

**OMAN EDUN MUKAISEN ATTRIBUUTIOVÄÄRISTYMÄN YHTEYS
MIELENTERVEYTEEN JA ELÄMÄNHALLINTAAN**

Viivi Mäkinen

**Psykologian tutkielma
Lahden yhteiskoulun lukio
19.5.2008**

**Ohjaajat:
Hanna Järventausta
Markku Moisala**

TIIVISTELMÄ

Oman edun mukaisen attribuutiovääristymän yhteys mielenterveyteen ja elämänhallintaan

Viivi Mäkinen

Ohjaajat:
Hanna Järventausta
Markku Moisala

Psykologian tutkielma
Lahden Yhteiskoulu
19.5.2008
20 sivua, 1 liite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ihmiset selittävät omia onnistumisiaan ja epäonnistumisiaan ja miten annetut selitykset pitävät yllä mielenterveyttä ja tunnetta elämänhallinnasta. Tutkimus keskittyi erityisesti oman edun mukaisen attribuutiovääristymään ja tässä ilmeneviin eroihin masennusta sairastavien ja ei-masentuneiden ihmisten välillä. Tutkimuksen kohteina oli 15–18-vuotiaita mielenterveysongelmista kärsiviä nuoria (N= 6) Paavolan terveyskeskuksen nuorisovastaanotosta sekä Sihti -nuorisovastaanotosta ja vertailujoukkona 16–17-vuotiaita oppilaita Lahden yhteiskoulun lukiosta (N= 30). Näihin tutkimusotoksiin viitataan tutkimuksessa termein masentuneet ja ei-masentuneet. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta ja aineisto kerättiin kevään 2008 aikana. Hypoteesina oli, että masentuneiden ja ei-masentuneiden attribuutiot eroaisivat ainakin jossain määrin toisistaan ja toteuttaisivat näin teoriaa oman edun mukaisen attribuutiovääristymän olemassaolosta. Oletuksena oli myös se, että suurimmassa osassa vastauksista ilmenisi yhteys yksilön tarpeeseen tuntea elämänhallintaa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että masentuneiden ja ei-masentuneiden selitysmalleissa on havaittavissa osittain vääristymän mukainen ero. Ei-masentuneisiin verrattuna masentuneiden vastaukset toivat esiin enemmän itsesyytöksiin viittaavia selityksiä, kun taas ei-masentuneiden vastauksissa korostui oman edun mukaiselle attribuutiovääristymälle ominainen tapa selittää asiat omalta kannalta parhain päin. Tulokset viittasivat siihen, että ajattelutapa omiin onnistumisiin ja epäonnistumisiin johtaneista syistä eroaa melko ratkaisevasti masennusta sairastavien ja ei-masentuneiden kesken. Tämä johtopäätös korostaa omalle toiminnalle annettujen selitystapojen merkitystä ihmisen henkisen hyvinvoinnin kannalta.

Korrelaatio attribuutiovääristymän ja hyvän itsetunnon välillä osoittautui suureksi, mikä ilmentää sitä, että oman edun mukaisen attribuutiovääristymän esiintymisellä on kohentava vaikutus ihmisen käsitykseen itsestään. Tutkimus osoitti myös, että sekä masentuneilla että ei-masentuneilla halu tuntea elämänhallintaa on vahva. Tämä ilmeni siinä, että omille menettelyille annetuissa selityksissä korostui kummassakin tutkimusjoukossa ajatus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan toimintaan.

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	4
2 ATTRIBUUTIOTEORIAM.....	5
2.1 Attribuutiot.....	5
2.2 Oman edun mukainen attribuutiovääristymä	5
3 PSYKKINEN TERVEYS JA ELÄMÄNHALLINTA.....	6
3.1 Oman edun mukainen attribuutiovääristymä ja mielenterveys.....	6
3.2 Masennus.....	7
3.3 Tarve elämäntalvinnalle.....	8
3.4 Itsetunto.....	8
4 TUTKIMUSONGELMAT.....	9
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	10
5.1 Tutkimusmenetelmä.....	10
5.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	10
5.3 Aineiston analysointimenetelmät.....	11
6 TULOKSET.....	11
6.1 Vääristymän erot masentuneiden ja ei-masentuneiden välillä.....	11
6.1.1 Ei-masentuneiden pistemäärien jakautuminen.....	12
6.1.2 Masentuneiden pistemäärien jakautuminen.....	12
6.1.3 Vastausvaihtoehtojen jakautuminen ei-masentuneilla.....	12
6.1.4 Vastausvaihtoehtojen jakautuminen masentuneilla.....	12
6.1.5 Ei-masentuneiden ja masentuneiden vastausten jakaumien erot.....	13
6.2 Elämäntalvinta.....	14
6.2.1 Elämäntalvinnan tarpeen ilmeneminen.....	14
6.3 Itsetunto.....	15
6.3.1 Erot itsetunnossa masentuneiden ja ei-masentuneiden kesken.....	15
6.3.2 Itsetunnon ja attribuutiovääristymän välinen korrelaatio.....	15
7 TULOSTEN TARKASTELU.....	16
7.1 Oman edun mukainen attribuutiovääristymä ja masennus.....	16
7.1.1 Erot ei-masentuneiden ja masentuneiden kesken.....	16
7.1.2 Attribuutiovääristymän merkitys mielenterveydelle.....	17
7.2 Elämäntalvinta.....	17
7.2.1 Tarve elämäntalvinnan toteutumiselle oman edun mukaisessa attribuutiovääristymässä.....	17
7.2.2 Masennuksen yhteys elämäntalvintaan.....	18
7.3 Vääristymän yhteys itsetuntoon.....	18
7.4 Yhteenvedo.....	19
7.5 Tulosten arviointia ja kehitysmahdollisuuksia.....	19
LÄHTEET.....	20
LIITEET	
Liite 1: Kyselylomake	

1 JOHDANTO

Kohtaamme elämässämme lähes päivittäin tilanteita, joissa onnistumme tai vastaavasti epäonnistumme. Syyn etsiminen ympärillämme tapahtuville asioille on hyvin ominaista ihmisluonnolle ja tämän takia pyrimme löytämään selityksiä myös sille, miksi onnistuimme jossakin tai miksi epäonnistuimme. Oman toiminnan tulosta voi perustella useilla eri selityksillä; kyse saattoi olla omista kyvyistä, sattumasta tai muiden ihmisten vaikutuksesta. Yhteisenä tekijänä kaikille omille onnistumisille ja epäonnistumisille annetuille selityksille on kuitenkin se, että ne heijastavat voimakkaasti yksilön minäkäsitystä ja luottamusta omiin kykyihin.

Mielenkiintoani herätti erityisesti se, kuinka aikaisempien tutkimusten mukaan masennusta sairastavat olisivat taipuvaisia selittämään onnistumisiaan ja epäonnistumisiaan eri tavoin kuin ei-masentuneet. Masentuneilla selitykset kohdistuvat itseä vastaan, kun taas ei-masentuneilla selitykset ovat usein itsetuntoa ylläpitäviä ja minäkuvaa myötäileviä. Selittäessään onnistumisiaan ja epäonnistumisiaan itselleen edullisella tavalla yksilö toteuttaa oman edun mukaista attribuutiivääristymää. Kiinnostukseni kohdistuikin erityisesti siihen, kuinka voimakkaasti vääristymän vastaiset selitykset ovat yhteydessä mielenterveyteen.

