

**Suomen psykologisen seuran Terveyspsykologian jaos
ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos**

TERVEYSPSYKOLOGIAN PÄIVÄT 30.10.- 31.10.2018

ABSTRAKTIT



@terpsyjaos
#tpp18

www.terveyspsykologianjaos.net
terveyspsykologia@gmail.com

SYMPOSIUMIT

Hyvinvointi varhaiskasvatuksessa Pj. Eva Roos

DAGIS-interventiotutkimuksen kehittäminen – Päiväkotilasten terveellisiä elintapoja ja hyvinvointia edistävä sekä mahdollisia sosioekonomisia eroja kaventava interventio

Carola Ray¹, Pauliina Hiltunen¹, Riikka Kaukonen¹, Liisa Korkalo², Leena Koivusilta³, Elviira Lehto^{1,2}, Reetta Lehto^{1,2}, Suvi Määttä^{1,2}, Mari Nislin⁴, Kaija Nissinen⁵, Eira Suhonen², Taina Sainio¹, Essi Skaffari^{1,2}, Henna Vepsäläinen², Nina Sajaniemi², Maijaliisa Erkkola², Eva Roos^{1,2}

¹Folkhälsan Research Center, ²University of Helsinki, ³University of Turku, ⁴The Education University of Hong Kong, ⁵Seinäjoki University of Applied Sciences

Tausta: Sosioekonomisia eroja lasten liikkumisessa, paikallaan olossa ja ruokailutottumuksissa esiintyy jo päiväkotikäisillä. Tavoitteena on esitellä DAGIS-interventiotutkimuksessa kehitetty muutosmalli, interventio-ohjelman sisältö, ja alustavia tuloksia DAGIS-interventiosta, joka toteutettiin päiväkodeissa sisältäen myös perhekomponentin.

Metodit: Interventio toteutettiin satunnaistettuna kontrolloituna kokeena ja suunniteltiin hyödyntäen Intervention Mapping (IM) -viitekehystä. Tarvekartoituksen avulla selvitettiin, missä lasten elintavoissa sosioekonomisia eroja on ja mitkä ovat keskeisimmät näihin sosioekonomisiin eroihin yhteydessä olevat tekijät. DAGIS-intervention muutosmalli kehitettiin tarvekartoituksen tulosten sekä käyttäytymisteorioiden pohjalta. IM-viitekehys ohjasi ohjelman suunnittelua ja sisällön tuottoa. Arviointia varten kehitettiin instrumentteja, jotka arvioivat sekä vaikuttavuutta että prosesseja intervention aikana. Arvioinnin kohteena olivat intervention eri tasot: päiväkotikäiset, päiväkodin johtajat, päiväkodin työntekijät, lasten vanhemmat ja lapset.

Tulokset: Muutosmallissa edistetään lasten energiatasapainoon liittyviä elintapoja sekä edistetään hyvinvointia. Keskeisiä elintapoja ovat ruutu-aika, yleisesti käytetyt sokeripitoiset ruoat, sekä sokeroidut juomat. Tilastollisten analyysien tulosten perusteella valittiin ne koti- ja päiväkotiympäristön tekijät, joita muuttamalla olisi mahdollista vähentää lasten ruutu-aikaa ja edistää terveellisiä ruokailutottumuksia. Päiväkodeissa ohjelman runkona toimi Mind Up-ohjelma, johon lisättiin intervention kohteena olleita elintapoja painottavia osioita. Vanhempia varten kehitettiin uusi koteihin suunnattu interventio-osio. Ohjelman kesto oli noin 5 kuukautta. Syyskuussa 2017 alkumittauksen jälkeen 31 päiväkotia arvottiin interventio- ja kontrollipäiväkodeiksi. Loppumittaukset tehtiin huhti-toukokuussa 2018. Muita arviointiin liittyviä mittauksia eri interventiotasolla on tehty intervention aikana. Ensimmäisiä alustavia tuloksia esitellään.

Yhteenveto: DAGIS-intervention muutosmallissa edistetään lasten terveellisiä elintapoja vähentämällä ruutu-aikaa ja sokeripitoisten ruokien ja juomien kulutusta muuttamalla koti- ja päiväkotitekiäjiä, jotka ovat yhteydessä näihin elintapoihin. Jotta tuloksia voidaan tulkita mahdollisimman tarkasti, projektissa on tehty laajaa vaikuttavuus- ja prosessiarviointia.

DAGIS – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen päiväkodeissa

Carola Ray¹, Riikka Kaukonen¹, Elviira Lehto¹, Henna Vepsäläinen², Reetta Lehto¹, Nina Sajaniemi³, Maijaliisa Erkkola², Eva Roos¹

¹Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland, ²Department of Food and Environmental Sciences, University of Helsinki, Finland, ³Division of Early Education, University of Helsinki, Finland

Tausta: Sosioekonomisia eroja ylipainossa on havaittu Suomessa jo päiväkotikäisillä lapsilla. Lasten energiatasapainoon liittyviin elintapoihin ja ylipainoon vaikuttaa muun muassa heidän stressinsäätelykykynsä. Tarvitaan tehokkaita toimintatapoja, joilla edistää energiatasapainoon liittyviä elintapoja, kuten runsasta liikuntaa, vähäisempää paikallaan oloa ja terveellisiä ruokailutottumuksia, ja samalla kaventaa niissä havaittavia sosioekonomisia eroja.

Tavoitteet: Tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää päiväkotiympäristöön sopivia tehokkaampia toimintatapoja, jotka edistävät lasten terveitä elintapoja. Kartoittaa sosioekonomisia eroja päiväkotilasten energiatasapainoon liittyvissä elintavoissa ja stressitasoissa. Selvittää koti- ja päiväkotiympäristön keskeisiä tekijöitä, jotka selittävät mahdollisia sosioekonomisia eroja lasten elintavoissa ja stressissä.

Menetelmät: DAGIS-hanke toteutettiin vuosina 2015–2016 laajan kartoituksen 8 kunnassa, 66 päiväkodissa ja 864 perheessä. Kodin ja päiväkodin ympäristötekijöitä mitattiin kyselyillä ja havainnointilomakkeella. Lasten

liikuntaa ja paikallaan oloa mitattiin kiihtyvyyksimittarilla ja istumapäiväkirjalla, ruuansaintia kolmen päivän ruokapäiväkirjalla ja frekvenssilomakkeella. Stressinsäätelyä mitattiin sylki- ja hiushäytteilillä. Vanhempien koulutustaso toimi sosioekonomisen aseman indikaattorina.

Tulokset: Ruutu-aika oli runsaampaa, sokeripitoisten elintarvikkeiden ja juomien kulutus yleisempää sekä vihannesten, hedelmien ja marjojen kulutus vähäisempää lapsilla, joiden vanhemmilla oli matala koulutustaso. Eroja ei havaittu liikunnan tai paikallaan olon määrässä tai stressitasoissa. Vanhempien roolimalli, elintarvikkeiden saatavuus ja elintapoihin liittyvät normit selittivät havaittuja koulutusryhmien välisiä eroja.

Johtopäätös: DAGIS-interventio (2017–2018) perustuu näihin kartoitusvaiheen tuloksiin. Intervention tavoitteena on vähentää sosioekonomisia eroja ruutuajassa ja sokeripitoisten elintarvikkeiden kulutuksessa vaikuttamalla koti- ja päiväkotiympäristön tekijöihin, jotka selittivät sosioekonomisia eroja kyseisissä energiatasapainoon liittyvissä elintavoissa.

Pieni oppiva mieli (POM) -intervention vaikutus päiväkotikäisten lasten itsesäätelytaitoihin

Nina Sajaniemi¹

¹Kasvatustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

Tausta: Tässä tutkimuksessa selvitettiin 30 viikkoa kestävästä MindUp interventio-ohjelman suomalaisen sovelluksen ”Pieni oppiva mieli” (POM) vaikutuksia päiväkotikäisten lasten itsesäätelytaitoihin. Ohjelman tavoitteena oli vahvistaa lasten keskittymistä, tarkkaavaisuutta, tunnesäätelyä, rauhoittumista ja ympäristön huomioimista ryhmätilanteissa.

POM-ohjelmaa toteutettiin kolmessa pääkaupunkiseudun päiväkodissa, yhteensä 16 eri ryhmässä luku-vuonna 2016–2017. Tutkimusryhmässä 255 lasta, joista 37 oli erityisen tuen tarve. Kontrolliryhmässä oli 90 lasta, joista kuudella oli erityisen tuen tarve.

Menetelmät: Lasten keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja tunnesäätelyä arvioitiin lasten keskittymiskyselyn (pikuKESKY), käyttäytymisen ja tunteiden arviointiasteikon (KTA) sekä vahvuudet ja vaikeudet (SDQ) arviointiasteikon avulla ennen ja jälkeen intervention. Muita tutkimusmenetelmiä olivat haastattelut ja video-observoinnit.

