



## Psykologia 29.9.2020

Alustavat hyvän vastauksen piirteet 29.9.2020

Tässä tiedostossa oleva taulukko (sivulla 3) ei välttämättä ole täysin saavutettava esimerkiksi ruudunlukuohjelman käyttäjille.

Alustavat hyvän vastauksen piirteet on suuntaa-antava kuvaus kokeen tehtäviin odotetuista vastauksista ja tarkoitettu ensisijaisesti tueksi alustavaa arvostelua varten. Alustavat hyvän vastauksen piirteet eivät välttämättä sisällä ja kuvaa tehtävien kaikkia hyväksytyjä vastauksia. Alustavat hyvän vastauksen piirteet eivät ole osa Ylioppilastutkintolautakunnan yleisissä määräyksissä ja ohjeissa tarkoitettua tietoa siitä, miten arvosteluperusteita on sovellettu yksittäisen kokelaan koesuoritukseen. Alustavat hyvän vastauksen piirteet eivät sido Ylioppilastutkintolautakuntaa lopullisen arvostelun perusteiden laadinnassa.

Psykologian kokeessa arvioinnin keskeisenä perusteena on vastauksen ankkuroiminen empiiriseen, tutkimuspohjaiseen tietoon ja keskeisiin psykologian teorioihin. Ihmisen kehitystä, tiedonkäsittelyä, psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuutta tutkitaan psykologiassa useasta toisistaan täydentävästä näkökulmasta, kuten biologisesta, kognitiivisesta tai sosiokulttuurisesta. Kokelaan tulisi osata luontevasti hyödyntää eri näkökulmista tuotettua tieteellistä tietoa psyykkisten ilmiöiden ja prosessien erittelyssä.

Psykologian kokeessa arvioidaan kokelaiden valmiutta ymmärtää psykologisen tiedon luonnetta ja tiedonmuodostusta, mukaan lukien tutkimusten luotettavuuden ja pätevyyden arvioiminen. Tehtävä voi edellyttää ajankohtaisten psykologian tutkimustulosten arviointia tai tutkimussuunnitelman laatimista.

Psykologian tehtäviin liittyy psykologisten ilmiöiden kuvailemista, arvioimista, pohtimista ja selittämistä sekä erilaisten näkökulmien vertailua. Useassa tehtävässä on myös ainerajat ylittäviä mahdollisuuksia. Osa tehtävistä sisältää joko kirjallista aineistoa tai videoaineistoa, joka tulee yhdistää tehtävänannon mukaisesti psykologiseen tietoon.

Digitaalisessa kokeessa tehtävät jakautuvat kolmeen osaan: I perustehtävät (esim. määrittele, kuvaile, selitä), II soveltavat tehtävät ja III kehittelytehtävät (esim. pohdi, vertaile, arvioi, suunnittele). Hyvän vastauksen kriteerit poikkeavat toisistaan osissa I, II ja III. Osan I tehtävissä kokelaalta edellytetään pääosin tiedollista osaamista, mutta osien II ja III tehtävät vaativat jo enemmän tiedonkäsittelyä. Psykologisen tiedon



soveltamista vaaditaan sekä osassa II että III, mutta osassa III painotetaan erityisesti kehittelyä, jolloin vastaus voi sisältää oivaltavia tarkastelutapoja sekä tiedon ja selitystapojen arviointia.

Keskeisenä arvioinnin kohteena on se, kuinka syvällisesti kokelas ymmärtää psykologista tietoa, kuinka hän osaa soveltaa sitä ja missä määrin hän pystyy tarkastelemaan sitä kriittisesti. Pelkkä oppimateriaalin sisältöjen toistaminen ei mahdollista parhaisiin arvosanoihin pääsemistä. Osa tehtävistä edellyttää valmiutta analysoida ajankohtaisia tapahtumia ja ilmiöitä psykologisen tiedon varassa. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota erityisesti kypsyyden osoittamiseen ja psykologisen tiedon hallintaan. Kokelaan tulisi vastata kysymyksiin tehtävänannon mukaisesti. Esitetyt asiat ja väitteet tulisi perustella vastauksessa selkeästi. Arvioinnissa kiinnitetään lisäksi huomiota siihen, kuinka jäsentynyt ja johdonmukainen kokonaisuus vastaus on.



Ohessa on arviointitaulukko, josta ilmenevät 20 ja 30 pisteen vastauksen arviointikriteerit. Taulukon alaosaan on merkitty pistemäärät, joihin hyvän vastauksen piirteet on kirjoitettu.

