

aloitetaan 13:05 kun säädän tän zoomin kuntoon :D

Tehokas oppiminen, opiskelutekniikka & muuta hyödyllistä

Varjovalmennus 11.4.2026
Henna Vättö & Lauri Mentula

Henna esittäytyy!

- **Valtiotieteiden kandi:** pääaine sosiaalipsykologia, sivuaine viestintä
 - Kandiopintojeni fokuksena oli etenkin psykologisen hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden, digitaalisen kulttuurin sekä huomio-/alustatalouden teemat ja niiden yhteennivoutuminen
- Ensimmäisen vuoden maisteriopiskelija sosiologian tieteenalalla, ja samat teemat kiinnostavat edelleen
- Oppimistekniikoiden kontekstissa olen kiinnostunut esim. minäpystyvyyden tukemisesta, itsensä johtamisen tekniikoista ja “someaikakauden” vaikutuksista jokapäiväiseen elämäämme
 - *Minäpystyvyys: yksilön usko, käsitys ja luottamus siitä, että hän pystyy suoriutumaan erilaisissa tilanteissa*
- Ensimmäistä vuotta mukana varjovalmennuksen toiminnassa
- Tänä vuonna opetan myös Teema 5: Identiteetti & Vuorovaikutus

Lauri esittäytyy!

- **Valt. & fil. yo.**, pääaineina politiikan ja organisaatioiden tutkimus (**yleinen valtio-oppi**) sekä maailman kulttuurien tutkimus (**Pohjois-Amerikan tutkimus**)
 - Lisäksi sivuaineet maailmanpolitiikasta (35 op), poliittisesta historiasta (35 op), tieteenfilosofiasta (30 op), Lähi-idän tutkimuksesta (15 op) & viestinnästä (15 op)
- Toisen vuoden yliopisto-opiskelija (146 op), ensimmäistä vuotta Varjovalmennuksen opettajana
- Kiinnostunut täsmällisen, selkeän ajattelun oppimisesta ja opettamisesta

Päivän sisältö

(1) Valintakoe G:n lyhyt esittely

(2) Tehokas oppiminen

- Tavoitteena esitellä **näyttöön perustuvia** opiskelumenetelmiä

(3) Valintakoetaitoja

- Tavoitteena esitellä nykyisen valintakoemallin yhteisen osion kannalta oleellisia järkeilyn tapoja ja taitoja

Valintakoe G – yhteiskunnallisen alan yhteisvalinta

Valintakokeessa on **yhteinen osio**, jonka kaikki valintakokeeseen osallistuvat hakijat suorittavat. Yhteisen osuuden lisäksi **kaksi eriytyvää osiota**: viestintä & oikeustieteet → tulee suoritettavaksi yhteisen osion lisäksi, **jos olet hakenut näihin kohteisiin. Yhteinen osio suoritetaan ensin**. Mahdolliset eriytyvät osiot voit suorittaa haluamassasi järjestyksessä. Jokainen avattu osio on suoritettava kerralla loppuun, eikä suljettuun osioon voi palata.

Yhteinen osio G

- *“Mittaa erityisesti tieteellisen tiedon ja käsitteistön omaksumista ja soveltamista, aineistojen analyyttistä ja kriittistä tarkastelua, lähdekritiikkiä sekä ilmiöiden moniulotteisuuden ja kontekstuaalisuuden tulkintaa” (yliopistovalinnat.fi)*
- **Kokeessa jaetaan aineisto.** Koe on aiemmin sisältänyt lähinnä **oikein-väärin- ja monivalintakysymyksiä**.
 - HOX! [Yliopistovalinnat.fi](https://yliopistovalinnat.fi) -sivun mukaan kokeet voivat kuitenkin sisältää myös aukkokysymyksiä
- **Kesto 2 h**

Kokeen eriytyvät osiot

Oikeustieteen eriytyvä osio

- **Ennakkomateriaali** julkaistaan yliopistovalinnat.fi 1.6.2026 klo 9.00.
- Ennakkomateriaalia **ei saa ottaa mukaan kokeeseen**, eikä se ole kokeessa käytettävissä.
- **Kesto 1 h**

Viestintätieteiden eriytyvä osio

- Mittaa yleistajuisen tekstin **kirjoittamisen valmiuksia**. **Kokeessa jaetaan erillinen aineisto** tätä varten.
- Varjovalmennus ei varsinaisesti valmista tähän osioon. Mutta kokeeseen voi valmistautua esim. harjoittelemalla esim. erilaisten tekstien kirjoittamista.
- **Kesto 1 h**

- Koko kokeen enimmäiskesto riippuu siitä, mitkä osiot hakija suorittaa:
 - Vain yhteinen osio: 2 h
 - Yhteinen + jompikumpi eriytyvä osio: 3 h
 - Yhteinen + molemmat eriytyvät osiot: 4 h

- Valintakoe on **digitaalinen**. **Et voi suorittaa koetta ilman kannettavaa tietokonetta.** Koetta ei voi tehdä tabletilla tai puhelimella.
- **Valintakokeeseen saa ottaa mukaan oman kynän.** Koetilanteessa pitäisi olla tarjolla paperia muistiinpanoja varten.
- **Etsi-toiminnon käyttäminen valintakokeessa oli sallittua** (esim. näppäinyhdistelmällä Ctrl+F tai Cmd+F) ainakin vuoden 2025 kokeessa.
 - **HOX! Toiminto ei välttämättä löydä kaikkea tekstiä.** Kokeen ohjeissa todetaan ettei etsi-toiminto välttämättä toimi “esimerkiksi kuvioissa ja taulukoissa”, joten on järkevää varautua, että sellaisia voi esiintyä aineistoissa.