Nuorten mielenterveysongelmien kasvuun ja entistä voimakkaampaan oireiluun on kiinnitetty lähiaikoina paljon huomiota. Osittain tämän takia halusinkin rajata tutkimukseni käsittelemään juuri nuoria ja heidän antamiaan selitysmalleja. Keskittymällä tutkimuksessani nuoriin sain myös tutkimukseen kuuluvan kyselylomakkeen kysymykset liittymään koulunkäyntiin, jonka oletin aihepiirinä olevan kaikille tutkimukseen osallistuville tuttu. Koulumaailman ottaminen kysymysten aiheeksi tarjosi myös paljon mahdollisuuksia, sillä koulu on usein keskeisessä osassa nuorten elämässä ja sisältää paljon erilaisia onnistumisen ja pettymyksen hetkiä.

2 ATTRIBUUTIOTEORIAT

2.1 Attribuutiot

Attribuutiot ovat yksilön antamia selityksiä omalle tai toisten toiminnalle ja niiden seurauksille. Nämä toiminnalle ja käytökselle annetut selitykset voidaan luokitella joko ulkoisista (external) tai sisäisistä (internal) syistä johtuviksi (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2007). Ulkoiset syyt ovat täysin yksilöstä ja hänen toiminnastaan riippumattomia osatekijöitä, joiden tapahtumiseen ei voi mitenkään vaikuttaa. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi sää, tuuri, kyseessä olevan tehtävän vaikeus tai jokin muu tilanteeseen sidonnainen syy (Hewstone, 1983; Helkama ym., 2007). Näiden syiden pohjalta tehtäviä päätelmiä kutsutaan tilanneattribuutioiksi (Vilkko-Riihelä, 2006). Sisäiset syyt ovat puolestaan havainnoitavaan yksilöön tai omaan itseen liittyviä osatekijöitä, kuten esimerkiksi yksilön ominaisuudet ja kyvykkyys tai henkilökohtainen ponnistelu asian eteen (Hewstone, 1983, Helkama ym., 2007). Kun toiminnan syitä selitetään tällaisilla yksilön piirteisiin liittyvillä tekijöillä, kyseessä on henkilöattribuutio (Vilkko-Riihelä, 2006).

Länsimaisessa individualistisessa kulttuurissa on kollektiivisiin kulttuureihin verrattuna huomattu olevan suurempi taipumus selittää käyttäytymistä sisäisten ominaisuuksien kautta (Helkama ym., 2007). Esimerkiksi attribuution peruserheen (fundamental attribution error) mukaisesti yksilöillä on usein taipumus selittää toisten toiminta johtuvaksi sisäisistä tekijöistä ja aliarvioida ulkoisten tekijöiden vaikutus silloinkin, kun selitys ei selkeästi pidä paikkaansa ja tapahtuneelle olisi mahdollista antaa uskottavia ulkoisia syitä (Vilkko-Riihelä, 2006; Helkama ym., 2007).

2.2 Oman edun mukainen attribuutiovääristymä

Oman edun mukainen attribuutiovääristymä (self-serving attribution bias) on vääristymä, jonka mukaan yksilö on taipuvainen selittämään omaa onnistumistaan sisäisillä tekijöillä ja vastaavasti epäonnistumistaan ulkoisilla tekijöillä (Helkama ym., 2007). Esimerkiksi opiskelijan onnistuessa kokeessa hän saattaa selittää menestystään tekijöillä, jotka liittyvät hänen ominaisuuksiinsa, kuten älykkyyteen ja ahkeruuteen. Epäonnistuessa selitykset puolestaan ovat ulkoisista tekijöistä johtuvia, jolloin epäonnistumista kokeessa selitetään esimerkiksi huonolla opettajalla tai muilla tekijöillä, jotka ovat estäneet opiskelijaa onnistumasta kokeessa (Helkama ym., 2007).

Antaessaan oman edun mukaisen attribuutiovääristymän mukaisen selityksen tapahtuneelle yksilö tulkitsee omaa toimintaansa siten, että annetut selitykset suosivat häntä itseään ja parantavat hänen identiteettiään ja vallitsevaa minäkäsitystään (Hewstone, 1983). Oman toiminnan tulokselle annetut selitykset ovat tärkeitä minäkäsitykselle, sillä yksilö selittää epäonnistumisistaan itsestään riippumattomilla ulkoisilla syillä vain, jos itseen liittyä selitys kumoaisi vallitsevan minäkäsityksen. Esimerkiksi silloin, jos kokeessa epäonnistuminen olisi vastoin opiskelijan käsitystä itsestään, hän selittäisi tapahtunutta ulkoisilla tekijöillä kun taas, jos huono menestyminen sopisi hänen minäkäsitykseensä, olisivat syyt itseen liittyviä (Helkama ym., 2007).

Oman edun mukainen attribuutiovääristymä voi toimia minäkäsityksen ylläpitäjänä kahdella tavalla riippuen siitä palveleeko se itsetuntoa vai itsetuntemuksen tarvetta. Vääristymän edistäessä itsetuntoa yksilö pyrkii säilyttämään myönteistä minäkäsitystään selittämällä tapahtuneen itselleen edullisesti. Palvelleessaan itsetuntemuksen tarvetta yksilö puolestaan pyrkii ainoastaan vahvistamaan vallitsevaa minäkäsitystään (Helkama ym., 2007).

Oman edun mukaista attribuutiovääristymää vastaavan vääristymän on todettu esiintyvän myös ryhmätasolla sisäryhmää suosivana vääristymänä (group-serving attribution bias), jonka mukaan ryhmä on taipuvainen selittämään ryhmän jäsenten onnistumiset ja ulkoryhmän jäsenten epäonnistumiset sisäisistä syillä ja sisäryhmän epäonnistumiset ja ulkoryhmän onnistumiset puolestaan ulkoisilla tekijöillä (Hewstone, 1983; Helkama ym., 2007).

3 PSYKKINEN TERVEYS JA ELÄMÄNHALLINTA

3.1 Oman edun mukainen attribuutiovääristymä ja mielenterveys

Omien onnistumisten ja epäonnistumisten selittäminen oman edun mukaisen attribuutiovääristymän kautta on pysyvä itsetunnon kohentamisen keino, jolla pidetään yllä myönteistä minäkuvaa selittämällä toimintaa omaa etua mukailen (Helkama ym., 2007). Kaikki eivät kuitenkaan ole taipuvaisia selittämään toimintaansa itselleen edullisin attribuutioin vaan muun muassa Martin Seligmanin mukaan esimerkiksi pitkäaikaista masennusta sairastavat selittävät toimintaansa usein päinvastaisella vääristymällä (Ojanen, Anttila, Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen, 2004). Masennusta sairastavat perustelevat usein omia epäonnistumisiaan oman edun mukaisesta

attribuutiovääristymästä poiketen sisäisillä tekijöillä, jolloin epäonnistuminen uskotaan omaksi syyksi. Onnistuessa tulkinta puolestaan pohjaa ulkoisiin ja tilanteesta riippuviin syihin, joihin ei itse voi vaikuttaa (Ojanen ym., 2004).

Erilaisten tulkintatyylien perusteella ihmiset voidaan jakaa kahteen ryhmään: optimisteihin ja pessimisteihin. Ensimmäinen ryhmä toteuttaa tulkinnoissaan oman edun mukaista attribuutiovääristymää kun taas toinen selittää toimintaansa itselleen epäedulliseen tyyliin (Ojanen ym., 2004). Merkitystä siihen minkälaisen selityksen yksilö omalle toiminnalleen antaa on myös sillä luottaako hän sisäiseen vai ulkoiseen kontrolliin. Sisäiseen kontrolliin uskovat luottavat omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa ja tämän takia selittävät onnistumisen johtuvan omasta toiminnasta (Himberg ym., 1998). Ihmisen taipumus uskoa vaikuttavansa asioihin on vahva ja hyvä tulos saatetaan laskea omaksi ansioksi silloinkin, kun oma vaikutus asiaan on todellisuudessa olematon (Helkama ym., 2007).

