**Lukiokoulutuksen tavoite- ja tuntijakotyöryhmälle**

Me allekirjoittaneet esitämme tavoite- ja tuntijakotyöryhmälle psykologian opetuksen vahvistamista lukiokoulutuksessa. Ehdotamme toista pakollista kurssia psykologiaan alla oleviin perusteisiin vedoten.

**Tausta**

Kaikki toimintamme ja kokemuksemme välittyvät mielen kautta ja psykologiset ilmiöt ovat taustavaikuttajina kaikessa inhimillisessä toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. Lukiolaiselle ensiarvoisen tärkeitä tietoja ja taitoja elämää varten ovat esimerkiksi itsetuntemus ja identiteetin kehitys, oppimisen psykologia, elämänhallintaan liittyvät taidot, perusteet mielenterveydestä sekä omana tärkeänä kokonaisuutenaan tieteellinen tutkimustiedon tunteminen, ymmärtäminen ja kriittinen käsittely.

**1. Psykologia auttaa nuoria kasvamaan siihen maailmaan, mihin he ovat menossa**

Psykologian opiskelu lukiossa antaa aineksia tulevaisuudessa tarvittaville tiedolle, taidoille ja osaamiselle.

Ajattelu- ja ongelmaratkaisutaidot

Nuoret tarvitsevat psykologisen tutkimuksen tukea oppiakseen toimimaan tehokkaasti aikamme digitaalisessa maailmassa. Vaikka digitaalinen teknologia tarjoaa arvokkaita nuorten oppimista ja kehitystä tukevia välineitä, monet heistä eivät ilman koulun ja opetuksen tukea pääse teknologian viihteellistä käyttöä syvemmälle. Psykologisella tutkimuksella on kuitenkin keskeinen rooli oppimisympäristöjen kehittämisessä. Alan tutkimustieto esimerkiksi tutkivan tai ongelmalähtöisen oppimisen menetelmistä tukee nuoren kriittistä ajattelua ja kykyä seuloa olennainen tieto laajasta informaatiomerestä. Nuorten on opittavat mielekkäästi suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan monien eri medioiden virroissa. Keskittymiskyvyn hajautuminen moniin eri asioihin saattaa pinnallistaa ajattelua. Tämän takia nuorten on tärkeää perehtyä esimerkiksi työmuistin tehokasta käyttöä ja syväsuuntautunutta prosessointia koskeviin psykologisentutkimuksen tuloksiin, jotka auttavat opiskelijaa syvällisempään pohdintaan ja opiskeltavan sisällön analyyttiseen prosessointiin. Tämä on tärkeää sekä lukiossa ja että jatko-opintovalmiuksien kannalta.

Korkeatasoisen ajattelun taitojen harjaannuttaminen vaatii reflektiivisyyttä, dialogisuutta ja kohtaamista, ja psykologian opiskelu antaa tukea myös tällaiseen avoimeen ja "aivoriihimäiseen" innovointiin ja ideoiden kollektiiviseen arviointiin.

Sosiaaliset taidot

Tulevaisuudessa sosiaaliset ja yhteisölliset taidot tulevat olemaan nykyistäkin keskeisemmässä asemassa. Työelämä on muuttunut suuntaan, jossa sosiaalisten taitojen, itsensä ilmaisemisen, tiimityöskentelyn ja tunneälyn merkitys on korostunut. Psykologiassa näitä taitoja opiskellaan ja harjoitellaan useilla eri kursseilla.

Oppimisen ja itsensä motivointi taidot

Elinikäinen oppiminen on nykyihmisen elämänkaaren kannalta välttämätöntä monenlaisiin ennakoimattomiin tieto- ja taitovaatimuksiin valmistautumisessa. Tehokkaiden opiskelutaitojen omaksuminen edellyttää psykologista tietoa ja metakognitiivisten taitojen harjoittelua. Psykologianopettaja on oppimisen asiantuntija. Oppimisen ja opiskelun psykologiaan liittyvä materiaali auttaa tulemaan tietoisemmaksi omista vahvuuksista ja heikkouksista sekä kehittämään parempia oppimistaitoja ja –valmiuksia. Motivaatiopsykologian tuntemus tukee opiskelua - itseään voi oppia motivoimaan eri tavoin.

Työelämässä edellytetään paitsi hyviä vuorovaikutustaitoja myös stressinsietokykyä ja kykyä oppia uusia ja muuttuvia toiminta- ja tietokäytäntöjä. Psykologisen tietämyksen ydintä on auttaa nuoria ymmärtämään tällaisten haasteiden yksilön kehitykselle asettamia vaatimuksia.

