

## 5.12 Psykologia

Ihmisen toimintaa tutkivana tieteenä psykologia antaa opiskelijalle valmiuksia havainnoida ja ymmärtää monipuolisesti ihmistä ja hänen toimintaansa vaikuttavia tekijöitä. Psykologisen tiedon ja käsitteiden avulla opiskelija voi omakohtaisesti tunnistaa, tiedostaa ja käsitellä psyykkisiä ilmiöitä. Psykologian tiedot ja taidot tukevat itsetuntemusta, itsensä kehittämistä, muiden ihmisten ymmärtämistä ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä. Psykologian yhtäältä empiirinen ja toisaalta pohdiskeleva ote luo opiskelijalle mahdollisuuden kehittää omaa kriittistä ajatteluaan. Opiskelussa hyödynnetään monipuolisesti tieto- ja viestintäteknologian antamia mahdollisuuksia.

Opetuksessa luodaan edellytykset psykologisen tiedon ymmärtämiseen ja omakohtaiseen soveltamiseen. Opiskelijaa autetaan oivaltamaan psykologisen tiedon yhteys sosiaalisiin, kulttuurisiin ja ajankohtaisiin kysymyksiin sekä ymmärtämään psyykkisten, biologisten ja sosiaalisten tekijöiden välistä vuorovaikutusta ja vastavuoroista riippuvuutta.

Psykologian opetus on luonteeltaan tutkimusperustaista. Tässä tarkoituksessa opetuksessa käsitellään psykologisen tiedon luonnetta ja tiedonmuodostuksen menetelmiä painottaen ajankohtaisen tutkimuksen ja tutkimusperinteen keskeisiä aihesisältöjä. Opetuksessa tämä tutkimusperustaisuus ja aihesisällöt kytketään ihmisen jokapäiväisen toiminnan ja arjen ymmärtämiseen eli tuodaan tutkimustieto lähelle opiskelijaa.

## Opetuksen tavoitteet

Psykologian opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- hahmottaa tutkimustiedon pohjalta ihmisen toiminnan kokonaisuutena, joka perustuu psyykkisten, biologisten, sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden vuorovaikutukseen
- hallitsee psykologian keskeisiä käsitteitä, kysymyksenasetteluja ja tiedonhankintakeinoja sekä tuntee psykologian tutkimustuloksia ja pystyy niiden pohjalta arvioimaan tieteellisen tiedon ja tutkimusmenetelmien mahdollisuuksia ja rajoituksia
- ymmärtää psykologiaan ja psykologiseen tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja osaa soveltaa tietojaan myös psykologisten tutkimusten arviointiin
- ymmärtää psykologista tietoa siten, että pystyy soveltamaan tietojaan arkielämään, elämäntilanteidensa ja mahdollisuuksiensa tunnistamiseen, oman psyykkisen kasvunsa ja hyvinvointinsa edistämiseen, opiskeluunsa sekä ajattelunsa, ihmissuhteidensa ja vuorovaikutustaitojensa kehittämiseen
- osaa hankkia psykologista tietoa eri tietolähteistä ja kykenee arvioimaan tiedon luotettavuutta ja pätevyyttä
- osaa hyödyntää psykologista tietoa oppiainerajat ylittävien aiheiden ja ilmiöiden erittelyyn
- osaa soveltaa psykologista tietoa tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja kestävän kehityksen edistämiseen.

## Arviointi

Arvioinnissa kiinnitetään huomiota opiskelijoiden sekä tiedolliseen osaamiseen että kykyyn soveltaa psykologista tietoa arkipäivän tilanteisiin ja elämään. Arvioinnissa painotetaan tiedon muokkaamistaitoa ja kokonaisuuksien hallintaa yksittäisten tietojen toistamisen sijasta. Opiskelija osoittaa monipuolisilla tavoilla, että hän on ymmärtänyt keskeiset sisällöt ja pystyy arvioimaan ja soveltamaan oppimaansa tietoa.

## Pakollinen kurssi

### 1. Psyykkinen toiminta ja oppiminen (PS1)

#### *Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää biologisten, psyykkisten, sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden merkityksen ihmisen toiminnan selittämisessä ja ymmärtämisessä
- tuntee psykologian keskeisiä aihepiirejä, kuten tunteet, motivaatio ja kognitiiviset toiminnot, sekä osaa havainnoida ja pohtia ihmisen toimintaa ja omaa psyykkistä hyvinvointiaan näitä kuvaavien käsitteiden avulla
- perehtyy oppimisen prosesseihin liittyvään psykologiseen tietoon ja osaa pohtia omaa opiskeluaan sen pohjalta
- osaa esittää esimerkkejä psykologisen tutkimuksen aihepiireistä ja niihin liittyvistä tutkimuksista sekä analysoida ja arvioida tiedon tutkimusperusteita
- ymmärtää psykologisen tiedon perustuvan tutkimukseen ja tunnistaa tieteellisen ajattelun peruspiirteitä.