Tiedollinen osaaminen 10 (15) p.																														
<b>Vastauksessa esitetty psykologinen tieto ja käsitteistö</b>																														
Vastaus ei sisällä lainkaan psykologista tietoa tai käsitteistöä.	Vastaus sisältää niukasti psykologista tietoa ja käsitteistöä. Psykologisen tiedon hallinta on vain välttävää.	Vastauksessa esitetään joitakin mielekkäitä psykologiseen tietoon perustuvia ajatuksia ja käsitteitä. Tiedon hallinta on tyydyttävää.	Vastaukseen sisältyy pääosin mielekkästä psykologista tietoa ja käsitteistöä. Tiedon hallinta on hyvää, mutta osittain rajoittunutta.	Vastaukseen sisältyy monipuolista psykologista tietoa ja käsitteistöä. Tiedon hallinta on kiitettävää.	Vastaukseen sisältyy syvällistä ja monipuolista psykologista tietoa ja käsitteistöä. Tiedon hallinta on erinomaista.																									
Tiedonkäsittely 10 (15) p.																														
<b>Tehtävänannon noudattaminen, aineiston käyttö ja vastauksen rakentaminen</b>																														
Vastaus ei ole tehtävänannon mukainen. Aineistoa ei hyödynnetä lainkaan tai sitä tulkitaan täysin virheellisesti. Vastaus on sekava ja jäsentymätön.	Vastaus on vain osittain tehtävänannon mukainen. Aineistoon sisältyvää informaatiota toistellaan tai sitä tulkitaan osittain väärin. Vastaus on luetteleva ja katkelmallinen.	Vastauksessa on tehtävänannon kannalta puutteita. Aineiston hyödyntäminen on kaavamaisista ja mekaanista. Vastaus on paikoitellen jäsentynyt, mutta asiat jäävät irrallisiksi.	Vastaus on pääosin tehtävänannon mukainen, mutta osa tekstistä jää irralliseksi. Aineistoa on hyödynnetty melko hyvin. Vastaus on jäsentynyt.	Vastaus on pääosin tehtävänannon mukainen. Aineistoa on hyödynnetty hyvin. Vastaus muodostaa kiitettävän kokonaisuuden.	Vastaus on tehtävänannon mukainen. Aineistoa on hyödynnetty erinomaisesti. Vastaus muodostaa erinomaisesti jäsenneilyn kokonaisuuden.																									
<b>Soveltaminen, kehittäminen ja arviointi</b>																														
Psykologista tietoa ei sovelleta, kehitellä tai arvioida lainkaan. Asioita ei perustella, tai perustelut eivät ole päteviä.	Psykologisen tiedon soveltamisesta, kehittämisestä ja arvioinnista on vähäisiä merkkejä. Perusteluja on niukasti.	Psykologisen tiedon soveltamisesta, kehittämisestä ja arvioinnista on selkeitä merkkejä. Väitteitä on perusteltu, mutta osa perusteluista on puutteellisia.	Psykologisen tiedon soveltaminen, kehittäminen ja arviointi on hyvää. Perusteluja on useissa kohdissa ja ne ovat paikkansa pitäviä.	Psykologista tietoa sovelletaan, kehitellään ja arvioidaan kiitettävästi. Perustelut ovat selkeitä ja vakuuttavia.	Psykologisen tiedon soveltaminen, arviointi ja erityisesti kehittäminen on erinomaista ja johdonmukaista. Perusteluja on kattavasti ja ne ovat erittäin vakuuttavia.																									
	VÄLTTÄVÄ				TYYDYTTÄVÄ				HYVÄ				KIITETTÄVÄ				ERINOMAINEN													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Hyvän vastauksen piirteet liittyvät pistemääriin									9–11				ja				15–17													
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Hyvän vastauksen piirteet liittyvät pistemääriin									13–16				ja				22–25													



## Osa I

### 1. Monivalintatehtävä opiskelusta (20 p.)

Oikeat vastaukset: 2 p. Väärät vastaukset: -1p. Ei vastausta: 0 p.

- 1.1 ulkoista motivaatiota.
- 1.2 pystyvyysuskomuksia/minäpystyvyysuskomuksia.
- 1.3 sisäistä motivaatiota.
- 1.4 pystyvyysuskomuksia/minäpystyvyysuskomuksia.
- 1.5 itseä vahingoittavaa tulkintatyyliä/strategiaa.
- 1.6 optimistista tulkintatyyliä/strategiaa.
- 1.7 itseä vahingoittavaa tulkintatyyliä/strategiaa.
- 1.8 ulkoista motivaatiota.
- 1.9 pystyvyysuskomuksia/minäpystyvyysuskomuksia.
- 1.10 optimistista tulkintatyyliä/strategiaa.

### 2. Hermoston ja psyykkisen kehityksen yhteys (20 p.)

Vastaaja osoittaa ymmärtävänsä keskushermoston rajautuvan aivoihin ja selkäyttimeen sekä käsittelee keskushermostoa ja valitsemiaan esimerkkejä kehityksellisestä näkökulmasta. Keskushermoston kehitystä voidaan käsitellä joko rakenteiden tai toimintojen kautta. Keskushermoston toimintaa voidaan hahmottaa eri tasoilla, esimerkiksi isoavolohkojen tyypillisinä toimintoina tai hermosolujen toiminnan kautta. Yksilön kehitystä käsiteltäessä voidaan keskittyä vaikkapa kognitiivisiin toimintoihin, emootioihin tai motivaatioon, ja sitä voidaan hahmottaa erilaisten teorioiden, kehitysvaiheiden tai virstanpylväiden kautta. Vastaaja voi käsitellä vastauksessaan myös motorista tai sensorista kehitystä. Vastaus edellyttää kahden näkökulman yhdistämistä kehityspsykologian näkökulmaa painottaen, jolloin hermoston rakenne tai toimintakin tulee käsitellyksi kehityksen kautta. Käsiteltäviä sisältöjä voivat olla esimerkiksi hermoston kypsymisen ja aivojen muovautumisen yhteys psyykkiseen kehitykseen yleensä tai tiettyyn psyykkisen kehityksen osa-alueeseen. Esimerkit voivat koskea vaikkapa otsalohkoja ja toiminnanohjausta, hippokampusta ja muistia, pikkuaivoja ja motoriikkaa, aivokuoren aistinalueita ja havainnointia tai myelinisaatiota ja reaktioaikoja. Vastaus voi painottua lapsuuden kehitykseen, mutta myös myöhempään elämänvaiheisiin.



