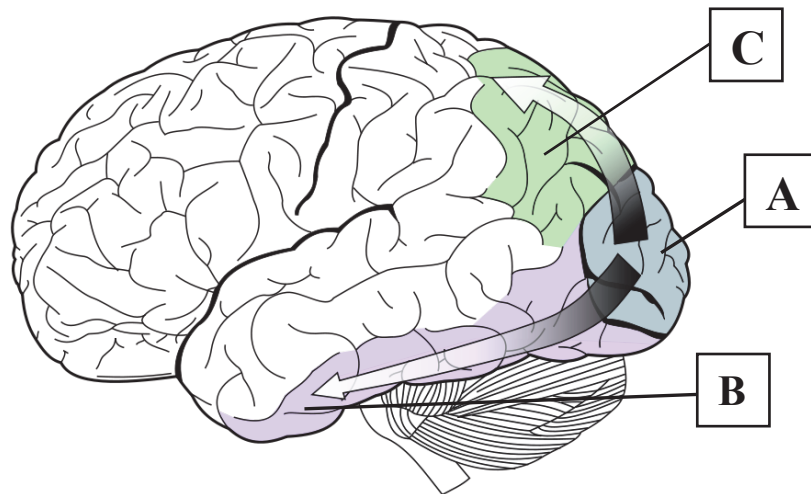




Enintään 6 tehtävään saa vastata. Tehtävät arvostellaan pistein 0–6, paitsi muita vaativimmat, +:lla merkityt jokeritehtävät, jotka arvostellaan pistein 0–9. Moniosaisissa, esimerkiksi a-, b- ja c-kohdan sisältävissä tehtävissä voidaan erikseen ilmoittaa eri alakohtien enimmäispistemäärät.

1. Osa nuorista lähtee lukioaikana vaihto-oppilaaksi ulkomaille. Kokemus on toisille positiivinen, kun taas toisille vuodesta tulee vaikea. Pohdi psykologisen tiedon valossa, mitkä yksilöön ja hänen aiempaan elämäänsä liittyvät tekijät voivat tukea kokemuksen onnistumista ja mitkä taas saattavat olla riskitekijöitä.
2. Näkö tiedon käsittelyyn osallistuu aivoissa useita alueita, joista osa on esitetty alla olevassa kuvassa värillisenä. Valitse kuvassa esitetyistä alueista yksi, nimeä se, kuvaa sen keskeiset näkemiseen liittyvät toiminnot sekä pohdi, minkälaisia kognitiivisia vaikeuksia sen vaurioista voi seurata.



<<http://tiny.cc/7hd0dx>>. Luettu 8.4.2014.

3. Siirtovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että yhden asian oppiminen vaikuttaa toisen asian oppimiseen. Arvioi siirtovaikutuksen merkitystä kahden valitsemasi lukion oppiaineen välillä.

4. Pinja laittaa kätensä silmien eteen ja huutaa piiloleikissä: ”Saa tulla”. Hän seisoo huoneen nurkassa, jonne on helppo nähdä, mutta hän itse uskoo olevansa piilossa, koska hän ei näe etsijää. Puhelimessa puhuessaan hän kertoo edessään näkemistään asioista siten kuin toinenkin näkisi ne koko ajan. Myös yksin leikkiessään Pinja kertoo itseksensä, mitä on parhaillaan tekemässä. Hän leikkii usein vielä itseksensä, vaikka osaakin tarvittaessa vaihdella leluja vieressä leikkivän kaverin kanssa. Hän pitää hiekkakakkujen rakentamisesta ja niiden kuvitteellisesta syöttämisestä aikuisille. Vanhemmat ovat myös huomanneet Pinjan suuttuvan ja pettyvän nykyisin aiempaa helpommin, jos hän ei ole onnistunut toimimaan niin kuin hän olisi itse toivonut. Toisaalta onnistuessaan itselleen tärkeässä asiassa Pinja nauttii kovasti saamistaan kehuista. Arvioi annettujen tietojen pohjalta, minkä ikäinen lapsi Pinja voisi olla. Perustele vastauksesi.

5. Mikä on motivaation psykologinen ja biologinen perusta?

6. Laadi suunnitelma sen tutkimiseksi, kuinka valitsemasi psyykkinen ominaisuus – esimerkiksi temperamentti, persoonallisuus, mieliala, motivaatio tai identiteetti – on yhteydessä elämäntapojen terveellisyyteen.

7. Miten lukion psykologian opiskelu voi tukea tulevaa opiskelua ja ammatinvalintaa?

8. Sini Saarela ja Edward Snowden ovat tulleet tunnetuiksi kansalaistottelemattomuudesta, jonka seurauksena voisi joutua vuosikausiksi vankilaan (ks. oheisia Wikipedia-artikkeleita). Pohdi niitä yksilö- ja sosiaalipsykologisia tekijöitä, jotka saavat yksilön harjoittamaan kansalaistottelemattomuutta oman vapautensa menettämisen uhalla.