Tulokset: Tilastollisesti merkitseviä muutoksia havaittiin tutkimusryhmän lasten häiriöherkkyyden vähentymisessä, impulsiivisuuden vähentymisessä, tarkkaavaisuuden suuntaamisessa ja sen ylläpitämisen vahvistamisessa, aloittekyvyssä, toiminnan suunnittelussa ja sen loppuunsaattamisessa. Erityislasten kohdalla muutokset olivat toivotun suuntaisia, vaikka ne eivät ylittäneet tilastollisesti merkitsevälle tasolle. Ohjelman todettiin soveltuvan hyvin osaksi tavoitteellista varhaiskasvatuksen toimintaa. Sekä opettajat että lapset kokivat aivotietouden lisääntymisen ja säännöllisesti toteutettavat rauhoittumishetket (POM-hetket – Brain brakes) erityisen hyödyllisinä.

Johtopäätökset: Tutustuminen aivojen toimintaan lasten kehitysvaiheeseen sopivalla tavalla lisää mielen-sisäisiä keinoja säädellä tunnetilojen vaihteluita ryhmätilanteissa. Säännöllisesti toteutuva rauhoittumisen harjoittelu vahvistaa oman mielen hallintaa.

Dagis-Work: Terveyden edistämisen etäohjauksen vaikuttavuustutkimus

Sampsa Puttonen¹, Tiina Karihtala², Leila Hopsu¹

¹Työterveyslaitos, ²Jyväskylän yliopisto

Tavoitteet: Psykososiaalinen kuormitus on keskeinen työkykyä, terveyttä ja tuottavuutta sekä hyvinvointia heikentävä tekijä. Tutkimuksessa selvitetään voidaanko neljä kuukautta kestäväällä etävalmennusta hyödyntävällä interventiolla vähentää työntekijöiden kokonaisvaltaisen stressin määrää. Tutkimme myös mitkä yksilölliset, työhön ja valmennukseen liittyvät tekijät vaikuttavat intervention tuloksellisuuteen. Esityksessä kuvataan tutkimuksen toteutus ja esitellään alustavia tuloksia hankkeesta, jonka aineistonkeruu on valmis 8.2018. Menetelmät: Ryvästetty RCT-tutkimus, johon osallistui yhteensä 257 työntekijää 25 päiväkodista. (ikä k.a. 45 vuotta, naisia 98,8 %). Päiväkodit satunnaistettiin tutkimus- ja kontrolliryhmiin (n = 155 ja n = 102). Tutkimusryhmälle tarjottiin 4 kk kestävä elämäntapavalmennus, jonka sisällöt määriteltiin yksilöllisesti yhdessä valmentajan kanssa (esim. stressin hallinta, uni, liikunta, ravitsemus). Kontrolliryhmä osallistui vain ennen-jälkeen mittauksiin ja sai palautteen mittauksistaan tutkimuksen jälkeen. Valmennuksesta vastasivat Moven-doksen© hyvinvointivalmentajat. Intervention vaikuttavuutta arvioidaan ennen ja jälkeen intervention tehtävillä objektiivisilla (allostaattinen kuorma) ja subjektiivisilla (Perceived Stress Scale (PSS-14) stressin mittauksilla).

Tulokset ja johtopäätökset: Työpaikalla toteutettu interventio otettiin vastaan hyvin ja puolet mukaan pyydetystä päiväkodeista ilmoitti halukkuutensa osallistua. Kun noin 90 % mittauksista on valmiina, vain hyvin harva interventioryhmässä on keskeyttänyt tutkimuksen (n = 6) ja keskeyttäneiden osuus kontrolliryhmässä näyttää olevan jonkin verran suurempi (n = 10). Esityksessä kuvataan satunnaistamisen onnistuminen ja interventioiden sisällöt ja tutkittavien lähtötilanne, sekä annetaan alustavia tuloksia intervention vaikuttavuudesta.

Novel explorations of motivation for health behavior change Pj. Keegan Knittle

Increasing motivation for physical activity: A meta-analysis identifying effective behavior change techniques

Keegan Knittle¹, Johanna Nurmi, Rik Crutzen, Stephan Dombrowski, Marguerite Beattie, Nelli Hankonen

¹University of Helsinki

Background: Motivation is a proximal determinant of behaviour, and increasing motivation is central to most health behaviour change interventions. This systematic review and meta-analysis sought to identify features of physical activity interventions associated with favourable changes in three prominent motivational constructs: intention, stage of change and autonomous motivation. **Methods :** A systematic literature search identified 89 intervention studies (k = 200; N = 19,212) which assessed changes in these motivational constructs for physical activity. Intervention descriptions were coded for potential moderators, including behavior change techniques (BCTs), modes of delivery and theory use.

Results: Random effects comparative subgroup analyses identified 18 BCTs and 10 modes of delivery independently associated with changes in at least one motivational outcome (effect sizes ranged from d = 0.12 to d = 0.74). Interventions delivered face-to-face or in gym settings, or which included the BCTs 'behavioural goal setting', 'self-monitoring (behaviour)' or 'behavioural practice/rehearsal', or which combined self-monitoring (behaviour) with any other BCT derived from control theory, were all associated with beneficial changes in multiple motivational constructs (effect sizes ranged from d = 0.12 to d = 0.46). Meta-regression analyses indicated that increases in intention and stage of change, but not autonomous motivation, were significantly related to increases in physical activity.

Discussion: The intervention characteristics associated with changes in motivation seemed to form clusters related to behavioural experience and self-regulation, which have previously been linked to changes in physical activity behaviour. These BCTs and modes of delivery merit further systematic study, and can be used as a foundation for improving interventions targeting increases in motivation for physical activity.

Shifting the mindset from actions to interactions: Network models for studying physical activity determinants in the Let's Move It trial

Matti Heino¹, Keegan Knittle, Nelli Hankonen

¹University of Helsinki

Introduction: During the early 2010s, a crisis of confidence in research findings was sparked by failed replications of studies including but, not limited to, psychology, medicine, economics and ecology. A methodological reform has followed, but has yet not been taken to its logical conclusion. Health researchers have an exceptional connection to the complexity of the real world, but sometimes do not take this into account when extrapolating from low-dimensional models to high-dimensional reality. The current work aims to demonstrate a how we can bring models closer to what we believe the reality to entail.

Methods: Psychological network analysis was used to model and visualise interactions between behaviour change technique use, motivation and physical activity. The sample consisted of 1165 older adolescents in the Let's Move It trial, which evaluated an intervention to increase physical activity and decrease sedentary behavior.

Results: Network analysis turned out to be a fitting conceptual framework for examining the relationships in the light of what is known of the processes under scrutiny. Network structure predicted later activity.

Discussion: With complex multicausal processes, conventional use of standard regression models allow for unsatisfactory inferences. Thinking in terms of mutually interacting, coupled processes makes clear the need for new approaches to studying health behaviours. Networks provide an intuitive framework for this. As with all modeling approaches, reason must be practiced instead of ritualistically applying the analysis.

Precious n-of-1 trial: within person variation in motivation and self-efficacy explain changes in daily physical activity

Johanna Nurmi¹, Keegan Knittle, Felix Naughton, Stephen Sutton, Todor Ginchev, Fida Khattak & Ari Haukkala

¹University of Helsinki

Background: An important and under-researched method of increasing our understanding of the psychological determinants of motivation and physical activity is through daily, individual measurements. The Precious smartphone app was designed to collect both self-reported and objective data while delivering repeated, randomised interventions with elements from motivational interviewing and biofeedback (Firstbeat) to explore how interventions affect psychological determinants of physical activity and activity itself.

Methods: Fifteen healthy adults answered daily questions on the Precious app on motivation, self-efficacy, perceived barriers, and happiness during a six-week factorial n-of-1 trial (440 observations). The app also collected data on the intervention engagement, and activity bracelets collected objective physical activity data. The association between psychological determinants and intervention effects on daily steps were analysed using multilevel modelling (level 1: daily observations, level 2: participants).

Results: Individuals had highly different motivational and activity profiles, justifying multilevel modelling. Self-efficacy and motivation were the strongest predictors of daily activity within individuals. Pain, illness, and perceived barriers were only weakly associated with activity. Happiness was associated with afternoon motivation but not physical activity. Neither motivation nor daily steps were higher on intervention days with digital motivational interviewing components or Firstbeat biofeedback than on non-intervention days.

Discussion: Motivational constructs predicted daily steps over and above pain, illness, and perceived barriers. Findings on the association of motivational constructs and physical activity, measured daily within individuals, have value in confirming the predictive nature of these constructs, central to many behavioural theories. Increasing motivation with digital content remains a challenge.

Implicit process interventions in dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis

Matthias Aulbach¹, Ari Haukkala, Keegan Knittle

¹University of Helsinki

Background: Dual-process models integrate deliberative and impulsive mental systems, and predict dietary behaviors better than deliberative processes alone. Computerized interventions developed to directly alter impulsive behavioral antecedents include the Go/No-Go, Stop-Signal and Approach-Avoidance tasks. The current meta-analysis examines the effects of these tasks on dietary behaviors, explores sample- and task-related characteristics as potential moderators of effectiveness, and examines implicit bias change as a proposed mediator.

Methods: Nineteen randomized controlled trials testing one of these tasks (38 comparisons) were included in a random-effects meta-analysis

Results: Interventions had small cumulative effects on eating-related behavioral outcomes ($g = -0.18$, $CI_{95} = [-0.32; -0.05]$, $p = .008$) and stimulus evaluations ($g = -0.30$, $CI_{95} = [-0.50; -0.09]$, $p = .004$). Task type was the only significant moderator of these effects, with Go/No-Go tasks producing larger effects than Stop-Signal or Approach-Avoidance tasks. Effects of interventions on implicit biases were related to effects on eating behavior ($B = 0.46$, $CI_{95} = [0.11; 0.82]$, $p = .01$).