**9–11 p.** Vastauksessa annetaan kaksi esimerkkiä siitä, miten hermoston kehitys on yhteydessä yksilön kehitykseen. Vastaukseen sisältyy pääosin mielekästä psykologista tietoa ja käsitteistöä. Tiedon hallinta on hyvää, mutta osittain rajoittunutta. Vastaus on pääosin tehtävänannon mukainen.

**15–17 p.** Vastauksessa annetaan kaksi esimerkkiä siitä, miten hermoston kehitys on yhteydessä yksilön kehitykseen. Vastaukseen sisältyy monipuolista psykologista tietoa ja käsitteistöä. Tiedon hallinta on kiitettävää. Vastaus on pääosin tehtävänannon mukainen. Vastaus muodostaa kiitettävän kokonaisuuden.

Jos merkkejä on 50 % yli sallitun määrän, vähennetään 2 pistettä, 100 % ylityksestä vähennetään 4 pistettä.

### **3. Lasten ajattelun vertailu (20 p.)**

Molemmissa aineiston videoissa tehdään klassinen mielen teorian tehtävä. Lapselle esitetään, miten tuttu esine (muovailuvahapurkki/suklaakarkkipussi) sisältää jotain epätyypillistä ja yllättävää. Tehtävässä lapsen tulee päätellä, mitä henkilö, joka ei ole ollut mukana tämänhetkisessä tilanteessa, ajattelisi olevan tutun esineen sisällä, jos hän tulisi paikalle. Lasten toisistaan poikkeavat vastaukset samankaltaiseen kysymykseen tarjoavat mahdollisuuden vertailun tekemiseen ja kehityspsykologisen tiedon hyödyntämiseen, kun selitetään, miten ajattelu kehittyy. Videoilla esiintyvät noin 4- ja 5-vuotiaat lapset. Noin neljän vuoden iässä lapsi alkaa hahmottaa, että muilla ihmisillä on oma tietoisuus, ajatukset ja tunteet. Tätä kutsutaan mielen teoriaksi. Tämä taito erottaa videon lapset toisistaan. Hyvässä vastauksessa ymmärretään sen tärkeys, että kyky nähdä asiat toisen näkökulmasta on kehittynyt, ja että se on yhteydessä sosiaalisten tunteiden, kuten häpeän ja empatian, kehitykseen. Vastauksessa ei edellytetä lapsen iän määrittelyä, mutta hyvässä vastauksessa käy ilmi, että vastaaja on sijoittanut lapset oikeaan ikävaiheeseen. Vastauksessa voidaan kertoa esimerkiksi, missä iässä keskimäärin lapsi ymmärtää, että toisella ihmisellä on omat ajatukset ja tunteet. Hyvässä vastauksessa voidaan huomioida myös se, että lasten taidoissa voi olla isoja yksilöiden välisiä eroja. Yksilöiden välisiä eroja voidaan pohtia myös autismikirjon häiriöiden kautta, joissa mielen teorian kehittyminen on usein rajoittunutta.

**9–11 p.** Lasten ajattelua on vertailtu käyttäen pääosin mielekästä psykologista tietoa ja käsitteistöä, joka liittyy sen kehittymiseen, että näkee asiat toisen näkökulmasta. Vastauksessa käy ilmi, että videoiden lapsilla on selkeä ero kyvyssä hahmottaa toisen näkökulma. Tiedon hallinta on hyvää, mutta osin rajoittunutta. Aineistoa on hyödynnetty melko hyvin. Vastaus on jäsentynyt. Perusteluja on useissa kohdissa, ja ne ovat paikkansa pitäviä.



**15–17 p.** Vastauksesta käy ilmi, että vastaaja ymmärtää lasten ajattelun kehitysvaiheet. Vastaaja on myös osannut sijoittaa videoiden lapset oikeaan ikävaiheeseen. Lasten ajattelun kehityksen vertailussa on käytetty perustana monipuolista psykologista tietoa ja käsitteistöä. Vastaaja on ymmärtänyt, että kyvyllä katsoa asioita toisen näkökulmasta on yhteys sosiaalisiin tunteisiin (esim. empatia tai häpeä). Tiedon hallinta on kiitettävää. Vastaus on pääosin tehtävänannon mukainen. Aineistoa on hyödynnetty hyvin. Vastaus muodostaa kiitettävän kokonaisuuden. Toisen näkökulman ymmärtämisen kehitystä ja merkitystä on perusteltu selkeästi ja vakuuttavasti.

Jos merkkejä on 50 % yli sallitun määrän, vähennetään 2 pistettä, 100 % ylityksestä vähennetään 4 pistettä.

