

## 5.16 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 ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä. Psykologian yhtäältä empiirinen ja toisaalta pohdiskeleva ote luo opiskelijalle mahdollisuuden kehittää omaa kriittistä ajatteluaan.

Opetuksessa luodaan edellytykset psykologisen tiedon ymmärtämiseen ja omakohtaiseen soveltamiseen. Opiskelijaa autetaan oivaltamaan psykologisen tiedon yhteys sosiaaliin, kulttuuriin ja ajankohtaisiin kysymyksiin sekä ymmärtämään psyykkisten, biologisten ja sosiaalisten tekijöiden välistä vuorovaikutusta ja vastavuoroista riippuvuutta. Opetuksessa käsitellään psykologisen tiedon luonnetta ja tiedon muodostumista painottaen ajankohtaisen tutkimuksen ja tutkimusperinteen keskeisiä sisältöjä.

### TAVOITTEET

Psykologian opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- hahmottaa tutkimustiedon pohjalta ihmisen toiminnan kokonaisuutena, joka perustuu psyykkisten, biologisten ja sosiaalisten tekijöiden vuorovaikutukseen
- hallitsee psykologian keskeisiä käsitteitä, kysymyksenasetteluja ja tiedonhankintakeinoja sekä tietää psykologian tutkimustuloksia ja pystyy niiden pohjalta arvioimaan tieteellisen tiedon mahdollisuuksia ja rajoituksia
- ymmärtää psykologista tietoa siten, että pystyy soveltamaan tietojään 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
- kehittää valmiuksiaan sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan, yhteiskunnallisten ja kulttuurillisten muutosten – kuten teknologisen kehityksen – tunnistamiseen ja kohtaamiseen sekä erilaisista kulttuuritaustoista ja yhteiskunnallisista oloista tulevien ihmisten
- toiminnan ymmärtämiseen.

### ARVIOINTI

Arvioinnissa kiinnitetään huomiota opiskelijoiden kognitiivisesti korkeatasoiseen ymmärrykseen tähtäävään osaamiseen. Arvioinnissa painotetaan tiedon muokkaamista ja kokonaisuuksien hallintaa yksittäisten tietojen toistamisen sijasta. Opiskelijan tulee osoittaa, että hän on ymmärtänyt opiskelemansa asiat ja että hän pystyy soveltamaan oppimaansa tietoa.

Arvioitavat suoritukset sovitaan yhdessä opiskelijoiden kanssa jokaisen kurssin alussa. Arvioinnissa voidaan ottaa huomioon koe, tunnilla osoitetut tiedot ja taidot, esim. psykologiaan liittyvien ilmiöiden analysointikyky sekä erilaiset suulliset ja kirjalliset työt kuten oppimispäiväkirja, alustukset ja esseet.

## AIHEKOKONAISUUDET

Psykologian opetuksessa aihekokonaisuudet näkyvät seuraavasti:

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjäyys ovat esillä käsiteltäessä mielenterveyttä. Opetuksessa tuodaan esiin eri järjestöjä, jotka toimivat ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä mielenterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa aseman parantamiseksi. Esitellään järjestöissä toimimisen mahdollisuuksia erityisesti nuorten näkökulmasta. Käsitellään mielenterveyspotilaiden ihmisoikeuksia. Aktiivista kansalaisuutta käsitellään roolien, normien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Opetuksessa tulee esiin myös se, mikä edesauttaa tai estää aktiivisen osallistumisen omaa elämää ja yhteiskuntaa koskevaan päätöksentekoon (esim. opittu avuttomuus, sisäsyntyinen motivaatio, omatoimisuus). (PS1, PS5, PS6, PS7)

Hyvinvointi ja turvallisuus liittyvät olennaisena osana psykologian opetukseen. Niitä käsitellään yksilö- ja ryhmäpsykologian näkökulmista. Kehityspsykologia kuvaa terveen kehityksen edellytyksiä. Kursseilla käsitellään psyykkistä itsesäätelyä, muutoksien kohtaamista ja ratkaisukeskeisen ajattelun perusteita. Sosiaalipsykologiassa tutustutaan esimerkiksi ryhmädynamiikan lainalaisuuksiin ja avun antamiseen. Motiivien ja tunteiden käsittely liittyy myös psyykkiseen hyvinvointiin. Kursseilla käsitellään muun muassa stressiä ja unta. (PS1, PS2, PS3, PS4, PS5, PS6, PS7)

Kestävä kehitys -aihekokonaisuuteen liittyviä kysymyksiä tarkastellaan ympäristöpsykologian näkökulmasta. Pohditaan esimerkiksi ympäristön merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Sosiaalipsykologiassa perehdytään vaikuttamiseen, arvoihin ja asenteisiin. (PS1, PS3, PS6, PS7)