Tulkintatyylien yhtenä ulottuvuutena on sisäisten ja ulkoisten tekijöiden lisäksi myös se, kuinka pysyviä tai tilannekohtaisia toiminnalle annetut selitykset ovat. Tämä vaikuttaa varsinkin masennuksen syntymisen todennäköisyyteen, sillä Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin mukaan seurauksena on kaikista todennäköisimmin masennus, jos yksilö esimerkiksi epäonnistuessaan yleistää tapahtuneen koskemaan pysyviä sisäisiä ominaisuuksiaan, kuten persoonallisuuttaan (Himberg ym., 1998). Tämä tulkintatyyli ilmenee Seligmanin ja Petersonin esimerkissä, jossa poika, jonka tyttöystävä on juuri jättänyt, syyttää tapahtuneesta itseään ja tämän lisäksi yleistää tapahtuneen koskemaan koko persoonallisuuttaan ja olemustaan uskomalla olevansa kurjimus, sen sijaan, että rajoittaisi epäonnistumisensa koskemaan vain kyseistä rakkaussuhdetta (Himberg ym., 1998).

3.2 Masennus

Masennus eli depressio on mielialahäiriö, jonka aikana tunteet ja ajattelu jähmettyvät ja ihminen kokee suurta ahdistuneisuutta (Vilkko-Riihelä & Laine, 2007). Esimerkiksi suuren menetyksen tai epäonnistumisen jälkeen yksilö yleensä luontaisesti reagoi tapahtuneeseen masennuksella, vaikkakaan tällöin kyse ei ole mielialahäiriöstä. Depressiiviseksi sairaudeksi masennus luokitellaan, kun se on kestänyt vähintään kaksi viikkoa ja sen myötä on esiintynyt myös useita tavallisia depression oireita, kuten itsesyytöksiä, surullista mielialaa, unihäiriöitä, arvottomuuden tunteita ja

psikomotorisia häiriöitä, kuten levottomuutta (Vilkko-Riihelä, 2006). Masennus voi ilmetä voimakkuudeltaan hyvinkin erilaisena ja oireiden vakavuuden mukaan depressio voidaan jakaa lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan masennukseen (Vilkko-Riihelä ym., 2007).

Pääosin masennusta esiintyy eniten myöhäisessä keski-iässä, mutta ajan myötä myös nuorten masennus on alkanut yleistyä. Erityisesti nuorten tyttöjen masennus on lisääntymässä (Vilkko-Riihelä ym., 2007). Nuorten masennuksen oireet esiintyvät usein hieman eri tavalla kuin masentuneiden aikuisten (Vilkko-Riihelä ym., 2007). Masennusoireista kärsivä nuori tuntee itsensä usein arvottomaksi ja itsesyytökset ovat yleisiä. Itsearvostuksen puutteen lisäksi monilla esiintyy myös itsetuhoisia ajatuksia (Vilkko-Riihelä ym., 2007).

3.3 Tarve elämänhallinnalle

Tunnetta siitä, että yksilö voi itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja itseensä liittyviin tapahtumiin, kutsutaan elämänhallinnaksi (Vilkko-Riihelä, 2006). Ulkoisista tekijöistä, kuten säästä, johtuvat turhautuminen on yleensä helpompi kestää kuin ongelmat, jotka johtuvat esimerkiksi omasta huolimattomuudesta ja kykyjen puutteesta (Vilkko-Riihelä ym., 2007). Tunne siitä, että omaa elämään liittyviin asioihin voi vaikuttaa, on yksilölle tärkeä, sillä hallinnan tunteen järkkyyssä ja päämäärän tai tavoitteen estyessä, yksilö yleensä frustroituu eli turhautuu. Tämä kuluttaa paljon yksilön henkisiä voimavaroja (Vilkko-Riihelä ym., 2007). Asiat, joihin ei voi vaikuttaa suoraan, yksilö kokee usein uhkana, mikä lisää psyykkisen turvattomuuden tunnetta. Hallinnan pettämisen aiheuttama henkinen pahaolo ilmenee usein psyykkisten oireiden lisäksi myös fyysisenä (Vilkko-Riihelä, 2006).

3.4 Itsetunto

Itsetunto koostuu itsearvostuksesta eli yksilön kokonaisvaltaisesta käsityksestä omasta itsestään sekä itseluottamuksesta eli siitä, miten hyvin yksilö uskoo selviytyvänsä haasteista ja ongelmista (Himberg ym., 1998). Ihminen, jolla on hyvä itsetunto pitää itsestään ja arvostaa omaa elämäänsä (Vilkko-Riihelä, 2006). Hyvä itsetunto on yksilölle tärkeä, sillä se osaltaan vaikuttaa muun muassa hyvinvointiin ja mielenterveyteen (Helkama ym., 2007). Jos yksilön itsetunto on huono, hän ei usko omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa, vaan on luonut itselleen uskomuksen siitä,

että hänessä on pysyvästi jotakin vikaa, mikä voi helposti johtaa esimerkiksi opittuun avuttomuuteen ja lopulta negatiivinen kuva itsestä muodostaa itseään toteuttavan ennusteen (Himberg ym., 1998).

Itsetunto voidaan jakaa julkiseen ja yksityiseen itsetuntoon (Vilkko-Riihelä, 2006). Julkinen itsetunto näkyy muille, mutta yksityisen itsetunnon yksilö puolestaan pitää yleensä piilossa. Itseään usein vähättelevän yksilön itsetunto saattaa ulkoapäin vaikuttaa huonolta, mutta hänen yksityinen itsetuntonsa voi olla hyvä, jolloin hän ajattelee mielessään olevansa silti ihan hyvä ja pätevä (Vilkko-Riihelä, 2006). Tasapainoisella ihmisellä julkinen ja yksityinen itsetunto eivät kuitenkaan yleensä ole kovin kaukana toisistaan (Vilkko-Riihelä, 2006).

Itsetunto voi vaihdella hetkellisesti, mutta se kuitenkin mielletään usein melko pysyväksi ilmiöksi (Helkama ym., 2007). Ydinitsetunto alkaa muotoutua lapsella jo aikaisessa vaiheessa ja sen pohjana ovat läheisten suhtautumisesta tehdyt varhaiset tulkinnat, kuten esimerkiksi tunne siitä, että häntä rakastetaan ehdoitta (Himberg ym., 1998). Myöhemmin ydinitsetunnon ympärille alkaa kehittyä ääreisitsetunto. Jos yksilön ääreisitsetunto on jäänyt heikoksi, hänen myönteiset kokemuksensa itsestään muodostuvat hyvin paljon muiden antaman palautteen perusteella ja hän on siten riippuvainen muiden hyväksynnästä (Himberg ym., 1998).

