

# Vinkkejä psykologian kertauskurssille

Kristiina Holm & Vesa Åhs  
Motiivi

s a n o m a p r o



# Kertausvinkki 1

# PS2 Kertausta – Kirjoitusharjoitus

- Jokainen luonnostelee itsenäisesti esseetehtävän vastausrunгон sekä kirjoittaa vastauksen aloituskappaleen.
- Tehtävässä saa käyttää apuna oppikirjaa.
- Tehtävän tekemiseen on aikaa 30 min.
- Tämän jälkeen työt vertaisarvioidaan. Jokaiselle valitaan pari, joka lukee ja arvioi toisen työn ohjeiden mukaisesti.
- Vertaisarviointiin on aikaa 15 min.
- Vertaisarvioinnin jälkeen jokainen käy läpi saamansa palautteen ja keskustelelee siitä parinsa kanssa.

## Tehtävävaihtoehdot (pari valitsee saman tehtävän):

1. Kognitiivinen kehitys kouluiästä nuoruuteen
2. Pohdi leikin merkitystä lapsuudessa ja kouluiässä
3. Ota kantaa väitteeseen: ”Synnymme tytöiksi tai pojiksi.”
4. Erittele nuoruusiän vuorovaikutussuhteita ja pohdi niiden merkitystä nuorelle

# Ohjeet vertaisarviointiin

## 1. Arvioi psykologisen tiedon ja käsitteiden käyttöä.

- Onko vastaukseen valittu tehtävän kannalta keskeiset käsitteet ja teoriat?
- Oliko valitut käsitteet selitetty johdannossa? Miten selkeästi?
- Vaikuttiko siltä, että vastaaja oli ymmärtänyt tehtävän oikein?
- Oliko vastauksessa jotain, mitä et itse ymmärtänyt?

## 2. Arvioi vastauksen vahvuuksia

- Mikä vastausrungossa ja johdannossa oli erityisen hyvää/onnistunutta?

## 3. Tee parannusehdotuksia

- Millä tavoin vastausta voisi vielä parantaa?
- Mitä vastauksen laatija olisi voinut vielä miettiä tai tarkentaa?

# Kertausvinkki 2

## PS2 Kertausta - Käsitekertaus

1. Luokan seinillä on erilaisia kehitykseen keskeisesti liittyviä käsitteitä. Kierrä luokassa itsenäisesti tai pienen ryhmän kanssa ja varmista, että tiedät kaikkien käsitteiden merkityksen.
2. Tämän jälkeen opettaja näyttää yksi kerrallaan YO- kysymyksiä. Valitse **yksi käsite**, joka mielestäsi voisi olla oleellinen osa vastausta. Valmistaudu lyhyesti perustelemaan miksi.
  - Mene seisomaan valitsemasi käsitteen luo. Keskustele hetki muiden saman käsitteen luona olevien kanssa, miksi valitsitte juuri tämän käsitteen. Tämän jälkeen käydään yhteinen keskustelu.
  - Huom. Samassa vastauksessa on varmasti monta oleellista käsitettä. Valitse siis yksi!

# Käsitteet (sijoitetaan lapuilla ympäri luokkaa)

- pitkittäistutkimus
- temperamentti
- kiintymyssuhde
- identiteetti
- resilienssi
- sosioekonominen asema
- temperamentti
- itsesäätely
- mielen teoria
- kasvatustyyli
- plastisuus
- lähi- ja etäympäristö
- kognitiivinen reservi

# Yo-koetehtävä: Valitse yksi käsite!

Sosiaalisten kontaktien merkitys alle kouluikäiselle

Analysoi sosiaalisten kontaktien merkitystä alle kouluikäisen lapsen kognitiiviselle kehitykselle.

(Teht. 5, kevät 2017, 20 p.)



# Yo-koetehtävä: Valitse yksi käsite!

Psykologisen tiedon soveltaminen urheiluvalmennukseen

Millä tavoin psykologista tietoa voidaan hyödyntää urheiluvalmennuksessa?

(Teht. 6, syksy 2017, 20 p.)

# Yo-koetehtävä: yksi Valitse käsite!

Vakavasta vastoinkäymisestä selviäminen

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).

(Teht. 6, kevät 2017, 20 p.)

# Yo-koetehtävä: Valitse käsite!

Seksuaali-identiteetin muodostuminen

Pohdi seksuaali-identiteetin muodostumista.