## Osa II

### 4. Piilokamera (20 p.)

Videolla esitetään piilokameraa varten lavastettu tilanne, jossa (ainakin piilokameraohjelman juontajan mukaan) satunnainen ohikulkija menee hissiin ja kokee ryhmäpainetta käyttäytyä samalla tavalla kuin piilokameran työntekijät, joita on hississä useita. Vastauksen tulee koostua neljästä yhtä tärkeästä osasta: ilmiön tunnistaminen ja selittäminen, ilmiön perusteiden kuvaaminen sekä myönteisten ja kielteisten seurausten arviointi.

Videolla nähtävä ilmiö on psykologinen mukautuminen eli konformisuus. Konformistinen käyttäytyminen on oman käyttäytymisen muokkaamista enemmistön toiminnan mukaiseksi, ilman että kukaan suoraan pyytää tai painostaa yksilöä. Tästä huolimatta ryhmätilanteissa yksilö kokee painetta tai halua toimia ryhmän normien mukaan silloinkin, kun normit eivät tunnu järkeviltä. Paineen tunne lisääntyy ryhmän koon kasvaessa ja ihmiset mukautuvat voimakkaimmin sellaisen ryhmän normeihin, jota he arvostavat tai johon he samaistuvat. Mukautuminen voi olla tietoisista tai tiedostamatonta. Pelkkä konformismi-termin mainitseminen ei riitä, vaan ilmiö tulee selittää. Vastaavasti täsmällisen termin puuttuminen, jos ilmiö on selitetty oikein, on vain vähäinen puute.

Mukautuvuuden olemassaoloa voi selittää evoluutiopsykologian näkökulmasta: ihminen on erittäin sosiaalinen laji, ja ihmisten selviytyminen sekä lisääntymismenestys, joka on keskeinen evoluutiota ohjaava tekijä, riippuu heidän kyvystään toimia ryhmissä. Mukautuminen ryhmän normeihin on siten voinut kehittyä evoluution myötä edistämään elämistä ryhmissä. Ilmiötä voidaan selittää myös aivojen toiminnan tai tunteiden ja sosiaalipsykologian näkökulmasta, jolloin oleellista on yhteenkuuluvuuden tarve sekä



hylkäämisen ja yksinäisyyden aiheuttamat negatiiviset tunteet. Kehityspsykologian näkökulmasta voidaan todeta, että tarve mukautua on suurimmillaan nuoruudessa ja voi liittyä identiteetin etsintään.

Ryhmän normien omaksuminen spontaanisti ilman ryhmän painostusta tukee nopeaa uusiin ryhmiin liittymistä ja saattaa siten edistää ryhmien harmoniaa ja vähentää konflikteja. Se voi myös edistää ryhmien tehokasta toimintaa päämäärien saavuttamiseksi. Mukautuminen on eräs tapa, jolla erityisesti lapset oppivat ympäröivän maailman toimintatapoja.

Taipumus mukautua voi kuitenkin olla myös kielteinen asia, koska sitä kautta yksilö voi päätyä toimimaan tavoilla, jotka eivät ole hänen arvojensa mukaisia tai ovat sosiaalisesti tai yhteiskunnallisesti haitallisia. Mukautuvuus voi johtaa myös ryhmäajatteluun, jossa ryhmän koheesion ylläpitämiseksi ryhmä tekee huonompia päätöksiä kuin sen jäsenet tekisivät yksinään. Nuorien elämää lähellä olevia esimerkkejä kielteisestä mukautumisesta ovat esimerkiksi vastentahtoiset päihde- ja seksikokeilut, koska nuori kokee enemmistön tekevän niin, tai koulukiusaamiseen osallistuminen tai sen hyväksyminen, koska kiusaamisesta on tullut ryhmässä normi.

Konformisuutta on tutkittu useissa sosiaalipsykologian klassikkotutkimuksissa. Lukion oppimateriaalissa näistä on usein mainittu Aschin janakoe sekä Sherifin pistekoe. Milgramin sähköshokkikoe ja Zimbardon vankilakoe taas eivät suoraan tutkineet mukautuvuutta, koska niiden koehenkilöitä painostettiin suoraan toimimaan tietyllä tavalla. Vastauksen liittäminen tutkimustuloksiin on kokelaalle ansio.

**9–11 p.** Vastauksessa tunnistetaan psykologinen ilmiö mukautuvuudeksi ja sen selitetään olevan enemmistön toimintatavan omaksumista ilman pakkoa. Ilmiötä ja sen seurauksia arvioidaan asianmukaisen psykologisen tiedon avulla, mutta vastaus jää pinnalliseksi.

**15–17 p.** Kokelas tunnistaa ilmiön ja selittää sen monipuolisesti ja oikein viitaten psykologiseen tutkimustietoon. Ilmiön myönteisiä sekä kielteisiä seurauksia arvioidaan laajan psykologisen tiedon valossa.

## **5. Tiedekysymykseen vastaaminen (20 p.)**

Ihmisen ajattelulla voidaan tarkoittaa hänen tietoisia kokemuksiaan, tahdonalaisia ajatuksiaan, kuten sisäistä puhetta, sekä myös tiedostamatonta tiedonkäsittelyä. Tietoiset kokemukset ovat subjektiivisia, niitä ei voi havaita ulkopuolelta, ja ainoastaan kokemuksen kokija tietää miltä ne tuntuvat. Myöskään tiedostamatonta tiedonkäsittelyä ei voi suoraan ulkoapäin havaita.