4 TUTKIMUSONGELMAT

1. Oman edun mukainen attribuutiovääristymä ja mielenterveys
 - Miten omalle toiminnalle annetut selitykset eroavat masentuneiden ja ei-masentuneiden kesken ja mistä mahdolliset erot johtuvat?
2. Tarve elämänhallinnalle
 - Selitetäänkö omia onnistumia ja epäonnistumisia useimmiten painottaen omaa mahdollisuutta vaikuttaa tapahtumiin?
 - Eroavatko masentuneiden ja ei-masentuneiden vastaukset elämänhallinnan osalta?
3. Attribuutiovääristymän yhteys itsetuntoon
 - Onko oman edun mukaisella attribuutiovääristymällä yhteys itsetuntoon?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta (LIITE 1). Tämä mahdollisti tutkimuksen toteuttamisen nuorisovastaanotoissa, sillä nimettömänä täytetty lomake takasi vastaajan intymiteettisuojaan. Ilman tutkijan läsnäoloa lomakkeen täyttäjät luultavasti uskaltautuivat myös vastaamaan totuudenmukaisemmin oman toiminnan selityksiä käsitteleviin kysymyksiin.

Kyselylomake rakentui kahdesta osiosta. Ensimmäinen osio koostui yhdeksästä epäonnistumiseen tai onnistumiseen liittyvästä tilannekuvauksesta, joihin vastaaja valitsi neljästä vaihtoehdosta (A, B, C, D) eniten omia ajatuksiaan vastaavan kohdan. Kohdat A ja B toteuttivat oman edun mukaiseen attribuutiovääristymään liittyvän ajatustavan, kun taas kohdat C ja D ilmentävät päinvastaista ajatusmaailmaa. Lisäksi kohdat A ja B eroavat toisistaan siten, että B korostaa elämänhallintaa. C ja D kohdat puolestaan poikkeavat toisistaan siten, että D-kohdat syyttävät epäonnistumisesta yksilön pysyviä sisäisiä piirteitä, kun taas C-kohtien vastaukset syyttävät epäonnistumisesta ominaisuuksia, jotka eivät ole pysyviä.

Kyselylomakkeen toinen osa mittasi itsetuntoa ja koostui 13 väitteestä, joihin vastaaja valitsi vaihtoehdon (1-4) sen mukaan, kuinka samaa tai erimieltä hän on väittämän kanssa (1=täysin samaa mieltä ... 4=täysin erimieltä). Väitteet on esitetty sekä kielteisinä että myönteisinä.

5.2 Tutkimuksen kohderyhmät ja aineistonkeruu

Yhtenä tutkimusryhmänä oli Lahden yhteiskoulun lukion opiskelijoita (N= 30, joista tyttöjä 27 ja poikia 3). Kysely toteutettiin oppitunnilla. Toisena tutkimusryhmänä oli 15–18-vuotiaita nuoria nuorisovastaanotto Sihdistä ja Paavolan terveystieteiden keskuksen nuorisovastaanotosta (N=6, joista kaikki tyttöjä) Lahdesta. Tutkimuslomakkeet sijoitettiin saatekirjeen mukana aulatiloihin.

Otosryhmiin viitataan yksinkertaisuuden takia termein ei- masentuneet ja masentuneet, joita käytettiin luvun 1 teoriataustassa. Tutkittavien mahdollista diagnoosia ei voida tietää intymiteettisuojaan takia, joten vastaajat saattavat sairastaa muita mielenterveysongelmia. Oletuksena kuitenkin oli, että suurimmalla osalla olisi myös masennuksen oireita.

5.3 Aineiston analysointimenetelmät

Kyselylomakkeen avulla saatuja tuloksia tutkittiin muuttamalla ensimmäisen osion A-, B-, C- ja D-kohdat numeeriseen muotoon siten, että A=4, B=3, C=2, D=1. Suurin mahdollinen pistemäärä ensimmäisestä osiosta oli 36 ja pienin 9. Suuri pistemäärä viittaa oman edun mukaiseen attribuutiovääristymään ja pieni päinvastaisen ilmiön esiintymiseen.

Toisesta osiosta saadut tulokset olivat valmiiksi numeerisessa muodossa, mutta koska itsetuntoon liittyvät väittämät olivat sekä kielteisiä että myönteisiä, on myönteisistä väittämistä (12.1, 12.2, 12.4, 12.5, 12.9, 12.10, 12.11) saadut pistemäärät laskettu käänteisinä, siten että 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Saaduista luvuista laskettiin jokaisen vastaajan keskiarvo, jolloin lähimpänä arvoa 4 olevat keskiarvot kuvaavat hyvää itsetuntoa ja lähellä arvoa 1 olevat puolestaan huonoa itsetuntoa.

6 TULOKSET

6.1 Oman edun mukainen attribuutiovääristymä ja mielenterveys

6.1.1 Ei-masentuneiden pistemäärien jakautuminen

Kyselylomakkeen ensimmäisestä osasta lasketut pistemäärät jakoutuivat ei-masentuneiden kesken välille 20–29, jolloin otoksen vaihteluväli oli 9. Otoksen pistemäärien keskiarvoksi tuli 25,4. Tämän keskiarvon alapuolelle jäi 10 vastannutta 30:stä, kun taas selvä enemmistö eli 66,7 % sai joko keskiarvon mukaisen tuloksen tai siitä suuremman. Keskihajonta pistemäärien kesken oli 2,12.

Taulukossa 1 on esitetty pistemäärien jakautuminen ei-masentuneiden kesken. Mitä suurempi vastaajan saama pistemäärä on, sitä enemmän attribuutiovääristymä toteutuu hänen vastauksissaan. (Pistemäärät on laskettu muuttamalla lomakkeen kohdat siten, että A=4, B=3, C=2, D=1.)

Taulukko 1. Ei-masentuneiden pistemäärien jakautuminen

pistemäärä	f	f %	sf	sf %
20	1	3,3	1	3,3
21	0	0	1	3,3
22	1	3,3	2	6,7
23	3	10	5	16,7
24	5	16,7	10	33,3
25	7	23,3	17	56,7
26	3	10	20	66,7
27	5	16,7	25	83,3
28	3	10	28	93,3
29	2	6,7	30	100

6.1.2 Masentuneiden pistemäärien jakautuminen

Nuorisovastaanotoista kerätyn aineiston pistemäärät ryhmittivät lomakkeen ensimmäisessä osiossa siten, että pienimmän pistemäärän saaneen vastausten summa oli 12 ja suurimman 25. Vaihteluväli otoksessa oli 13. Tutkimusjoukon keskiarvoksi tuli 20,3 ja keskihajonnaksi 5,2 eli hajonta keskiarvon ympärillä oli huomattavasti suurempi masentuneiden kuin ei-masentuneiden otoksella. Keskiarvon yläpuolelle sijoittui neljä vastannutta kuudesta.

Taulukossa 2 on esitetty nuorisovastaanottojen pistemäärien jakautuminen. Suuren vaihteluvälin takia taulukossa on esitetty vain saadut pistemäärät. (Pistemäärät on laskettu samalla tavalla kuin taulukossa 1.)

Taulukko 2. Masentuneiden pistemäärien jakautuminen

pistemäärä	f	f %	sf	sf %
12	1	16,7	1	16,7
16	1	16,7	2	33,3
22	2	33,3	4	66,7
25	2	33,3	6	100

6.1.3 Vastausvaihtoehtojen jakautuminen ei-masentuneilla

Ei-masentuneiden tutkimusotoksessa vastausvaihtoehdoksi valittiin kaikista vaihtoehdoista useimmin vaihtoehto B, joka toteuttaa oman edun mukaisen attribuutiovääristymän, mutta sisältää myös ajatuksen siitä, että yksilö voi omalla toiminnallaan vaikuttaa tapahtumiin. B-vaihtoehtoja kaikkien kohtien vastauksista oli ei-masentuneiden otoksessa yli puolet vastauksista eli 64,07 %. Oman edun mukaisen attribuutiovääristymän toteuttavia vaihtoehtoja A ja B esiintyi otoksessa yhteensä 73,7 %. A-kohtia yleisempiä olivat C-vaihtoehdot, jotka mukailivat attribuutiovääristymällä päinvastaista tilannetta. Vähiten ei-masentuneiden tutkimusotoksessa ilmeni puolestaan D-vaihtoehtoja, jotka mahdollisesti viittaisivat masentuneeseen ajattelutapaan. D-vaihtoehtoja valittiin kuitenkin vain 1,48 % kaikista vastauksista.

