

Sisällys

I PSYKOLOGIA AUTTAA YMMÄRTÄMÄÄN IHMISIÄ	10
1 Psykologia tutkii ihmisen toimintaa	12
Mielen tapahtumat ja käyttäytyminen muodostavat ihmisen toiminnan	12
Psykologian suuntaukset lähestyvät ihmistä eri näkökulmista	14
2 Psykologiassa on lukuisia osa-alueita ja sovelluskohteita	17
Psykologian osa-alueet tutkivat eri puolia ihmisestä	17
Psykologia kattaa ihmisen toiminnan häiriöistä huippukokemuksiin	19
Osa-alueiden tutkimuskohteet linkittyvät yhteen	20
Psykologiaa sovelletaan monissa ammateissa	20
3 Kriittisessä ajattelussa väitteet perustellaan	23
Jokainen tarvitsee kriittistä ajattelua	23
<i>Syvennä: Johtaako arkipäivän psykologia harhaan?</i>	25
Tieteellinen ajattelu haastaa arkikäsitykset	26
<i>Tutkimus: Totuus on tarua ihmeellisempää</i>	28
Pohdi ja sovela	29



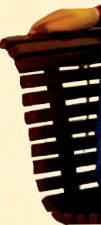


II PSYKOLOGIA ON TIEDE	30
4 Tiede erottautuu tunnusmerkeillä	32
Tieteelliset väitteet perustuvat todisteisiin	32
5 Psykologinen tieto saavutetaan tutkimuksilla	36
Tutkimus on prosessi	36
<i>Tutkimus: Maanantai ei ole viikon epämiellyttävien päivien</i>	39
Korrelatiivisella tutkimusotteella selvitetään ilmiöiden välistä yhteyttä	40
Kokeellisella tutkimusotteella selvitetään syy-seuraussuhdetta	42
Tapaustutkimusotteessa keskitytään yhteen ihmiseen	45
Kuvailevaa tutkimusotetta käytetään ilmiön luonnehtimiseen	46
Tieteessä käytetään luotettavia tiedonkeruumenetelmiä	47
Tutkimusetiikka suojelee tutkittavia	48
<i>Syvennä: Psykologiset testit ovat päteviä ja luotettavia</i>	49
<i>Pohdi ja sovela</i>	50

III IHMISESSÄ YHDISTYY PSYKKINEN, BIOLOGINEN JA SOSIAALINEN

52

6 Ihminen on kokonaisuus	54
Tunteet, motiivit ja ajatukset vaikuttavat toisiinsa	54
Psyykinen ja biologinen ihminen on vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa	55
7 Ihminen on biologinen olento	57
Kehoa ja mieltä ei voi erottaa toisistaan	57
Hormonit vaikuttavat kehoon ja mieleen	58
Aivot toiminta on kaiken toiminnan perusta	59
Neuropsykologia paljastaa aivojen salaisuudet	62
Perimä ja ympäristö ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään	64
Evoluutiopsykologia näkee ihmisen miljoonien vuosien kehityshistorian tuloksena	66
<i>Syvennä: Evoluutiopsykologian väitteille on vaihtoehtoisia selityksiä</i>	68
<i>Tutkimus: Neuropsykologia kohtaa evoluutiopsykologian: aivot reagoivat alastomuuteen</i>	69



8 Ihminen on sosiaalinen olento	70
Kulttuuri ja yksilö vaikuttavat toisiinsa	70
Sosiaalistumisen kautta omaksutaan yhteisön tavat ja säännöt	71
Normit ovat yhteisön sääntöjä	73
Ryhmässä toimitaan eri lailla kuin yksin	74
Tilanne ja rooli vaikuttavat toimintaan	75
<i>Pohdi ja sovela</i>	76

IV IHMINEN ON PSYKKINEN OLENTO 78

9 Kognitiivinen toiminta on aktiivista tiedonkäsittelyä	80
Kognitiivista toimintaa ohjaavat skeemat	80
Minäkäsitys ja maailmankuva ovat laajoja skeemoja	83
Attribuutioilla selitetään ihmisen toimintaa	84