Lue tarkemmat käytännön ohjeet itse (erityisellä tarkkuudella) esim. täältä:

<https://yliopistovalinnat.fi/valintakokeet/ohjeet-digitaaliseen-valintakokeeseen-vallu-valintakoepalvelu>

Mm.

- *Mitä mukaan kokeeseen? Mitä **ei** saa olla mukana?*
- *Koepäivän ohjeet*
- *Oman tietokoneen valmistelu ja järjestelmän harjoittelu*

Tarkempaa tietoa G kokeesta ja edellisen kokeen koetehtävät, aineistot ja arvosteluperusteet 2025:

<https://yliopistovalinnat.fi/valintakokeet/valintakoe-g>

Päivän sisältö

(1) ~~Valintakoe G:n lyhyt esittely~~

(2) **Tehokas oppiminen**

- Tavoitteena esitellä **näyttöön perustuvia** opiskelumenetelmiä

(3) Valintakoetaitoja

- Tavoitteena esitellä nykyisen valintakoemallin kannalta oleellisia järkeilyn tapoja ja taitoja

Tehokas oppiminen

- Yleisesti tehokkaimmat oppimismenetelmät perustuvat tiedon **aktiiviseen mieleenpalauttamiseen** pelkän passiivisen tunnistamisen sijaan
 - Tiedon **passiivista tunnistamista** tapahtuu aivoissa mm. seuraavissa opiskelutekniikoissa (käytä harkiten!)
 - Jo aikaisemmin luetun tekstin uudelleenlukeminen
 - Tekstin alleviivaus
 - Osaamisen testaaminen monivalintakysymyksillä
 - Tiedon **aktiivista mieleenpalauttamista** tapahtuu sen sijaan mm. seuraavissa opiskelutekniikoissa (siis käytä näitä!)
 - Flashcardit (vihjeeseen perustuvaa mieleen palauttamista)
 - Ajatuskartan tai esseevastauksen tekeminen ulkomuistista yms.
 - Muille opettaminen, omien ja muiden laatimien tehtävien tekeminen
- **Oppiminen on tehokkainta, jos oppimisen toistokerrat jakautuvat pitkälle ajalle**
- Näytön perusteella myös muistisääntöjen käyttö, liikunta ja hyvä uni parantavat oppimista!

- Oikeustieteen eriytyvää osiota lukuun ottamatta tehokkaista *opiskelutaidoista* on valitettavan vähän hyötyä nykyisessä valintakokeessa.
 - Nähdäksemme paras tapa valmistautua nykyiseen aineistokokeeseen on tutustua tieteelliseen kirjallisuuteen tekstilajina; kun formaatti on etukäteen tuttu, vaikeankin artikkelin lähestyminen on itse kokeessa huomattavasti helpompaa!
- Seuraavaksi luvassa muutamia vinkkejä valmistautumiseen ja opiskeluun...

Tekoäly lukemisen työkaluna – *antisuositus!*

- Houkutus tekoälyn käyttöön voi olla suuri, mutta pahimmassa tapauksessa sillä tulee sabotoineeksi itseään
 - Tekoäly houkuttelee salakavaliin oikopolkuihin → illuusio oppimisesta
 - **Kokeessa ei ole tekoälytyökaluja saatavilla**
- Kuten mainittu, aineistokokeisiin valmistautumisessa tavoitteena on oppia lukemaan, purkamaan ja tulkitsemaan tieteellisiä artikkeleita. **Tämän taidon oppii vain viettämällä aikaa akateemisten tekstisisältöjen parissa!**
 - #1 opiskeluvinkki on siis: *lue, lue, lue ja lue!*
- Tekoäly on myös melko surkea hakukone. Se tuppaa keksimään lähteitä tyhjästä, ja sekoittaa teorioita, ilmiöitä ja käsitteiden määritelmiä keskenään.

Tekoälyn sijaan suosittelen itse vanhaa kunnon Googlaamista (tai muu perinteinen hakukone), lähdekriittisyydellä maustettuna!

Klassikko ELKT -tekniikka on timanttinen myös akateemisten tekstien lukemisessa:

“ELKT:n voi ottaa rutiiniksi aina, kun edessä on laaja tekstikokonaisuus, esimerkiksi kokonainen kirjan luku. Kun vaiheita harjoittelee säännöllisesti, ne voivat vähitellen tulla tutuiksi tavoiksi lähestyä tekstiä.”

1

Ennakointi

Pohdi otsikon ja kuvien perusteella:

Tiedätkö aiheesta jotain etukäteen?
Liittyykö aihe johonkin kokemuksiisi?
Herättääkö aihe jotain tunteita?
Vai onko aihe kenties aivan uusi?

Tutkaile, miltä tekstin rakenne näyttää: Erottavatko kappaleet selkeästi, onko väliotsikoita? **Voit jo etukäteen merkitä kappaleiden väliin tauon, jossa pohdit hetken lukemaasi.**

2

Lukeminen

Ennen varsinaista lukemista, tutkaile vielä tekstiä läpi.

