

Syksy 2015 psykologia

Vastausten vahvuuksia ja heikkouksia

Yleistä

Tehtävien arviointia

- 1. Psykologisen tutkimuksen perushaasteena on, että kaikki päätelmät ihmisen mielen-sisäisistä toiminnoista ovat välillisiä ja perustuvat osanottajien omiin kuvauksiin ja selityksiin. Mitkä tekijät vaikuttavat ihmisen omasta psyykkisestä toiminnastaan (ajattelu, tunteet, sosiaaliset kokemukset) antamien kuvausten ja arviointien luotettavuuteen?*

Hyvissä vastauksissa asiaa käsiteltiin psykologisen tutkimuksen näkökulmasta. Vastauksissa tuotiin esille useita esimerkkejä, miten mielensisäisiä toimintoja tutkitaan ja arvioitiin jokaisen kohdalla luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä.

Monien vastausten heikkoutena oli pelkkien mielensisäisiä toimintoja kartoittavien tilanteiden ja menetelmien kuvailu ilman, että tietoa liitettiin kysyttyyn asiaan eli psykologisen tutkimuksen perushaasteeseen ja kuvausten luotettavuuteen.

2. a) *Määrittele, mitä tarkoitetaan attribuutioilla. (2 p.)*

b) *Pohdi yksilön omaksuman attribuutiotyylin vaikutusta hänen suhtautumiseensa epäonnistumiseen esimerkiksi pääsykokeessa. (4 p.)*

Kohdassa a) monet opiskelijat eivät huomioineet pisteiden jakautumista, vaan kirjoittivat b-kohtaan kuuluvia asioita attribuutiosta, jolloin kului liikaa aikaa käsitteen määrittelyyn. Attribuutiotyyli oli osalle vastaajista epäselvä käsite.

Jaottelua positiivinen/negatiivinen tulisi määritellä tarkemmalla jaottelulla: sisäinen vaihtuva/pysyvä, ulkoinen vaihtuva/pysyvä. Useimpiin vastauksiin sisältyi tämä jaottelu ja sitä selitettiin hyvien esimerkkien avulla.

Joissakin vastauksissa yleistettiin virheellisesti epäonnistumisen selitys sisäisillä tekijöillä kokonaan huonoksi ja ulkoisilla tekijöillä selittäminen hyväksi.

Attribuutio kytkettiin usein minäpystyvyyden tunteeseen.

Joissakin vastauksissa opiskelijat siirtyivät kuvailemaan psyykkistä itsesäätelyä liittämättä sitä mitenkään attribuutioon.

3. Joissakin tieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että uskonnollisten ja ei-uskonnollisten ihmisten aivojen rakenteet eroavat toisistaan. Uskonnollisten ihmisten aivojen otsalohkot vaikuttavat olevan suurempia ja hippokampus pienempi kuin ei-uskonnollisilla ihmisillä. Mitä sellaisia kognitiivisia eroja näiden kahden ryhmän välillä voidaan ajatella olevan, jotka liittyvät näihin aivojen rakenteellisiin eroihin?

Hyvissä vastauksissa arvioitiin mahdollisuutta tehdä johtopäätöksiä näistä tutkimustuloksista. Kriittinen näkökulma oli liitetty eroja pohtiviin kappaleisiin eli vältettiin stereotyyppisiä yleistyksiä uskonnollisten ja ei-uskonnollisten välillä. Lisäksi vastauksissa pohdittiin käsitteiden ”uskonnolliset” ja ”ei-uskonnolliset” määrittelyn vaikeutta.

Heikoimmissa vastauksissa ei asetettu millään tavalla kyseenalaiseksi tieteen tulosten yleistämistä kaikkiin uskonnollisiin ja ei-uskonnollisiin, vaan esitettiin vahvoja johtopäätöksiä näiden ryhmien ominaispiirteistä.

Opiskelijoita tulisi ohjata enemmän tiedon arviointiin.

4. Minkälaisia kehityspsykologisia vahvuuksia on 7–12-vuotiaalla koululaisella?

Kehityspsykologian tehtävä oli selkeä. Korkeita pisteitä saavuttaneet vastaajat liittivät vahvuuksiin psykologista tietoa. Kehityspsykologian teorian esiteltiin niin, että ne tukivat vastusta, ei irrallisina luetteloina.

