**Johdatus psykologiaan**

**Psykologia**

* tiede, joka tutkii ja selittää ihmisten biologista, psyykkistä ja sosiaalista toimintaa
* tutkimuksen kohteena erityisesti psyyke eli mieli
* *psykhe* = mieli, *logos* = oppi (kreikkaa)
* myös eläinten käyttäytymistä tutkitaan
* biologinen: fyysinen kehitys, perimä, aivojen toiminta, hormonitoiminta, evoluutio
* psyykkinen: mielen eli psyyken toiminta
* sosiaalinen: ihmisten välinen vuorovaikutus, kulttuuri
* empiirinen eli kokemusperäinen tiede
* tutkimuksen kohteena erityisesti mielen toiminta

Psykologian keskeiset päämäärät:

1. ymmärtää ja selittää ihmisen toimintaa
2. käyttää tätä ymmärrystä ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseen

**Ihminen on kokonaisuus**

* ihminen on toiminnallinen kokonaisuus
* kolme toisiinsa vaikuttavaa puolta: biologinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli
* biologinen = kehon toimintaan liittyvä puoli
  + geeniperimä
  + aivojen toiminta
  + hormonitoiminta
  + evoluutio
* psyykkinen = mielen sisäiseen toimintaan liittyvä puoli
  + kognitiivinen toiminta
    - tiedonkäsittelyyn liittyvä toiminta
    - esim. ajattelu, tarkkaavaisuus, oppiminen ja muisti
* tunteet
  + tunne = emootio: lyhytkestoinen yksilöllinen reaktio, johon liittyy kehon reaktio
  + esim. ilo, suru, viha
* motivaatio
  + tila, joka virittää ja ohjaa käyttäytymistämme
  + muodostuu motiiveista
  + motiivi = toiminnan syy
* sosiaalinen = ihmisten väliseen vuorovaikutuksen liittyvä puoli
  + ihmissuhteet
  + sosiaaliset järjestelmät
  + suhde yhteisöön ja yhteiskuntaan
  + kulttuuri

**Psykologia historiasta nykypäivään**

* alusta asti erilaisia teorioita ihmisen toiminnasta
* psykologian suuntaukset
  + erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja ihmisen toimintaan
  + edistäneet psykologian kehittymistä tieteenä
* psykologia syntyi Euroopassa 1800-luvun jälkipuoliskolla
* tutkimuksen kohteena esim. mieli, tietoisuus, tiedostamaton, muisti, kieli, kulttuuri
* 1800-1900-luvun taitteesta alkaen:
  + psykoanalyysi (Sigmund Freud) ja psykodynaaminen psykologian suuntaus
  + kulttuurihistoriallinen psykologia (Lev Vygotsky, Aleksandr Lurija)
  + levisi Pohjois-Amerikkaan
  + tutkimuksen kohteena erityisesti ulkoinen käyttäytyminen
    - 1900-luvun alun keskeinen suuntaus behaviorismi (John B. Watson)
* 1950-luvulta nykypäivään
  + humanistinen psykologia
  + kognitiivinen psykologia
  + aivotutkimus
  + positiivinen psykologia

**Psykologian keskeisiä osa-alueita**

* nykypsykologia on jakautunut osa-alueisiin sen mukaan, mitä tutkitaan
* tutkijat tutkivat ihmisen toiminnan eri osa-alueita → tiedon yhdistäminen, kokonaisvaltaisen käsityksen saaminen
* kehityspsykologia
  + tarkastelee ihmisen biologista, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä elämän aikana
* kognitiivinen psykologia
  + tutkii ja selittää tiedonkäsittelyä
* kliininen psykologia
  + tutkii mielenterveyttä
  + soveltaa tutkimustietoa käytäntöön
* neuropsykologia
  + tutkii erityisesti aivojen toiminnan ja psyykkisen toiminnan välisiä yhteyksiä
  + aivovaurioiden yhteys psyykkiseen toimintaan
* persoonallisuuspsykologia
  + tutkii ihmisen persoonallisuutta (psyykkisten ominaisuuksien kokonaisuus)
* sosiaalipsykologia
  + tutkii vuorovaikutustilanteiden vaikutusta yksilöön
* työn ja teknologian psykologia
  + tutkii erilaisia työhön liittyviä ilmiöitä, esim. työhyvinvointia
* mediapsykologia
  + tutkii esim. ihmisten median käytön syitä ja median vaikutuksia
* liikennepsykologia
  + tutkii esim. ihmisten liikennekäyttäytymistä ja sen suhdetta liikenneonnettomuuksiin

**Psyyken ammattilaiset**

**Psykologi**

* ihmisen kehityksen ja psyykkisten ongelmien asiantuntija
* suorittanut yliopistotutkinnon psykologiassa
* työnsisältöjä esim. psykologintutkimukset, psyykkisen työkyvyn arviointi, opiskelukuntoisuuden arviointi, neuvonta, tukeminen ongelma- ja kriisitilanteissa, asiantuntijatehtävät
* eivät määritä diagnooseja

**Psykiatri**

* mielenterveyshäiriöihin erikoistunut lääkäri
* määrittää potilaan oireiden perusteella diagnoosin ja hoitotoimenpiteet

**Psykoterapeutti**

* henkilö, joka on suorittanut psykoterapeuttitutkinnon ja antaa psykoterapiaa
* psykoterapia = terveydenhuollon toimintaa, jossa tuetaan ihmisen psyykkistä kasvua ja kehitystä sekä pyritään poistamaan psyykkisiä ongelmia ja mielenterveyden häiriötä
* voi olla pohjakoulutukseltaan esim. psykologi, psykiatri, teologi tai sairaanhoitaja