

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Psykologia

Tekijä: Maron Lahdenperä

Otsikko: Where do our lonely minds wander? Social mind-wandering in isolation.

Ohjaaja: tri Jarno Tuominen.

Sivumäärä: 33 sivua

Päivämäärä: 21.10.2022

Abstrakti

Sosiaalinen ympäristömme muuttuu toisinaan niin halutessamme ja toisinaan meistä riippumatta. Eräs sosiaalisen kokemuksemme kiehtova piirre on muiden ihmisten esiintyminen spontaaneissa ajatuksissamme. Mielenvaeltamisen on todettu olevan yhteydessä hyvinvointiin, mutta sosiaalisen ympäristön ja spontaanien ajatussisältöjen välinen yhteys sekä yksilöllisten hyvinvointimuuttujien merkitys tässä suhteessa tunnetaan vielä heikosti. Tämän tutkimuksen tavoite oli perehtyä näihin kysymyksiin. Tutkimus 1:n analyyseissa tarkasteltiin 136 luokiteltua ja pisteytettyä mielenvaellusraporttia 18 koehenkilöltä, jotka kerättiin eristysretriitillä ennen COVID-19-pandemiaa. Tutkimus 2:n analyyseissa puolestaan tarkasteltiin 177 mielenvaellusraporttia 43 koehenkilöltä, jotka kerättiin COVID-19-pandemian aikana. Kaksi itsenäistä arvioijaa pisteyttivät ja luokittelivat mielenvaellusraporttien sosiaalisen sisällön. Yhteenkuuluvuuden tarvetta, masennusta ja sosiaalista yksinäisyyttä käytettiin ennustavina hyvinvointimuuttujina ja sosiaalisten vuorovaikutusten kokonaismäärää sekä tuttujen ihmisten määrää ennustettavina muuttujina multippeliregressiomalleissa. Tutkimus 1:n tulokset osoittivat, että mielenvaellusraporteissa esiintyi vähemmän tuttuja ihmisiä eristysjakson aikana, mutta eristys ei vaikuttanut sosiaalisten vuorovaikutusten kokonaismäärään. Yksinäisemmät ihmiset raportoivat ajatelleensa vähemmän tuttuja ihmisiä ja raportoivat ylipäättään vähemmän ajatuksia sosiaalisista vuorovaikutuksista kuin vähemmän yksinäiset koehenkilöt. Yllättäen masentuneemmat koehenkilöt raportoivat ajatelleensa enemmän tuttuja ihmisiä tutkimuksen aikana. Tutkimus 2:n regressiomallit osoittivat, että korkeammat masennuspisteet ennustivat korkeampaa simuloitujen sosiaalisten vuorovaikutusten sekä tuttujen ihmisten määrää raporteissa, jotka kerättiin sosiaalisia kontakteja vältteleviltä koehenkilöiltä COVID-19-pandemian aikana. Nämä tulokset viittaavat siihen, että sisäinen kokemus yksinäisyydestä saattaa ennustaa sosiaalisia ajatuksia objektiivista eristystä merkittävämmän, ja että masennuksella voi olla kiinnostava vaikutus sisäiseen sosiaaliseen kokemusmaailmaamme.

Avainsanat: Mielenvaeltaminen, Sosiaalinen simulaatio, Spontaanit ajatukset, Eristys, COVID-19, Masennus, Yhteenkuuluvuuden tarve, Yksinäisyys.