Discussion: Future research should focus on Go/No-Go tasks for altering dietary behavior via the impulsive system, and should explore effects of these interventions over longer periods of time with repeated exposures, especially in real-world as opposed to laboratory settings.

Syömiskäyttäytymisen ja painonhallinnan psykologiaa Pj. Hanna Konttinen

Pystyvyyden merkitys onnistuneessa painonhallinnassa läpi elämäkulun

Anu Joki¹, Johanna Mäkelä², Hanna Konttinen¹, Mikael Fogelholm¹

¹Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto, ²Kasvatustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

Current obesogenic environment challenges weight management. However, some people succeed to maintain normal weight. This study explored lifelong weight management from the life course perspective with the qualitative methods. We aimed to understand issues related to normal weight individuals' pathways from childhood to adulthood and how the experienced events and their social connections have regulated their weight management. Two age groups (30-45; 55-70 years, men and women) with a total of 39 individuals participated in theme interviews. The content analysis found two main categories, adoption, and maintenance of the lifestyle, which presented some similarities in interviewees' pathways. Childhood family played a central role in the formation of the lifestyle: food-upbringing created the basis for interviewees' current diet, and an active lifestyle have always characterized their lives. High perceived self-efficacy was vital in weight management. Informants were confident of their routines and trusted their capabilities to recognize and handle situations threatening their lifestyle. They had skills to adjust their lifestyle to altered environments which referred to their high coping self-efficacy. Besides, interviewees highlighted the importance of habits in weight management. They improved the adopted lifestyle through constant learning. New routines became more automatic with active use and finally turning to the habitual practices, which simplified weight management. The present study concluded that childhood was important in the development of the health-promoting lifestyle of our interviewees. However, weight management was a journey over life course and success also urged skills to identify risks and adjust actions for coping the challenging situations.

Masennus, tunnesyöminen ja painonmuutokset: tuloksia 7 vuoden seurantatutkimuksesta

Hanna Konttinen¹, Tatjana van Strien², Satu Männistö³, Pekka Jousilahti³, Ari Haukkala¹

¹Helsingin yliopisto, ²Radboud University Nijmegen and Vrije Universiteit Amsterdam, ³Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Background: Emotional eating has been suggested to be one mechanism linking depression and subsequent development of obesity, but studies have rarely tested this hypothesis in a prospective setting. We aimed to examine whether emotional eating partly mediated the relationships between symptoms of depression and 7-year weight changes and whether gender, night sleep duration and physical activity moderated these associations.

Methods: Participants were Finnish 25- to 74-year-olds who attended the DILGOM study at baseline in 2007 (n=5024) and follow-up in 2014 (n=3735). Body mass index (BMI) and waist circumference (WC) were based on measured or self-reported information. Depression, emotional eating, physical activity and sleep duration were self-reported. Age- and gender-adjusted structural equation models were used as the main analysis technique.

Results: Depression and emotional eating were positively associated and they both predicted higher 7-year increase in BMI ($R^2=0.048$) and WC ($R^2=0.045$). The effects of depression on change in BMI and WC were partly mediated by emotional eating. Sleep duration moderated the associations of emotional eating: more specifically, emotional eating predicted higher BMI ($P=0.007$ for the interaction) and WC ($P=0.026$, respectively) increase in shorter sleepers (7 hours or less per night), but not in longer sleepers (9 hours or more).

Conclusions: Our findings provide support for the hypothesis that emotional eating is one behavioural mechanism between symptoms of depression and development of obesity and abdominal obesity. Adults with shorter sleep duration and higher emotional eating may be particularly vulnerable to weight gain, which should be taken into account in weight management interventions.

Painoon liittyvät ihanteet, käyttäytymiset ja pitkän aikavälin terveys nuorilla aikuisilla

Ulla Kärkkäinen¹, Anna Keski-Rahkonen¹, Jaakko Kaprio¹

¹Kansanterveystieteen osasto, Helsingin yliopisto

Background: Obesity with its comorbidities has become a major public health concern worldwide. Young adulthood is a particularly critical period developing overweight or obesity. However, weight-related ideals and behaviors in young adulthood remain poorly understood.

Aims: First, to explore associations of weight-related ideals and behaviors with weight change over ten years. Second, to explore whether disordered eating behaviors have long-term health consequences in young adults. Participants were young adults from FinnTwin16 (N=5236), a nationwide longitudinal study of Finnish twins born between 1975-79, assessed at mean ages 24 and 34 years. Height, weight and waist circumference and actual-ideal weight discrepancy were based on self-report. Weight maintenance was defined as weight maintained within $\pm 5\%$ of baseline body mass index. Disordered eating behaviors were assessed using three subscales of the Eating Disorder Inventory-2 at age 24. Physical and psychological health was assessed using self-rated health and the General Health Questionnaire at ages 24 and 34. **Results:** Overall, young adults gained weight over ten years. Actual-ideal weight discrepancy was not associated with future weight change. Yet, a majority of the young women and almost half of the young men were dissatisfied with their weight. Over ten years, only about a quarter of young adults were able to maintain their weight at the baseline level. Two factors emerged as significant determinants for long-term weight maintenance in both sexes: regular eating and having no history of intentional weight loss. Disordered eating behaviors were associated with long-term health-related consequences, particularly psychological distress.

DSM-5 syömishäiriöiden esiintyvyys ja ilmaantuvuus suomalaisilla nuorilla

Yasmina Silén¹, Anu Raevuori¹, Pyry Sipilä¹, Linda Mustelin¹, Anna Keski-Rahkonen¹

Objective: To estimate the lifetime prevalence and 10-year incidence of eating disorders adolescents and young adults in Finland using criteria described in the Fifth Diagnostic and Statistic Manual (DSM-5).

Method: In the FinnTwin12 cohort, all Finnish twins born from 1983-87 ($n=5,600$) were followed prospectively from the age of 12. A subsample of participants ($n=1347$, 27.7% with family history of alcoholism) were diagnostically interviewed in their early twenties. Eating disorder diagnoses were validated by three medical doctors.

Results: The combined lifetime eating disorder prevalence was 19.3% for women, 2.4% for men and 11.3% for both. Lifetime prevalence estimates for women and men, respectively, were 6.2% and 0.3% for Anorexia Nervosa (AN), 3% and 0.16% for Bulimia Nervosa (BN), 0.6% and 0.3% for Binge Eating Disorder (BED), 4.7% and 0.16% for Other Specified Feeding or Eating Disorder (OSFED) and 5.2% and 1.6% for Unspecified Feeding or Eating Disorder (UFED). In women, the prevalence of OSFED Atypical AN, Purging Disorder, BN (low frequency/limited duration) and BED (low frequency/limited duration) were 2.3%, 1.3%, 0.4% and 0.7%, respectively. The 10-year incidence rate per 100 000 person-years was 320 for AN, 120 for BN, 45 for BED, 250 for OSFED and 285 for UFED.

Discussion: Eating disorders among adolescents are much more frequent than previously thought. Nearly every fifth female had experienced DSM-5 eating disorders by the time they had reached young adulthood. Given the considerable burden of eating disorders, adequate screening efforts, prevention programmes and treatment facilities are needed.

SUULLISET ESITYKSET

Masennusoireiden yhteys allostaattiseen kuormitukseen masennuspotilailla

Kirsi Honkalampi¹, Taina Hintsu¹, Soili M. Lehto², Anu Ruusunen³, Niko Flink¹, Heimo Viinamäki¹

¹Itä-Suomen Yliopisto, ²Helsingin Yliopisto, ³Kuopion Yliopistollinen sairaala

Tausta: McEwen (McEwen, 1998) mukaan sekä pitkäkestoinen psyykinen yli- että alikuor-mittuminen aiheuttavat elimistössä ns. allostaattista kuormitusta (AL). Muutamissa tutkimuksissa masennus on lisännyt allostaattista kuormitusta. Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa selvitetään, onko allostaattinen kuormitus yhteydessä masennus- ja muihin psyykkisiin oireisiin tai masennuksen keston.

Menetelmät: Tutkimuksen aineistona on kaksi avohoidon depressiopotilasta koostuvaa aineistoa; DP1, jossa on 121 potilasta, (1996-2001), ja DP2, johon on osallistunut 185 potilasta vuodesta 2015 alkaen. Pohjois-Savon sairaanhoitopiiriin eettinen toimikunta on hyväksynyt tutkimukset. Molemmista aineistoissa potilaat jaettiin kahteen ryhmään allostaattisen kuorman perustella siten, että ylintä kvartiilia (DP1: 6/9 pistettä, DP 2: 6.5/10) verrattiin muihin kvartiileihin. Tietoa kerättiin kyselylomakkeilla, haastattelemalla ja laboratoriotutkimuksin.

