja aktiivisena pitämisestä. Se vastaa yhteydenpidosta ihmisen aistien (valikoiva tarkkaavaisuus) ja pitkäkestoisen muistin välillä (tiedon aktivoiminen käsiteltäväksi ja muistiin taltioiminen). Vaikka työmuistin hahmotusyksiköiden määrä on rajallinen, niihin voi sisältyä vaihteleva määrä informaatiota. Älyllisesti ja sosioemotionaalisesti kuormittavien tilanteiden hallinta saattaa entisestään kutistaa työmuistin kapasiteettia. Asian-tuntijuuden kehitys mahdollistaa työmuistin kapasiteettirajoitusten osittaisen ylittämisen hankkimalla tehtäväkohtaista tietämystä, joka mahdollistaa asioiden hahmottamisen suu-rempiä kokonaisuuksina ja tiedon nopean siirtämisen työmuistin ja pitkäkestoisen muistin välillä. Hyvässä vastauksessa saatetaan myös käsitellä työmuistin ja sen eri osien vaurioitumisen dramaattisia vaikutuksia ihmisen tiedonkäsittelyyn.