Ihmisen kokemukset ja ajatukset näkyvät kuitenkin epäsuorasti hänen kehonsa toiminnasta ja reaktioista sekä hänen käyttäytymisestään. Neuropsykologisesta näkökulmasta ajatusten taustalla olevaa aivojen toimintaa voi tarkkailla ja mitata aivokuvantamismenetelmien avulla, ja siten ajatuksiin liittyvää hermoston toimintaa voi tehdä näkyväksi. Aivojen toiminnan kuvantamisesta ei kuitenkaan pysty päättämään suoraan, mitä ihminen ajattelee, koska yksilön muistia ja ajatuksia ylläpitävä hermoverkosto on rakentunut hänen kokemusmaailmansa mukaisesti.

Ajatukset voivat olla muistamista ja suunnittelua ja voivat näkyä esimerkiksi puheessa ja toiminnassa sekä tunteina. Kehityopsykologisesta näkökulmasta osa itseä ohjaavasta puheesta muuttuu sisäiseksi puheeksi (Vygotski). Tunteiden säätelyn kehitys on myös yhteydessä ajatusten näkymättömyyteen tai näkymiseen. Ajatuksiin liittyy usein tunteita, ja tunteisiin liittyvien usein universaalien ilmeiden avulla ihmiset voivat ilmentää ajatuksiaan sekä ymmärtää ja nähdä toisten ihmisten tunteita ja niihin liittyviä ajatuksia. Aikuiset pystyvät säätämään tunteitaan ja niiden näyttämistä ja ymmärtämistä lapsia paremmin.

Kognitiivisesta näkökulmasta esimerkiksi Neisserin havaintokehä ja oppiminen kuvaavat myös ajatuksia ja oivaltamista. Sisäiset mallit ja niiden muokkautuminen ovat suurelta osin näkymättömiä. Ihmisen toiminnasta ja puheesta voi kuitenkin nähdä jotain hänen ajatuksistaan, esimerkiksi mihin hänen huomionsa kiinnittyy ja minkälaisista asioista hän on kiinnostunut.

Sonan esittämään kysymykseen vastasi *Helsingin Sanomissa* kliinisen neurofysiologian professori Sampsa Vanhatalo Helsingin yliopistosta (Lastensairaala) näin: ”Ihmisellä on monenlaisia ajatuksia. Osa ajatuksistamme näkyy kokemuksina ja tuntemuksina. Ne yleensä ohjaavat toimintaamme. Niitä kutsutaan tunneajatuksiksi. Sitten on järkiajatuksia, joita pohdimme hyvin järjestelmällisesti ja tietoisesti. Kaikki ajatukset syntyvät pään sisällä aivoissa. Aivot ovat kuin valtavan monimutkainen tietokone, jossa pienet sähkösykäykset ja välittäjäaineet vievät viestejä miljoonien aivosolujen välillä. Voimme mitata aivojen sähkösykäyksiä tai verenkiertoa. Mikään niistä ei kuitenkaan ole sama kuin ajatus. Ajatukset ovat sitä, että miljoonat mikroskooppisen pienet aivosolut toimivat yhtä aikaa. Tätä yhteistyötä on mahdotonta nähdä, vaikka kuinka kurkistaisi aivojen sisään. Meidän on kuitenkin helppo nähdä ajatusten vaikutuksia. Jotkin ajatukset voivat saada koko elimistön mukaansa. Esimerkiksi isot huolet voivat aiheuttaa mahakipua tai päänsärkyä. Silloin toinen ihminen voi nähdä nuo ajatukset kärsimyksenä. Samalla tavalla toinen ihminen näkee helposti naamastasi, kun sinulla on iloisia ajatuksia.” Sampsa Vanhatalon vastaus on kirjoitettu 6-vuotiaalle, mutta siinä esitetyt esimerkit ovat hyviä ja mahdollisia tapoja selittää asiaa myös nuorille.





Hyvässä vastauksessa kysymystä pohditaan eri näkökulmista. Vastauksessa tuodaan esille, että ajatukset voivat sekä olla näkymättömiä että joskus myös näkyä eri tavoilla.

**9–11 p.** Hyvässä vastauksessa käsitellään ajatuksien näkymättömyyttä psykologisen tiedon varassa, ja vastaus on kohdistettu nuorelle. Vastauksessa on oivallettu, että ajatukset voivat olla myös näkyviä. Psykologisen tiedon hallinta on hyvää.

**15–17 p.** Kiitettävässä vastauksessa ajatuksien näkymättömyyttä käsitellään laajemmin ja useista psykologisista näkökulmista siten, että vastaus on kohdistettu nuorelle. Ajatuksien näkymättömyydestä ja näkymisestä on oivaltavia esimerkkejä. Vastaus muodostaa kiitettävän kokonaisuuden.

## **6. Väitteitä mielenterveydestä (20 p.)**

Vastaukseen on valittu kaksi väitettä, joita molempia arvioidaan asianmukaisen psykologisen tiedon varassa. Hyvässä vastauksessa psykologista tietoa osataan käyttää niin väitettä vastaan kuin sen puolesta. Hyvässä vastauksessa väitettä voidaan tarkastella joko yhden tai useamman mielenterveyden häiriön kautta tai yleisellä tasolla. Väitteet tarjoavat mahdollisuuden pohtia esim. perimän ja ympäristön välistä suhdetta mielenterveyden häiriöiden taustalla, geenien merkitystä, mielenterveyshäiriöiden moninaisuutta, niiden pysyvyyttä, esiintyvyyttä, puhkeamisikää, paranemisen mahdollisuutta, neurobiologiaa ja yhteiskunnan suhdetta mielenterveyshäiriöihin sairautena. Hyvässä vastauksessa on osattu nostaa esiin valittujen esimerkkien kautta useita eri näkökulmia ja hyödynnetty hyvin psykologian eri osa-alueiden tarjoamaa tietoa ja käsitteistöä.