Merkkaa ja poimi sinulle uudet käsitteet. Selvitä, mitä uudet käsitteet tarkoittavat. Voit koota näitä esimerkiksi muistilapuille.

Seuraavaksi voit ryhtyä lukemaan, muista merkitsemäsi tauot. Tauon aikana **palauta ajatukset hetkeksi lukemaasi kappaleeseen, mikä oli sen ydin?**

3

Kysymykset

Esitä tekstistä omia kysymyksiä.

Mikä oli uutta, erityisen kiinnostavaa tai ongelmallista?

Olitko joistain asioista eri mieltä, miksi?

4

Tiivistäminen

Mikä on tekstin keskeinen sanoma, mistä teksti pääasiassa kertoo?

Kirjoita, mieti mielessäsi tai kerro tekstin keskeinen sisältö ääneen.

Ääneen lukeminen, ääneen ajattelu ja ääneen kertominen voi selkiyttää omaa ymmärrystä luetusta.

Lukunopeudesta

- Pikalukeminen on kontroversiaali ja väitelty aihe → pikalukutekniikat vaikuttaisivat olevan “huuhaata”
 - Nopeat lukijat ovat yleensä kokeneita lukijoita, ja lukunopeutta onkin mahdollista kehittää näinkin yksinkertaisella tekniikalla: *treenaamalla lukemista*
 - Lisäksi lukunopeuteen vaikuttaa kuinka hyvin tuntee aihepiirin
 - esim. Aihepiiriään tunteva opiskelija osaa lukea tieteenalansa tekstejä nopeammin kuin muiden tieteenalojen
- Kokeessa lukunopeus on erityisen relevantti taito, siispä:
- a. Kun valmistaudut kokeeseen, **kellota ja dokumentoi lukemistasi säännöllisesti** → Näin pääset jyvälle lukunopeuden kehittymisestä ja siitä, millä tavoin aikaa kannattaa hallita itse kokeessa
 - b. Lue **RUNSAASTI** yhteiskuntatieteellisiä (tai/ja oikeustieteellisiä, viestintätieteellisiä) tekstejä, jotta kehityt myös aihepiirin saralla → Niin paljon kun mahdollista!
 - Journal.fi erinomainen resurssi → Vinkkejä kiinnostavista tieteellisistä lehdistä lähteitä edeltävässä diassa
 - Myös esim: ilmiomedia.fi



Älypuhelin tappaa keskittymisen! Käytännön vinkki: puhelin kannattaa lukita jonnekin, mistä sen saaminen opiskeluhetken aikana on vähintään hieman haastavaa.

Prokrastinaatio ja minäpystyvyys

- Prokrastinaatio, eli asioiden lykkääminen tai viivyttely → Aiheuttaa stressiä ja nostaa aloittamisen kynnystä entisestään
- Tunnistat prokrastinoivasi kun
 - Lykkäät aloittamista jatkuvasti, vaikka haluaisit kyllä aloittaa
 - Tekemättömyys ei tunnu rentouttavalta, vaan ahdistavalta
 - Lykkäämiseen liittyy esim. inspiraation odottelua tai löydät itsesi tekemästä kaikkea ihan muuta
- Ihminen suosii nopeita palkintoja pitkän ponnistelun sijaan. Lisäksi motivoidumme helpommin siitä, että tiedämme onnistuvamme tehtävässä → Muistatteko aiemmin mainitsemani minäpystyvyyden käsitteen?
 - Hajloo, 2014
 - Heikko minäpystyvyys ja itsetunto lisää todennäköisyyttä vitkasteluun
 - Itsetunto: Yksilön yleinen arvio omasta arvostaan → Tiedostamaton suojelumekanismi: Vitkuttelu tarjoaa "(teko)syyntä" mahdollisille heikoille tuloksille, joka suojaa kasvoja ja itsetuntoa
 - Minäpystyvyys: Usko omasta kyvystä suoriutua tehtävästä → Jos ei usko kykenevänsä tehtävään, tehtävän kimppuun myös ryhtyy epätodennäköisemmin
 - Usko omiin kykyihin vaikuttaa itsetuntoon, joka ohjaa taipumusta vitkastella

Tekniikoita vitkutteluun ja ajanhallintaan

- Minäpystyvyyden ja itsetunnon tukeminen/vahvistaminen on keskiössä (Hajloo, 2014)
- Nyyti ry: A <https://www.nyyti.fi/miten-vahvistaa-itsetuntoa/> ja B <https://www.nyyti.fi/miten-vahentaa-prokrastinaatiota/>
 - A Itsestään huolehtiminen, läheisyys, fyysinen hyvinvointi, tunnetaidot ja myönteinen sisäinen puhe, tavoitteiden asettaminen
 - B Tietoisuustaidot, ajattelutapojen muutos, sosiaalinen tuki, palastelu ja aikataulutus

→ “Journaling” eli päiväkirjan pitäminen on erinomainen tukikeino! **Suosittelen lämpimästi pitämään jonkinlaista päiväkirjaa valintakoerumban aikana.** Päiväkirjatekniikoita esim:

- **“Aamusivut”**: Heti herätessä dumpataan ajatuksia paperille n. 3 sivun verran. Erityisen kiva jos stressi, “mitä-jos” spiraalit ja negatiivinen sisäinen puhe alkaa heti aamusta
- **“Iltasivut”** samalla logiikalla. Tai/ja **kirjataan X määrä asioita, joissa onnistui päivän aikana** (vaikka ei tuntuisi siltä)
→ Kehittää myönteistä sisäistä puhetta → Lopulta huomaat etsiväsi onnistumisia päivän aikana
- **“Interstitial journaling”** → Kirjaa ylös kun siirryt tekemisestä toiseen (tai huomaat tekeväsi jotain muuta). Kirjoita kellonajan kera muutamalla virkkeellä: mitä juuri teit ja mitä olet aikeissa tehdä seuraavaksi.
 - *esim. 10:04 Söin aamupalan. Aion seuraavaksi avata tietokoneen, ja lukea yhden artikkelin. 10:18 Selaan Pinterestiä. Aion seuraavaksi palata artikkelin pariin. → HOX! Kirjaa tuomitsematta! Ideana on dokumentoida omaa tekemistä. Näin kehität tietoisuustaitojasi, joka voi motivoida pysymään aiheessa pidempään ja vahvistaa minäpystyvyyttä*

Ajanhallinnan klassikko: Pomodoro

- Auttaa lyhyen aikavälin aikatauluttamista, keskittymistä ja suunnitelmallisessa/tavoitteellisessa tekemisessä. Aikaintervalleja voi mukauttaa itselleen sopivammaksi, mutta ohessa esimerkki:
 - Valitaan aloitettava tehtävä
 - Asetetaan ajastimeen (ei puhelin!) esim. 25min jonka ajan keskitytään täysillä. Jos tekemiseen tulee keskeytys, jatketaan heti kun löydetään itsemme sivuraiteilta
 - Hyödynnä tässä aiemmin esiteltyä "interstitial journaling" tekniikkaa!
 - Kellon soiodessa pidä pieni tauko, esim 5min, ja aloita uusi työskentelyintervalli
 - HUOM EI SOMEEN! Tee jotain oikeasti palauttavaa! Esim happihyppely, musiikki (tietokoneelta), piirtely, värittely, sudokut, ristikot, virkkaus tai vaikka tanssiminen :D
 - Neljän työskentelyintervallin jälkeen pidä pidempi tauko, esim 30min-1h
- Jos keskittyminen on vaikeaa täydessä hiljaisuudessa, YouTubesta löytyy paljon kivoja pomodoro ajastimia joissa on myös musiikkia taustalla
- Voit myös pyytää jotakin läheistäsi sanelemaan pomodoron ehdot, jos itselleen asettamia sääntöjä on vaikea noudattaa

Myös pitkän aikavälin ajanhallinta on tärkeää!

- Vavaan osallistuminen aikatauluttaa kevättä jo kivasti, mutta kannattaa asettaa itselleen myös henkilökohtaisia tavoitteita ja aikatauluja
- **Muista myös aikatauluttaa vapaapäivät, jolloin on lupa uppoutua ihan muihin juttuihin!** → Auttaa myös prokrastinaatiossa

jatkuu n. klo 13:56

TAUKO 8 MIN

Vapaaehtoinen oppimisharjoitus: kirjaa tauon aikana paperille
ylös ulkomuistista, mitä olet tähän asti oppinut!

*(Mitkä opiskelutekniikat ovat näytön perusteella hyviä? Mihin niiden
hyödyt perustuvat? Entä miten sabotoit itseäsi onnistuneesti? Aiotko
ottaa joitakin tekniikoita haltuun?)*

Päivän sisältö

(1) ~~Valintakoe G:n lyhyt esittely~~

(2) ~~Tehokas oppiminen~~

(3) **Valintakoetaitoja**

- Tavoitteena esitellä nykyisen valintakoemallin kannalta oleellisia järkeilyn tapoja ja taitoja:
 - (i) Argumentaatioanalyysi
 - (ii) Käsiteanalyysi
 - (iii) Yhteiskuntatieteen keskeisiä käsitteitä
 - (iv) Monivalintatehtävien vastaustekniikkaa

Mitä valintakoe oikein mittaa?

- Nykyisen valintakoemallin **yhteinen osio** perustuu pitkälti hakijan kykyyn suorittaa rajallisessa ajassa varsin pikkutarkkaa **sisältö-, argumentaatio- ja käsiteanalyysia**
 - Kokeessa onnistuminen edellyttää siis kykyä ymmärtää, mitä aineistoissa varsinaisesti väitetään — ja mitä niissä **ei väitetä**
 - Siksi haluamme nyt opettaa teille argumentaatio- ja käsiteanalyysin perusteita (nämähän ovat ylipäätään kriittisen ajattelun perustaitoja)
- Perussääntö: **aineistoa lukiessasi kysy aina, mitä tekstissä varsinaisesti sanotaan!**
 - Koska aikaa on rajallisesti, kokeessa pitää luultavasti harkita, miten yksityiskohtaisesti aineistoja ylipäänsä ehtii lukea. Etsi-toiminnon ctrl+f tai cmd+f pitäisi toimia; suosittelimme hyödyntämään sitä ainakin vastausten tarkistamiseen.

