

## Pakollinen kurssi

### 1. Psykkinen toiminta ja oppiminen (PS01)

#### Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää biologisten, psyykkisten, sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden merkityksen ihmisen toiminnan selittämässä ja ymmärtämässä
- 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 psyykinen 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
- esimerkkejä yksilön toimintaan vaikuttavista tilannetekijöistä

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 (PS02)

#### 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 tutkiminen

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

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 (PS03)**

#### **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 (PS04)

##### 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 (PS05)

##### Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää persoonallisuus-käsitteen laaja-alaisuuden
- tunnistaa ja osaa selittää keskeisiä yksilöiden välisiä eroja, kuten temperamentti, persoonallisuuden piirteet, älykyys, 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 syventävät kurssit**

### **6.Abikurssi (PS06)**

#### **Tavoitteet**

Tavoitteena on psykologian ainereaalikokeeseen valmistautuminen kertaamalla oppiaineen keskeiset sisällöt sekä lisäämällä opiskelijoiden valmiuksia tulokselliseen työskentelyyn.

#### **Keskeiset sisällöt**

- lukion psykologian oppimäärä
- vastaaminen reaalikokeen eri tehtävätyypeihin
- tavoitteellisen ja realistisen opiskelusuunnitelman laatiminen ja siinä pitäytyminen

### **7.Liikunta- ja urheilupsykologia (PS07)**

#### **Tavoitteet**

Kurssin tavoitteena on se, että opiskelija ymmärtää liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin, kehon ja mielen vuorovaikutuksen perusmekanismeja, psyykkisten valmiuksien yhteyksiä urheilusuoritukseen sekä joukkueurheilun ilmiöitä.

#### **Keskeiset sisällöt**

- liikunnan ja hyvinvoinnin yhteydet
- tunteiden merkitys liikunnassa ja urheilusuorituksissa
- joukkueurheilun sosiaalipsykologisia perusteita

### **8.Hyvinvointi ja stressinhallinta (PS08)**

#### **Tavoitteet**

Tavoitteena on opiskelijan hyvinvoinnin ja toimivien elämänhallinnan keinojen lisääminen. Opiskelijan saa valmiuksia syventää ja soveltaa tietojaan omista elämänhallinnan keinoistaan sekä lisätä itsetuntemustaan. Perehtyminen stressin syntymekanismeihin sekä hallintakeinoihin oman elämäntilanteen valossa.

#### **Keskeiset sisällöt**

- elämänhallinnan keinot ja mahdollisuudet
- psyykkinen itsesäätely ja elämäntapojen tarkastelu
- stressi ilmiönä, syyt ja hallintakeinot

### **9.Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet (PS09)**

**Tavoitteet**

Tavoitteena on syventää opiskelijan tietoa ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta. Kurssilla perehdytään sosiaaliseen vuorovaikutuksen eri muotoihin ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Esimerkkeinä parisuhde, ryhmät, johtaminen ja terapeutin vuorovaikutus. Työskentelyssä tavoitteena on erilaisten harjoitusten kautta oppia ymmärtämään vuorovaikutuksen prosesseja.

**Keskeinen sisältö**

- sosiaalipsykologisten ilmiöiden tarkastelu ja analysointi
- sosiaalipsykologian keskeisiä tutkimuksia
- vuorovaikutukseen liittyvät harjoitukset