**9–11 p.** Mielenterveyteen liittyvien kahden väitteen todenperäisyyttä arvioidaan ja perustellaan mielekkään psykologisen tiedon ja käsitteistön varassa. Psykologisen tiedon soveltaminen ja arviointi on hyvää. Vastauksessa on vähintään kaksi toisistaan poikkeavaa näkökulmaa, joiden perustelut ovat paikkansa pitäviä. Tiedon hallinta on kokonaisuudessaan hyvää, mutta osittain rajoittunutta. Vastaus on pääosin tehtävänannon mukainen, mutta osa tekstistä jää irralliseksi. Vastaus on jäsentynyt.

**15–17 p.** Mielenterveyteen liittyvien kahden väitteen todenperäisyyttä arvioidaan ja pohditaan usean psykologisen näkökulman kautta. Vastauksessa käytetty psykologinen tieto ja käsitteistö on monipuolista, ja sitä osataan hyödyntää argumentoitaessa niin väitettä vastaan kuin sen puolesta. Perustelut ovat selkeitä ja vakuuttavia. Tiedon hallinta on kiitettävää. Aineistoa on hyödynnetty hyvin. Kokonaisuus on kiitettävä.



## Osa III

### 7. Kasvaminen älypuhelimien kanssa (30 p.)

Tehtävää voi lähestyä hyödyntämällä monenlaista psykologista tietoa. Jatkuvasti mukana oleva sosiaalinen media värittää voimakkaasti nuorten sosiaalista maailmaa ja vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Toisaalta jatkuva älylaitteiden käyttö vaikuttaa myös kognitiivisiin toimintoihin ja kasvaminen näiden laitteiden parissa todennäköisesti muokkaa aivojen kehittymistä. Tutkimus aiheesta on vielä alkutekijöissään, joten selviä vastauksia kaikkiin älyteknologian vaikutuksiin ei löydy kirjallisuudesta. Kokelaalle on ansio, jos hän tunnistaa aiheeseen liittyvän lisätutkimuksen tarpeen.

Ansiokkaassa vastauksessa kokelas pohtii useasta näkökulmasta älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutusta nuorten kehitykseen sekä hyvinvointiin ankkuroiden pohdintansa psykologiseen tietoon. Mahdollisia näkökulmia voivat olla mm. seuraavat:

Kehityopsykologiasta tiedämme, että aivojen plastisuus lapsena on suurta. Siksi kosketusnäyttöjen käyttäminen nuoresta iästä asti todennäköisesti muokkaa lasten hienomotoriikan ja tarkkaavaisuuden kehitystä myös hermostollisella tasolla. Laitteita käyttäneiden nuorten kyky hahmottaa laitteiden toimintaa ja käyttää niitä voi siten kehittyä todella tehokkaaksi. Vastaavasti hienomotoriset taidot, jotka ovat olleet tärkeitä aikaisemmille sukupolville, kuten kaunokirjoitus käsin, saattavat jäädä nykyisillä nuorilla automatisoitumatta. Älypuhelimien ja sosiaalisen median käyttöön liittyy usein se, että joudutaan jatkuvasti toimimaan monien ärsykkeiden virrassa, mistä seuraa keskeytyksiä ja vaikeuksia ylläpitää tarkkaavaisuutta yhdessä asiassa. Jatkuvalle älypuhelimien käytöllä onkin havaittu olevan tarkkaavaisuutta heikentäviä vaikutuksia. Nopeatempoiseen älylaitteiden maailmaan sopeutumisen seurauksena saattaakin olla heikko keskittymiskyky ja jatkuva tarve saada uusia ärsykeitä.

Varhaisesta sosiaalisesta kehityksestä tiedetään, että kiintymyssuhteet ja erityisesti pääasiallisen huolehtijan läsnäolo ovat tärkeitä emotionaaliselle kehitykselle. Älylaitteiden jatkuva käyttäminen saattaa tehdä ihmisistä vähemmän läsnäolevia sosiaalisissa tilanteissa. Siten esimerkiksi se, että vanhemman huomio kiinnittyy enemmän ruutuihin kuin lapseen, voi olla varhaisten kiintymyssuhteiden kehityksen riskitekijä. Toisaalta älylaitteet ja sosiaalinen media tarjoavat myös tavan pitää kiinteästi yhteyttä perheeseen ja muihin tärkeisiin ihmisiin ajasta ja paikasta riippumatta.

Älylaitteiden ja sosiaalisen median käytön myötä tulee todennäköisemmäksi, että lapset törmäävät entistä nuorempina kehitystasolleen sopimattomaan sisältöön, kuten väkivaltaan ja pornoon. Myös erilaiset



Ääriyhmät ja rikolliset voivat hyödyntää sosiaalista mediaa tavoittaakseen sanomallaan nuoria, joiden voi olla vaikea erottaa epäilyttävää sisältöä luotettavasta. Aikuisten valvonta ja neuvonta on tärkeää näiden asioiden käsittelyssä.