Tämä tehtävä erotteli selvästi kokeeseen valmistautuneet ja valmistautumattomat opiskelijat.

Heikoissa vastauksissa oli kerrottu yleisesti 7–12-vuotiaan elämästä.

5. Valitse jokin harrastus ja tarkastele sen kognitiivisia vaikutuksia.

Tähän tehtävään oli vastattu paljon. Hyvissä vastauksissa kognitiiviset toiminnot oli määritelty alussa ja vastaus eteni sen jälkeen jäsenneilysti niin, että eri kognitiivisten toimintojen kehittyminen esiteltiin tarkasti. Vastauksessa käytettiin paljon psykologista käsitteistöä.

Yllättävä oli niiden opiskelijoiden määrä, jotka eivät käsitelleet lainkaan harrastuksen kognitiivisia vaikutuksia, vaan kuvailivat ainoastaan harrastuksen vaikutusta esimerkiksi fyysiseen kuntoon ja terveyteen.

Monet varmaan ajattelivat terveyden vaikuttavan myös kognitiivisiin toimintoihin, mutta eivät kirjoittaneet sitä eksplisiittisesti vastaukseen. Pisteet jäivät tämän takia alhaisiksi.

6. Runoilija Eino Leino lainaa runossaan Väinämöistä: ”Kell’ onni on, se onnen kätkeköön”. Arvioi psykologisen tiedon näkökulmasta, missä määrin Väinämöisen ohjeen noudattaminen ehkäisee tai tukee psyykkistä hyvinvointia.

Pieni osa kokelaista valitsi tämän tehtävän. Tehtävä vaati tiedon soveltamista, mikä tuotti monille vaikeuksia. Vain harvat ylsivät korkeisiin pisteisiin tässä tehtävässä.

Vastauksissa käsiteltiin pääosin tunteiden tukahduttamisen seurauksia ihmiselle ja esitettiin erilaisia väitteitä tämän seurauksista, mutta psykologisen tiedon liittäminen esimerkkien ja väitteiden tueksi jäi vähäiseksi.

Heikommissa vastauksissa opiskelija kertoi yleisellä tasolla, miten ihmiset suhtautuvat, jos onnellisuus ja onni tulevat ilmi seurassa.

7. Miten tutkisit itsesäätelyn kehitystä leikki-ikäisillä lapsilla?

Tutkimustehtävä erotteli siihen valmistautuneet ja valmistautumattomat opiskelijat.

Tutkimussuunnitelman eteneminen vaiheittain on syytä opiskella tarkasti.

Vahvoissakin vastauksissa oli yleisenä puutteena otoksen valintatapa. Usein kirjoitettiin, että otos valitaan ”satunnaisesti Suomesta”.

Myös sana perusjoukko puuttui tästä yhteydestä sekä otoskoko.

Otoksen ei tarvitse olla suuri, tärkeintä on, että se edustaa perusjoukkoa ja tutkimus on realistisesti toteutettavissa.

Tutkimuksen eteneminen tulisi kertoa riittävän selkeästi.

Yllättävää oli, että kaikkiin tutkimussuunnitelmiin olennaisesti kuuluva eettinen pohdinta oli vähäistä.

Lapsia esimerkiksi jätettiin yksin pelottavaan tilanteeseen.

Vastauksessa tulisi kuvata, miten tuloksia analysoitaisiin ja arvioida suunnitelman vahvuuksia ja heikkouksia.

8. Pohdi oheisen materiaalin ja psykologisen tiedon valossa yksilöiden suhdetta omaan kehoonsa.
(Diat 12 & 13)

Tehtävä houkutteli monia vastaajia kirjoittelemaan yleisiä ajassa liikkuvia käsityksiä ruumiin rakenteesta ja ravinnosta.

Tällä tavalla vastaus saattoi olla useankin sivun mittainen, täynnä erilaisia väitteitä, joita ei perusteltu psykologisella tiedolla. Pisteet jäivät näin ollen alhaisiksi.

Joissakin vastauksissa ei viitattu lainkaan annettuun aineistoon tai se toistettiin sellaisenaan.

