

**MIELI 1**

# 1 MITÄ PSYKOLOGIA ON?

---

# PSYKOLOGIA

- Ihmisen psyykkistä toimintaa ja siihen vaikuttavia biologisia, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä tutkiva ja selittävä **tiede**
  - psyykkinen toiminta = mielensisäinen toiminta
- Psykologista tietoa saadaan tieteellisten tutkimusmenetelmien avulla.
- Monipuolinen **ammattiala**, jolla sovelletaan tutkimustietoa käytäntöön
- Psykologi = asiantuntija-ammatti
  - psykologiatiedettä harjoittava mielen asiantuntija

# PSYKOLOGIA OPPIAINEENA (LOPS 2019)

- Tukee arjen ilmiöiden ymmärtämistä
- Antaa valmiuksia havainnoida, ymmärtää ja arvioida ihmisen mielen toimintaa sekä siihen vaikuttavia biologisia, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä
- Opettaa ymmärtämään tieteellistä tutkimusta sekä tapoja rakentaa tietoa
- Kehittää ajattelun taitoja ja kriittistä ajattelua
- Vahvistaa taitoa arvioida ja soveltaa opittua
- Tukee opiskelutaitoja
- Vahvistaa vuorovaikutusosaamista ja kulttuurisen moninaisuuden ymmärtämistä
- Tukee itsetuntemusta, itsensä kehittämistä, muiden ihmisten ymmärtämistä sekä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä

# PSYKOLOGIA TIETEENÄ

- **Empiirinen tiede** = kokemusperäinen tiede
  - keskittyy tutkimusmenetelmien avulla havaittujen ilmiöiden tutkimiseen
- Laaja tiede, jakautunut eri tutkimusalueisiin
- **Psykologian tutkimusalue** = psykologian osa-alue
  - kukin osa-alue keskittyy tiettyihin tutkimuskohteisiin
  - esim. kehityspsykologiassa tutkitaan ihmisen kehitystä psyykkisestä, biologisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta

# PSYKOLOGIAN TUTKIMUSALUEITA

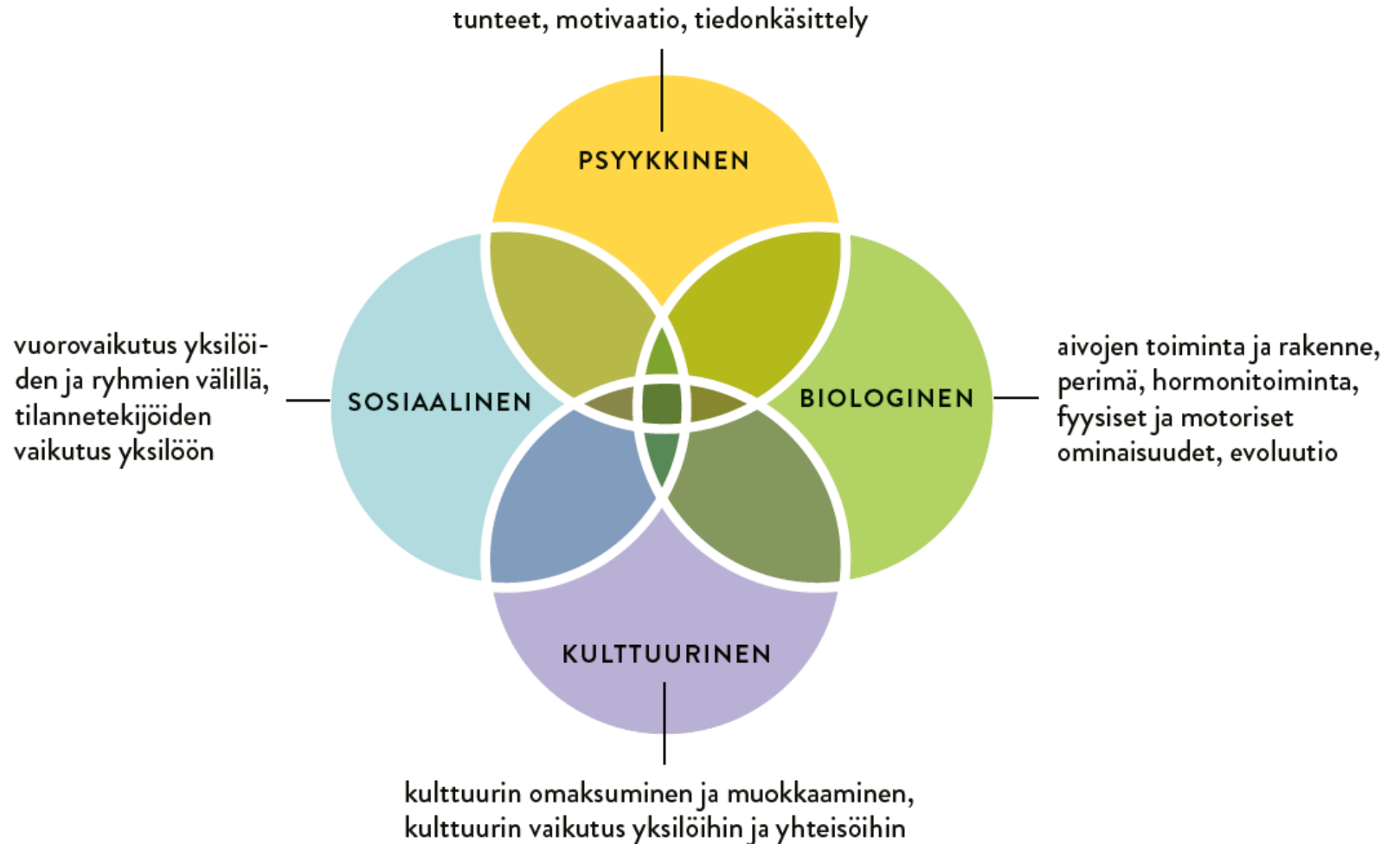
Tutkimusalue	Tutkimuskohteet
kognitiivinen psykologia	tiedonkäsittely eli kognitiivinen toiminta (mm. tarkkaavaisuuden säätely, muisti, oppimiskyky, kielelliset taidot)
neuropsykologia	aivojen ja ihmisen toiminnan väliset suhteet (mm. toimintakyky sekä neurologisiin sairauksiin liittyvien kognitiivisten toimintojen, tunne-elämän ja käyttäytymisen säätelyn muutokset)
havaintopsykologia	aistiminen ja havaitseminen sekä niiden taustalla olevat kognitiiviset ja hermostolliset prosessit
kehityspsykologia	biologinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys eri elämänvaiheissa
persoonallisuuspsykologia	ihmisen psykologiset ominaisuudet eli tavat ajatella, tuntea ja käyttäytyä
terveyspsykologia	terveyteen ja sen edistämiseen sekä sairauksien ennaltaehkäisemiseen ja hoitoon liittyvät psykologiset ilmiöt
kliininen psykologia	mielenterveyshäiriöiden arviointi- ja hoitokeinojen kehittäminen
sosiaalipsykologia	vuorovaikutustilanteisiin liittyvät tekijät ja niiden vaikutukset yksilön käyttäytymiseen ja psyykkiseen toimintaan
kognitiivinen neurotiede	tiedonkäsittelyn, havaintotoiminnan ja tunteidenkäsittelyn aivo-perusta
työ- ja organisaatiopsykologia	työhön ja organisaatioihin liittyvät ilmiöt (mm. johtajuus, työhyvinvointi, työpaikkakiusaaminen, organisaatioiden eettinen toiminta)
oppimisen psykologia	oppimiseen liittyvät ilmiöt ja prosessit

# ERI NÄKÖKULMAT IHMISEN TOIMINTAAN

- Psykologiassa tutkitaan ja selitetään ihmisen toimintaa eri näkökulmista
- **Psyykinen näkökulma:** mielensisäinen ei-tietoinen ja tietoinen toiminta
  - tiedonkäsittely, esim. tarkkaavaisuuden keskittäminen, muisti, ajattelu
  - tunteet, esim. ilo, suru, viha
  - motivaatio = tila, joka virittää ja ohjaa ihmisen käyttäytymistä
- **Biologinen näkökulma:** aivojen toiminta ja rakenne, perimä, hormonitoiminta ja evoluution vaikutus psyykkiseen toimintaan ja käyttäytymiseen
- **Sosiaalinen näkökulma:** yksilöiden ja ryhmien välinen vuorovaikutus, tilannetekijöiden vaikutus yksilöön
- **Kulttuurinen näkökulma:** ympäröivän kulttuurin vaikutus ihmisen psyykkiseen toimintaan

# ERI NÄKÖKULMAT IHMISEN TOIMINTAAN

Tarkastele **stressiä** psyykkisestä, biologisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta.



# PSYKOLOGI

= mielen ammattilainen, joka soveltaa psykologiatiedettä käytäntöön

- yliopistotutkinto psykologiasta
- saanut oikeuden käyttää psykologi-nimikettä
- Työpaikkoja: neuvolat, koulut, psykiatriset sairaalat, terveyskeskukset, yritykset, poliisi, työvoimatoimistot, yliopistot ja tutkimuslaitokset
- Työn sisältöjä: neuvonta ja tukeminen ongelma- ja kriisitilanteissa, psykologisten yksilötutkimusten tekeminen (= psykologin tutkimus), opiskelukyvyn kartoittaminen, erilaiset asiantuntijatehtävät, tutkijan työ, psykoterapian antaminen (jos psykologi kouluttautunut myös psykoterapeutiksi)