Taulukko 3. Ei-masentuneiden vastausvaihtoehtojen jakautuminen

Taulukossa 3 on esitetty A-, B-, C-, ja D-vastausvaihtoehtojen jakautuminen ei-masentuneiden otoksessa.

vastausvaihtoehto	vastausten määrä (kpl)	prosenttiosuus
A	26	9,6 %
B	173	64,1 %
C	67	24,8 %
D	4	1,5 %

6.1.4 Vastausvaihtoehtojen jakautuminen masentuneilla

Nuorisovastaanotoista kerätyssä aineistossa suurin osa vastauksista on tehty käyttäen B-vaihtoehtoa, joiden prosenttiosuus kaikista ei-masentuneiden vastauksista on lähes puolet eli 48,2 %. Tämän

jälkeen yleisin vastausvaihtoehto masentuneiden tutkimusotoksessa on C, kuten myös ei-masentuneiden otoksessa. Masentuneiden otoksesta hiukan yli puolet vastauksista on kuitenkin oman edun mukaiselle attribuutiivääritykselle päinvastaisen ilmiön toteuttavia C- ja D-vaihtoehtoja. Näiden yhteinen osuus kaikista otoksen vastauksista on 51,9 %. Verrattuna ei-masentuneiden otokseen D-vaihtoehtoja on masentuneiden otoksessa selkeästi enemmän. Näitä esiintyi koko otoksesta 22,22 %. A-vaihtoehtoja masentuneiden otoksessa ei puolestaan esiintynyt ollenkaan.

Taulukko 4. Vastausvaihtoehtojen jakautuminen masentuneilla

vastausvaihtoehto	vastausten määrä (kpl)	prosenttiosuus
A	0	0 %
B	26	48,2 %
C	16	29,6 %
D	12	22,2 %

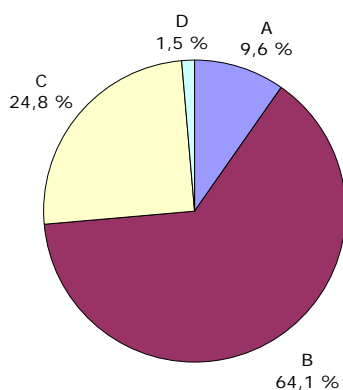
Taulukossa 4 on esitetty vaihtoehtojen A, B, C ja D jakautuminen masentuneiden otoksessa.

6.1.5 Ei-masentuneiden ja masentuneiden vastausten jakaumien erot

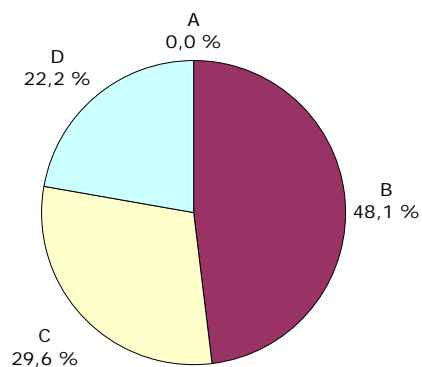
Kummassakin tutkimusotoksessa hypoteesin mukaiset vastausvaihtoehdot (ei-masentuneilla A ja B, masentuneilla C ja D) käsittävät yli puolet kaikista otoksen vastauksista. Ei-masentuneiden otoksessa osuus kaikista vastauksista oli kuitenkin masentuneiden otosta selkeästi suurempi, sillä ei-masentuneilla hypoteesin mukaisten vastauksien osuus oli 73,3 %, kun taas vastaava prosenttiosuus oli masentuneilla 51,1.

Alla olevissa sektoridiagrammeissa on esitetty ei-masentuneiden ja masentuneiden vastausvaihtoehtojen jakaumien erot.

Ei-masentuneiden vastausten jakauma



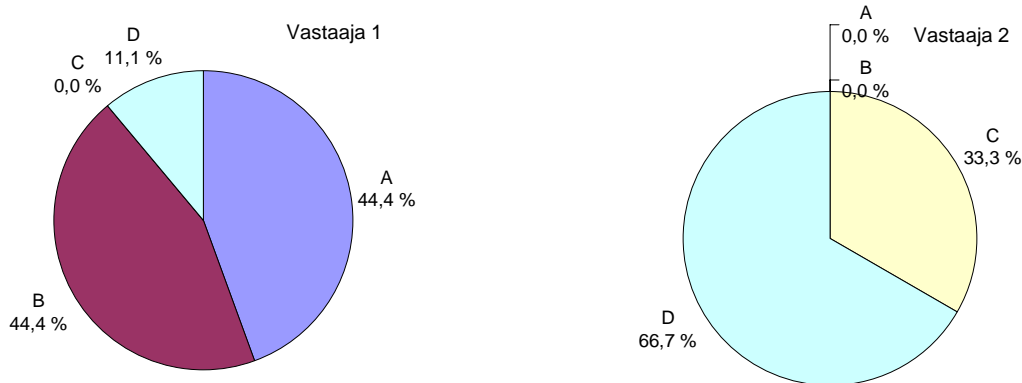
Masentuneiden vastausten jakauma



Parhaiten erot tutkimusryhmien kesken tulevat esiin vertailtaessa ei-masentuneiden otoksen suurimman pistemäärän (29) ja masentuneiden otoksen pienimmän pistemäärän (12) saaneita

keskenään. Ei-masentuneiden otokseen kuuluneen (vastaaja 1) vastaukset ovat suurimmaksi osaksi A- ja B- vaihtoehtoja, joita kumpiakin esiintyi vastaajalla 44,4 %. 11,1 % kaikista vastaajan otoksista oli D- vastauksia. Masentuneiden otokseen kuuluneen (vastaaja 2) vastaukset puolestaan sisälsivät ainoastaan C- ja D- vaihtoehtoja. Näistä suurin osa oli D- vastauksia, joita oli 66,7 %.

Alla olevissa sektoridiagrammeissa on esitetty vastaajan 1. ja vastaajan 2. vastausten jakaumat.



6.2 Elämänhallinta

6.2.1 Elämänhallinnan tarpeen ilmeneminen

Sekä ei-masentuneiden että masentuneiden tutkimusryhmässä elämänhallinnan tarvetta ilmaisevat vastausvaihtoehdot (B ja C) olivat eniten käytettyjä vaihtoehtoja. Ei-masentuneiden vastausten jakaumassa (taulukko 3) elämänhallintaa koskettavien vastausten osuus on yhteensä 88,9 % ja masentuneiden tutkimusotoksessa vastaava prosenttiosuus on 77,8. Vastausvaihtoehdot A ja D, jotka korostavat sisäisiä ominaisuuksia omien vaikutusmahdollisuuksien sijaan, muodostavat huomattavasti pienemmän osuuden kaikista vastauksista kummassakin tutkimusryhmässä.

Ei-masentuneilla A ja D vastauksien prosenttiosuus on 11,1 ja masentuneiden otoksessa 22,2. Ei-masentuneiden otoksessa elämänhallintaa korostavat vastaukset ovat hieman yleisempiä, mutta erot masentuneiden ja ei-masentuneiden välillä eivät ole suuria.