Tehtävä vaati tiedon kehittelyä ja arviointia annetun aineiston pohjalta.

Tämän taidon oppiminen vaatii paljon harjoittelua kouluissa.

Vahvoissa vastauksissa jokainen kappale toi uuden näkökulman aiheeseen ja niissä viitattiin psykologiseen tietoon, teorioihin ja tutkimuksiin.

9. Tarkastele oheisen artikkelin ja psykologisen tiedon pohjalta nuoruusiän päihteiden käyttöä ja sen yhteyttä myöhempään hyvinvointiin. (Dia 14)

Tehtävään liittyi varsin laaja aineisto, mikä antoi vinkkejä monipuoliseen vastaukseen. Tätä useat opiskelijat olivat hyödyntäneet ansiokkaasti.

Yksilön kehitykseen liittyviä teorioita oli käytetty hyvin selittämään alkoholin vaikutusta esim. identiteettiin.

Heikommissa vastauksissa aineistoa oli pelkästään toistettu, ilman tiedon prosessointia. Toisaalta osa opiskelijoista ei viitannut vastauksessaan lainkaan aineistoon, mikä on selkeä puute.

Päihteiden käyttö kirvoitti myös raittiusvalistukseen, jossa tehtävänanto unohtui.

Päätelmät päihteiden vaikutuksista myöhempään hyvinvointiin olivat monissa vastauksissa pinnallisia väitteitä ilman perustelua.

10. Pohdi oheisen materiaalin, psykologisen tiedon ja arkielämän esimerkkien varassa aikaansaamattomuuden vaikutusta lukiolaisen elämänhallintaan. (Diat 15 & 16)

Vahvoissa vastauksissa tehtävänanto oli luettu kokonaan ja vastauksessa käsiteltiin nimenomaan vaikutusta elämänhallintaan.

Aineisto antaa paljon materiaalia siihen, millaiset tekijät ovat aikaansaamattomuuden taustalla.

Useat opiskelijat päätyivät siten toistamaan materiaalia ja tehtävän fokus unohtui.

Tehtävä vaatii soveltamista, arviointia ja kehittelyä.

Tätä varten nopea jäsentely olisi ollut tarpeen, jossa vastaaja miettisi, mitä asioita lukiolaisen elämänhallintaan sisältyy.

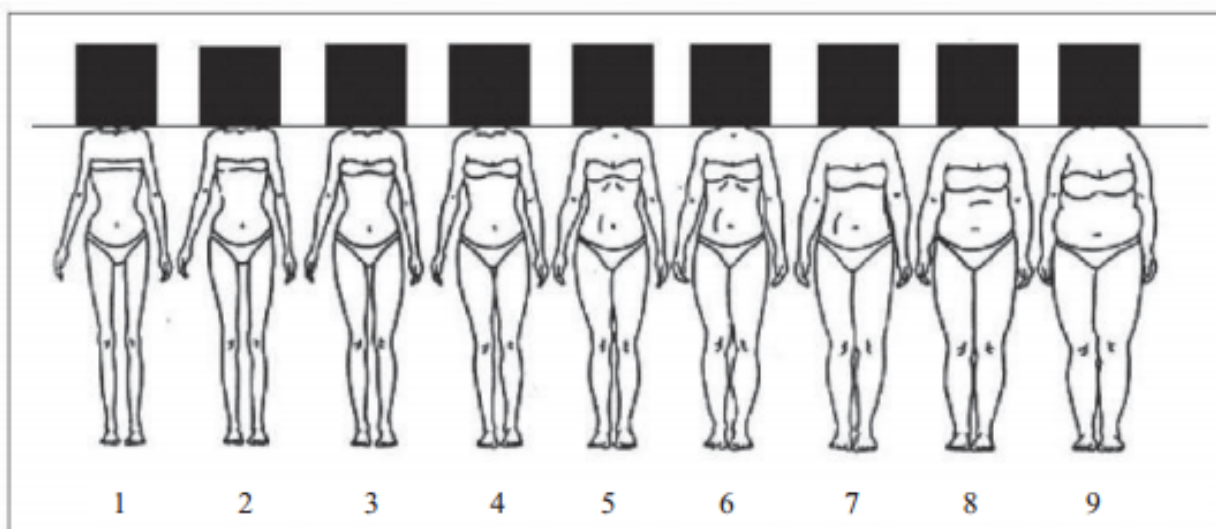
Ehkä jo käsitteen määrittely alussa olisi voinut parantaa vastauksen tasoa.

