

**Otavan asiakaspalvelu**  
Puh. 09 156 6800  
asiakaspalvelu@otava.fi

**Tilaukset**  
Kirjavälitys oy  
Puh. 010 345 1580  
asiakaspalvelu@kirjavalitys.fi

2., tarkistettu painos

© 2022 Tiina-Maria Päivänsalo, Katri Sandholm, Raimo Niemelä  
ja Kustannusosakeyhtiö Otava  
**Toimitus** Katja Lilja  
**Kuvitus** Ina Majaniemi  
**Anatomiapiirroks** Sole Lätti  
**Ulkoasu ja kansi** Tuuli Juusela  
**Taitto** Aste Kirjat Oy / Eija Kuusela  
**Valokuvat** ks. s. 180

#### **Kopiointiehdot**

Tämä teos on oppikirja, joka on suojattu tekijänoikeuslailla (404/61). Tämän teoksen tai sen osan valokopiointi, skannaaminen tai muu digitaalinen kopiointi tai käyttö edellyttää oikeudenomistajan luvan. Kopiosto ry myöntää teosten osittaiseen kopiointiin lupia. Opetushallitus on hankkinut muun muassa peruskouluille, lukioille ja ammatillisille oppilaitoksille luvan valokopioida julkaisuja opetus- ja tutkimuskäyttöä varten. Teoksen tai sen osan muuntelu on kielletty. Lisätietoja luvista kopiosto.fi

ISBN 978-951-1-35224-2

**OTAVA**  
KIRJAPAINO  
Keuruu 2023



# Sisällys

<b>I Emootiot</b>	
1 Tunteet ohjaavat toimintaa.....	7
2 Tunteilla on biologinen perusta .....	12
3 Emootiot aivoissa .....	19
4 Emootioiden ja kognition yhteyksiä.....	25
5 Tunteet sosiaalisina viesteinä.....	32
6 Harmia vai hyötyä tunteista? .....	37
<b>TEHTÄVÄT</b> .....	45
Ajattelun välineitä: Tutki tunnetta	
<b>II Psyykinen hyvinvointi</b>	
7 Psyykkisen tasapainon ylläpitäminen.....	51
8 Ihminen tarvitsee unta .....	57
9 Stressi, kriisit ja niistä selviytyminen.....	67
10 Resilienssi on joustavuutta ja kykyä palautua.....	77
11 Onnellisuus ja ihmissuhteet.....	83
<b>TEHTÄVÄT</b> .....	91
Ajattelun välineitä: Harjoituksia oman hyvinvoinnin lisäämiseksi	
<b>III Mielen terveyden häiriöt</b>	
12 Näkökulmia mielen terveyteen .....	95
13 Mielialahäiriöt .....	106
14 Ahdistuneisuushäiriöt .....	111
15 Persoonallisuushäiriöt .....	119
16 Psykoottiset häiriöt ja skitsofrenia .....	122
17 Miten mielen terveyden häiriöitä selitetään? .....	126
<b>TEHTÄVÄT</b> .....	132
Ajattelun välineitä: Mielen terveyden ongelmien ymmärtäminen	
<b>IV Mielen terveyden psykoterapeuttinen hoitaminen</b>	
18 Psykoterapia – kenelle ja miksi? .....	135
19 Psykodynaaminen psykoterapia.....	144
20 Kognitiivinen psykoterapia.....	153
<b>TEHTÄVÄT</b> .....	166

# Lukijalle

Oivallus 4 johdattaa lukijan psykologian ytimeen, emootioiden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden pariin. Ne ovat aiheita, joista meillä kaikilla on kokemusta ja joiden tutkimiseen psykologiatieteen tarkastelutapa soveltuu erityisen hyvin. Tutustut myös mielenterveyden häiriöiden diagnostiikkaan ja häiriöiden hoitamiseen, jotka saattavat olla sinulle hieman vieraampia aihealueita.