Sosiaalipsykologian näkökulmasta älylaitteisiin ja sosiaaliseen mediaan liittyy runsaasti kiinnostavia näkökulmia. Nuoruuteen kuuluvia haasteita ovat sosiaalisen hyväksynnän etsiminen, ryhmän normeihin sopeutuminen ja yhteenkuuluvuuden tavoittelu. Älylaitteiden ja sosiaalisen median käyttäminen ovat oleellisessa osassa 2000-luvulla syntyneiden nuorten tavassa kohdata nämä kehityshaasteet. Oman paikan ja roolin etsiminen tapahtuu sosiaalisen median piirissä, ja siihen liittyviä uusia haasteita ovat esimerkiksi taito oppia jakamaan sosiaalisessa mediassa kokemuksia ja sisältöjä niin, että vuorovaikutus olisi psykologisesti positiivista eikä kuluttavaa. Oman kuvan rakentamiseen sosiaalisessa mediassa liittyy nuorilla paljon paineita, ja myös virtuaalikiusaaminen on tänä aikana yleinen ilmiö.

Toisaalta sosiaalinen media ja uusi teknologia antavat nuorille uusia mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja luovuuttaan. Nykyään nuoren, tai jopa lapsen, on mahdollista saavuttaa sosiaalisessa mediassa kansainvälistä mainetta ja rakentaa tätä kautta menestyksellinen ura esimerkiksi tubettajana Youtube-palvelussa. Nuoruuteen tyypillisesti liittyvät idolit ja vahvat perheen ulkopuoliset mielipidevaikuttajat löytyvät nykyään usein sosiaalisesta mediasta ja saattavat olla nuorten vertaisia, joko nuorten itsensä ikäisiä tai hieman heitä vanhempia ja kokeneempia. Uusien teknologioiden käyttäminen tarjoaa sellaisia laajennettuja tietoresursseja, sosiaalisia kontakteja ja oppimisen mahdollisuuksia, joita vanhempien sukupolvien on usein vaikea ymmärtää. Koulut tai vanhemmat eivät välttämättä pysty ihanteellisesti tukemaan nuoria luovassa ja oppimista tukevassa älyteknologian käytössä.

Persoonallisuuspsykologian näkökulmasta identiteetin rakentuminen ja persoonan kehittyminen liittyy 2000-luvun nuorilla myös heidän rooliinsa sosiaalisessa mediassa. Se antaa heille uuden mahdollisuuden kokeilla erilaisia rooleja ja kontrolloida muiden heistä näkemää kuvaa. Terveiden ja hyvinvoinnin näkökulmasta älylaitteissa ja sosiaalisessa mediassa on liikkakäytön ja addiktion riski: nämä laitteet ja palvelut on tehty hyvin koukuttaviksi. Monet käyttävät niitä lähes koko valvellaoloaikansa ja saattavat jatkaa yömyöhään, ja laitteiden käyttö yöllä saattaa häiritä nukkumista ja vuorokausirytmää. Sosiaalisen median jatkuvan käytön on havaittu olevan yhteydessä masennusoireisiin ja siihen, että tyytyväisyys elämään heikkenee, tosin tutkimustulokset ovat osin ristiriitaisia. Addiktion riski on erityisen suuri lapsilla, koska heidän psyykinen itsesäätelynsä ei ole aikuisen tasolla, ja he tarvitsevat aikuisen apua käytön rajoittamisessa ja toimintansa suuntaamisessa kehityksellisesti mielekkäisiin kohteisiin.



**13–16 p.** Vastaukseen sisältyy useita mielekkäitä näkökulmia älypuhelinien ja sosiaalisen median vaikutuksista nuorten kehitykseen. Vastaus on hyvin jäsentynyt ja enimmäkseen ankkuroitu asianmukaiseen psykologiseen tietoon. Paikoin pohdinnassa on kuitenkin arkikokemukseen perustuvia argumentteja tai linkki psykologiseen tietoon jää keinotekoiseksi.

**22–25 p.** Vastaukseen sisältyy näkökulmia usealta psykologian osa-alueelta. Siinä on tunnistettu useita älypuhelinien ja sosiaalisen median negatiivisia ja positiivisia vaikutuksia sekä pohdittu ja kehitelty aihetta oivaltavasti. Pohdinta on kiitettävästi ankkuroitu psykologiseen tietoon, ja vastaus on hyvin jäsenneily.