(Teht. 7, syksy 2017, 30 p.)

# Kertausvinkki 3

## PS3 Kertausta - Keskeisiä käsitteitä ja teorioita

1. Muodostetaan kuusi ryhmää.
2. Saatte käsitteitä ja nimiä, jotka liittyvät tiettyyn tai tiettyihin PS3 kurssin aihepiireihin.
3. Käykää ensin ryhmässä läpi kaikki käsitteet, jotka saitte. Onko joukossa sellaisia, joiden merkitys ei ole selvä? Ottakaa selvää!
4. Tämän jälkeen laatikaa yo-koetehtävän tyyppinen tehtävä, jonka vastauksessa voisitte hyödyntää saamianne käsitteitä ja/tai teorioita. Voitte katsoa esimerkkiä oikeista yo-koetehtävistä.

# Käsitteet

- fMRI
- EEG
- MEG
- ajallinen ja paikallinen tarkkuus
- silmänliikemittaus
- motorinen aivokuori
- tuntoaivokuori

# Käsitteet

- psykologinen testi
- reaktioaikamittaus
- otsalohko
- työmuisti
- psykologi
- tarkkaavaisuus
- ADHD

# Käsitteet

- työmuisti
- stressi
- tarkkaavaisuus
- mieltämysyksikkö
- työmuistin kesto ja kapasiteetti
- työmuistin keskusyksikkö
- Alan Baddeley ja Graham Hitch



# Käsitteet

- hippokampus
- tietomuisti
- taitomuisti
- pikkuaivot
- H.M.
- asia- ja tapahtumamuisti
- konsolidaatio

# Käsitteet

- dikoottisen kuuntelun koe
- tahaton tarkkaavaisuus
- resurssi- ja moniresurssiteoriat
- valikoiva tarkkaavaisuus
- jaettu tarkkaavaisuus
- multitasking
- tahdonalainen tarkkaavaisuus

# Käsitteet

- valemuistot
- Elizabeth Loftus
- mantelitulmake
- rekonsolidaatio
- muistojen muokkautuminen
- muistojen tunnesisältö
- unohtaminen

# Esimerkkejä PS3 kurssiin liittyvistä YO- tehtävistä

- Muistista palauttamisen epäonnistuminen (20 p.) Selitä kahden esimerkin avulla, miksi muistista palauttaminen voi epäonnistua. Perustele esimerkit psykologisella tiedolla. Vastauksen enimmäispituus on 2 000 merkkiä. (s2018)
- Havaintoilluusiot (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. (k2017)
- Mallioppimisen selittäminen (20 p.) Selitä mallioppiminen kognitiivisen psykologian ja neuropsykologian avulla. Vastauksen enimmäispituus on 2 000 merkkiä. (s2018)
- Kuvaile sellaisen ihmisen kokemusmaailmaa, jolla ei ole muistia. Valitse haluamasi muistin osa-alue ja analysoi, kuinka tämän puuttuminen vaikuttaa yksilön toimintaan. (k2016)
- Aivotutkimuksen suunnittelu (30 p.) Kuvittele, että olet aivotutkija ja tehtäväsi on tutkia jonkin valitsemasi psyykkisen toiminnon ilmenemistä aivotoiminnassa. Laadi valitsemastasi aiheesta johonkin aivotutkimusmenetelmään perustuva tutkimussuunnitelma. (k2018)
- Tutkimuksissa on todettu, että pitkään jalkapalloa pelanneilla nuorilla aikuisilla miehillä on pienempi hippokampus kuin saman ikäisillä miehillä, jotka eivät pelaa jalkapalloa. Tämän oletetaan johtuvan toistuvista lievistä aivotärähdyksistä. Pohdi, kuinka hippokampuksen pieneneminen ja vaurioituminen voi heijastua kognitiivisiin toimintoihin. (k2016)