Tulokset: Allostaattisen kuormituksen keskiarvo olivat DB1: 4.23 (SD 4.0) ja DP2: 4.78 (SD 5.0). AL-ryhmään kuuluvista oli naisia 54.8% (DP2) - 74.5% (DP1) ja miehiä 30.4% (DP1) ja 25.7% (DP2). Sukupuoli tai koettu terveydentila eivät olleet yhteydessä AL:aan, sen sijaan DP1 aineistossa jokainen oli kokenut itsensä jo tutkimuksen alussa täysin työkyvyttömäksi (100% vs. 71.6%, $x^2 = 4.59$, $df=1$, $p=0.032$). DP2 AL ryhmään kuuluvat olivat merkitsevästi vanhempia (39.63 SD 10.10 vs. 31.81 SD 10.39, $t=-4.66$, $df=184$, $p=0.001$, Cohen's $d=0.76$, $ES=0.35$), mutta AL ei ollut yhteydessä masennus-tai muihin psyykkisiin oireisiin tai masennusjakson keston kummassakaan aineistossa.

Pohdinta: Tämän tutkimuksen mukaan masennus ja muut psyykkiset oireet eivät ole yhteydessä allostaattiseen kuormitukseen, sen sijaan ikä lisää allostaattisen kuormituksen todennäköisyyttä masennuspotilailla. Tulos tukee Juster ym. (2011) tuloksia, jossa AL liittyi prospektiivisesti masennusoireisiin, mutta vain ikä oli merkitsevä masennusoireiden ennustaja.

Syöpään sairastuneiden sosiaaliset verkostot 18 kuukauden seurannassa

Mira Kohonen¹, Silja Lääperi¹, Ulla-Sisko Lehto², Markku Ojanen³, Kirsi Honkalampi⁴, Tiina Turpeenniemi-Hujanen⁵

¹UEF, ²THL, ³Tampereen yliopisto, ⁴Itä-Suomen Yliopisto, ⁵Oulun yliopisto, Oulun yliopistollinen sairaala

Tausta: Sosiaaliset verkostot ovat sosiaalisen pääoman rakenteellinen osa ja välttämätön mutta ei riittävä ehto sosiaalisen tuen syntymiselle. Sosiaalinen pääoma voidaan jakaa yleiseen sekä tilannesidonnaiseen pääomaan. (Lehto, Ojanen, Nieminen, Turpeenniemi-Hujanen, 2017.)

Menetelmät: Tutkimus on toteutettu osana THL:n ja Oulun yliopistollisen sairaalan yhteishanketta "Syöpään sairastuneiden sosiaalinen pääoma, hyvinvointi ja toipuminen". Tutkimuksen aineistona on 223 rintasyöpään ja 106 lymfoomaan sairastunutta OYS:n kirjautunutta potilasta. Potilaita haastateltiin 2-5 kuukauden kuluttua diagnoosista ja he vastasivat postikyselyihin 9 ja 18 kuukauden jälkeen ensimmäisestä mittauksesta. Tutkimuksessa käytettiin Structural-Functional Social Support -mittarin (SFSS) sosiaalisia verkostoja mittaavaa osuutta. OYS:n eettinen toimikunta on hyväksynyt tutkimuksen.

Tulokset: Kaikki rintasyöpäpotilaat olivat naisia, lymfooma-aineistossa miehiä oli 52.8 % ja naisia 47.2 %. Potilaiden keski-ikä oli varsin korkea: rintasyöpäpotilailla 57.6 vuotta, lymfooma-aineiston miehillä 57.3 ja naisilla 56.3 vuotta. Potilailla oli runsaasti erilaisia sosiaalisia verkostoja ja syövästä puhuttiin niissä usein. Seuranta-aikana verkostot tyypillisesti supistuivat ja niiden osuus, joilla verkostoja oli, pieneni. Potilaiden iällä ja sosiaalisilla verkostoilla oli selkeä yhteys.

Pohdinta: Potilailla on paljon sosiaalisia verkostoja ja tieto syöpäsairaudesta jaetaan niissä usein. Iällä ja sosiaalisilla verkostoilla on merkitsevä yhteys, joka tulee huomioida jatkotutkimuksissa. Syöpään sairastuneiden sosiaalisia verkostoja ei ole aiemmin tutkittu vastaavalla tarkkuudella. Hanketta on jatkettu keräämällä potilailta seuranta-aineistoa kolmen ja viiden vuoden kuluttua.

Ikääntyvät päihteiden käyttäjät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmässä

Kristiina Kuussaari¹, Christoffer Tigerstedt¹, Anni Vilkkö¹

¹Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Tuoreen juomatapatutkimuksen tulosten perusteella tiedetään, että eläkeikäisten naisten ja miesten säännöllinen alkoholin käyttö on lisääntynyt. Miehet käyttävät alkoholia kuitenkin selvästi runsaammin kuin naiset ja nuoremmat eläkeikäiset selvästi runsaammin kuin vanhemmat. Ikääntyneiden alkoholin käytön lisääntyminen näkyy oletettavasti myös kasvavana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden käyttönä.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa päihteiden käytön takia asioineiden ikääntyneiden henkilöiden taustoja ja palveluiden käyttöä.

Menetelmät: Aineistona käytetään vuonna 2015 kerättyä Päihdetapauslaskentaa. Vuoden 2015 laskennassa rekisteröitiin 10 851 päihde-ehdoista asiointia. Tähän tarkasteluun on otettu mukaan 55 vuotta täyttäneiden päihde-ehdotusasiointit (n=3 620), jotka on analysoitu jaettu kolmeen ryhmään: 1) 55–64-vuotiaat (n=1 888), 2) 65–74-vuotiaat (n=1 193), 3) 75-vuotiaat tai vanhemmat (n=539). Menetelminä on käytetty frekvenssejä, ristiintaulukointeja sekä khiin-neliön testausta.

Tulokset: Kaikissa kolmessa ikäluokassa miehiä oli enemmän kuin naisia. Vanhemmissa ikäluokissa naisten suhteellinen osuus kuitenkin kasvoi ja miesten väheni. Siviilisäädyn, pääasiallisen toiminnan ja asumistilanteen osalta ryhmien väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä. Sekä päihde- että mielenterveyshäiriöitä oli eniten 55–64-vuotiailla. Alkoholi oli valtapäihde kaikissa kolmessa ryhmässä. Lääkkeiden ja kannabiksen käyttö oli yleisintä nuorimmissa ikäluokassa. Lievästi tai voimakkaasti päihtyneitä oli laskentapäivänä suhteellisesti eniten vanhimmassa ikäluokassa. Nuorimmissa ikäluokassa palveluiden käyttö kohdistui päihdehuollon erityispalveluihin ja asumispalveluihin, 65–74-vuotiailla terveydenhuoltoon ja asumispalveluihin ja 75-vuotiailla ja sitä vanhemmilla valtaosa asioinneista tapahtui sosiaalipalveluissa.

Johtopäätökset: Palvelujärjestelmässä asioi paljon ikääntyneitä päihteiden käyttäjiä. He eivät kuitenkaan ole yhtenäinen ryhmä. Palvelujärjestelmän kehittämisessä onkin syytä ottaa huomioon ikääntyneiden päihteiden käyttö ja se, että ikääntyneiden palvelutarpeissa saattaa olla isoja eroja.

Omaishoitajien arjen kuormittavat tilanteet ja selviytymiskeinot

Mia Silfver-Kuhalampi¹

¹Helsingin yliopisto

Tiedetään, että omaishoitajuustilanteet ovat usein psyykkisesti ja fyysisesti kuormittavia ja saattavat aiheuttaa omaishoitajille terveysongelmia ja psyykkisiä oireita. Suomessa omaishoitajien hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on tehty melko vähän tutkimusta. Jotta omaishoitajia voidaan parhaiten tukea ja ongelmia ehkäistä, on tärkeää ymmärtää, millaisia haastavia tilanteita omaishoitajat arjessaan kohtaavat ja miten he niistä selviytyvät.

Aineisto on kerätty verkkokyselynä 2014 -2015 omaishoitajille suunnattujen verkkosivujen ja Facebook-ryhmien kautta. Tutkimuksessa analysoidaan vapaasti kirjoitettuja vastauksia (N=376) siihen, millaisia ristiriitaitilanteita on omaishoitajana kohdannut ja miten niitä on ratkaissut. Aineisto on analysoitu käyttäen aineistolähtöistä kvantitatiivista sisällönanalyysia.

Tavallisin ongelmatilanne sekä lasten että ikääntyneiden omaishoitajilla oli pettymys sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuuteen ja/tai laatuun. Usein keskeisenä selviytymiskeinona nähtiin palveluiden sinnikäs vaatiminen, joskus jopa lakiteitse. Toinen tavallinen ongelmatilanne oli hoidettavan sairauten tai vammaan liittyvä haastava käyttäytyminen. Usein näistä tilanteista selvittiin omia reaktioita säätelämällä, esimerkiksi rauhoittamalla toisessa huoneessa. Monissa kirjoituksissa käsiteltiin myös uupumusta ja omaishoitajaan kohdistuvia ristiriitaisia vaatimuksia. Näissä tilanteissa usein todettiin, että varsinaista ratkaisua ei ollut löytynyt, mutta osaltaan esimerkiksi hoidettavan tilapäishoito tai työelämän joustot helpottivat tilannetta. Neljäs ongelmatyyppi olivat ristiriidat sukulaisten kesken, jotka usein liittyivät siihen, että ikääntyvien vanhempien hoitovastuu oli langennut jollekin sisaruksista, tai että toimintavoivoista oli sisarusten kesken erimielisyyksiä. Näissäkin tilanteissa toivottiin enemmän apua yhteiskunnalta.