Taulukossa 5 on esitetty BC- ja AD- vaihtoehtoryhmien jakaumat masentuneiden ja ei-masentuneiden otoksissa.

Taulukko 5. BC- ja AD- vaihtoehtoryhmien jakaumat

vastausvaihtoehto	prosenttiosuus ei-masentuneilla	prosenttiosuus masentuneilla
B ja C	88,9	77,8
A ja D	11,1	22,2

6.3 Itsetunto

6.3.1 Erot itsetunnossa masentuneiden ja ei-masentuneiden kesken

Ei-masentuneiden tutkimusotoksessa yhdenkään vastaajan saama pistemäärien keskiarvo kyselylomakkeen toisesta osiosta ei alittanut arvoa 2,5. Suurimmalla osalla vastausten keskiarvo oli välillä 2,5–3,4. Masentuneilla otoksen vastaajista 33,3 %:lla keskiarvo jäi alle 2,5:n. Suurimmalla osalla vastaajista keskiarvo oli välillä 2,5–3,4, samoin kuin ei-masentuneiden otoksessa. Luvussa 6.1.5 esitettyjen tutkimusesimerkkien tulokset itsetunnon osalta jakautuivat siten, että ei-masentuneiden otoksessa olleen (vastaaja 1.) keskiarvo oli 3,1 ja masentuneiden otoksessa olleen (vastaaja 2.) 1,6.

Taulukoissa 6 ja 7 on esitetty kyselylomakkeen toisen osion pistemäärien jakaumaa ei-masentuneiden ja masentuneiden tutkimusotoksissa. (Luokat on muodostettu vastaajien saamien keskiarvojen perusteella. Pieni keskiarvo kuvaa huonoa itsetuntoa ja suuri keskiarvo hyvää itsetuntoa.)

Taulukko 6. Ei-masentuneiden pistemäärien jakauma 2. osiossa

luokat	todelliset rajat	f	f%
1-2.	0,5 - 2,4	0	0
2-3.	2,5 - 3,4	23	76,7
3-4.	3,5 - 4,4	7	23,3

Taulukko 7. Masentuneiden pistemäärien jakauma 2. osiossa

luokat	todelliset rajat	f	f%
1-2.	0,5 - 2,4	2	33,3
2-3.	2,5 - 3,4	4	66,7
3-4.	3,5 - 4,4	0	0

6.3.2 Itsetunnon ja attribuutiovääristymän välinen korrelaatio

Ei-masentuneiden tutkimusjoukolla korrelaatiokertoimeksi tuli 0,52 eli riippuvuus on kohtalaista ($|0,52| > 0,3$). Masentuneiden otoksessa korrelaatiokertoimena oli 0,91 eli korrelaatio oli voimakas ($|0,91| > 0,8$). Kummassakin tapauksessa korrelaatio oli positiivista.

7 TULOSTEN TARKASTELU

7.1 Oman edun mukainen attribuutiovääristymä ja masennus

7.1.1 Erot ei-masentuneiden ja masentuneiden kesken

Tutkimuksen mukaan masennusta sairastavilla on ei-masentuneisiin verrattuna jonkin verran vähäisempi taipumus selittää omia onnistumisia tai epäonnistumisia oman edun mukaisen attribuutiovääristymän toteuttavilla selityksillä, jotka olisivat yksilön minäkäsitykselle kaikkein edullisimpia ja imartelevimpia. Tämä ero ei-masentuneiden ja masentuneiden välillä ilmenee varsinkin siitä, että nuorisovastaanottojen tutkimusjoukon suurimmaksi pistemääräksi kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa tuli 25, jonka sai kaksi kyselyyn vastannutta. Ei-masentuneiden otoksessa tämän pistemäärän tai sitä suuremman sai 66,7 % vastanneista. Tulos tukee muun muassa Martin Seligmanin teoriaa siitä, että oman edun mukainen attribuutiovääristymä esiintyisi erilaisena masennusta sairastavilla ihmisillä (Ojanen ym., 2004).

Parhaiten erot tutkimusotosten välillä tulevat esiin verrattaessa ei-masentuneiden joukon suurimman pistemäärän saanutta vastaajaa ja masentuneiden tutkimusotoksen pienimmän pistemäärän saanutta keskenään. Suurin kyselylomakkeen ensimmäisestä osiosta saatu pistemäärä oli 29 eli 7 pisteen päässä suurimmasta mahdollisesta pistemäärästä, kun taas pienin pistemäärä masentuneiden tutkimusjoukossa oli 12, joka on kolmen pisteen päässä pienimmästä mahdollisesta pistemäärästä. Ei-masentuneiden ryhmässä ollut sai siis yli kaksinkertaisen pistemäärän suhteessa masentuneiden otoksen vastaajaan. Ei-masentuneiden otokseen kuuluneen vastaajaan vastausvaihtoehdoista selkeästi suurin osa oli vääristymän toteuttavia A- ja B- kohtia. Masentuneiden ryhmään kuuluneen vastaajan vaihtoehdot puolestaan viittasivat syviin itsesyytöksiin ja mahdollisesti pitkäaikaiseen masennukseen. Näiden vastaajien tulokset erosivat toisistaan myös kyselylomakkeen toisessa osassa, joka tutki vastaajien itsetuntoa.

Huomion arvoista on myös se, että ei-masentuneiden ja masentuneiden tutkimusjoukkojen välille syntyi ero varsinkin keskihajonnan suhteen. Huomattavasti pienemmästä tutkimusjoukosta huolimatta masentuneiden otoksessa hajonta keskiarvon ympärillä oli yli viiden, kun taas vastaavasti ei-masentuneilla keskihajonta oli hieman yli kahden. Masentuneiden otos tuotti siis enemmän keskenään vaihtelevia pistemääriä. Tämä näkyi myös otosryhmien vaihteluväleissä, joka

masentuneilla oli 13 ja ei-masentuneilla 9. Suuren vaihtelevuuden taustalla on mahdollisesti se, että tutkimus ei kartoittanut tutkittavien mielenterveysongelmien voimakkuutta ja erot otoksen vastaajien kesken ovat mahdollisesti olleet hyvinkin suuria. Tämä tuo ilmi sen, että erot masennuksen syvyydestä ilmeisesti näkyvät myös omalle toiminnalle annetuissa selityksissä, jolloin attribuutiovääristymän ja mielenterveyden välillä olisi olemassa yhteys.

7.1.2 Attribuutiovääristymän merkitys mielenterveydelle

Tutkimuksen tulosten mukaan masennusta sairastavat selittivät tekojaan ei-masentuneita enemmän siten, että epäonnistumiset olivat omaa syytä, kun taas onnistuminen oli enemmänkin sattumaa. Tämä tuli esiin esimerkiksi siinä, että masentuneiden tutkimusjoukossa hieman yli puolet eli 51,1% kaikista ensimmäisen osion vastauksista olivat attribuutiovääristymälle vastaisia C- ja D-vaihtoehtoja. Tässä tuloksessa ilmenee hyvin se, kuinka masennusta sairastava on helposti taipuvainen itsesyytöksiin, koska kokee itsensä arvottomaksi. Tämä nostaa esille itsetunnon merkityksen yksilön henkiselle hyvinvoinnille, sillä ilman myönteistä kuvaa itsestään ja kyvyistään yksilön on vaikea suhtautua esimerkiksi onnistumisiinsa siten, että laskee menestyksensä omaksi ansiokseen. Tämä taas johtaa noidankehään, sillä oman edun mukainen attribuutiovääristymä on puolestaan pysyvä itsetunnon kohentamisen keino. (Helkama ym., 2007) Tulosten perusteella voi vetää sen johtopäätöksen, että masennuksen hoidossa olisi tärkeää lähteä luomaan masentuneelle tarpeeksi myönteistä käsitystä itsestä, jotta esimerkiksi onnistumiset nähtäisiin omina aikaansaannoksina.

