



Enintään 6 tehtävään saa vastata. Tehtävät arvostellaan pistein 0–6, paitsi muita vaativimmat, +:lla merkityt jokeritehtävät, jotka arvostellaan pistein 0–9. Moniosaisissa, esimerkiksi a-, b- ja c-kohdan sisältävissä tehtävissä voidaan erikseen ilmoittaa eri alakohtien enimmäispistemäärät.

1. Psykologisen tutkimuksen perushaasteena on, että kaikki päätelmät ihmisen mielensisäisistä 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?
2. a) Määrittele, mitä tarkoitetaan attribuutioilla. (2 p.)
b) Pohdi yksilön omaksuman attribuutiotyylin vaikutusta hänen suhtautumiseensa epäonnistumiseen esimerkiksi pääsykokeessa. (4 p.)
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?
4. Minkälaisia kehityspsykologisia vahvuuksia on 7–12-vuotiaalla koululaisella?
5. Valitse jokin harrastus ja tarkastele sen kognitiivisia vaikutuksia.
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.
7. Miten tutkisit itsesäätelyn kehitystä leikki-ikäisillä lapsilla?

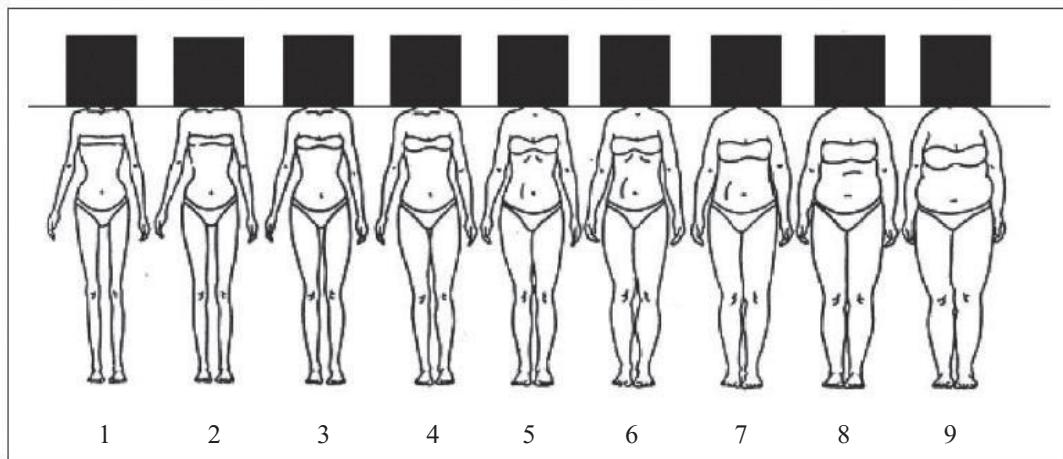
8. Pohdi oheisen materiaalin ja psykologisen tiedon valossa yksilöiden suhdetta omaan kehoonsa.

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 viehättävimpinä 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 kasvat peitetty sekä huomion suuntaamiseksi ruumiinrakenteeseen että kulttuuristen piirteiden häivyttämiseksi.

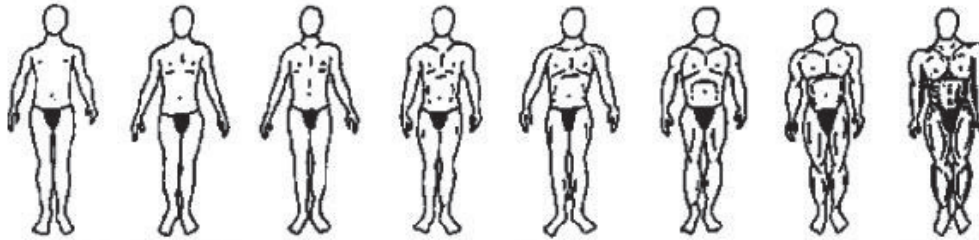


Aiempi tutkimus on osoittanut, että miehet yliarvioivat naisten viehättävimmäksi kokeman lihaksikkuuden. Toisaalta naiset yliarvioivat laihuuden, jota miehet pitävät kaikkein viehättävimpänä. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, minkälaisia mieskuvia käytettiin eri kohdeyleisölle suunnatuissa lehdissä (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



- +9. Tarkastele oheisen artikkelin ja psykologisen tiedon pohjalta nuoruusiän päihteiden käyttöä ja sen yhteyttä myöhempään hyvinvointiin.

Alkoholihuuruisesta 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 ennakoii 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 ryyppääminen 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.

- +10. Pohdi oheisen materiaalin, psykologisen tiedon ja arkielämän esimerkkien varassa aikaansaamattomuuden vaikutusta lukiolaisen elämänhallintaan.

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 merkkiäänän 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 lykkääntymiseen, vaikka nämä tiedettäisiin tarpeelliseksi. Aikuisväestöstä 10–20 % on ongelmallisesti aikaansaamattomia, mutta alempaa 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 tapaa 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 näyttäisivät 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.