(i) Argumentaatioteoria – perusteita

- Tieteellisen tekstin pääsisällön muodostavat siinä esitetyt **argumentit**
 - Argumentti = väitelause (“johtopäätös”), joka on *loogisesti* johdettu joukosta muita väitelauseita (“premissit”)
- Argumentin uskottavuuden haastamiseen on olemassa kaksi tapaa:
 - (1) Osoittamalla, että jokin argumenttiin sisältyvistä premiseistä on epätosi
 - (2) Osoittamalla, että loogisessa päättelyssä tehdään virhe
 - *Tällöin tulemme osoittaneeksi, että premissit eivät itse asiassa tuekaan johtopäätöstä!*
- **Valintakokeen kannalta hakijan oleellisin taito on kuitenkin kyky purkaa argumentti osiinsa eli tunnistaa siitä johtopäätös, premissit sekä implisiittiset pohjaoletukset**
 - *Käydään seuraavaksi läpi muutaman esimerkin kautta, miten tämä tapahtuu.*

Argumentin purkaminen – tehtävä (3 min)

14:06 käydään vastaukset!

(1) “Aristoteles on ihminen. Kaikki ihmiset ovat eläimiä. Aristoteles on siis eläin.”

(2) “Loch Nessin hirviö on todellinen. Monet ihmiset ovat nähneet sen, ja siitä on jopa valokuvia. Me myös tiedämme, että järvessä on kokoonsa nähden poikkeuksellisen pieni kalakanta. Hirviö siis syö niitä.”

Erittele esimerkeistä johtopäätös ja premissit! Huomaathan, että argumentin osien keskinäinen järjestys voi olla minkälainen hyvänsä.

Argumentin purkaminen – mallivastaukset

Argumentti 1 - mallivastaus

Premissi (1): Aristoteles on ihminen.

Premissi (2): Kaikki ihmiset ovat eläimiä

Johtopäätös: Aristoteles on siis eläin.

Tällaista argumenttia kutsutaan deduktiivisesti päteväksi argumentiksi. Deduktiivisuus tarkoittaa sellaista päättelyä, jonka johtopäätökset ovat pakosti tosia, mikäli premissit ovat tosia.

Argumentti 2 – mallivastaus

Premissi (1): Monet ihmiset ovat nähneet Loch Nessin hirviön.

[Implisiittinen apuoletus: useat näköhavainnot ovat luotettava todiste ilmiön olemassaolosta.]

Premissi (2): Hirviöstä on olemassa valokuvia.

[Implisiittinen apuoletus: valokuvat ovat luotettava todiste jonkin asian olemassaolosta]

Premissi (3): Koska järvessä on kokoonsa nähden poikkeuksellisen pieni kalakanta, jonkin riittävän suuren on pakko syödä järven kaloja.

[Implisiittinen apuoletus: kalakannan koolle ei ole muita uskottavia selityksiä]

Johtopäätös: Loch Nessin hirviö on siis todellinen.

(ii) Käsiteanalyysi

- **Käsitteet** ovat ajattelun peruspalikoita; käsite*analyysin* tavoitteena on purkaa näitä peruspalikoita vielä perustavanlaatuisempiin osiin, jotta käsitteet muuttuisivat mahdollisimman ymmärrettäviksi
 - Käsiteanalyysissä vaikeaa kieltä siis puretaan yhä yksinkertaisempiin osiin, kunnes alkuperäinen käsite muuttuu selkeäksi
- Kaikki tekevät käsiteanalyysiä, mutta useimmiten prosessi tapahtuu enemmän tai vähemmän automaatiolla
 - Siksi kaikki hyötyisivät siitä, että käsiteanalyysiin kiinnitetään enemmän tietoista huomiota; oleellista on aina kysyä (esim. tekstiä lukiessa), mitä kirjoittaja täsmälleen tarkoittaa käyttämillään käsitteillä
- Käydään seuraavaksi läpi tiettyjä yhteiskuntatieteiden kannalta äärimmäisen keskeisiä käsitteitä
 - Samalla nähdään, miten käsiteanalyysi käytännössä toimii!

(iii) Yhteiskuntatieteen keskeisiä käsitteitä

Mitä “tieteellinen tutkimus” ylipäättään oikein on?

Mikä on “teoria”? Entä mitä on tieteellinen selittäminen?

Mitä eroa on deskriptiivisillä ja normatiivisilla väitteillä, ja miksi ero on tärkeä tunnistaa?

Mistä oikein puhutaan, kun puhutaan “rakenteista”, “instituutioista” tai “toimijuudesta”?

Miten tieteellistä tietoa tuotetaan?

Tieteen kolme "yleistä menetelmää"

(1) Formaalitiede

Tavoitteena tuottaa **aksioomista** (*tosiksi oletetuista alkuehdoista*) johdettua tietoa; formaalitieteellisen päättelyn *deduktiivisen* luonteen vuoksi oikein tehty päättely johtaa pakosti tosiin johtopäätöksiin, mikäli lähtöoletukset ovat tosia; tätä lähestymistapaa edustaa mm. matematiikka, tilastotiede, datatiede, peliteoria, jne.

(2) Empiirinen tiede

Tavoitteena tuottaa **empiirisistä havainnoista** johdettua tietoa; empiriaa pidetään yleisesti luotettavimpana tiedon tuottamisen tapana; tätä lähestymistapaa hyödyntää valtaosa luonnon- ja yhteiskuntatieteellisestä tutkimuksesta.