Kansainvälisessä yhteistyöprojektissa pyydettiin 7 434:ää henkilöä kymmenestä maailman eri osasta arvioimaan kuviossa 1 esitettyjen naisvartaloiden viehättävyyttä. Sen lisäksi heitä pyydettiin raportoimaan, kuinka paljon he ovat altistuneet länsimaiselle sekä paikalliselle medialle. Tulokset osoittivat, että eri alueiden välillä oli eroja sekä siinä, minkälaista naisvartaloa pidettiin keskimäärin viehättävimpänä, että naisten omassa tyytyväisyydessä ruumiinrakenteeseensa. Yleisesti korkeampi sosioekonominen asema (korkeampi koulutus, parempi ammattiasema ja suuremmat tulot) ennusti suurempaa tyytymättömyyttä omaan kehoon. Malesiassa ja Etelä-Afrikassa painavampia naisia pidettiin viehättävämpinä kuin laihempia. Korkeampi oma paino suhteutettuna pituuteen (painoindeksi, BMI) ja altistus länsimaiselle medialle ennustivat naisten tyytymättömyyttä omaan kehoonsa.

(Suomenkielinen tiivistelmä: YTL)

Lähde: Swami, V. et al. (2010) *The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the international body project I*. Julkaistu *Personality and Social Psychology Bulletin* -lehdessä 2010.

Kuvio 1. Naisvartaloiden viehättävyyden arvioinnissa käytettyä ärsykemateriaalia. Hahmojen kasvot peitetty sekä huomion suuntaamiseksi ruumiinrakenteeseen että kulttuuristen piirteiden häivyttämiseksi.

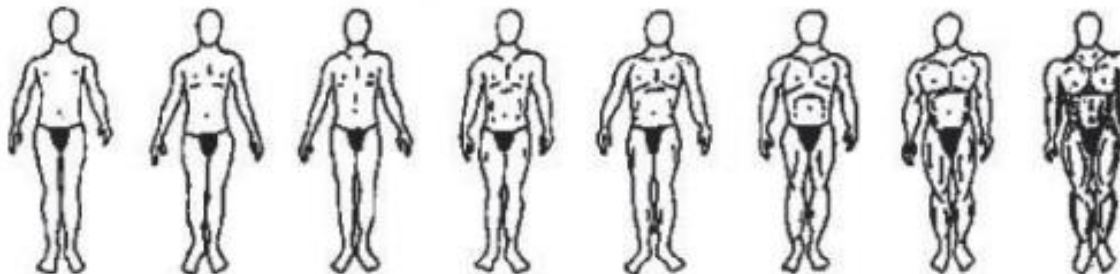


Aiempi tutkimus on osoittanut, että miehet yliarvioivat naisten viehättävimmäksi kokeman lihaksikkuuden. Toisaalta naiset yliarvioivat laihuuden, jota miehet pitävät kaikkein viehättävimpänä. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, minkälaisia mieskuvia käytettiin eri kohdeyleisölle suunnatuissa lehdissä (kuvio 2, seuraavalla sivulla). Eri lehdissä esitetyt kuvat pisteitettiin vertaamalla niitä kuvion 2 mieshahmoihin. Tutkimuksessa verrattiin järjestelmällisesti naisille suunnatuissa (esim. Cosmopolitan) ja miehille suunnatuissa lehdissä (Men's Health, Men's Fitness ja Muscle & Fitness) esiintyviä miesten kuvia. Tutkimus osoitti, että lukijakunnalle markkinoitu ideaalinen miesvartalo oli lihaksikkaampi miehille kuin naisille suunnatuissa lehdissä.

(Suomenkielinen tiivistelmä: YTL)

Lähde: Frederick, D.A. et al. (2005) *Do representations of male muscularity differ in men's and women's magazines?* Julkaistu *Body Image* -lehdessä 2005.

