

5.16 Psykologia

Lukiokoulutus

Ihmisen toimintaa tutkivana tieteenä psykologia antaa aikuisopiskelijalle 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 sosiaalisiin, kulttuurisiin ja ajankohtaisiin kysymyksiin sekä ymmärtämään psyykkisten, biologisten ja sosiaalisten tekijöiden välistä vuorovaikutusta ja vastavuoroista riippuvuutta.

Opetuksessa käsitellään psykologisen tiedon luonnetta ja keskeisiä sisältöjä. Opetuksessa hyödynnetään aikuisopiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia ja elämäntilanteita.

Psykologian voi opiskella myös itsenäisesti kurssien tavoitteiden ja keskeisten sisältöjen mukaisten tehtävien ohjaamana. Luvan psykologian kurssin itsenäiseen suorittamiseen antaa opettaja.

Opetuksen tavoitteet

Psykologian opetuksen tavoitteena on, että aikuisopiskelija

- 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 tietojaan elämäntilanteidensa ja mahdollisuuksiensa tunnistamiseen, oman psyykkisen kehityksensä 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. Kurssit arvioidaan kurssien lopussa pidettävien kirjallisten kokeiden ja/tai muiden mahdollisten näyttöjen perusteella. Muita näyttöjä voivat olla mm. kurssikohtaiset esseeharjoitukset ja/tai oppimispäiväkirjamainen opitun tiedon käsittely ja oppimisen itsearviointi. Syventävät kurssit PS1–PS5 arvioidaan numeroasteikolla 4–10. Koulukohtainen kurssi PS6 ja PS7 arvioidaan suoritusmerkinnällä S tai numeroasteikolla 4–10, opiskelijan valinnan mukaan. **Itsenäisesti suoritetusta kurssista edellytetään hyväksytyä arvosana.**

Syventävät kurssit

1. Psyykkinen 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 esimerkiksi psykologian eri teorioiden näkökulmasta
- psyykkisen toiminnan luonne: psykologian peruskäsitteitä, toimintaa ohjaavia psyykkisiä, biologisia ja sosiaalisia tekijöitä
- oppimisen psykologian perusteet ja sovelluksia
- sosiaalipsykologian perusteita, kuten ryhmädynamiikka, roolit ja normit

Muuta

Kurssi on yleiskatsaus psykologiaan tieteenä, ja se suositellaan suoritettavaksi ensimmäisenä, jotta psykologian peruskäsitteistö ja psykologinen ajattelutapa tulevat tutuiksi ennen seuraavia kursseja.

2. Ihmisen psyykkinen 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

3. Ihmisen tiedonkäsittelyn perusteet (PS3)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää kognitiivisten perusprosessien, kuten tarkkaavaisuuden, havaitsemisen ja muistin toiminnan periaatteita, ja osaa hyödyntää niitä omaan oppimiseensa
- 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

4. Motivaatio, tunteet ja älykäs toiminta (PS4)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää ihmisen toiminnan olevan sekä tietoisien ohjauksen että tiedostamattomien tekijöiden vaikutuksen alaista

- 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 perusteoria 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 sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin sekä motivaation ja tunteiden biopsykologinen perusta
- korkeatasoinen kognitiivinen toiminta, kuten ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko

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
- psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen

Muuta

Kurssi suositellaan suoritettavaksi lähellä ylioppilaskirjoituksia, jos opiskelija keskittyy psykologiaan ainereaalikohteessa.

Koulukohtaiset kurssit

6. Sosiaalipsykologia (PS6)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu sosiaalipsykologian keskeisiin käsitteisiin ja teorioihin
- ymmärtää niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisten suhteissa toisiin ihmisiin, ryhmiin, yhteisöihin, yhteiskuntaan ja kulttuuriin
- tutustuu sosiaalisen vaikuttamisen keinoihin
- kehittää sosiaalisia taitojaan.

Keskeiset sisällöt

- arkielämän tilanteisiin keskittyvää tietoa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen vaikuttavista tekijöistä, kuten kiintymyksestä ja rakkaudesta, rooleista, normeista, vaikuttamisesta, asenteista, aggressioista ja vallasta
- harjoituksia yksityis- ja työelämässä tarvittavissa sosiaalisissa taidoissa
- sosiaalipsykologian tiedonhankintamenetelmiin tutustuminen ja kokeileminen

Muuta

Kurssi voidaan suorittaa heti ensimmäisen kurssin jälkeen.

7. Psykologian kertauskurssi (PS7)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- luo kokonaisvaltaisen psyko-fyysis-sosiaalisen kuvan ihmisestä toimijana
- kertaat psykologian kursseja 1–5.

Keskeiset sisällöt

- ihmisen toiminnan tarkasteleminen psykologian eri kurssien näkökulmista
- psykologian reaalivastauksen harjoittelu

Muuta

Kurssi on tarkoitettu reaalikokeessa psykologiaan keskittyville.

8. Johdatus oppimisen psykologiaan (PS0)

Tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu erilaisiin opiskelumuotoihin,
- oppii tunnistamaan omaan oppimiseensa vaikuttavia tekijöitä ja hahmottaa itselleen sopivan opiskelutavan.

Keskeiset sisällöt

Lukutekniikoiden harjoittelua, esseen sisällön suunnittelun apukeinoihin tutustumista ja esseen kirjoittamisen harjoittelua.

Arviointi: suoritettu (S).