Monikulttuurisuus ja kansainvälisyys

Psykologianopetus rakentaa pohjaa suvaitsevammalle ja tasa-arvoisemmalle yhteiskunnalle tarkastelemalla esimerkiksi stereotypioiden, asenteiden ja ennakkoluulojen, sukupuoliroolien, ryhmien välisten konfliktien, konformisuuden ja kulttuurierojen vaikutusta ihmisten toimintaan. Kulttuurien välisen tai kulttuurieroja valottavan psykologian tarjoama tutkimustieto edesauttaa eri kulttuurien "lukemisen" taitoa, joka puolestaan edesauttaa kulttuurierojen ymmärtämistä, hyväksymistä ja huomioon ottamista. Etenkin tilanteissa, jossa kulttuuriset stereotypiat ja joidenkin vähemmistöryhmien alhaiset statukset houkuttelevat syrjivään käyttäytymiseen, psykologinen tieto ja harjoitteet auttavat ymmärtämään erilaisuutta ja asettumaan toisen ihmisen asemaan.

**2. Psykologian opiskelulla on merkitystä hyvinvoinnin edistämisessä tulevaisuudessa**

Psykologian opiskelu lisää henkistä koherenssia.

Henkisen hyvinvoinnin kehitys on huolestuttavaa. Nuorten nukahtamis- ja unihäiriöt ovat kasvaneet jatkuvasti, samoin psyykelääkkeiden käyttö. Noin 15-25 % nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Yksi viidesosa lukiolaistytöistä on uupuneita ja pojat seuraavat perässä kun kirjoitukset lähestyvät. Yksilön elämänhallintataidot ovat yhä tärkeämpiä tulevaisuuden yhteiskunnassa.

Työelämä edellyttää yhä pitenevää työuraa ja tässä kehityksessä yksilö on lopulta vastuussa itse omasta hyvinvoinnistaan. Psykologian avulla ihminen voi lisätä monipuolisesti itsetuntemustaan ja tuntemalla omat vahvuudet sekä kehittämisen kohteet ihminen voi itseohjautuvasti säädellä toimintaansa niin, että voi hyvin.

Elämänhallinta- ja ihmissuhdetaidot

Lukion psykologian tarjoama psykoedukatiivinen tieto (esimerkiksi stressistä, unesta, psyykkisen itsesäätelyn keinoista, optimistisesta ajattelusta ja mielenterveydestä) tukee nuoren itsetuntemusta ja kasvua kohti aikuisuutta. Psykologia antaa välineitä arjen hallittavuuteen ja ongelmien varhaisempaan tunnistamiseen sekä suhteellisuudentajua ymmärtää moninaisia ihmisen elämään kuuluvia vaikeuksia oikeassa mittakaavassa.

**3. Psykologian opetus on kutsuva portti tieteen maailmaan**

Tulevaisuuden pedagogiikassa korostuu entisestään opetuksen ja tutkimuksen lähentäminen. Nuorten kasvattaminen tietoa luovan yhteiskunnan kansalaisiksi, jossa kaikki ihmiset joutuvat tavalla tai toisella olemaan mukana uuden tiedon ja innovaatioiden luomisessa, edellyttäisi sitä, että heillä olisi henkilökohtaisia kokemuksia tutkimusten suunnittelusta ja toteutuksesta.

Psykologiatieteen perustana on kokeellinen ja empiirinen tutkimus. Psykologianopetuksen ydinsisältöä on tieteellisiin tutkimuksiin tutustuminen ja niiden kriittinen arvioiminen. Psykologiassa harjoitellaan arvioimaan esimerkiksi tutkimusten metodologisia vahvuuksia ja heikkouksia, eettisyyttä ja mahdollisia puutteita sukupuolten tai kulttuurien välisten erojen huomioon ottamisessa. Lukion psykologian opiskelun kautta nuoret voivat saada voimaannuttavia kokemuksia tutkimusten suunnittelusta ja toteutuksesta. Psykologian merkitystä korostaa se, että monet tytöt kokevat psykologian itselleen luonnontieteitä läheisemmäksi, ja saattavat psykologian opiskelun kautta saada tutkimuksellisen kipinän.