Kuvio 2. Naisille ja miehille suunnatuissa aikakauslehdissä esiintyneiden miesvartaloiden luokittelun tukena toiminut kuvasarja



Alkoholihuruudesta nuoruudesta on vaikea kasvaa terveeseen aikuisuuteen

Äskettäin julkaistu suomalais-amerikkalainen tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että nuoret ovat erityisen herkkiä alkoholin haitallisille vaikutuksille.

– Perheiden ja yhteiskunnan pitäisi suojella nuoria paljon nykyistä voimakkaammin alkoholin haitoilta, sanoo akatemiaprofessori Jaakko Kaprio.

Jo pitkään on tiedetty, että alkoholihuruinen nuoruus ennakoi sosiaalisia ja terveydellisiä vaikeuksia myöhemmässä elämässä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoruusiän runsas juominen on yhteydessä moniin varhaisaikuisuudessa ilmeneviin ongelmiin, kuten päihderiippuvuuteen, opintojen keskeyttämiseen, taloudellisiin vaikeuksiin ja ihmissuhdeongelmiin. Yleisesti on oletettu, että nuoren rankka ryypääminen ja varhaisaikuisuuden ongelmat selittyvät molemmat osittain geneettisillä tekijöillä ja osittain perhetaustalla ja muilla sosiaalisilla ympäristötekijöillä. Ongelmilla siis olisi yhteiset juuret, mutta ei varsinaista syy-seuraussuhdetta. Tuore suomalais-amerikkalainen tutkimus kuitenkin osoittaa, että alkoholilla näyttää olevan tässä kuviossa oma itsenäinen roolinsa.

Tutkimuksessa hyödynnettiin suomalaista kaksosaineistoa; tarkastelun kohteeksi otettiin identtiset kaksosparit, joiden alkoholinkäyttö nuorena poikkesi toisistaan.

– Koska tutkimme identtisiä kaksosia, joilla on sama perimä ja perhetausta, pystyimme sulkemaan pois perimän ja ympäristön vaikutuksen. Tästä huolimatta nuoruusiän runsaalla alkoholinkäytöllä ja varhaisaikuisuuden vaikeuksilla säilyi vahva yhteys, Kaprio kertoo.

– Yksilötasolla tämä yhteys ei siis ole seurausta perhetaustasta tai muista sosiaalisista tekijöistä, vaan näyttää siltä, että liiallinen alkoholinkäyttö itsessään altistaa nuoren vakaville ongelmille varhaisessa aikuisiässä.

Jos nuoruusiän ongelmajuomisen ja myöhempien vakavien ongelmien välillä on suora syy-seuraussuhde – kuten tutkimustulosten perusteella näyttää olevan – nuorten tulisi saada ajoissa tietoa siitä, mitä pitkäaikaisia ja kasaantuvia haittavaikutuksia runsaalla alkoholinkäytöllä voi heidän elämässään myöhemmin olla.

Aikaansaamattomuus tarkoittaa itselle haitallista viivyttelyä. Haitta viittaa tässä yksilön kokemaan kärsimykseen, kuten ahdistukseen suuresta määrästä lykättyjä tekemättömiä töitä, tai huonommuuden tunteeseen, kun viivyttely johtaa siihen, ettei omia tavoitteita saavuteta. Asioiden lykkäämisen tulee olla toimijan omien tavoitteiden vastaista ja aiheuttaa toimijalle itselleen haittaa, jotta voitaisiin puhua aikaansaamattomuudesta. Viivyttely voi jossakin tehtävässä olla tarkoituksenmukaista hyvää ajanhallintaa tai sopivan työvireen etsimistä ja johtaa haluttuun lopputulokseen. Ongelmaksi viivyttely muuttuu, kun se johtaa hallitsemattomaan ja itselle haitalliseen asioiden eteenpäin siirtämiseen eli aikaansaamattomuuteen.