(3) Filosofinen argumentaatio

Tavoitteena tuottaa **hyvistä argumenteista** johdettua tietoa; filosofinen argumentaatio on tiedon tuottamisen tavoista kaikkein epäluotettavin, mutta silti välttämätön! Filosofisella argumentaatiolla on vahva asema myös yhteiskuntatieteissä.

Jos tekstistä ei käy edes implisiittisesti ilmi, mihin yllä olevista lähestymistavoista siinä esitetyt tietoväitteet perustuvat, väitteisiin on syytä suhtautua erittäin skeptisesti!

Mitä eroa on *deskriptiivisillä* ja *normatiivisilla* väitteillä?

Deskriptiiviset väitteet

= väitteitä, jotka ottavat kantaa siihen, miten **asiat todella ovat**

Mikä tämä asia on? Miksi se on tällainen?

Maailmaa koskevien deskriptiivisten väitteiden esittäminen ymmärretään usein tieteen koko tavoitteeksi. Deskriptiivisiä kysymyksiä on mahdollista tutkia formaalitieteellisesti, empiirisesti tai filosofisella argumentaatiolla.

Normatiiviset väitteet

= väitteitä, jotka ottavat kantaa siihen, miten asioiden **pitäisi** (eli olisi *hyvä*) olla

Onko hyvä, että asiat ovat näin? Miten asioita pitäisi muuttaa?

Normatiivisuus liittyy erittäin läheisesti arvoihin ja moraalifilosofiaan. Normatiivisella keskustelulla on tärkeä asema myös yhteiskuntatieteissä. Normatiivisia kysymyksiä **ei** voi tutkia ilman filosofista argumentaatiota.

Aina, kun tekstissä esitetään jokin väite, kysy itseltäsi, ottaako kirjoittaja väitteellään kantaa siihen, **miten asiat ovat**, VAI siihen, **miten asioiden pitäisi olla?**

Huomaa myös, että molempiin on mahdollista ottaa kantaa samanaikaisesti!

Mikä on "teoria"?

- **Teoria = systemaattinen yritys ratkaista jokin ongelma**
 - Tutkimusongelmien luonteeseen kuuluu, että yksi ongelma sisältää tosiasiaassa **valtavan joukon** toisiinsa läheisesti liittyviä ongelmia
 - Kun teoriaa koetellaan kriittisellä argumentaatiolla, teorian sisältämät väitteet vähitellen täsmentyvät (kun puhutaan teorian "kehittämisestä", tarkoitetaan juuri tätä prosessia)
 - Hyvä teoria on...
 - Loogisesti koherentti eli ristiriidaton
 - Täsmällinen ja selkeä
 - Empiirisen näytön valossa uskottava
- Tieteelliset teoriat pyrkivät vastaamaan kahdenlaisiin kysymyksiin:
 - (1) Millainen tämä ilmiö on?
 - *Tällaisiin kysymyksiin vastaaminen on asioiden kuvailua.*
 - (2) Miksi tämä ilmiö on nimenomaan tällainen eikä toisenlainen?
 - *Tällaisiin kysymyksiin vastaamista kutsutaan **tieteelliseksi selittämiseksi**; nykyisen konsensustulkinnan mukaan hyvä tieteellinen selittäminen tarkoittaa ilmiön taustalla olevien syy-seuraussuhteiden eli kauseliteetin onnistunutta kuvailua*

- **Teorioita esiintyy kaikilla tutkimuksen tasoilla**
 - Esimerkkejä ongelmista:
 - Mitä oikein havaitsen, kun havaitsen tämän ilmiön juuri tällaisena?
 - Miten tätä ilmiötä voidaan ylipäänsä tutkia?
 - Mikä tämä ilmiö on ja miksi se on tällainen?
 - Jos me voimme vaikuttaa tähän ilmiöön, miten siihen pitäisi vaikuttaa?
 - *Kaikki yritykset vastata yllä lueteltuihin kysymyksiin ovat teoriaa!*
- Kokonaisia tieteenaloja organisoivia teorioita kutsutaan toisinaan **paradigmoiksi**
 - Paradigmat eivät ainoastaan esitä väitteitä itse tutkimuskohteista, vaan myös siitä, miten tietyn tieteenalan sosiaaliset rakenteet tulisi järjestää kyseisten ilmiöiden tutkimiseksi

Muita olennaisia käsitteitä

- Rakenne (engl. *structure*) = ihmisten sosiaalisessa käyttäytymisessä ilmenevä **säännönmukaisuus**
 - Sosiaalisen rakenteen olemassaolo vaikuttaisi implikoivan, että säännönmukaisuuden taustalla on olemassa jokin kausaalinen mekanismi.
- Instituutio (engl. *institution*) = enemmän tai vähemmän **vakiintunut sosiaalinen rakenne**
- Organisaatio (engl. *organization*) = ihmisten sosiaalinen **yhteenliittymä**, jolla on tietty tavoite
- Toimijuus (engl. *agency*) = toimijan (esim. ihmisen tai organisaation) **kyky** tehdä asioita
 - *Jos toimijuutta ei ole, henkilö toimii ikään kuin pakotettuna toimimaan.*

Minitauko 4min!