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus tulee esiin monin tavoin opetuksessa. Voidaan käsitellä sitä, miten identiteetti muodostuu ja mitkä ovat sen osatekijät. Tunneilla osoitetaan psykologisten selitysmallien kulttuurisidonnaisuus, vertaillaan esimerkiksi eri kulttuureissa olevia kasvatuskäytänteitä. Hyödynnetään erityisesti monikulttuurisesta taustasta olevien oppilaiden kokemuksia. Sosiaalipsykologian kurssilla käsitellään arvoja, asenteita ja stereotyyppioita. Huomioidaan myös mielenterveyskäsitteen kulttuurisidonnaisuus ja kulttuurin merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille. (PS1, PS2, PS5, PS6, PS7)

Teknologia ja yhteiskunta -aihekokonaisuus huomioidaan esiteltäessä psykologian sovelluksia yhteiskunnan eri osa-alueilla. Kehityspsykologian kurssilla pohditaan ja tarkastellaan teknologian vaikutuksia ihmiseen, esim. minäkuvaan ja maailmankuvaan.

*Tarkastellaan sitä, miten teknologian kehitys on vaikuttanut psykologian tutkimusmenetelmiin. (PS1, PS2, PS3, PS4, PS5, PS6)*

## PAKOLLINEN KURSSI

### **Kurssi 1. Psykkinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus (PS1)**

#### TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu psykologiaan tieteenä ja psykologian soveltamiseen yhteiskunnan eri alueilla
- ymmärtää erilaisia tapoja tutkia ja selittää ihmisen toimintaa
- tietää psykologian keskeisiä aihepiirejä, kuten emootio, motivaatio ja kognitiiviset toiminnot, sekä osaa havainnoida ja pohtia ihmisen toimintaa näitä kuvaavien käsitteiden avulla
- ymmärtää oppimista psykologiseen tietoon tukeutuen ja osaa pohtia psykologisen tiedon avulla omaa opiskeluaan
- osaa soveltaa sosiaalipsykologista tietoa sosiaalisen vuorovaikutuksen tarkastelussa ja ymmärtää itseään ryhmän jäsenenä.

#### KESKEISET SISÄLLÖT

- psykologia tieteenä: psykologian tutkimuskohteet ja sovellusalueet, psykologisen tiedon muodostuminen, keskeisiä lähestymistapoja psykologisten ilmiöiden selittämiseen
- psyykkisen toiminnan luonne: psykologian peruskäsitteitä, toimintaa ohjaavia psyykkisiä, biologisia ja sosiaalisia tekijöitä
- oppimisen psykologian perusteet ja sovelluksia
- sosiaalipsykologian perusteita, kuten ryhmädynamiikka, roolit ja normit

#### SYVENTÄVÄT KURSSIT

### **Kurssi 2. Ihmisen psyykinen kehitys (PS2)**

#### TAVOITTEET

- Kurssin tavoitteena on, että opiskelija
- ymmärtää yksilön psyykkisen kehityksen perustana olevia psykologisia, biologisia ja sosiaalisia tekijöitä ja näiden keskinäistä riippuvuutta
- tietää keskeisiä kehityspsykologisia teorioita ja osaa soveltaa kehityspsykologista tietoa omaan elämäänsä

- ymmärtää yksilön psyykkisen kehityksen jatkuvan monimuotoisena koko elämän ajan
- ymmärtää yksilön kehitykseen liittyviä mahdollisia ongelmia ja ymmärtää, että kehitykseen voidaan vaikuttaa
- ymmärtää, miten psyykkistä kehitystä tutkitaan.

## KESKEISET SISÄLLÖT

- yksilön psyykkinen kehitys elämän eri vaiheissa
- psyykkisen kehityksen osa-alueet kehityspsykologisten teorioiden valossa
- psyykkisen kehityksen yhteydet biologisiin tekijöihin, esimerkiksi perintötekijöihin ja hermoston kehitykseen
- sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kulttuurin merkitys ihmisen psyykkisessä kehityksessä
- psyykkisen kehityksen ongelmia ja niihin vaikuttaminen
- psyykkisen kehityksen tutkiminen

### **Kurssi 3. Ihmisen tiedonkäsittelyn perusteet (PS3)**

#### TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää kognitiivisten perusprosessien, kuten tarkkaavaisuuden, havaitsemisen ja muistin toiminnan periaatteita
- ymmärtää vireystilan säätelyä ja sen merkitystä ihmisen hyvinvoinnin kannalta
- ymmärtää hermoston perusrakenteen ja toiminnan periaatteita sekä niiden yhteyden kognitiivisiin perustoimintoihin
- tietää, miten kognitiivisia perusprosesseja ja hermoston toimintaa tutkitaan.