Psykologian tapa tarkastella asioita usealta eri kannalta herättää varmasti uusia oivalluksia sekä tutuista että entuudestaan etäisemmistä aihepiireistä. Tieteellinen tieto yllättää, haastaa ja auttaa näkemään tarkemmin.

Oivalluksia syntyy myös omakohtaisen soveltamisen kautta. Opintojakson aikana on erityisen paljon mahdollisuuksia itsetuntemuksen kehittämiseen. Tunteiden ja mielenterveyden teemat auttavat ymmärtämään meissä jokaisessa olevaa haavoittuvuutta ja herkkyttä sekä sitä, miten

paljossa tarvitsemme toinen toisiamme. Jokainen kokee stressiä ja useimpien matkalle mahtuu myös kriisejä. Psykkistä tasapainoa ylläpidetään välillä rakentavin keinoin, joskus haparoiden. Tiedon lisäksi on tärkeää kehittää myös hyvinvointia ylläpitäviä taitoja.

Pysähdy lukiessasi kokoamaan ajatuksiasi ja tarkistamaan, että ymmärrät lukemaasi. Tätä varten kirjassa on **Palauta mieleen** -kysymyksiä, jotka perustuvat perustekstien tietoihin. Arvioi niiden avulla sitä, miten hyvin olet lukiessasi onnistunut sisäistämään tärkeimmät sisällöt. Yritä aina ensin itse vastata kysymykseen ennen kuin palaat tarkistamaan tietojasi oppikirjan sivuilta. Ponnistelu tiedon mieleen palauttamisessa lujittaa asiaan liittyviä muistoja ja tehostaa oppimista.

**Monipuoliset tehtävät** auttavat sinua harjoittelemaan psykologian käsitteiden käyttöä, ajattelemaan yhä tarkemmin ja ymmärtämään uusia ilmiöitä. Niiden avulla opit ymmärtämään ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ja jäsentämään omaksumaasi tietoa.

Kirja on rakennettu siten, että voit halutessasi edetä vain perustekstin varassa. Olemme kuitenkin halunneet antaa sinulle enemmän kuin vain tiiviin tietopaketin. Niinpä olemme kirjoittaneet myös perustekstiä täydentäviä tekstejä.

## Syvellä

Nämä osiot tarjoavat sinulle uusia näkökulmia ja täydentäviä tietoja.

## Tutkimus

Näiden osioiden avulla tutustut kiinnostaviin, perustekstejä elävöittäviin ja havainnollistaviin tutkimuksiin.

## Tutkimusmenetelmät

Löydät oppimateriaalista joukon tekstejä, joissa kuvataan psykologian tutkimusmenetelmiä ja esitellään eri tutkimusmenetelmiä hyödyntäviä tutkimuksia. Tässä kirjassa tutustut muun muassa fysiologisiin mittauksiin psykologian tiedonkeruumenetelmänä sekä esimerkkeihin korrelatiivisista ja kuvailevista tutkimusasetelmista.

## Ajattelun välineitä

Tieto on tarkoitettu käytettäväksi ja sovellettavaksi. Psykologian opiskelun tavoitteena ei ole tiedon muistaminen ja toistaminen, vaan se, että osaat ajatella ihmisen toimintaa aiempaa taitavammin ja monipuolisemmin. Ensimmäisellä ajattelun välineitä -sivustolla sinua ohjataan syventymään yhteen tunteeseen muita tarkemmin. Palkkiona on oivalluksia, joita voit soveltaa käytäntöön. Toisella ajattelun välineitä -sivustolla tehdään harjoituksia oman hyvinvoinnin lisäämiseksi ja kolmannella sinua pyydetään tarkastelemaan yhtä mielenterveyden häiriötä ja soveltamaan siihen mielenterveyttä ja psykoterapioita koskevaa tietoa.

Antoisia oivalluksen hetkiä psykologian parissa,

*Tiina-Maria, Katri ja Raimo*



Tähän kirjaan liittyy digitaalisia aineistoja. Saat aineistot käyttöösi Otavan Otso-mobiilisovelluksen avulla. Lataa maksuton Otso sovelluskaupasta.