# Kertausvinkki 4

# PS4 Kertausta - Yhdistä tutkija ja teoria

## Teoriat

- A. Perustunteiden ilmaiseminen on hyvin samanlaista eri kulttuureissa ja eri puolilla maailmaa.
- B. Ympäristön ärsyke virittää autonomisen hermoston reaktiot kehossa, tästä seuraa tunnekokemus.
- C. Tunnekokemus riippuu autonomisen hermoston reaktioista sekä erityisesti kognitiivisen tulkinnan merkityksestä tunteen syntyessä.
- D. Tunteet ovat ensisijaisia tai toissijaisia. Tunteet voivat olla adaptiivisia eli selviytymistä edistäviä tai epäadaptiivisia eli opittuja ja usein vaikeasti muutettavia reaktioita, jotka heikentävät ihmisen hyvinvointia.
- E. Tunteita voidaan vaikuttaa ennakoivin säätelykeinoin ennen tunnereaktion syntymistä. Jo virinneisiin tunteisiin voi vaikuttaa reaktiosidonnaisilla säätelykeinoilla.

## Tutkijat

- 1) Schacter & Singer
- 2) James Gross
- 3) Leslie Greenberg
- 4) Paul Ekman
- 5) James & Lange

# Vastaukset:

## Tunneteorioita ja tunteiden säätelyn teorioita

1. **C Schacter & Singer** - Tunnekokemus riippuu autonomisen hermoston reaktioista sekä erityisesti kognitiivisen tulkinnan merkityksestä tunteen syntyessä.
2. **E James Gross** - Tunteita voidaan vaikuttaa ennakoivin säätelykeinoin ennen tunnereaktion syntymistä. Jo virinneisiin tunteisiin voi vaikuttaa reaktiosidonnaisilla säätelykeinoilla.
3. **D Leslie Greenberg** - Tunteet ovat ensisijaisia tai toissijaisia. Tunteet voivat olla adaptiivisia eli selviytymistä edistäviä tai epäadaptiivisia eli opittuja ja usein vaikeasti muutettavia reaktioita, jotka heikentävät ihmisen hyvinvointia.
4. **A Paul Ekman** - Perustunteiden ilmaiseminen on hyvin samanlaista eri kulttuureissa ja eri puolilla maailmaa.
5. **B James & Lange** - Ympäristön ärsyke virittää autonomisen hermoston reaktiot kehossa, tästä seuraa tunnekokemus.

# Kertausvinkki 5



# PS4 Kertausta - Mielen terveyshäiriöt

- Katsotaan video.
  - Esim. Yle Areena, Uniikki ja kamppailu mielen terveysongelmien kanssa (0-7 min)  
<https://areena.yle.fi/1-50003902>
- Kirjallinen tehtävä: Erittele videoaineistoa hyödyntäen mielen terveyshäiriöiden taustatekijöitä, ilmenemistä ja hoitoa. Valitse oheisesta käsitelistasta ne käsitteet, joita käyttäisit vastauksessa.
- Kirjoita siis tehtävänannon mukainen vastaus sillä oletuksella, että tämä video olisi yo-kokeessa aineistona.

- 1) psykologinen joustavuus
- 2) preventio
- 3) interventio
- 4) hallintakeinot ja puolustusmekanismit
- 5) kriisi
- 6) resilienssi
- 7) suojaavat tekijät
- 8) riskitekijät
- 9) haavoittuvuus-stressimalli
- 10) kestävä mielen terveys
- 11) mielen terveyshäiriö
- 12) biologinen hoito
- 13) psykososiaaliset hoidot
- 14) psykoterapia
- 15) komorbiditeetti
- 16) stigmatisointi
- 17) näyttöön perustuva toiminta

# Kertausvinkki 6

# PS5 Kertausta - Learning café: Mc Adamsin malli persoonallisuudesta

- Jakaudutaan istumaan kolmen eri pöydän ääreen.
- Jokaisessa pöydässä on iso paperi, jossa lukee yksi Mc Adamsin mallin tasoista.
- Aloittakaa ajatuskartan tekeminen paperille – Mitkä kaikki asiat ja käsitteet ovat tämän aiheen kannalta tärkeitä?
- Vaihdetaan seuraavaan pöytään. Perehtykää aloitettuun käsitekarttaan. Lisätkää siihen puuttuvia asioita omien tietojenne perusteella.
- Vaihdetaan vielä kerran pöytiä. Viimeinen ryhmä saa hakea apua oppikirjasta ja/tai netistä sekä valmistautuu kertomaan muille mitä asioita vastauksessa käsittelet.
- **Aiheet:**
  1. taipumukselliset piirteet
  2. tyypilliset sopeutumistavat
  3. tarinamuotoinen identiteetti