(iv) Käytännön vinkkejä monivalintatehtäviin

- Viime vuoden yhteisessä osiossa oli 70 kysymystä. Oikea vastaus +1p, väärä vastaus -1p. **Vastaamatta jättäminen ei vähentänyt pisteitä.**
- Vaikeissa monivalinnoissa pitää valita vaihtoehto (tai vaihtoehdot), jo(t)ka on **eniten** oikein (tai väärin)!
 - Miinus pisteiden uhan alaisena sokkona arvaaminen ei ehkä kannata. Hyvä ohje on **vastata silloin, kun olet riittävän varma!**
- Aineistoon perustuvat kysymykset ovat harvemmin maalaisjärjellä pääteltävissä. Mukana voi olla hämääviä kysymyksiä. Varmista aina rauhassa, että ymmärrät **mitä tarkalleen kysytään/väitetään, ja mitä aineisto sanoo asiasta.**
 - Sumutuskysymykset voivat sisältää esim. tuplanegatiiveja, ehdottomia väitteitä tai löysiä tulkintoja
 - Esim: “Osallisuus on välttämätöntä ihmisen hyvinvoinnille” → Epätosi → “Tällaista väitettä tekstistä ei löydy” → Kiireessä tämä kuulostaa maalaisjärkiseltä, mutta ennen vastaamista on varmistettava, sanotaanko aineistossa tosiaan näin
 - Tai “mikä näistä pitää/ei pidä paikkansa?” → “Ei mikään näistä”, vaikka kaikki vaihtoehdot kuulostavat jokseenkin tutulta ja oikealta

Testaa koejärjestelmää ennakoon täältä: <https://testikoe.korkeakouluun.fi/>

- *Sivulta löytyy esimerkkitehtäviä, jotka voivat palvella mielikuvitusharjoitteen roolia ja auttaa suunnittelemaan koetilannetta henkisesti*

Hyödyllisiä vastaustekniikan vinkkejä, vaikka ei hakisikaan oikikseen: (huom vanha kirjoitus ja kirjoittava taho jää hieman epäselväksi, mutta vinkit silti kattavia ja yksityiskohtaisia)

*<https://www.oikeustiede.com/aiheet/monivalintatehtavat-ja-vastaustekniikka/#:~:text=Mit%C3%A4%20monivalinnoissa%20kysyt%C3%A4%C3%A4n?>



1. Lue ohjeet ja kysymykset *huolellisesti*, jottei tule tehtyä höpsöjä virheitä!
 - a. Paniikki on pahin sabotoiija, joten muista hengittää. Keskity erityisesti uloshengitykseen. Pidempi uloshengitys rauhoittaa rauhoittaa.
2. Toiset tykkää lukea ensin kysymykset pikaisesti, sitten aineistot, ja lopuksi palata kysymyksiin. Toisille toimii paremmin päinvastoin.
 - a. Kysymyksiin vastaaminen kesken lukemisen on luultavasti hidasta ja tehotonta.
3. Kun olet valmis vastaamaan kysymyksiin, vastaa ensin niihin kysymyksiin, joihin tiedät (*riittävän*) varmuudella vastauksen.
4. Kun olet seulonut helpot kysymykset vaikeista, palaa haastavampien kysymysten ja aineiston pariin, ja hyödynnä muistiinpanovälineitä.

Koska kaikki tekniikat ovat aina yksilöllisiä, harjoittele monivalintatehtävien tekemistä etukäteen! Näin saat tietää, mitkä tekniikat sopivat juuri sinulle.

- Koetilannetta pääsee simuloimaan tällä kurssilla mutta kukaan ei estä simuloimaan myös IRL!
 - Jos tekoälyä haluaa välttämättä käyttää, saattaa Notebook LM tai Quizlet kaltaiset työkalut olla ihan hyviä harjoituskokeiden generoimiseen
 - **Tekoälyäkin parempi on laatia harjoituskokeita kaverin kanssa!** Voit kysellä Moodlessa tai WhatsAppissa haluaisiko joku vavalainen vaihtaa kanssasi harjoituskokeita —> Tuplaetu! Kysymysten laatiminen aineistosta pakottaa uppoutumaan tekstimateriaaliin aktiivisesti → Toisen tekemä harjoituskoe on jälleen uusi harjoitus sinulle
 - Artikkeleita harjoituskokeita varten löytyy esim. Journal.fi

Vapaaehtoinen reflektiotehtävä

Valitse toinen (tai molemmat!) artikkeleista. Kirjoita lukemasi pohjalta päiväkirjamainen, selkokielineen ja pohdiskeleva teksti, jossa vastaata ainakin seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä on tekstin ydinsanoma? Mistä siinä kerrotaan? Mitä siinä väitetään, ja toisaalta, mitä siinä ei väitetä?
- Mitä uutta opit? Miten tekstin sisältö liittyy juuri sinun tämänhetkiseen tilanteeseen, mielenmaisemaan tai/ja aikaisempiin uskomuksiin? Entä miten voisit hyödyntää sisältöä omassa elämässäsi käytännön tasolla?