### *Keskeiset sisällöt*

Tietoinen ja tiedostamaton psyykkinen toiminta

- ihmisen toimintaan vaikuttavat biologiset tekijät sekä perustieto hermoston toiminnasta
- perustietoa tunteista ja motivaatiosta
- kognitiivisten tulkintojen merkitys ihmisen toiminnassa

Sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden vaikutus ihmisen toimintaan

- perustietoa sosiaalistumisesta ja normien omaksumisesta

Perehtyminen johonkin valinnaiseen ilmiöön, kuten aggressiivisuus, jännittäminen, riippuvuudet, syömiskäyttäytyminen, sosiaalinen vuorovaikutus, onnellisuus tai rakkaus

Opiskelu ja oppiminen psykologian näkökulmista

- oppimisen biologinen, kognitiivinen ja sosiokulttuurinen perusta
- tehokkaat opiskelumenetelmät
- motivaatio ja oppiminen

Psykologisen tiedon muodostuminen

- psykologian tutkimuskohteet
- arkitiedon ja tieteellisen tiedon ero
- esimerkkejä psykologian tutkimusmenetelmistä.

### **Valtakunnalliset syventävät kurssit**

#### **2. Kehittyvä ihminen (PS2)**

##### *Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tietää, miten ihmisen kehitystä tutkitaan, ja osaa arvioida tiedon perusteita
- osaa eritellä ihmisen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ja niiden vuorovaikutusta
- perehtyy kehityksen osa-alueisiin ja osaa eritellä niiden keskinäistä vuorovaikutusta sekä osaa selittää kehityksen jatkuvuutta yksilön elämänkaaren aikana
- perehtyy erityisesti lapsuus- ja nuoruusiän psykologiaan ja niihin liittyvään teoria- ja tutkimustietoon
- tuntee hermoston toiminnan periaatteita sekä ymmärtää niiden yhteyden yksilön psyykkiseen kehitykseen
- osaa arvioida kehityspsykologista tietoa ja soveltaa sitä itsensä ja muiden ihmisten ymmärtämiseen.

##### *Keskeiset sisällöt*

Kehityksen osa-alueet ja niihin vaikuttavat tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa

- fyysis-motorinen kehitys
- kognitiivinen kehitys

- emotionaalinen kehitys
- psykososiaalinen kehitys
- minuuden ja minäkäsityksen kehitys

Nuoruusiän psyykinen kehitys ja sen erityiset haasteet

- ajattelun kehitys
- identiteetin kehitys: henkilökohtainen, sosiaalinen ja kulttuurinen identiteetti
- sukupuoli-identiteetti ja seksuaalisuuden kehittyminen
- toiminnanohjauksen kehitys ja sen hermostollinen tausta

Kehityksen jatkuvuus elämänkaaren aikana

- elämänkaaren käsite
- kehitykseen vaikuttavien tekijöiden vuorovaikutus
- jokin kehityksen jatkuvuutta selittävä teoria

Kehityksen tutkiminen

Kehitykseen vaikuttavat biologiset ja sosiokulttuuriset tekijät

- hermoston kypsyminen
- aivojen muovautuminen elämänsä aikana
- perimän ja ympäristön vuorovaikutus
- varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhteet
- sosialisatio ja kulttuurierot kehityksessä.

### **3. Tietoa käsittelevä ihminen (PS3)**

*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tunnistaa kognitiivista toimintaa ohjaavia yleisiä periaatteita ja osaa soveltaa niitä kognitiivisten ilmiöiden tarkastelemiseen
- perehtyy kognitiivisiin perustoimintoihin eli havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen ja muistiin sekä yhteen korkeamman kognitiivisen toiminnan ilmiöön, kuten päätöksenteko, ongelmanratkaisu, asiantuntijuus tai kielelliset toiminnot
- perehtyy kognitiivisten toimintojen tutkimukseen ja pystyy arvioimaan sitä
- ymmärtää kognitiivisen toiminnan hermostollista perustaa ja yhteyksiä psyykkisiin toimintoihin.

*Keskeiset sisällöt*

- kognitiivisen toiminnan periaatteita, kuten sisäiset mallit ja havaintokehä
- kognitiivisten toimintojen neuropsykologinen perusta
- kognitiivisen psykologian ja aivotutkimuksen tutkimusmenetelmiä
- havaitseminen, tarkkaavaisuus ja muisti kognitiivisina perustoimintoina sekä niiden biologinen perusta
- jonkin valinnaisen korkeampitasoisen kognitiivisen toiminnon tarkasteleminen, esimerkiksi kieli, ongelmanratkaisu, päätöksenteko tai asiantuntijuus.

