2024. M155

2024L568A1EL

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2024

FINNISH

HIGHER LEVEL

Monday, 17 June
09:30 - 12:30

Ohje: Vastaa kaikkiin tehtäviin suomeksi. Tehtävässä 1 on alakohta, joihin kaikkiin tulee vastata. Viimeisessä tehtävässä III on kaksi esseen vaihtoehtoa. Niistä valitaan toinen. Kokeen maksimipistemäärä on 100 pistettä. Merkitse vastauspaperiin selvästi jokaisen tehtävän numero ja kirjain.

TEKSTI:
Moni ei enää jaksa keskittyä kirjojen lukemiseen – Aivotutkija kertoo, mistä ilmiössä on kyse

1) Tuntuuko, ettet enää jaksa keskittyä kirjojen lukemiseen? Saatat kärsiä itse aiheutetusta keskittymishäiriöstä. Professori Minna Huotilainen kertoo, mistä merkeistä sen tunnistaa.

2) Ennen olin oikea **lukutoukka**. Ahmin kirjoja. Mutta nykyisin en juuri lue, jotenkin en osaa keskittyä lukemiseen. Jos huomaa keskittymiskyvyssään tämänkaltaisen muutoksen, se saattaa kertoa itse aiheutetusta keskittymishäiriöstä ADT:stä. Lyhenne tulee sanoista *attention deficit trait*, jonka voisi vapaasti kääntää esimerkiksi tarkkaavaisuusvajeeksi.

3) ADT muistuttaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä adhd:ta, jonka tyypillisiä oireita ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Mutta siinä missä adhd on jo lapsena alkava ja osin perinnöllinen diagnosoitava neuropsykiatrinen häiriö, ADT ei ole virallinen diagnoosi. ADT on uusi ilmiö, josta on toistaiseksi hyvin vähän tutkittua tietoa, kertoo aivotutkija ja professori Minna Huotilainen.

4) Ensimmäistä kertaa ADT:n kuvasi amerikkalainen lääkäri Edward Hallowell 1990-luvulla.”Hallowell päätyi siihen, että potilaat olivat itse aiheuttaneet omat tarkkaamattomuus-oireensa”, Huotilainen sanoo. ADT liittyy Hallowellin mukaan elämäntapaan, jota ihminen toteuttaa omasta vapaasta tahdostaan tai olosuhteiden pakosta, esimerkiksi työssään. Elämäntapaan kuuluu jatkuvasti keskeytyvää toimintaa, samanaikaista viestittelyä eri suuntiin ja useiden viestikanavien seuraamista samanaikaisesti.

5) ADT:n tunnistaa Huovilaisen mukaan parhaiten siitä, että huomaa käyttäytymisensä muuttuneen. Hyvä esimerkki onkin juuri lukutoukka, joka kokee, että ei enää pysty keskittymään lukemiseen. ”Jos kirjoittaessa häiriintyy jostakin samassa huoneessa tapahtuvasta asiasta, joka ennen ei olisi häirinnyt, voi epäillä ADT:ta. Samasta on kyse, jos pyrkii ohjaamaan tarkkaavaisuuttaan tiettyyn asiaan, mutta se lipsahtelee jatkuvasti ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin”, Huotilainen sanoo.

6) Ärsykkeiden ei edes tarvitse tulla ulkopuolelta. Mieleen saattaa tulla jatkuvasti asioita, jotka häiritsevät keskittymistä. Tätä Huotilainen kutsuu itsekeskeytykseksi. Huotilainen kuitenkin tähdentää, että itselleen ei kannata olla liian ankara: ”Jokaiselle tulee välillä mieleen asioita, jotka häiritsevät keskittymistä. Täydellinen keskittyminen ei edes ole tarkoituksenmukaista. Jos tulee vaikkapa palohälytys, on tärkeää, että osaa keskeyttää tekemisensä.”