Johtopäätöksenä voi todeta, että omaishoitajien hyvinvointia tukisi sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvän byrokratian helpottaminen tai apu sen hoitamiseen sekä laadukkaiden tukipalvelujen parempi saatavuus. Myös koulutus hoidettavan psyykkisten oireiden kanssa selviytymiseen voi auttaa vuorovaikutuksellisesti

haastavissa hoitotilanteissa. Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi, voisiko omaishoitajien kanssa toimivia viranomaisia ja hoitohenkilökuntaa kouluttaa vuorovaikutustaidoissa siten, että omaishoitajat kokisivat tulleeensa kuulluiksi ja ymmärretyiksi.

Psykososiaalisen tilanteen seuranta päihdehoidon aikana PARADISE24fin -kyselyä käyttäen

Tuuli Pitkänen¹, Elsa Pingoud¹

¹A-klinikkasäätiö

Tausta: Päihde- ja mielenterveysongelmien sekä neurologisten häiriöiden yhteydessä esiintyy useita samantyyppisiä psykososiaalisia vaikeuksia, jotka vaikuttavat yksilön toimintakykyyn. Vaikeuksien määrän ja intensiteetin seuraaminen hoidon aikana standardoituja menetelmiä käyttäen antaa tietoa yksilön tilanteesta sekä hoidon vaikutuksista. PARADISE24fin-kysely on tutkimukseen pohjautuva kansainvälisessä yhteistyössä kehitetty menetelmä, joka on poikittaisasetelmassa todettu luotettavaksi. Kyselyn seurantakäyttöä koskevat kansainväliset julkaisut ovat nyt työn alla.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, paraneeko toimintakyky päihdehoidon aikana sekä soveltuuko PARADISE24fin -kysely psykososiaalisten vaikeuksien määrän ja intensiteetin muutosten seuraamiseen.

Menetelmät: Hoitotietojärjestelmää hyödyntävä seurantatutkimus, jossa seurataan PARADISE24fin -kyselyn pistemäärässä tapahtunutta muutosta kahtena ajankohtana päihdehoidon aikana. Tutkimusluvut on haettu ja saatu. Tutkittavat on jaettu kolmeen ryhmään toisen kyselyn täyttämisen ajankohdan mukaan: hoidon seuranta (n=423), hoidon päätyminen (n=251) ja uuden hoitojakson alku (n= 479).

Tulokset: PARADISE24fin-kyselyn perusteella psykososiaalisten vaikeuksien määrä ja intensiteetti vähenevät päihdehoidon aikana. Muutos oli suurinta mielialaan liittyvien kysymysten kohdalla. Uuteen hoitoon hakeutuneilla psykososiaalisten vaikeuksien määrässä muutos ei ollut merkitsevä. Kyselyn tilastolliset ominaisuudet säilyivät mittauskerrasta toiseen.

Johtopäätökset: PARADISE24-fin kysely soveltuu hyvin psykososiaalisten vaikeuksien kartoittamiseen ja seurantaan sekä antaa olennaista lisätietoa hoitosuunnitelman tekemisen tueksi päihdehoidossa. Kysely on kehitetty soveltumaan käytettäväksi useiden erilaisten hoitojen yhteydessä, joten jatkossa olisi tärkeä tutkia kyselyn luotettavuutta myös mielenterveysongelmien ja neurologisten häiriöiden hoidossa.

Tyytyväisyys saatuun sosiaaliseen tukeen ja syövästä toipuminen - kaksivuotisseurantatutkimus

Emma Haikonen¹, Ulla-Sisko Lehto², Markku Ojanen³, Kirsi Honkalampi⁴, Pirkko Kellokumpu-Lehtinen⁵

¹PsM, vieraileva tutkija, THL, ²FT, erikoistutkija, THL, ³Professori (emer.), TAY, ⁴Professori, Itä-Suomen yliopisto, ⁵Professori (emer.), ylilääkäri, Tays, Syöpätautien klinikka

Tausta ja tavoitteet: Väestön ikääntyessä syöpään sairastuneiden määrä lisääntyy mutta parantuneiden hoitojen ansiosta syöpäkuolemat kasvavat vain vähän. Tällöin huomio suuntautuu enenevässä määrin syöpäkuntoutukseen, joka on nykyisin olennainen osa hyvää hoitoa. Sosiaalinen tuki on merkittävä kuntoutumiseen vaikuttavana tekijä ja sitä on tutkittu runsaasti. Sosiaalisella tuella on yhteyttä sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin ja kuolleisuuteen. Vakavasti sairastuneiden tyytyväisyydellä saatuun tukeen on havaittu olevan tärkeä merkitys toipumiselle ja hyvinvoinnille. Syöpäkuntoutuksen ja psykososiaalisen tuen kehittämisen kannalta on tärkeää selvittää, mitkä sosiaalisen tuen komponentit vaikuttavat sairastuneiden toipumiseen ja hyvinvointiin lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

Menetelmät: Mittasimme rintasyöpään (n=102) ja melanoomaan (n=70) sairastuneiden saamaa sosiaalista tukea, tyytyväisyyttä saatuun tukeen ja koettua hyvinvointia/toipumista itsearviointilomakkeilla diagnoosivaiheessa sekä toistetuina mittauksina kahden vuoden seurannassa. Saatua tukea ja tyytyväisyyttä mitattiin SFSS-mittarilla (tuki jaoteltiin sen mukaan mistä tuen lähteestä se oli peräisin: puoliso, muu perhe jne.) sekä hyvinvointia RSCL:llä (psyykkiset/fyysiset oireet) ja DEPS:llä (masennusoireet). Tutkimme tilastollisilla monimuuttujamenetelmillä tyytyväisyyden sosiaaliseen tukeen yhdistymistä hyvinvointiin seuranta-aikana.

Tulokset: Sairastuneet olivat valtaosin tyytyväisiä saamaansa sosiaaliseen tukeen seuranta-aikana. Eroja oli tarkasteltaessa eri sosiaalisen tuen lähteitä: hoitohenkilökunnalta (lääkärit, hoitajat) saatuun tukeen oltiin tyytymättömpiä, kuin muista lähteistä saatuun tukeen ja sitä toivottiin lisää. Seuranta-aikana ko. lisätuen toive väheni mutta tyytyväisyys tukeen ei lisääntynyt. Miehet olivat kaiken kaikkiaan naisia tyytyväisempiä. Tyytyväisyys tukeen oli voimakkaammin yhteydessä hyvinvointiin kuin koettu tuki sinänsä.

Johtopäätökset: Yleisesti ottaen potilaat olivat tyytyväisiä saamaansa tukeen. Tyytyväisyydessä hoitohenkilökunnalta saatuun tukeen oli toivomisen varaa. Tulostemme mukaan syöpäpotilaiden hyvinvointiin voidaan vaikuttaa kehittämällä hoitosuhteita kiinnittäen huomiota potilaiden tyytyväisyyteen hoitohenkilökunnalta saatuun tukeen esimerkiksi kouluttamalla henkilökuntaa.

Lihavuus, hallinta ja subjektius: lihavuusdiskurssit THL:n Kansallisen lihavuusohjelman 2012–2018 materiaaleissa

Elisa Kurtti¹

¹Tampereen yliopisto

Lihavuuden institutionaalisia esitystapoja hallitsevat lääketieteelliset määrittelyt ja riskipuhe, joissa lihavuus näyttäytyy sairaana tai esisairana ruumiin tilana, josta yksilön tulisi pyrkiä pois. Yksilön vastuun korostaminen hänen lihavuudestaan puolestaan rakentaa pohjaa lihavuuden stigmatisoitumiselle. THL:n Kansallinen lihavuusohjelma toimii pohjana lihavuutta koskeville interventioille, ja vaikuttaa siten käsityksiin lihavuudesta. Tämän vuoksi tarkastelen, miten lihavuus ja lihavat rakentuvat THL:n interventio-ohjelman verkkomateriaaleissa. Tutkimusmenetelmäni on kriittinen diskurssianalyysi. Analysoin lihavuudelle annettuja merkityksiä ja niiden lihaville tuottamia subjektipositiioita. Aineistossani lihavuus rakentuu lääketieteellisen riskidiskurssin mukaisesti ja sen sisältö esitetään institutionaalisenä faktatietona, jolla lihavuuden hallintaa oikeutetaan. Lihavuudesta rakennetaan yhteiskunnallista ongelmaa fysiologisena ja kansanterveydellisenä häirtana, sosiaalisena ongelmana sekä kansantaloudellisena taakkana. Materiaaleissa korostuu terveyden optimointi elämäntapojen kautta. Lihavuus yhdistetään yksilön epäterveellisiin elämäntapoihin, kuten huonoon ruokavalioon ja liikkumattomuuteen, ja se näyttäytyy terveen ja hyvinvoivan elämän poissulkevana tekijänä. Lihava yksilö rakentuu toisaalta olosuhteiden uhriksi, toisaalta taas itse syypääksi ruumiin tilaansa. Psykososiaalisia tekijöitä ei erityisemmin käsitellä, ja esimerkiksi lihavuuteen liittyvä syrjintä esitetään ikään kuin syrjintää aiheuttaisi yksilön lihavuus, eivätkä vallitsevat lihavuuskäsitykset. Lihavan subjektipositioksi rakentuu jatkuvan muutospaineen alla eläminen. Lihavat eivät myöskään ole edustettuina ohjelman materiaaleissa edes kuvallisessa muodossa. Tavot, joilla lihavuus rakentuu yhteiskunnalliseksi ongelmaksi, ovat potentiaalisesti haitallisia. Lihavuuden stigmaan liittyy ruumiillisuutta koskevaa häpeää, joka voi aikaansaada kielteisiä minäkäsityksiä sekä yksilön toiminnan mahdollisuuksien rajoittumista. Lihavuuteen liittyy psykososiaalisia tekijöitä, jotka on tärkeää huomioida lihavuutta koskevissa interventioissa. Terveyden edistämiseen tarkoitetut materiaalit olisi perusteltua laatia tavoilla, joilla vältetään ihmisten stigmatisointia. Lihavuusstigman haitallisia vaikutuksia painonhallintaohjelmissa on tutkittu ja tämän pohjalta on laadittu myös eettisiä suuntaviivoja painonhallintainterventioille. Jatkotutkimuksen kannalta hyödyllistä voisi olla esimerkiksi oman kehon hyväksyntään ja toiminnan mahdollisuuksiin painottuvien elämäntapamuutosten vaikuttavuuden tutkiminen.