Sini Saarela on suomalainen ympäristöaktivisti. Saarela oli syyskuussa 2013 mukana Greenpeacen mielenosoituksessa Venäjän arktisen alueen öljynporauksia vastaan Greenpeacen Arctic Sunrise -laivalla. Hän nousi venäläisen öljynporauslautan Prirazlomnajan ulkolaidalle yhdessä sveitsiläisaktivisti Marco Weberin kanssa. Aktivisteja suihkutettiin vesitykeillä. Saarela joutui kaikkien muiden Greenpeacen aluksella olleiden tavoin tutkintavankeuteen kahdeksi kuukaudeksi ja sai syytteen huliganismista. Saarela on pitkän linjan ympäristöaktivisti. Vuonna 2007 hän vietti viisi päivää kahlittuna työmaanostrisiin Olkiluodon ydinvoimalatyömaalla. Myös vuonna 2011 hän oli osoittamassa mieltä Olkiluodon ydinvoimala-alueella.

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Sini_Saarela>. Luettu 8.4.2014.

Edward Joseph Snowden on yhdysvaltalainen teknikko, joka paljasti kesäkuussa 2013 Yhdysvaltain tiedustelupalvelun huippusalaisen PRISM-tiedusteluohjelman. Snowden työskenteli vuodesta 2007 Yhdysvaltain keskustiedustelupalvelu CIA:lle ja kansalliselle turvallisuuspalvelu NSA:lle. Työskennellessään CIA:lle ja NSA:lle useita vuosia eri puolilla maailmaa Snowden alkoi kyseenalaistaa tiedustelupalvelujen toiminnan oikeellisuutta. Kesäkuussa 2013 Snowden luovutti The Guardian ja The Washington Post -lehdille NSA:n salaiseksi luokiteltua tietoa, jossa käsiteltiin erityisesti maailmanlaajuisesti toimivaa PRISM-ohjelmaa, joka kerää salaa muun muassa ihmisten puhelutietoja. Koska ohjelman varassa oli salakuunneltu monien eturivin poliitikoiden puheluja, tietovuoto aiheutti suuren poliittisen skandaalin. Yhdysvaltain viranomaiset ovat nostaneet maanpaossa ollutta Snowdenia vastaan syytteen vakoilusta.

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Edward_Snowden>. Luettu 8.4.2014.

Brittiläisen The Guardian -lehden toimittajat valitsivat Edward Snowdenin joulukuussa 2013 vuoden henkilöksi. Sini Saarela tuli Marco Weberin kanssa jaetulle toiselle sijalle. Snowden asetettiin syksyllä 2013 ehdolle Euroopan parlamentin jakaman Saharov-palkinnon saajaksi.

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Sini_Saarela>; <http://fi.wikipedia.org/wiki/Edward_Snowden>.

Luettu 8.4.2014, YTL on lyhentänyt alkuperäistä tekstiä jonkin verran.



Sini Saarela oikeudessa Venäjällä
<m.greenpeace.org/finland/fi/high/media/blogi/mit-sin-voit-tehd-auta-meit-saamaan-sini-koti/blog/47>. Luettu 8.4.2014.



Edward Snowden
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Edward_Snowden>. Luettu 8.4.2014.

- +9. Pohdi, miten psykologian tietoja käytetään markkinoinnissa. Mitä hyötyä ja haittaa siitä voi olla?
- +10. Pohdi psykologisen tiedon ja oheisen aineiston perusteella, miksi liikunta auttaa ihmistä huoltamaan aivojaan ja psyykkisiä toimintojaan.

Liikunta näyttää muun muassa lisäävän aivojen toimintakykyä – erityisesti kykyä suorittaa tehtäviä, jotka edellyttävät tarkkaavuutta, organisointia ja suunnittelua, sekä vähentävän masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireita joillain ihmisillä.

Urheilijat ovat jo pitkään tienneet, että liikunta parantaa heidän mielialaansa ja mielen-terveyttään. Kuitenkin vasta vuonna 2008 tiedemiehet kykenivät suoraan mittaamaan niin kut-suttua runners high -ilmiötä – euforian tunnetta, joka ilmenee pitkän liikuntaharjoituksen jäl-keen. He eivät osoittaneet ainoastaan, että aivot vapauttivat enemmän endorfiineja (opioidin kaltaisia hormoneja, jotka herättävät mielihyvän tunteita) pitkänmatkan juoksun aikana, vaan määrittelivät lisäksi, että nämä yhdisteet olivat aktiivisia niillä aivoalueilla, jotka vastaavat voimakkaista tunteista.

Viime aikoina tutkijat ovat keskittyneet niihin aivojen kemiallisiin muutoksiin, joiden kautta liikunta parantaa kykyämme keskittyä, ajatella ja tehdä päätöksiä. Vuonna 2011 toteutettiin satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, johon osallistui 120 henkilöä, jotka olivat 60–79-vuoti-aita. Tutkimus osoitti, että liikunta kasvattaa hippokampus-nimisen aivoalueen kokoa. Tutki-muksen raportointijat huomioivat liikunnan vaikuttavan erityisesti hippokampuksen siihen osaan, joka liittyy tuttujen ympäristöjen muistamiseen.

(käännös: YTL)

Bassuk, S., Church, T. & Manson, J. (2013). Why exercise works magic. *Scientific American* 8/2013