### **4. Tunteet, psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys (PS4)**

*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu tunteita ja mielenterveyttä koskevaan tutkimukseen ja ymmärtää, miten näitä aiheita voidaan tutkia, ja osaa arvioida tutkimuksia kriittisesti
- osaa kuvata, miten emootiot syntyvät biologisten ja kognitiivisten tekijöiden vuorovaikutuksessa, ja pohtia niiden kulttuurisidonnaisuutta
- osaa eritellä tunteiden merkitystä vuorovaikutukselle ja hyvinvoinnille
- tuntee psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja psyykkisen tasapainon ylläpitämisen keinoja
- osaa tarkastella omaa psyykkistä hyvinvointiaan psykologisen tiedon valossa ja saa perusteita tehdä omaa hyvinvointiaan tukevia ratkaisuja
- ymmärtää mielenterveyteen vaikuttavia psykologisia, biologisia, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä
- tunnistaa yleisimmät mielenterveyden häiriöt ja ongelmat sekä ymmärtää mielenterveyden ja sen ongelmien määrittelyn haasteellisuuden
- syventyy vähintään yhden mielenterveyden häiriön syihin, oireisiin ja hoitoon.

*Keskeiset sisällöt*

- tunteiden muodostuminen ja vähintään yhden tunteen biologinen perusta
- tunteet psykologisen tutkimuksen kohteena
- tunteiden universaalisuus ja kulttuurisidonnaisuus
- tunteiden merkitys itseymmärryksen välineenä
- psyykinen hyvinvointi ja psyykkisen tasapainon ylläpitäminen
- uni ja nukkuminen hyvinvoinnin osatekijöinä
- stressi, kriisit ja niistä selviytymisen keinot
- keskeiset mielenterveyden ongelmat ja niiden hoito
- mielenterveyden ongelmien syntyä selittäviä tekijöitä
- sosiaalisen ympäristön merkitys yksilön hyvinvoinnille.

## **5. Yksilöllinen ja yhteisöllinen ihminen (PS5)**

*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää persoonallisuus-käsitteen laaja-alaisuuden
- tunnistaa ja osaa selittää keskeisiä yksilöiden välisiä eroja, kuten temperamentti, persoonallisuuden piirteet, älykkyys, lahjakkuus ja tulkintatyylit
- tuntee yksilöllisten erojen biologista perustaa
- tutustuu persoonallisuutta ja sosiaalipsykologiaa koskevaan tutkimukseen
- syventää ymmärrystään psykologian tutkimusmenetelmistä yksilöllisten erojen ja persoonallisuuspsykologian tutkimuksen osalta
- osaa tarkastella yksilön toimintaa persoonallisuuden, tilannetekijöiden ja kulttuurin vuorovaikutuksen tuloksena
- osaa soveltaa persoonallisuuspsykologista ja sosiaalipsykologista tietoa erilaisuuden ymmärtämiseen.

*Keskeiset sisällöt*

- persoonallisuuden määrittely
- persoonallisuuden pysyvyys ja muuttuvuus
- vähintään kaksi persoonallisuusteoriaa, persoonallisuuden selittämisen mallia tai

näkökulmaa, kuten sosiokognitiivinen, psykodynaaminen tai humanistinen psykologia, temperamenttiteoria tai piirreteoria

- yksilöllisten erojen tutkiminen
- tilannetekijöiden ja ryhmäilmiöiden vaikutus yksilön toimintaan yhteisöissä ja sosiaalisissa verkostoissa
- kulttuurin vaikutus persoonallisuuteen, vuorovaikutukseen ja yhteisölliseen toimintaan.

## **Koulukohtaiset soveltavat kurssit**

### **Ajankohtainen psykologia (PS6)**

#### *Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- perehtyy laaja-alaisesti eri medioissa esiintyviin psykologian ajankohtaisiin ilmiöihin, tutkimusaiheisiin ja tutkimustuloksiin
- tutustuu monipuolisten oppimisympäristöjen avulla ihmisen ja hänen ympäristönsä väliseen vuorovaikutukseen sosiaalipsykologian näkökulmasta.

#### *Keskeiset sisällöt*

- psykologinen tutkimus ja sen soveltaminen ja hyödyntäminen yhteiskunnan ja yksilön näkökulmista
- psykologiset teemat eri medioissa
- sosiaalipsykologisen tiedon soveltaminen esimerkiksi opiskeluun ja työelämään.

### **Psykologian kertauskurssi (PS7)**

#### *Tavoitteet*

- vahvistaa opiskelijoiden psykologisten tietojen laaja-alaista osaamista
- valmentaa opiskelijoita vastaamaan psykologian ainereaalin erityyppisiin tehtäviin.

#### *Keskeiset sisällöt*

- lukion psykologian valtakunnallisten pakollisten ja syventävien kurssien keskeiset asiat
- kertaamisessa hyödynnetään erilaisia opetusmenetelmiä ja oppimisympäristöjä sekä osaamisen jakamista.