PSYKOLOGIASSA TAPAHTUU

NELLI HANKONEN

Motivointiko manipulointia? Motivaation ja motivoitumisen sosiaalipsykologiaa

Hieman kevyempi teksti, n. 6 sivua ml. lähteet

TIETEELLISET ARTIKKELIT

PSYKOLOGIA 58 (04-06), 2023

SAMI MÄÄTTÄ, IINES PALMU, NELLI HANKONEN, MIKKO HUHTINIEMI, AKI LEHTIVUORI,
FRANK MARTELA, JUHO POLET, KIRSI SJÖBLOM, MINNA STENIUS & KATIVASALAMPI



Itsemääräämisteoria ymmärrettäväksi: pääteesit, suomennokset ja väärinkäsitysten oikaisua

Syvempi tutkimusartikkeli, n. 19 sivua ml. lähteet ja liitesivut

Tämän harjoituksen tarkoitus on tutustua tieteellisten tekstien syvälliseen lukemiseen. **Lue tekstit kärsivällisesti.** Jos lukeminen tuntuu vaikealta, lue teksti(t) pariin otteeseen. Ensimmäisellä lukukerralla kokeile ELKT tekniikkaa. **Kirjaa ylös kaikki epäselvät kohdat ja käsitteet, ja selvitä niiden merkitys.** Kirjaa määritelmät ylös *omin sanoin*. Palaa sitten tekstin pariin. Jos lukeminen takkuua edelleen, pysähdy pohtimaan (vaikka ihan paperille): mistä takkuaminen tarkalleen johtuu? Onko tässä hetkessä jotain tehtävissä, joka toisi apua/helpotusta?

Tekstejä ei tarvitse palauttaa, sillä kannustan tehtävässä syvälliseen ja henkilökohtaiseen reflektioon.

Lisäresursseja valmistautumiseen

- Kaplan, J. (2021). How to Do Well in College [luentosarja]. YouTube.
https://www.youtube.com/playlist?list=PL7YPshZMeLla2KksLNqgmWx_SANbSjaUbU. Jeffrey Kaplan on Pohjois-Carolinan yliopiston (Greensboro) filosofian apulaisprofessori, joka on opiskellut mm. Cambridgessa (MPhil) ja Berkeleyssä (PhD). Luentosarjassa annetaan erinomaisia vinkkejä yliopisto-opiskelun käytäntöihin – miksei myös pääsykoevalmistautumiseen!
- Resursseja erilaisille oppijoille: <https://www.oppimisvaikeus.fi/>
 - Erityisesti Vinkkejä: Oppimisen taidot, Keskittyminen, Lukeminen
- Rentoutus- ja hengitysharjoitteita jännityksen ja stressin hallintaan:
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys>
- **Journal.fi** : “Tiedelehtien toimittamiseen ja julkaisemiseen tarkoitettu palvelu, jota ylläpitää [Tieteellisten seuran valtuuskunta \(TSV\)](#). Sivustolla on tällä hetkellä noin 160 suomalaista tieteellistä lehteä ja vuosikirjaa.” → **Runsaasti vertaisarvioituja ja muita tieteellisiä tekstejä!**
 - Hennan lehtivinkkejä esim. **Sosiologia**, **Kriminologia**, **Psykologia** (ei “pelkkää” lääketieteellistä psykaa, vaan myös esim sospsykan artikkeleita!), **Thanatos** (kuolemantutkimus, jota tutkitaan mm. sosiologian ja antropologian tieteenaloilla), **SQS** (Suomen Queer-tutkimuksen Seuran lehti), **Prologi** (viestinnän ja vuorovaikutuksen lehti), **Politiikka** (valtio-opillinen tiedelehti), **Nuorisotutkimus**, **Media&Viestintä** (kulttuurin ja yhteiskunnan tutkimuksen lehti), ja niin paljon muita!

Lähteet

Dowding, K. M. (2016). *The Philosophy and Methods of Political Science*. Palgrave Macmillan.

Godfrey-Smith, P. (2021). *Theory and Reality: An Introduction to the Philosophy of Science* (2. painos). Chicago: University of Chicago Press.

Hajloo N. (2014). Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 8(3), 42–49.

Nyyti ry. Prokrastinaatio. <https://www.nyyti.fi/prokrastinaatio/>

Nyyti ry. Miten vahvistaa itsetuntoa? <https://www.nyyti.fi/miten-vahvistaa-itsetuntoa/>

Nyyti ry. Ajankäytön suunnittelu. <https://www.nyyti.fi/ajankayton-suunnittelu/>

Olsthoorn, J. (2017). Conceptual Analysis. Teoksessa A. Blau (toim.), *Methods in Analytical Political Theory* (s. 153–191). Cambridge: Cambridge University Press.

Oppimisvaikeus.fi. (n.d.). Lukeminen. <https://www.oppimisvaikeus.fi/vinkkejä/lukeminen>

Scott, J. (2014). *A Dictionary of Sociology* (4. painos). Oxford: Oxford University Press.

Stubblebine, T. (2017). *Replace your to-do list with interstitial journaling to increase productivity*. Medium.

<https://medium.com/better-humans/replace-your-to-do-list-with-interstitial-journaling-to-increase-productivity-4e43109d15ef>

Thomson, A. (2009). *Critical Reasoning: A Practical Introduction* (3. painos). London: Routledge.

Ylioppilasvalinnat.fi (n.d.) Valintakoe G. <https://yliopistovalinnat.fi/valintakokeet/valintakoe-g>

Turun yliopisto, lukunopeudesta: <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/lukunopeutta-pystyy-kasvattamaan-mutta-ei-vippaskonstein>

<https://www.oikeustiede.com/aiheet/monivalintatehtavat-ja-vastaustekniikka/>

Tsemppiä kevääseen,
sä pystyt tähän!



tää on sä