Hoitava viestintä ja kahden kysymyksen menetelmä lääkäri-potilasviestinnässä

Harry Köhler¹, Ville Mattila², Ville Vuorinen³, Päivi Rautava³

¹Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos, ²Tampereen yliopisto, ³Turun yliopisto

Tausta: Lääkärin viestinnän vaikutus hoidon laatuun tunnustetaan laajalti. Erityisesti potilaan elintapamuutoksia edellyttävässä hoidossa viestintä on tärkeä työväline. Viestinnän menetelmien tutkiminen, kehittäminen sekä vaikuttavien viestintämenetelmien tunnistaminen on tärkeää.

Tavoitteet: Testasimme Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä, miten lääkäreille opetettu kahden kysymyksen menetelmä vaikuttaa potilaiden reflektointiin ja voimaantumiseen vastaanottotilanteessa (1).

Valmisteluvaiheessa lääkärin ja tutkijan yhteisessä työpalaverissa luotiin kahden kysymyksen toimintamalli (kuvio 1), jonka oletettiin vievän keskustelun vastaanotolla potilaan elämismaailmaan ja myös antavan potilaalle mahdollisuuksia pohtia ennakkokäsityksiään tilastaan.

Menetelmät: Kuusi lääkäriä sai yhden tunnin koulutuksen kahden kysymyksen menetelmän käyttöön.

Vastaanottojen jälkeen tehdyillä kyselyillä selvitimme vastaanottotilanteiden vaikutuksia potilaisiin ennen lääkärin koulutusta ja sen jälkeen. Kysely sisälsi luokiteltuja ja avoimia kysymyksiä. Potilailta saatiin yhteensä 59 vastauslomaketta (vastausprosentti 56 %). Tutkimusote oli kvantitatiivinen. Aineiston pienuus otettiin huomioon johtopäätöksissä.

Tulokset: Lääkärin koulutuksen jälkeen potilaat esittivät enemmän elämänsä ja arkeensa kohdistuvia pohdintoja ja voimaantumista ilmaisevia kommentteja kuin potilaat ennen lääkärin koulutusta.

Johtopäätökset: Lääkärien koulutus näytti lisäävän potilaiden pohdintaa vaivansa merkityksestä elämässään ja antavan heille voimaa ja itseluottamusta toimia kuntoutumistaan edistävällä tavalla.

Kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiin perustuvan unettomuuden hoidon vaikuttavuus vuorotyöntekijöillä

Heli Järnefelt¹, Mikko Härämä¹, Mikael Sallinen^{1,2}, Teemu Paajanen¹, Jussi Virkkala¹, Kari-Pekka Martimo¹, Christer Hublin¹

¹Työterveyslaitos, ²Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Unettomuus on vuorotyöntekijöillä yleisempää kuin päivätyötä tekeillä. Se voi jatkuessaan altistaa muille sairauksille ja työkyvyn heikentymiselle. Unihäiriöiden hyvä hoito on todennäköisesti yksi keskeinen vuorotyöntekijöiden terveyttä ja vuorotyötoleranssia edistävä tekijä.

Tavoitteet: Hankkeessa tutkittiin satunnaistetussa ja kontrolloidussa tutkimusasetelmassa kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) menetelmiin pohjautuvien ryhmä- ja itsehoitojen vaikuttavuutta vuorotyöntekijöiden unettomuuden hoidossa verrattuna lyhyeen unen huollon ohjaukseen.

Menetelmät: Tutkimus tehtiin Työterveyslaitoksen ja viiden työterveysyksikön yhteistyönä. Osallistumisen pääkriteereinä olivat vähintään 3 kk:ta kestänyt ei-elimellinen unettomuushäiriö ja vuorotyön tekeminen.

Tutkimukseen valittiin 84 vuorotyöntekijää työterveysyksiköiden lääkäreiden arvioiden perusteella.

Osallistujat satunnaistettiin kolmeen interventioon: KKT:n menetelmiin pohjautuvaan ryhmä- tai itsehoitoon tai unen huollon yksilöohjaukseen. Työterveysyksiköiden hoitajat ja psykologit saivat koulutuksen hoitomenetelmistä ja vastasivat hoitojen toteutuksesta. Osallistujien unettomuusoireita sekä muita oireita, ajatusmalleja, elämänlaatua ja kognitiivista suorituskykyä arvioitiin ennen hoidon alkua, hoidon jälkeen sekä seurantamittauksissa kuuden, 12 ja 24 kk:ta hoidon päättymisestä. Tässä raportoidaan tulokset kuuden kuukauden seurantaan saakka. Mittareina käytettiin kyselyitä, unipäiväkirjaa, aktigrafiaa ja kognitiivisia testejä.

Tulokset: Keskimäärin osallistujat hyötyivät kaikista hoidoista, mutta vaikuttavuudessa oli yksilöllisiä eroja. Kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmillä oli myönteisempi vaikutus osallistujien mielialaan kuin unen huollon ohjauksella. Nukkumisajalle osuvista työajoista johtuvat vuorotyöunihäiriön piirteet olivat osallistujilla yleisiä, mutta ne eivät tässä tutkimuksessa vaikuttaneet hoidosta hyötymiseen.

Johtopäätökset: Vuorotyöntekijät hyötyvät unettomuuden psykologisesta hoidosta ja ohjauksesta, mutta hoidon suunnittelun pitäisi olla yksilöllistä. Käytännössä toimivinta voisi olla nettipohjainen, KKT:n menetelmiin pohjautuva unettomuuden hoitomalli, joka olisi yksilöllisesti muokattavissa ja johon sisältyisi yksilö- tai ryhmämuotoista ohjausta ja neuvontaa.

Uptake of and motivational responses to mental health promoting practices: Comparing relaxation and mindfulness arms of the Healthy Learning Mind trial

Nelli Hankonen¹, Marguerite Beattie¹, Hanna Konttinen¹, Salla-Maarit Volanen^{1,2}

¹Helsingin Yliopisto, ²Folkhälsan

Background: Mental health can be promoted via several alternative practices, such as engaging in relaxation or mindfulness exercises. The aim of this study was to compare the social cognitions related to the mental health-promoting exercises (relaxation vs. mindfulness) in the two active arms (N=3134) of the cRCT Healthy Learning Mind and their roles in uptake, as well as self-reported reasons for uptake or non-practice.

Methods: The 12-15-year-old pupils were given a 9-week intervention with exactly same dose in the relaxation and mindfulness arms, and they were followed up to 52 weeks. The mindfulness arm was taught such exercises as thought observation and anchoring attention in bodily sensations, while the relaxation arm was taught such exercises as progressive muscle relaxation and visualization.

Results: Although social cognitions in the mindfulness arm were slightly more positive immediately post-intervention ($d = \mp[0.14 - 0.25]$), there were no differences between the two arms in the longer-term. There were decreases in injunctive norms (perceived acceptability by parents and friends), descriptive norms (perceived friends' practice), and intention by the 26 week follow-up ($d = [-0.10] - [-0.54]$). Main reasons for non-practice in both arms included not finding the exercises helpful (30% of non-practitioners in both arms), followed by no felt need, boringness of exercises, and forgetting. Participants in the relaxation arm reported better sleep at 52 weeks ($d = -0.24$), but no other major differences in experienced benefits emerged.

Conclusions: Mindfulness and relaxation interventions seemed to elicit similar social cognitions and reasons for not practicing.

A longitudinal validation study for a model on psychological need satisfaction and well-being

Miika Kujanpää¹, Christine Syrek², Jessica de Bloom³

¹University of Tampere, ²Bonn-Rhein-Sieg University of Applied Sciences, ³University of Groningen, University of Tampere

There has been increasing interest in psychological need satisfaction in health psychology research. The DRAMMA model integrates previous models and research to create an overarching framework of psychological need satisfaction. The model encompasses six psychological needs: detachment from work, relaxation, autonomy, mastery, meaning and affiliation. While individual DRAMMA needs have been previously shown to be related to well-being and health, a longitudinal study examining the entire model has not been conducted before. The three aims of this study were to examine 1) factor structure of the DRAMMA model, 2) within-person effects of DRAMMA need satisfaction on well-being, ill-being and health outcomes, and 3) to compare the relative importance of the six DRAMMA needs. German workers (N=239) filled in measures of their DRAMMA need satisfaction and well-being outcomes at five measurement times before, during and after a holiday period. The data was analyzed using multilevel confirmatory factor analysis and multilevel modeling. The six-factor model fit the data better than all other examined models. DRAMMA need satisfaction increased during the first half of the holiday and decreased after the holiday. All DRAMMA needs were positively related to health and well-being, and negatively to ill-being. Detachment from work and relaxation showed the most consistent relationships with the outcomes. Results highlight the importance of psychological need satisfaction during leisure time for better well-being and health. Focusing on improving psychological need satisfaction, and especially psychological detachment and relaxation during off-job time, may be a good approach for practitioners to benefit customer's general well-being.