7) Hyvä tarkkaavaisuus merkitsee Huotilaisen mukaan tasapainoa. Ihanteellista tarkkaavaisuuden tasoa on mahdotonta määritellä. Se suhteutuu aina tilanteeseen. Hän pohtii lapsia ja nuoria, jotka ovat eläneet koko elämänsä älylaitteiden ja jatkuvien keskeytysten maailmassa. He eivät välttämättä voi tunnistaa käytöksensä muuttuneen, sillä vertailukohtaa ei ehkä ole ollenkaan.

8) Huotilainen miettii, ovatko suomalaiset vanhemmat tiedostaneet, millaisia vaikutuksia älylaitteilla voi olla heidän lapsiinsa: ”En ole ihan varma, ymmärrämmekö me, kuinka isosta asiasta on kysymys.” Hän huomauttaa, että olemme ensimmäistä kertaa tilanteessa, jossa esimerkiksi rattaissaan kiukuttelevan lapsen saa hiljaiseksi lykkäämällä käteen tabletin tai puhelimen.

9) Täsmällisiä ikärajoja lasten älylaitteiden käytölle Huotilainen ei halua antaa, sillä päteviä ohjeita ei hänen mukaansa ole olemassa. ”Hyvä sääntö on se, että pienelle lapselle ei ole mitään haittaa siitä, jos hän ei käytä älylaitteita”, hän sanoo. Toki on hyvä, jos lapselle kehittyy kuva itsestään taitavana teknologian käyttäjänä. ”Sen lapsi oppii kuitenkin viimeistään koulussa”, Huotilainen sanoo.

10) Mitä ADT sitten tekee aivoille? Asiaa on Huotilaisen mukaan tutkittu toistaiseksi liian vähän, jotta kysymykseen voisi antaa varmoja vastauksia. ”Se tiedetään, että aivot ovat muotoutuva elin. Toisin sanoen: ne oppivat”, Huotilainen sanoo. Kun vaikkapa puhelinta vilkuilee toistuvasti, aivot tottuvat saamaan jatkuvasti uusia virikkeitä ja niiden tuottamia pieniä tunneruiskeita. Se ruokkii addiktiota.

11) Käytännössä ADT kehittyy esimerkiksi siten, että ihminen ajattelee tarkistavansa huomisen sään. Samalla hän eksyy selaamaan uutissivustoja. ”Mielenkiintoinen paradoksi on se, että tunne-elämykset eivät välttämättä aina ole positiivisia. Ne voivat olla myös ärsyttäviä, raivostuttavia tai hämmentyneitä tunteita”, Huotilainen huomauttaa.

12) ”Kaikki kaupalliset somealustat, myös pelit ja uutissivustot, on rakennettu tälle koukuttamisen periaatteelle”, hän sanoo. Jossain vaiheessa koukuttunut käyttäytyminen syventyy automaattiohjaukseksi. Kaupan kassajonossa ei edes ennätä muodostaa ajatusta, että katsonpa tässä aikani kuluksi kivan kissavideon, kun käsi on jo tarttunut puhelimeen.

13) Suosittu keino yrittää hallita ADT:ta on Huotilaisen mukaan somelakko. Se ei kuitenkaan ole hänen mukaansa tehokkain tapa. Hän vertaa somelakkoa tipattomaan tammikuuhun. ”**Tipaton tammikuu** paljastaa, millaista on olla ilman alkoholia. Hyvä niin, mutta parempi olisi löytää arjessa toimivia tapoja”, Huotilainen sanoo.

14) Samoin ADT:n oireista kärsivän tulisi löytää kestävä tapa harjoittaa keskittymiskykyään. Huotilainen viittaa BBC:n hankkeeseen, jossa tutkijat suunnittelivat parhaita strategioita rajoittaa älylaitteen käyttöä. Toimivia keinoja ovat esimerkiksi aikaan, paikkaan tai ihmissuhteisiin liittyvät laiterajoitukset.