10 Motivaatio vetää ihmisen liikkeelle	87
Biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset motiivit kietoutuvat toisiinsa	87
Mielihyvää lähestytään ja kärsimystä vältetään	89
Motivaatioon vaikuttavat tavoitteet, tunteet ja uskomukset kyvykkyydestä	91
Asenteella on merkitystä	93
<i>Tutkimus: Kasvun asenne motivoi opiskelemaan</i>	95

11 Tunteet auttavat toiminnan arvioinnissa	96
Tunteet ovat tarkkarajaisia ja lyhytkestoisia reaktioita	96
Eri kulttuureissa on samoja tunteita mutta erilaisia tunneilmaisuja	98
<i>Syvennä: Psykopaatti ei tunne katumusta toisten kaltoinkohtelusta</i>	99

12 Psykkinen toiminta on tietoista ja tiedostamatonta	100
Tietoa käsitellään paljon tiedostamattomasti	100
Psykodynaaminen teoria toi tiedostamattoman ihmismielen selittäjäksi	103
<i>Pohdi ja sovela</i>	107





V PSYKOLOGIA TARKASTELEE HYVINVOINNIN ILMIÖITÄ	108
13 Psykkinen, biologinen ja sosiaalinen kietoutuvat yhteen arkipäivän ilmiöissä	110
Ilmiöt ylittävät tieteiden ja oppiaineiden rajat	110
14 Jännittäminen ilmenee fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti	112
Jännittäminen tuntuu kehossa ja mielessä	112
Tulkinnat vaikuttavat jännittämiseen	113
Jännittämisessä on yksilöllisiä eroja	115
<i>Syvennä: Sosiaalisten tilanteiden pelossa jännittämisen mittasuhteet paisuvat</i>	116
15 Mielenterveyteen vaikuttavat psyykkiset, biologiset ja sosiaaliset tekijät	117
Mielenterveys on ajoittain koetteilla	117
Itsetunto on sitä, kuinka arvokkaaksi itsensä tuntee	119
Psyykkisillä puolustuskeinoilla suojaudutaan mielenrveyttä uhkaavilta tunteilta	122
Tunteiden kanssa voi tulla toimeen	124
Tunteisiin voi vaikuttaa	126
<i>Tutkimus: Blogin pitäminen lisää nuorten psyykkistä hyvinvointia</i>	128
<i>Pohdi ja sovela</i>	129

VI MITEN IHMINEN OPPII?

130

16 Ihminen on oppiva olento

132

Ihminen oppii jatkuvasti ja kaikkialla

132

Aivojen muovautuvuus mahdollistaa elinikäisen oppimisen

133

17 Ympäristö ohjaa oppimista

135

Klassisessa ehdollistumisessa opitaan reagoimaan neutraaliin ärsykkeeseen

135

Välineellisessä ehdollistumisessa toiminta vahvistuu, kun siitä saa palkinnon

137

Mallia seuraamalla oppii

140

18 Taitava oppija pyrkii ymmärtämään

142

Millaista osaamista tavoittelet?

142

Syväsuuntautunut yrittää ymmärtää

143

Oppimista voi tukea monin eri tavoin

146

Kertaa mielekkäästi

149

Tutkimus: Mieleen palauttaminen edistää oppimista paremmin kuin käsitekarttojen piirtäminen

151

Taitava oppija valitsee keinot tilanteen ja tavoitteiden mukaan

152

Oppimisessa tarvitaan työmuistia ja säilömuistia

153

19 Motivoitunut haluaa oppia

155

Kiinnostus vahvistuu vaihteittain

155

Oppiminen voi palvella monenlaisia tavoitteita

158

Välttely ruokkii välttelyä

159

Syvennä: Pomodoro-menetelmä auttaa keskittymään

162

20 Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa

163

Kulttuuri vaikuttaa oppimiseen

163

Osallistumalla oppii toimimaan

164

Koko maailman tieto on tarjolla

166

Pohdi ja sovela

167

Hakemisto

168

Kuvalähteet

175