### **8. Tutkimustehtävä nukkumisesta (30 p.)**

Tehtävä edellyttää tutkimussuunnitelman laatimista, johon sisältyvät ongelman rajaaminen sekä kysymyksen ja hypoteesin asettaminen, osanottajien tai osanottajaryhmien määrittelemine ja rekrytointi, asetelman ja menetelmien valitseminen sekä muuttujien määrittely. Mielekkään, aiheeseen sopivan riippumattoman muuttujan keksiminen vaatii tiedon kehittelyä, joka osoitetaan muuttujan valinnan ja hypoteesin perusteluissa. Tämä edellyttää, että vastauksessa tarkennetaan, mikä nukkumiseen liittyvä ongelma tekee siitä riittämätöntä tai huonoa. Mahdollisia unen laatuun ja määrään liittyviä ongelmia voivat olla vaikkapa vaikeus nukahtaa, vaikeus mennä ajoissa nukkumaan, yölliset heräämiset tai stressin aiheuttama ylivireystila iltaisin. Nukkumisen haasteet voivat liittyä myös ympäristöön, kuten liian aikaisiin kouluamuihin tai rauhattomaan nukkumistilaan. Hyvässä vastauksessa on oivallettu, että kokeellisessa tutkimuksessa riippumattomassa muuttujassa on vaihtelua, yleisimmin yksilöiden välillä (esimerkiksi interventio toisessa ryhmässä, verrokkiryhmässä ei interventiota). Ryhmiin satunnaistaminen on keino vähentää häiriömuuttujien vaikutusta tulokseen. Tutkimuksen vahvuuksien ja heikkouksien analyysi liittyy asetelmien, tutkittavien ja menetelmien valintaan, ja siihen voi luontevasti liittää pohdintaa tutkimuksen luotettavuudesta, pätevydestä sekä eettisyydestä.

**13–16 p.** Tutkimuskysymys ja hypoteesi ovat selkeät ja perustellut. Tutkimussuunnitelma on mielekäs, ja sen varassa olisi mahdollista tutkia tarkoitettua ilmiötä. Asetelmaan ja menetelmiin viitataan oikeilla käsitteillä. Tutkimuksen vahvuuksia ja heikkouksia on pohdittu jonkin verran.

**22–25 p.** Tutkimuskysymystä ja hypoteesia on kehitelty ja perusteltu oivaltavasti. Tutkimussuunnitelma on huolellisesti laadittu. Menetelmälliset käsitteet ovat täsmällisiä suhteessa valittuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen vahvuuksien ja heikkouksien pohtiminen on syvällistä.



## 9. Ilmastoahdistus (30 p.)

Ilmastoahdistus on sekä yhteiskunnallinen että yksilöpsykologinen ilmiö. Kysymyksessä pyydetään pohtimaan ilmiötä nimenomaan nuorten psyykkisen kehityksen kautta. Vastauksessa voidaan pohtia ilmiötä esimerkiksi maailmankuvan muodostumisen kautta sekä arvioida sitä, miten erilaiset jatkuvat uhat ja niistä aiheutuva pitkäkestoinen stressi vaikuttavat kehittyvään psyykeen.

Yhteiskunnallinen ulottuvuus on merkittävä, sillä samojen tunteiden ja stressin kokemukset koskettavat koko sukupolvea samanaikaisesti. Toisin kuin yleensä, ilmiöön liittyvät mielenterveysaspektit eivät siten selitykään välttämättä yksilöpsykologisilla kehityspoluilla. Kuitenkin se, miten nuoret käsittelevät ja työstävät mahdollista ilmastoahdistustaan, liittyy varmasti yksilöpsykologisiin tekijöihin, kuten optimismiin persoonallisuuspiirteenä, yksilölliseen ahdistusherkyyteen ja minäpystyvyykokemukseen. Tätä kautta ilmiö liittyy yksilön emotionaaliseen joustavuuteen (resilienssi) ja tunteidensäätelytaitoihin.

Kysymystä voi lähteä pohtimaan myös pelkojen säätelyn kautta. Monissa ahdistushäiriöissä käytetään pelkojen työstämisessä vaiheittaista altistamista pelolle. Ilmastouhassa kyse ei kuitenkaan ole epärealistisesta tai epätodennäköisestä uhkakuvasta, vaan tieteeseen perustuvasta ennusteesta.

Keskeinen teema ilmastoahdistuksessa onkin yksilön ja yhteisön suhde. Yksilön näkökulmasta ahdistus voi käydä ylivoimaiseksi, koska pelkästään omilla valinnoilla ei voi ratkaista koko ongelmaa. Toisaalta, jos nuori kokee itsensä osaksi esimerkiksi sukupolvensa yhteisöä, joka voi yhdessä toimia paremman tulevaisuuden puolesta ja vaikuttaa poliittisesti, voi ilmastoahdistus voimaannuttaa ja auttaa tekemään tärkeitä elämänvalintoja ja suuntaamaan kehityspolkuja positiivisesti.

Ilmastoahdistuksen käsittelyyn liittyvät kehityspolut voivat myös vaikuttaa identiteetin ja arvomaailman kehitykseen sekä konkreettisesti yksilöiden valintoihin ja sitä kautta heidän kokemusmaailmaansa. Ilmastoahdistus voi aiheuttaa myös ajattelun ja yhteiskunnan polarisoitumista, jossa ilmastoahdistuksen vastakohtana on ilmastouhkien kieltäminen.

**13–16 p.** Vastaukseen sisältyy useita mielekkäitä näkökulmia ilmastoahdistukseen ja nuoruuteen, ja vastaus on enimmäkseen ankkuroitu asianmukaiseen psykologiseen tietoon. Vastaus on hyvin jäsentynyt ja sisältää pohdintaa, kehittelyä ja psykologiseen tietoon pohjautuvia perusteluja. Muutamissa paikoissa pohdinnassa on kuitenkin arkikokemukseen perustuvia argumentteja tai linkki psykologiseen tietoon jää ohueksi.



YLIOPPILASTUTKINTOLAUTAKUNTA  
STUDENTEXAMENSÄMÄNDEN

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