## KESKEISET SISÄLLÖT

- kognitiiviset perusprosessit
- vireystilan säätely, nukkuminen ja uni
- hermoston rakenne, hermosolun ja hermoverkkojen toiminta ja niiden yhteys psyykkisiin toimintoihin
- kognitiivisen toiminnan häiriöt ja aivovauriot sekä niiden kuntoutus
- kognitiivisen psykologian ja neuropsykologian tutkimus ja sovelluksia

### **Kurssi 4. Motivaatio, tunteet ja älykäs toiminta (PS4)**

#### TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää ihmisen toiminnan olevan sekä tietoisien ohjauksen että tiedostamattomien tekijöiden vaikutuksen alaisista
- tutustuu motivaation ja emootioiden perusteorioihin ja tietää, miten ihmisen motivaatiota ja emootioita koskeva tutkimustieto syntyy niiden pohjalta
- ymmärtää, miten motivaatio, emootiot ja kognitiiviset toiminnot muodostavat dynaamisen toimintaa ohjaavan kokonaisuuden
- ymmärtää, miten motivaatio ja emootiot ovat yhteydessä yksilön ja yhteisön hyvinvointiin
- ymmärtää tietoisuuden, ajattelun ja kielen merkityksen ihmisen toiminnassa
- ymmärtää taitavan ajattelun, älykkyyden, asiantuntijuuden ja luovuuden edellytyksiä ja kehittämismahdollisuuksia yksilön ja yhteisön näkökulmasta.

## KESKEISET SISÄLLÖT

- eritasoiset motiivit sekä motivaation kehittäminen ja ylläpitäminen
- tunteet moniulotteisina prosesseina sekä niiden muodostuminen, ilmeneminen ja merkitys
- motivaation ja emootioiden perusteoriat ja tutkimus
- motivaation, emootioiden ja kognitiivisten toimintojen keskinäiset vaikutukset ihmisen toiminnassa
- motivaation, emootioiden ja niiden säätelyn yhteys hyvinvointiin yksilö- ja yhteisötasolla
- motivaation ja tunteiden yhteydet sosiaaliin ja kulttuuriin tekijöihin sekä motivaation ja tunteiden biopsykologinen perusta
- korkeatasoinen kognitiivinen toiminta, kuten ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko

## **Kurssi 5. Persoonallisuus ja mielenterveys (PS5)**

### TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää persoonallisuuskäsitteen laaja-alaisuuden ja tietää, millaisin tutkimusmenetelmin persoonallisuutta koskeva tieto on syntynyt
- ymmärtää erilaisia lähestymistapoja persoonallisuuden kuvaamiseen
- ymmärtää mielenterveyden määrittelyn vaikeuden sekä sen, miten psyykkiset, biologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät ovat yhteydessä mielenterveyteen
- tietää keskeisiä mielenterveyden häiriöitä ja niiden erilaisia hoitomuotoja
- tietää psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoja.

## KESKEISET SISÄLLÖT

- persoonallisuuspsykologian keskeisiä käsitteitä, esimerkiksi minuus ja identiteetti
- persoonallisuuden määrittely ja selittäminen psykologian eri näkökulmista
- persoonallisuuden tutkiminen
- mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ja mielenterveyden häiriöt
- psykoterapia ja lääkehoito mielenterveyden ongelmien hoidossa

## SOVELTAVAT KURSSIT

### **Kurssi 6. Me ja muut - sosiaalipsykologiaa lukiolaisille (PS6)**

#### TAVOITTEET

- *Kurssin tavoitteena on, että opiskelija*
  - *tietää ja ymmärtää sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä*
  - *ymmärtää ja analysoi sosiaalisen vaikuttamisen keinoja*
  - *ymmärtää mitä ovat asenteet ja ennakkoluulot ja miten ne vaikuttavat ihmisen toimintaan*
  - *tunnistaa vallan ja johtamisen eri muotoja*
  - *ymmärtää syvällisesti yksilön toimintaa yhteisöissä ja ryhmissä*
  - *tietää miten sosiaalipsykologiassa tutkitaan ihmistä*
  - *osaa soveltaa sosiaalipsykologista tietämystään omaan ja muiden elämään.*

#### KESKEISET SISÄLLÖT

- *Mitä sosiaalinen vuorovaikutus on? (esim. sanaton viestintä, keskustelu, sosiaalinen päättely)*
- *Miten toiset vaikuttavat meihin? (esim. tietoisien vaikuttamisen keinot, sosiaalisen vaikutuksen mekanismit, sosialisatio)*
- *Mitä ovat asenteet ja ennakkoluulot ja miten ne vaikuttavat yksilöön ja yhteiskuntaan?*
- *Mitä on valta ja johtajuus?*
- *Miten yksilö toimii ryhmässä ja yhteisöissä? (esim. erilaiset ryhmät, ryhmän vaikutus yksilöön, ryhmän toiminta)*
- *Mitkä ovat sosiaalipsykologian tutkimusmenetelmät? (erilaisia sosiaalipsykologisia tutkimuksia)*

#### *Koulukohtaiset soveltavat kurssit*

### **Kurssi 7. Psykologian kertauskurssi (PS7)**

#### TAVOITTEET

*Kurssin tavoitteena on, että opiskelija*

- *valmentautuu ylioppilaskirjoituksen psykologian ainereaaliiin*

#### KESKEISET SISÄLLÖT

- *lukion psykologian kurssien keskeisten sisältöjen ja aihealueiden kertaus*
- *psykologian ainereaaliiin vastaustekniikan harjoittelu*