15) **Aikaan liittyvät rajoitukset**: Aikaan liittyvät rajoitukset sopivat hyvin esimerkiksi työelämään. Työajan ulkopuolella ei viestitellä työasioita. Kaveri- tai sukulaisporukka voi sopia kellonajoista, jolloin ei lähetellä viestejä. Kotona voi päättää tietyn kellonajan, jonka jälkeen ei käytä puhelinta ennen aamua. Tämä sääntö voisi Huotilaisen mukaan koskea koko perhettä. Puhelimet voitaisiin esimerkiksi kerätä samaan laatikkoon tietyksi ajaksi.

16) **Paikkaan liittyvät rajoitukset**: Paikkaan liittyviä rajoituksia voi olla kotona, koulussa tai työpaikalla: esimerkiksi olohuone, makuuhuone, WC tai ruokailutila sopivat hyvin älylaitevapaiksi alueiksi.

17) **Ihmissuhteisiin liittyvät rajoitukset**: Tietyn ihmisen tai porukan kanssa sovitaan, että älylaitteita ei käytetä yhdessä ollessa. ”Puhelimesta luopuminen toisen seurassa on arvostuksen osoitus hänelle”, Huotilainen sanoo. ”Yhdenkään ihmisen ei pitäisi **luhistua** sen alle, että hän toimii väärin.”

18) Vaikka Huotilainen antaa vinkkejä älylaitteiden käytön rajoittamiseen, hän ei pidä siitä, että yksittäisiä ihmisiä syyllistetään puhelimen käytöstä. Oikeat menettelytavat tulisi hänen mielestään löytää yhteisönä. Esimerkiksi koulu ja työelämä ovat hyviä paikkoja pelisääntöjen luomiseen.

19) Huotilainen vaatisi vastuuseen myös teknologiaa tarjoavia laitevalmistajia ja sisällöntuottajia. ”Jotkut ovat jo kyytiin jo lähteneetkin, esimerkiksi TikTok varoittaa alaikäisiä käyttäjiä, jos he käyttävät ohjelmaa yli tunnin päivässä”, hän lisää. Myös yhteiskunta voisi Huotilaisen mukaan olla aloitteellisempi. EU-tasolla esimerkiksi kerätään jo lasten **ruutuaikaa** koskevia **kansallisia suosituksia**.

Katri Kallionpää, Helsingin Sanomat 1.10.2023

I TEHTÄVÄ **(30/100)**

1. Selitä omin sanoin seuraavat ilmaisut:

a. lukutoukka

b. tipaton tammikuu

c. luhistua

d. ruutuaika

e. kansallinen suositus (5 × 1 pistettä)

2. Miksi ADT ei ole virallinen diagnoosi? (5 pistettä)

3. Kuvaile omin sanoin, millainen elämäntapa tuottaa tarkkaavuusvajetta. (5 pistettä)

4. Miksi aivotutkija on huolissaan älylaitteiden käytöstä? (5 pistettä)

5. Kuvaile omin sanoin älylaitteiden toimintaperiaatteita. (5 pistettä)

6. Mitä Huotilainen tarkoittaa sanoessaan, että älylaitteesta luopuminen toisen seurassa on arvostuksen osoitus? (5 pistettä)

II TEHTÄVÄ **(30/100)**

Kirjoita noin 100 – 150 sanan mittainen kommentti, jossa arvioit oman kokemuksesi perusteella, ovatko tutkijoiden antamat rajoitukset käyttökelpoisia tapoja älylaitteiden parissa toimivalle.

III TEHTÄVÄ **(40/100)**

Kirjoita noin 300 sanan essee. Valitse aiheeksi toinen näistä.

1. Pitäisikö koulussa kieltää kännykkä? Ota kantaa ajankohtaiseen keskusteluun.

tai

2. ”Lukeminen parantaa muistia, lievittää stressiä ja jopa pidentää ikää”, sanoo aivotutkija Minna Huotilainen. Kirjoita pohtiva teksti, jossa tarkastelet lukemisen merkitystä aivoterveyden kannalta.