Hyvinvointia tukeva verkko-ohjaus vastasairastuneille tyypin 2 diabeetikoille

Sari Koski¹, Johanna Toropainen¹, Kati Hannukainen¹

¹Suomen Diabetesliitto ry

Tausta: Tyypin 2 diabetes on kansansairaus, joka diagnosoidaan vuosittain yli 20 000 suomalaisella. Terveyspalvelujärjestelmä pystyy tarjoamaan vain rajalliset resurssit vastasairastuneiden omahoidon ohjaukseen. Hoitoon sitoutumisen ja tuloksekkaan omahoidon aloituksen vuoksi alussa saatu hoidonohjaus olisi kuitenkin tärkeää. Diabetesliitolla on vastasairastuneiden tyypin 2 diabeetikoiden tueksi 5 viikon verkkokurssi. 2013-2017 on järjestetty 17 Tyyppi 2 tutuksi kurssia, joihin on osallistunut 317 henkilöä, iältään 35-83 -vuotiaita.

Tavoitteet: Tämän selvityksen tarkoitus oli tarkastella verkkokurssin tuloksia ja vaikuttavuutta diabeetikoiden arjen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Menetelmät: Verkkokurssille osallistuneille tehdään loppukysely kursilla koettujen hyötyjen esiin saamiseksi, vastaajia 170 henkilöä, eli n. 53 % kurssilaisista. Arkivaikuttavuuden esiin saamiseksi osallistujille on toteutettu kaksi kertaa viivästetty arviointi, 1-1,5 vuotta kurssin päättymisen jälkeen. Viivästetty arviointi toteutettiin pääosin puhelinhaastatteluina, muutamia vastauksia saatiin myös sähköpostitse, yhteensä 124 kurssilaiselta, siis noin 39 % kurseille osallistuneista.

Tulokset: Välittömästi koetut hyödyt kurssista ovat monilla vastaajilla painottuneet luotettavan, ajantasaisen tiedon saamiseen sairaudesta. Osallistujien tärkeimmät oivallukset kurssin aikana ovat olleet perimän vaikutus diabeteksen kehittymiseen sekä ymmärrys elintapamuutosten merkityksestä ja niihin motivoituminen.

90 % viivästettyyn arviointiin vastanneista oli kokenut kurssin suurimmaksi hyödyksi arjen helpottumisen ja omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamisen. Kurssi oli lisännyt itsevarmuutta ja antanut rohkeutta ottaa asioita esille ja kysyä. Kurssi oli myös auttanut hyväksymään diabeteksen paremmin ja se oli vahvistanut käsitystä siitä, että diabeteksen kanssa voi elää normaalia elämää eikä sairautta tarvitse hävetä tai pelätä. Johtopäätökset: Monelle vastasairastuneelle kurssi oli toiminut ”sisäänheittona diabetesmaailmaan”. Kurssi oli herättänyt kiinnostuksen diabetesta kohtaan ja halun toimia aktiivisesti oman hoidon suhteen jatkossakin. Tunne diabeteksen hallinnasta oli lisääntynyt. Palautteet vahvistivat näkemystä verkko-ohjauksen hyödyistä ja korostivat entisestään arjen huomioinnin tärkeyttä osana omahoidon ohjausta

Myötätuntoisuuden yhteys masennusoireiluun aikuisuudessa

Aino Saarinen¹, Liisa Keltikangas-Järvinen², Terho Lehtimäki³, Olli Raitakari⁴, Laura Pulkki-Råback⁵, Mirka Hintsanen⁶

¹Psykologian tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto; Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto, ²Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto, ³Kliinisen kemian laitos, Lääketieteen ja Biotieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto, ⁴Sydäntutkimuskeskus, Turun yliopisto; Kliinisen fysiologian ja isotooppilääketieteen laitos, Turun yliopisto, ⁵Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto, ⁶Psykologian tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto

Tausta: Masennuspotilaista jopa 20–30% ilmenee hoitoresistenttiä masennusoireilua. Yksi tekijä, joka merkittävästi heikentää masennuksen hoitovastetta, on voimakas itsekriittisyys. Myötätunnon harjoittamisen on havaittu lieventävän itsekriittisyyttä. Siten tutkimustieto myötätunnon yhteydestä masennusoireiluun saattaisi tarjota uusia interventiomahdollisuuksia etenkin hoitoresistenttiin masennusoireiluun.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää (i) myötätunnon ja masennusoireilun välisiä kausaaliyhteyksiä 15 vuoden seurannan aikana aikuisuudessa (ii) myötätunnon yhteyttä erilaisiin masennusoireisiin (negatiivinen asennoituminen, toimintakyvyn vaikeudet, somaattiset oireet) varhaisaikuisuudesta keski-ikään saakka (20–50v. iässä).

Menetelmät: Tutkittavat (N=1676) valittiin prospektiivisesta LASERI-tutkimuksesta, joka on suomalainen väestöpohjainen aineisto. Myötätunto toisia kohtaan arvioitiin the Temperament and Character Inventory -kyselyllä ja masennusoireet the Beck Depression Inventory -kyselyn muokatulla versiolla. Tutkimuskertoja oli useita, ja ne toteutettiin v. 1997–2012. Aineisto analysoitiin pitkittäisaineistoille tarkoitetuilla rakenneyhtälömalleilla ja monitasomalleilla.

Tulokset: Korkea myötätunto toisia kohtaan vaikutti suojaavan masennusoireilulta, kun taas masennusoireilu ei vaikuttanut heikentävän myötätuntoa toisia kohtaan. Lisäksi korkea myötätunto toisia kohtaan ennusti vähäisempää masennusoireilun kokonaismäärää sekä vähäisempiä masennuksen alaoireita (negatiivinen asennoituminen, toimintakyvyn heikentyminen, somaattiset oireet) varhaisaikuisuudessa. Iän myötä yhteydet heikkenivät siten, että myötätunto ei ollut yhteydessä masennusoireiluun enää keski-ikässä. Analyyseissä kontrolloitiin ikä, sukupuoli sekä sosioekonomiset tekijät lapsuudessa ja aikuisuudessa.

Johtopäätökset: Laadittaessa interventioita masennuspotilaille olisi mahdollisesti tarpeen huomioida se, että korkea myötätunto toisia kohtaan saattaa suojata masennusoireilun kehittymiseltä, kun taas masennusoireet eivät vaikuta merkittävästi heikentävän myötätunnon tasoa. Siten myötätunnon harjoittaminen mahdollisesti heikentää riskiä masennusoireilun puhkeamiselle. Myötätunnon rooli masennusoireilun kehittämisessä saattaa olla merkittävä etenkin varhaisaikuisuudessa mutta näyttää heikkenevän keski-ikää lähestyttäessä. Kliinisessä työssä olisi tärkeää tiedostaa se, että korkea myötätunto saattaa olla yhteydessä masennuksen ydinoireiden (mm. surullisuus, pessimismi, syyllisyys) lisäksi mahdollisesti myös masennukseen liittyvään toimintakyvyn heikentymiseen ja somaattisiin oireisiin.

Ovatko johtotehtäviin liittyvät huolenaiheet yhteydessä työuupumukseen ja työn imuun vaativaa asiantuntijatyötä tekeväillä?

Heidi Tsupari¹, Elina Auvinen¹, Joonas Muotka¹, Mari Huhtala¹, Taru Feldt¹

¹Jyväskylän yliopisto

Tässä tutkimuksessa selvitettiin työntekijöiden huolenaiheita liittyen mahdollisiin johtotehtäviin (Worries about leadership, WAL) ja näiden huolien yhteyttä työuupumukseen ja työn imuun. Ensimmäiseksi tavoitteemme oli identifioida toisistaan eroavia johtotehtäviin liittyvien huolien rakenteita. Toiseksi, halusimme tutkia, miten nämä alaryhmät eroavat toisistaan työuupumuksen ja työn imun suhteen. WAL on uusi käsite, jolla kuvataan yksilön kokemia huolia liittyen johtotehtävien kielteisiin seurauksiin. Johtajuuteen liittyviä huolia voivat kokea niin johtotehtävissä toimivat kuin muutkin asiantuntijat. Asiantuntijoilla se voi taas estää johtotehtäviin hakeutumista tai niiden vastaanottamista.