Lukiolaisen on helppo ottaa ensi askeleita tieteen teon maailmaan psykologiassa: psykologian kokeet ja muut tutkimukset eivät välttämättä vaadi kallista välineistöä tai erityistiloja ja psykologian aihepiirit herättävät luonnostaan lukioikäisen uteliaisuuden. Oman tutkimuksen suunnittelu ja toteuttaminen rakentavat myös aloitteellisuutta, oman toiminnan ohjausta, tiedonhallintaa, luovuutta ja ongelmanratkaisutaitoja sekä kriittistä ajattelua. Psykologian opiskelun kautta monet nuoret saavat identiteettiä rakentavan kokemuksen itsestään mahdollisina tiedon rakentajina ja luojina.

**4. Psykologia antaa aineksia sivistykselle – nyt ja tulevaisuudessa**

Psykologia on yleissivistyksen osa-alue, joka mahdollistaa muun yleissivistyksen syvemmän henkilökohtaisen merkityksen ymmärtämisen.

**Helsingissä 23.4.2013**

Kai Hakkarainen, professori, Turun yliopisto

Minka Kallio, puheenjohtaja, Psykologianopettajat PSOP ry

Jussi Malmivaara, psykologian didaktikko, Helsingin yliopisto

Tuomo Tikkanen, puheenjohtaja, Suomen Psykologiliitto

**LIITE 1. Abiturienttien kommentteja lukion psykologiasta**

 **LIITE 1.**

**Abiturienttien kommentteja lukion psykologiasta:**

”Lukiolaiselle psykologia antaa keinoja itsetuntemukseen. Monet lukiolaiset ovat elämänvaiheessa, jossa he etsivät itseään ja identiteettiään. Kun ymmärtää ihmismieltä ja ihmisen toimintaa yleensä, ymmärtää itseäänkin paremmin.”

”Kaikilla ihmisillä on omat käsityksensä siitä, miten ihmiset toimivat yksin ja ryhmässä. Monet "baaripsykologian" päätelmät ovat kuitenkin virheellisiä, yksinkertaistettuja tai median värittämiä. Psykologian opiskelu on ainakin itselle antanut työkaluja oman ajattelun ajatusvirheiden tunnistamiseen ja muuttamiseen.”

”Psykologia auttaa ymmärtämään erilaisia ihmisiä esim. vauvoja, lapsia, nuoria, omia vanhempia(!), vanhuksia jne. Antaa keinoja selittää ja ymmärtää ilmiöitä, joiden tiedosta on hyötyä oman opiskelun kehittämiseksi sekä selittää ilmiöitä, joiden ymmärtämisestä on hyötyä
arkipäiväisessä elämässä. Yleissivistävä oppiaine.”

”Sosiaalipsykologian opiskelu auttaisi tulevia poliitikkoja tajuamaan, miksi ihmiset käyttäytyvät siten miten he käyttäytyvät eivätkä tuomitsisi köyhiä tyhmiksi ja heikommaksi ainekseksi tuntematta ihmisten taustoja.”

”Lukiolaisten on myös hyödyllistä oppia tuntemaan omaa oppimistaan ja hahmottamaan, miksi opiskelu ei motivoi.”

”Psykologia auttaa pohtimaan asioita kriittisemmin, kaikkea hyväksymättä.”

”Psykologian tietojen ja teorioiden kautta olen oppinut paremmin hallitsemaan itseäni, kuten tunteitani ja tekojani. Osaan myös paremmin auttaa ja neuvoa ystäviäni heidän ongelmissaan.”

”Oppimismekanismeja ja muististrategioita ei muissa opeteta.”

”Psykologia voi auttaa ymmärtämään jokapäiväisiä ilmiöitä ja antaa keinoja
käsitellä ja selvitellä ongelmia.”

”Auttaa toimimaan yhteiskunnan jäseninä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa erilaisten ihmisten kanssa mm. masennuksesta, ahdistuneisuushäiriöistä ja syömishäiriöistä puhuminen on erittäin tärkeää tapausten lisääntyessä.”

”Arkielämän hallinta tuntuu helpottuvan ja ihmissuhdeongelmiin etsitään selityksiä psykologian teorioista ja tutkimuksista.”

”Psykologian opiskelu antaa hyvän pohjan kaikille, jotka aikovat opiskella jotakin terveyteen liittyvää.”

”Opiskelija ymmärtää paremmin oman hermostonsa, aivojen toimintaa sekä oppimisen hermostollista perustaa.”

”Psykologiassa opitut ilmiöt voi liittää itseen eli ne tulevat omakohtaisiksi.”