

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.

## Työskentelytavat

Psykologisen teorianmuodostuksen ymmärtäminen edellyttää tutkimuksellisen oppimiskulttuurin luomista. Kursseilla pyritäänkin luomaan käytänteitä, jotka mahdollistavat kouluun soveltuvien muotojen osallistumisen tutkijayhteisön toimintatapoihin. Opiskeluun kuuluu siten esimerkiksi käsitteiden ja teorioiden testaaminen empiirisen havaintoaineksen valossa sekä pienimuotoisten tutkimustöiden tekeminen aina ongelmanasettelusta tulosten julkaisemiseen asti.

Työskentelytapoina kursseilla käytetään lisäksi kirjoittamista eri muodoissaan, yksilöllisiä tai yhteisesti pidettäviä kehittymiskansioita ja oppimispäiväkirjoja, vastavuoroista opettamista sekä erilaisia parityöskentelyn muotoja.

Lukio-opiskelun aikana opiskelijoita ohjataan lisäksi asteittain siirtymään itseohjautuvuuteen, jossa opiskelija oppii vähitellen itse säätelämään omaa tiedonkäsittelyprosessiaan.

Psykologian pakollista kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti. Jokainen itsenäisesti suoritettu kurssi edellyttää keskustelua opettajan kanssa. Hänen kanssaan sovitaan suoritettavista tehtävistä, joita voivat olla tutkielmat, tutkimustyöt, portfoliot, erilaiset kirjalliset tehtävät, erikoisteosten lukeminen ja tenttiminen ym. Tehtäviin voi kuulua myös suullisesti tarkastettavia suorituksia. Itsenäinen kurssien suorittaminen vaatii opiskelijalta valmiutta pitkäjänteiseen ja tavoitteelliseen työskentelyyn.

Etäopiskelu on vaihtoehto esim. työjärjestysongelmissa ja opiskelijan elämäntilanteen niin vaatiessa. Etäopiskelua koskevat soveltuvien osin samat periaatteet kuin itsenäistä työskentelyä.

## Suoritusjärjestys

Psykologian pakollinen kurssi PS1 suoritetaan ensimmäisenä. Muutoin kurssien suoritusjärjestys on vapaa.

## Arviointi

Psykologian oppimäärä muodostuu pakollisesta kurssista ja kaikista syventävistä ja soveltavista kursseista riippuen opiskelijan valinnoista. Kaikki koulukohtaiset kurssit lasketaan aineen oppimäärään. Pakollinen kurssi ja valtakunnalliset sekä koulukohtaiset syventävät kurssit arvioidaan numerolla. Soveltavat kurssit arvioidaan suoritusmerkinnällä.

## Pakolliset kurssit

### PS1. Psyykkinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus

#### 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

### PS2. Ihmisen psyykkinen kehitys

#### 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

### PS3. Ihmisen tiedonkäsittelyn perusteet

#### 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

### PS4. Motivaatio, tunteet ja älykäs toiminta

#### 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 sosiaaliin ja kulttuuriin tekijöihin sekä motivaation ja tunteiden biopsykologinen perusta
- korkeatasoinen kognitiivinen toiminta, kuten ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko

## PS5. Persoonallisuus ja mielenterveys

### 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

## Koulukohtaiset syventävät kurssit

## PS6. Sosiaalipsykologia

### Keskeiset sisällöt

- sosiaalipsykologia ja lähitieteet; miten sosiaalipsykologista tietoa hankitaan
- ihmissuhteiden perusmuodot: kiintymys ja attraktio, aggressio, valta, empatia ja auttamiskäyttäytyminen;
- sosiaalisen vaikuttamisen monimuotoisuus; miten muuta vaikuttavat meihin; miten vaikutteita otetaan vastaan; yhteisön jäsenyyteen kasvaminen; yksilön tavat jäsentää sosiaalista maailmaansa
- kieli sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä; nonverbaalinen viestintä
- ryhmäilmiöt; erilaisia ryhmiä, normit ja roolit, ryhmädynamiikka ja ryhmien kehitys, ryhmien väliset suhteet ja niiden säätely
- joukot ja verkostot
- politiikan psykologiaa; konfliktien synty ja rauhantutkimus

## PS6E. Sosiaalipsykologiaa englannin kielellä

### Keskeiset sisällöt

- samat kuin suomenkielisellä kurssilla
- oppitunnit pidetään pääasiassa englanniksi, mutta tarvittaessa opiskelua tuetaan äidinkiellellä
- oppikirjat ovat suomenkieliset, oheismateriaali englanninkielisenä
- kokeen voi suorittaa joko englannin tai suomen kielellä

## PS7. Mediapsykologia

### Keskeiset sisällöt

- mediapsykologia mediasuhteen tutkimuksena
- informaationkäsittelyn psykologiaa
- suostuttelu ja vaikuttaminen median kautta; mediavaikutusten psykologiset reitit
- mihin tarvitsemme mediaa; mistä mediamotiivit syntyvät; media ja persoonallisuus
- media ja tunteet; media ja identiteetti
- tiedostamaton mediasuhteessa
- ihminen ja uusmedia

## Koulukohtaiset soveltavat kurssit

### PS8. Psykologian kertauskurssi

Kurssi valmentaa lähinnä psykologian ainereaaliiin. Kurssin aikana harjoitellaan yoksymysten analysointia ja vastaustekniikkaa. Tutustutaan erilaisiin tehtävätyyppeihin ja kerrataan kaikkien aiempien kurssien keskeiset sisällöt niin, että opiskelijalle muodostuu kiinteä kokonaiskuva psykologiatieteestä. Kurssi tukee myös psykologian alan jatko-opintoihin valmistautumista.

### PS9. Vuorovaikutustaidot ja psyykkinen hyvinvointi

Keskeiset sisällöt koskevat laajasti ihmisen tapoja ylläpitää minuutta ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Vuosittain kenties vaihtuvista painotuksista mainittakoon seuraavat:

- itsetuntemuksen ja itsetunnon parantaminen tutustumalla oman minän eri osa-alueisiin ja aineksiin
- vastuullinen minä-viestintä
- aktiivinen kuuntelu ja myötäelävä vuorovaikutus
- tehokkaampaan mielen tilan tiedostamiseen eri tekniikoilla
- omien tunteiden tiedostaminen, hyväksyminen ja ilmaiseminen
- ratkaisukeskeiset ja kognitiiviset menetelmät elämänongelmien selvittämisessä
- kehon ja mielen vuorovaikutuksen hyödyntäminen
- rentoutuminen ja mielikuvatyöskentely

Kurssin asiat opiskellaan yhdessä tehtävien käytännön harjoitusten avulla.

### PS10. Psykologian tutkimuskurssi

Keskeiset sisällöt

- opiskelijat valitsevat itse aiheensa
- kerrataan tieteellisen työskentelyn pelisäännöt; tieteeltä vaadittavat laatuksiteerit; perusmenettelytavat tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi
- mitä ovat psykologian käsitteet ja teorit; mittaaminen psykologiassa
- kokeellisen tutkimuksen ja kenttätutkimuksen perusongelmat ja niiden voittaminen
- idiografinen ja nomoteettinen tutkimus, korrelatiiviset ja kokeelliset menetelmät
- pääasioiden tultu muutamalla tapaamiskerralla kerratuiksi opiskelijat tekevät itsenäisesti työtä opettajan toimiessa mentorina
- tutkimusaiheesta riippuen opiskelija voi integroida työnsä muihin oppiaineisiin