Valtaosa aikaansaamattomuustutkimuksesta on itsearviointilomakkeilla tehtyä. Tyypillisessä mittarissa vastaajaa pyydetään arvioimaan 5-portaisella asteikolla (ei koskaan–aina), missä määrin hän viivyttelee, tekee asioita viime tipassa tai on aikaansaamaton eri opiskelutilanteissa. Samoin vastaajaa pyydetään arvioimaan 5-portaisella asteikolla, missä määrin aikaansaamattomuus on hänelle ongelma ja missä määrin vastaaja haluaisi vähentää aikaansaamattomuutta kussakin opiskelutilanteessa. Aikaansaamattomuutta on tutkittu myös päiväkirjamenetelmällä, jossa vastaajia on muistutettu merkkiäänä avulla kirjaamaan säännöllisin väliajoin, mitä he tekevät ja mitä heidän pitäisi olla tekemässä.

Suurin osa ihmisistä lykkää ainakin joissakin tilanteissa asioiden tekemistä niin, että tästä koituu itselle haittaa. Toisaalta on suhteellisen pieni joukko ihmisiä, jotka ovat lähes aina ongelmallisesti aikaansaamattomia tai niitä, joita aikaansaamattomuus ei kosketa juuri lainkaan. Päiväkirjatutkimuksissa on havaittu, että opiskelijat viettivät noin kolmasosan valveillaoloajastaan tehden jotain muuta kuin mitä heidän olisi pitänyt olla tekemässä. Myös opiskeluelämän ulkopuolella aikaansaamattomuus on kohtuullisen yleistä ja voi johtaa tärkeiden asioiden viivästymiseen, ystävien laiminlyöntiin tai terveyttä parantavien elämänmuutosten lykkäytymiseen, vaikka nämä tiedettäisiin tarpeelliseksi. Aikuisväestöstä 10–20 % on ongelmallisesti aikaansaamattomia, mutta alemmaa korkeakoulututkintoa suorittavista opiskelijoista noin 50 %.

Aikaansaamattomuutta on selitetty monella tavalla, muun muassa kapinallisuudella kontrolloivia kasvattajia tai johtajia kohtaan, työstä saatavan palkinnon puutteella, tehtävän määrääjän kaukaisuudella, epäonnistumisen pelolla, itseluottamuksen vähäisyydellä, ajatuksilla tehtävän suurista vaatimuksista, opitulla avuttomuudella, masennuksella, suoritusmotivaation puutteella ja persoonallisuuden piirteillä. Aikaansaamattomuus voidaan ymmärtää kyvyttömyydeksi säädellä tai ohjata omaa toimintaa oman edun kannalta tärkeissä asioissa. Opiskelija saattaa ilmoittautua tammikuun alussa helmikuun lopulla olevaan tenttiin. Kun tenttiin on vielä pitkä aika, opiskelija tekee oman tenttitavoitteensa kannalta epäoleellisia sijaistoimintoja, kuten viettää aikaa Facebookissa ja tapailee kavereitaan ajalla, jona hänen pitäisi lukea tenttiin. Tenttikirjoihin hän tarttuu vasta muutamia päiviä ennen tenttiä. Sijaistoiminnot ovat hetkellisesti kyseiselle henkilölle välittömästi palkitsevampia kuin tenttiin lukeminen. Luku-urakkaan tartutaan vasta työn määrääjän lähestyessä, kun sen houkuttelevuus nähdään riittävän suureksi sijaistoimintoihin nähden.

Aikaansaamattomia ihmisiä on kirjallisuudessa jaoteltu muun muassa persoonallisuuden piirteiden mukaan huolettomiin ja ahdistuneisiin. Vähäiseen tunnollisuuteen liittyvän aikaansaamattomuuden lisäksi yksi tavallisten aikaansaamattomien ryhmä vaikuttaisi muodostuvan impulsiivisista ja häiriöherkistä nuorista. Toiseen ryhmään taas näyttäivät kuuluvan perfektionistiset, työnteolle hyvin jäykkiä sisäisiä ehtoja asettavat nuoret. Kolmanteen mahdolliseen ryhmään kuuluvat ne nuoret, joilta sisäinen motivaatio tekemistä kohtaan on täysin kateissa, ja neljänteen ryhmään masentuneet tai uupuneet.

Lähde: Mikko Inkinen, Johanna Mikkonen, Annamari Heikkilä, Mika Tukiainen & Sari Lindblom-Ylänne (2012) *Aikaansaamattomuuden psykologia*. Psykologia 47, 3. Tiivistelmä: YTL.