7.2 Elämäntilanne

7.2.1 Tarve elämäntilanteen toteutumiselle oman edun mukaisessa attribuutiovääristymässä

Tulosten mukaan sekä ei-masentuneiden että masentuneiden tutkimusjoukossa suurin osa kaikista kyselylomakkeen ensimmäisen osan vastauksista oli tehty käyttäen B- ja C-vaihtoehtoja, joissa oli mukana ajatus siitä, että oma toimintaan pystyi vaikuttamaan jollakin tavalla, riippumatta siitä selittikö toimintaansa itselle edulliseen vai epäedulliseen tapaan. Yksilön sisäisiä ominaisuuksia korostavat vaihtoehdot A ja D puolestaan olivat tutkimuksen mukaan kaikista harvimminkin valittuja vaihtoehtoja, mikä ilmeni siitä, että ei-masentuneilla kaikista ensimmäisen osan vastauksista vain 11,1 % oli tehty valiten joko A- tai D-vaihtoehto ja masentuneilla tämä sama osuus oli 22,2 % eli

selkeästi B- ja C- vastauksia vähemmän. Tuloksien antamat suuret erot osoittavat, että tarve elämänhallinnan tunteelle, tai ainakin illuusiolle siitä, että omaan toimintaan voi vaikuttaa, on tärkeä yksilölle, kuten hypotesina oli tutkimuksen alussa oletettu.

7.2.2 Masennuksen yhteys elämänhallintaan

Tutkimuksen tulokset eivät antaneet viitteitä siitä, että tarve elämänhallinnan tunteelle olisi kovinkaan erilainen ei-masentuneiden ja masentuneiden kesken. Ei-masentuneilla elämänhallintaa korostavia vastauksia oli kymmenen prosenttia enemmän, mutta koska myös masentuneiden elämänhallinnan puolesta puhuvien vastausten prosenttiosuus oli verrattain suuri eli 77,8 %, voi myös masentuneiden tutkimusjoukon olettaa pitävän tärkeänä elämänhallinnan tunnetta. Elämänhallinnalla on suuri merkitys ihmisen henkiselle hyvinvoinnille, sillä sisäiseen kontrolliin uskova voi tuntea hallitsevansa elämäänsä, eikä oma elämä ja sen tapahtumat ole vain sattumalta tapahtuvia.

7.3 Vääristymän yhteys itsetuntoon

Oletusten mukaan masentuneiden tutkimusryhmän vastaajien itsetunto osoittautui jonkin verran huonommaksi kuin ei-masentuneiden tutkimusjoukon vastaajien. Erot näiden kahden tutkimusjoukon välillä eivät kuitenkaan olleet suuria, sillä keskiarvojen erotus jäi alle yhden.

Huomion arvoista oli se, että tutkimuksen tulosten mukaan korrelaatio itsetunnon ja oman edun mukaisen attribuutiovääristymän välillä oli hyvin suuri erityisesti masentuneiden tutkimusotoksessa. Itsetunnon ja attribuutiovääristymän vahva korrelaatio todensi, että vastaajista ne, jotka vastasivat lomakkeen ensimmäiseen osioon itseään syyttävästi, saivat myös itsetuntoa mittaavasta osiosta pienen pistemäärän. Vastaavasti taas ne, jotka saivat ensimmäisestä osiosta suuren pistemäärän, saivat samansuuntaisen tuloksen myös toisesta osiosta. Tämä tulos on yhteneväinen sen teorian suhteen, että oman edun mukainen attribuutiovääristymä on pysyvä itsetunnon kohentamisen keino (Helkama ym., 2007).

Itsetunnon ja attribuutiovääristymän ilmenemisen välisen suuren korrelaation myötä tutkimus toteutui mukaillen Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin teoriaa, jonka mukaan riski sairastua masennukseen kasvaa, jos yksilö syyttää epäonnistumisistaan omia sisäisiä ja pysyviä ominaisuuksiaan sen sijaan, että ottaisi huomioon epäonnistumisen tilannekohtaisuuden. (Himberg

ym., 1998). Tämä teoria ilmeni tutkimuksessa siinä, että kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa pienen pistemäärän saaneiden vastaajien itsesyytökset näkyivät myös kyselyn toisessa osiossa huonoina pistemäärinä. Tämä osoittaa, kuinka suuri kielteinen vaikutus ihmisen henkiselle hyvinvoinnille on sillä, että yksilö määrittää yksittäisen epäonnistumisen koskemaan koko minäkuvaansa tai vaikka persoonallisuuttaan.

7.4 Yhteenveto

Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan oman edun mukaisella attribuutiovääristymällä ja henkisellä tasapainolla on huomattava yhteys. Kun tapahtunutta selitetään itseä imartelevasti, pyritään samalla säilyttämään vallitsevaa minäkäsitystä. Jos ajatusmalli on kääntynyt toisin päin, nähdään kaikki kielteisessä valossa ja omassa itsessä ei kyetä huomaamaan mitään hyvää. Yksilön vallitsevalla ajatusmallilla on siis suuri merkitys hänen hyvinvoinnilleen. Tämä tulisi ottaa huomioon muun muassa kouluissa esimerkiksi kannustamalla oppilaan työskentelyä, sillä muilta saadun myönteisen palautteen kautta ajatusmalli mahdollisesti muodostuisi itseä arvostavaksi.

Tutkimuksen tulokset ilmentävät myös sitä, että yksilön tarve elämänhallinnan tunteelle on suuri. Tätä korosti erityisesti se, että kummankin tutkimusjoukon vastauksissa tuli esiin halu tuntea voivansa vaikuttaa ympärillä tapahtuviin asioihin. Tunnetta elämänhallinnasta tulisi tukea esimerkiksi vaikutusmahdollisuuksien lisäämisen kautta.

7.5 Tulosten arviointia ja kehitysmahdollisuuksia

Tutkimuksen tuloksia ei voida pitää täysin yleistettävänä, sillä varsinkin nuorisovastaanottojen tutkimusotos (N=6) on hyvin pieni. Pienen otannan vuoksi saadut tulokset mahdollistavat vain suuntaa-antavia päätelmiä mielenterveyden ja attribuutiovääristymän yhteydestä. Pienestä otoksesta huolimatta tulokset kuitenkin ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten pohjalta tehtyjen teorioiden kanssa, mikä puhuu osittain tutkimuksen reliabiliteetin puolesta.

Kuten luvussa 5.2 todettiin, nuorisovastaanottojen tutkimusotokseen kuuluneiden vastaajien mahdollisia diagnooseja ei voida tietää, jotta tutkittavien yksityisyyden suojan säilyisi. Tästä johtuen tutkimuksen tulokset eivät välttämättä ole päteviä, sillä tutkimuksen pohjana toimineet

teoriat käsittelevät juuri masennusta. Saadut tulokset viittaavat kuitenkin siihen, että pääsääntöisesti tutkimusotoksen vastaajilla olisi myös masennuksen oireita.

Tutkimuksen tulokset viittaavat ajattelutavan ja mielenterveysongelmien vahvaan yhteyteen. Tutkimuksen toteuttaminen laajemman tutkimusotoksen avulla lisäisi tulosten yleistettävyyttä ja saattaisi tarjota näkökulmia mielenterveysongelmien ymmärtämiseen ja ehkä myös auttaa löytämään keinoja esimerkiksi nuorten masennuksen hoitamiseen. Ottamalla kyselylomakkeen lisäksi tutkimusmenetelmäksi myös haastattelun voitaisiin tutkimukseen mahdollisesti saada lisää tarkkuutta, sillä kyselylomake käsittelee aihetta huomattavasti haastattelua suppeammin.

LÄHTEET

Helkama, K; Myllyniemi, R & Liebkind, K. (2007). *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Edita: Helsinki.

Hewstone, M. (1983). Attribution theory and Common-sense Explanations: An Introductory Overview. Teoksessa M. Hewstone (toim.), Attribution theory: Social and functional Extensions. (S1-25). Blackwell: Oxford.

Himberg, L; Jauhiainen, R. (1998). *Suhteita: Minä, me ja muut*. WSOY: Helsinki.

Ojanen, M; Paavilainen, P; Anttila, R; Lähdesmäki, M & Oksala, E. (2004). *Persoonallisuuspsykologia*. Edita: Helsinki.

Vilkko-Riihelä, A & Laine, V. (2007). *Mielen maailma 5; Persoonallisuus ja mielenterveys*. WSOY: Helsinki.

Vilkko-Riihelä, A. (2006). *Psykyne -psykologian käsikirja*. WSOY: Helsinki

8. Teen ryhmätöitä ja ehdottamaani ideaa pidetään hyvänä.
- Olen todella kekseliäs ja keksin aina hyviä ideoita
 - Olin kekseliäs, mutta ennen kaikkea olin miettinyt huolellisesti ideaani
 - Ideani ei ollut nyt kovin hyvä, ja siitä pidettiin ehkä sen takia, että parempia ei ollut tarjolla
 - En yleensä ole kekseliäs, joten se, että ideastani pidettiin, oli sattumaa
9. Poika-tytöystävänäni on jättänyt minut.
- Tiedän olevani hauska ja suosittua seuraa, joten eromme ei johtunut minusta vaan hänestä
 - Olen mukava ja eromme ei johtunut minusta, mutta olisin ehkä voinut hillitä joitain huonoja piirteitäni enemmän
 - En ole riittävästi hauska, kauris jne. eikä hän sen takia pitänyt minusta
 - Olen surkea ihminen, eikä kukaan pidä minusta
10. Aloitan uuden ihmissuhteen.
- Olen ihana ihminen ja sen takia minusta pidetään
 - Olen mukava ja onnistuin tekemään vaikutuksen
 - En ole kovin mielenkiintoista seuraa, mutta tällä kertaa löysin mukavan ihmisen
 - En ole yhtään mielenkiintoinen ihminen, joten minä en saanut sitä aikaan
11. Myöhästyn aamulla linja-autosta.
- Myöhästymiseni oli täysin minusta rippumatonta, enkä olisi voinut vaikuttaa siihen mitenkään (esim. herätyskello ei herättänyt)
 - Myöhästymiseni ei johtunut minusta vaan esimerkiksi herätyskellosta, mutta olisin ehkä voinut tehdä jotain ehtiäkseni.
 - Olin huolimaton ja hidas, enkä sen takia ehtinyt linja-autoon
 - Olen aina huolimaton ja surkea ihminen
12. Ympyröi vaihtoehto, joka eniten kuvaa sinua ja ajatteluasi.
- | | Täysin samaa mieltä | Ostiaan samaa mieltä | Täysin eri mieltä |
|---|---------------------|----------------------|-------------------|
| 12.1 olen tyytyväinen itseeni ja saavutuksiini | 1 | 2 | 3 |
| 12.2 minussa on monia hyviä puolia | 1 | 2 | 3 |
| 12.3 vastoinkäymiset usein masentavat minua | 1 | 2 | 3 |
| 12.4 uskon omiin kykyihini | 1 | 2 | 3 |
| 12.5 koen elämäni arvokkaaksi | 1 | 2 | 3 |
| 12.6 en pidä itsestäni | 1 | 2 | 3 |
| 12.7 tuotan usein pettymyksiä itselleni | 1 | 2 | 3 |
| 12.8 minusta tuntuu, että muut eivät pidä minusta | 1 | 2 | 3 |
| 12.9 pystyn hyvin kohtaamaan vastoinkäymiset | 1 | 2 | 3 |
| 12.10 pidän itsestäni | 1 | 2 | 3 |
| 12.11 uskon muiden pitävän minusta | 1 | 2 | 3 |
| 12.12 minussa ei ole mitään hyvää | 1 | 2 | 3 |
| 12.13 elämäni tuntuu usein arvottomalta | 1 | 2 | 3 |

Tämä kyselylomake on osa psykologian tutkimusta, jossa tutkitaan oman toiminnan selittämiseen liittyviä attribuutioita ja niiden yhteyttä itsetuntoon. Kiitos vastauksestasi.

- ikä _____
- Sukupuoli A tyttö
B poika
- Ympyröi vaihtoehto, joka eniten kuvaisi ajatuksiasi esitelyssä tilanteissa.
 - Olen älykäs ja onnistun aina kokeissa
 - Olin luvkenut kokeeseen perusteellisesti ja hallitsin koealueen hyvin
 - Olin panostanut kokeeseen, mutta tulos oli osittain hyvän tuurin ansiota
 - Onnistumiseni johtui kokonaan tuurista (tavallista helpompi koe, hyvä opettaja jne.)
- Onnistun odotuksiani huomommin jonkin lempiaineeni kokeessa.
 - Olin valmistautunut ja huono tulos ei johtunut minusta vaan huonosta tuurista (tavallista vaikeampi koe, huono opettaja jne.)
 - Minulla oli huono tuuri tai en ollut vireimmilläni (nukkunut huonosti jne.), mutta olisin myös voinut panostaa kokeeseen vähän enemmän
 - Olin huono, mutta näin ei käy aina
 - Olen huono, enkä koskaan onnistu kokeissa
- Osallistun kilpailuun, joka liittyy johonkin erityisosaamiseeni (esim. harrastuksiini). Pääsen kilpailussa palkintosijoille.
 - Olen erittäin taitava ja sen takia pärjäsin myös kilpailussa
 - Olin harjoitellut kilpailua varten ja sen ansiosta onnistuin
 - En ole kovin taitava, mutta tällä kertaa onnistuin
 - Onnistumiseni johtui minusta riippumattomista syistä, kuten pienestä osanottajia määrästä ja helposta kilpailusta, sillä en yleensä onnistu missään
- Pelaan joukkueessa ja häväimme.
 - Olen hyvä pelaaja, ja häviö johtui esim. huonosta joukkueesta
 - Häviö johtui ulkoisista tekijöistä (huono valmentaja, unenpuute jne.), mutta olisin voinut myös valmistautua paremmin
 - Joukkueen epäonnistuminen johtui selkeästi minusta, sillä olin nyt heikko pelaaja
 - Olen aina huono pelaaja, enkä sen takia ikinä voita
- Teen ryhmätöitä ja ehdotan mielestäni hyvää ideaa muille ryhmäläisille. He eivät kuitenkaan pidä ideastani.
 - Ideani oli todella hyvä, mutta muut ryhmäläiset olivat tyhmiä eivätkä tajunneet sitä
 - Ideani oli hyvä ja muut eivät vain tajunneet sitä, mutta olisin ehkä voinut muokata ideaani enemmän
 - Ideani oli huono, mutta keksin joskus myös hyviä ideoita
 - Ideani oli huono, enkä koskaan keksi hyviä ideoita