Tämä tutkimus kohdistuu asiantuntijatehtävissä (ei johtotehtävissä) toimiviin professoreihin (n=104), tieteen tekijöihin (n=582), tekniikan akateemisiin (n=228) ja ekonomeihin (n=237). Tutkimukseen osallistuneet täyttivät 16-osioisen WAL-kyselyn, joka on kehitetty mittaamaan johtotehtäviin liittyviä huolia kolmella dimensiolla: 1) huoli epäonnistumisesta, 2) huoli vaikeuksista ja 3) huoli tasapainon menettämisestä työn ja muun elämän välillä. Lisäksi tutkitut vastasivat 9-osioisiin Bergen Burnout Indicator –kyselyyn (työuupumus) ja Utrecht Work Engagement –kyselyyn (työn imu).

Ensimmäisessä vaiheessa käytimme latenttia profiilianalyysia (LPA) erottelemaan alaryhmiä perustuen työntekijöiden johtotehtäviin liittyviin huoliin. Toisessa vaiheessa alaryhmien eroja työuupumuksen ja työn imun osalta tutkittiin kovarianssianalyysia (ANCOVA) käyttäen.

Perustuen LPA:n tuloksiin identifioitiin kuusi alaryhmää: 1) huolettomat (34%), 2) keskiverrot (37%), 3) huolehtijat (6%), 4) epäonnistumista pelkäävät (9%), 5) vaikeuksista huolehtivat (11%) ja 6) tasapainon menettämistä pelkäävät (4%). ANCOVA:n tulokset osoittivat esimerkiksi, että työuupumusoireita esiintyi eniten huolehtijoiden ja epäonnistumista pelkäävien ryhmissä.

Tulokset viittaavat siihen, että johtotehtäviin liittyvien huolien rakenteissa on eroja ja näiden osalta voidaan erotella alaryhmiä. Johtotehtäviin liittyvät huolet ovat tämän tutkimuksen mukaan myös yhteydessä työuupumukseen ja työn imuun.

Uhkaako työn intensiivisyys työhyvinvointia? Stressiprofiilien yhteys työuupumukseen opetus- ja tutkimustyössä

Jaana Minkkinen¹, Saija Mauno^{1,2}, Feldt Taru², Heidi Tsupari², Auvinen Elina², Mari Huhtala²

¹Tampereen yliopisto, ²Jyväskylän yliopisto

Tausta: Työn intensiivisyys on kasvanut työelämän muutosten ja voimistuvan digitalisaation myötä. Työn tekemisen tehostumista kuvaavat kiristynyt työtahti, itsenäisen työn, päätöksenteon ja urasuunnittelun lisääntyminen sekä tieto-, taito ja oppimisvaatimusten lisääntyminen. Työtahdin kiristyminen sekä ajallisen ja paikallisen joustavuuden lisääntyminen asettavat työntekijöille uusia haasteita, joiden vaikutuksia työntekijöiden hyvinvointiin ei vielä tunneta.

Tavoitteet: Tavoitteenamme oli muodostaa työn intensiivisyyttä kuvaavat intensiivisyysprofiilit opettajille (N = 2434) ja tieteentekijöille (N = 1341) sekä tutkia, missä määrin työn intensiivisyys on yhteydessä työuupumukseen (uupumusasteiseen väsymykseen ja kynnisyteen). Tutkimme myös, eroavatko naisten ja miesten kokemukset työn intensiivisyydestä.

Menetelmät: Tutkimme työn intensiivisyyttä Kubicekin ja kollegoiden (2015) kehittämällä Intensified Job Demands (IJD) -kyselyllä, joka sisältää 19 väittämää työssä tapahtuneista muutoksista viiden viimeisen vuoden aikana. Analyysimenetelminä käytettiin latenttia profiilianalyysia ja kovarianssianalyysia.

Tulokset: Löysimme kolme toisistaan erottuvaa työn intensiivisyysprofiilia: vahvasti intensiivinen työ, kohtuullisen intensiivinen työ ja vähäisesti intensiivinen työ. Työ oli vahvasti intensiivistä suurella osalla opettajista (56 %) ja tieteentekijöistä (53 %). Naiset raportoivat työnsä vahvasti intensiiviseksi miehiä useammin. Sen sijaan sukupuolieroja ei havaittu työn intensiivisyyden yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen ja kynnisyteen. Vahvasti intensiivinen työ indikoi korkeampaa uupumusasteista väsymystä sekä naisilla että miehillä. Opettajilla työn intensiivisyysprofiili selitti uupumusasteisen väsymyksen varianssista 21 prosenttia ja tieteentekijöillä 22 prosenttia. Työn intensiivisyyden yhteys kynnisyteen oli heikko molemmissa ammattiryhmissä.

Johtopäätökset: Työn intensifikaatio on opetus- ja tutkimustyössä on työhyvinvointiriski, joka voi heikentää työssä jaksamista.

Toiminnanohjauksen vaikeudet psyykkisesti oireilevilla alle kouluikäisillä lapsilla

Sini Teivaanmäki¹, Hanna Huhdanpää², Noona Kiuru¹, Eeva Aronen², Vesa Närhi¹, Liisa Klenberg²

¹Jyväskylän yliopisto, ²Helsingin yliopisto

Tausta: Heikkoudet toiminnanohjauksen taidoissa on yhdistetty erilaisiin sisään- ja ulospäin suuntautuviin psykiatrisiin oirekuviin. Tutkimustulokset toiminnanohjauksen ja psyykkisten oireiden/häiriöiden yhteydestä ovat kuitenkin hyvin vaihtelevia, ja erityisesti alle kouluikäisiä lapsia on tutkittu vähän.

Tavoitteet: Tutkimuksen tarkoituksena oli 1) selvittää sisään- ja ulospäin suuntautuvan oireilun sekä arkipäivän toiminnanohjaustaitojen yhteyksiä sekä 2) tarkastella yksilöllisiä toiminnanohjausprofiileja alle kouluikäisillä, psyykkisesti oireilevilla lapsilla.

Menetelmät: Kliinisen aineiston 171 4-7-vuotiaasta lasta rekrytoitiin kahdesta pienten lasten psykiatrisesta yksiköstä. Verokkiryhmän muodostivat päiväkodeista rekrytoidut 709 lasta. Päiväkodin arvio lapsen toiminnanohjauksen taidoista kerättiin PikkuKesky -kyselylomakkeen avulla. Kliinisessä ryhmässä kerättiin lisäksi vanhemman arvio lapsen tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmista ASEBA -kyselylomakkeella. Ensin ASEBA:n perusteella muodostettiin kliinisestä aineistosta sisään- ja ulospäin oireilevien lasten alaryhmät, joiden toiminnanohjauksen vaikeuksia selvitettiin ryhmävertailujen kautta. Tämän jälkeen latentin profiilianalyysin avulla tarkasteltiin koko psykiatrisesti oireilevien lasten joukosta löytyviä yksilöllisiä

toiminnanohjauksen profiileja, joiden yhteyksiä psyykkiseen oireiluun sekä muihin taustamuuttujiin selvitettiin.

Tulokset: Sekä ulos- että sisäänpäin suuntautuvasti oireilevilla lapsilla oli kaikilla toiminnanohjauksen osa-alueilla verrokkeja enemmän vaikeuksia. Latentin profiilianalysin kautta tunnistettiin 5 toiminnanohjauksen profiilia, joiden mukaan osalla lapsista toiminnanohjauksen vaikeuksia ei ilmene lainkaan, kun taas osalla ilmenee suuria vaikeuksia kaikilla osa-alueilla. Joillain lapsilla vaikeudet kohdistuvat selkeämmin tarkkaavuuteen, käyttäytymisen säätelyyn tai toiminnan aloittamiseen. Profiilien ja lapsen psyykkisen oireilun sekä muiden taustamuuttujien väliltä löytyi mielekkäitä yhteyksiä.

Johtopäätökset: Psykiatrisen hoidon piirissä olevien pienten lasten joukosta on löydettävissä alaryhmiä, joiden toiminnanohjauksen profiilit eroavat toisistaan määrällisesti ja laadullisesti. Psyykkisesti oireilevien lasten toiminnanohjauksen taitojen eri osa-alueiden kattava arviointi on tärkeää, jotta tarkka käsitys lapsen profiilista heikkouksineen ja vahvuuksineen voisi olla mukana ohjaamassa tukitoimien valintaa.

Voiko työuupumusta ja mielialaoireita erotella persoonallisuuden piirteiden perusteella?

Taina Hintsa¹, Kirsi Honkalampi¹, Matti Kuittinen¹, Marko Elovainio²

¹Kasvatustieteiden ja psykologian osasto, Filosofinen tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto, Joensuu, ²Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto

Background. Stress-related disorders at work, including burnout (exhaustion, cynicism, decreased professional efficacy) and mood disorders (depressive symptoms and anxiety) are common among employees in various occupations. Previous research has shown that the distinction between burnout and mood disorders, especially depressive symptoms, is not quite clear. According to previous research, there are personality traits that are related to both burnout and mood disorders. We tested whether burnout and mood disorders in teachers can be differentiated based on their relationship with personality.

Methods. Participants were 76 teachers in the metropolitan area of Finland. We assessed personality with a Temperament and Character Inventory (TCI), and questionnaires about commitment and perfectionism. Burnout was assessed with Maslach Burnout Inventory-(MBI-GS), depressive symptoms with Beck Depression Inventory-II, psychological problems with General Health Questionnaire (GHQ-12) and cognitive component of anxiety with Enderler-Multidimensional-Anxiety-Scales (EMAS).

Results. Burnout and mood disorders couldn't be differentiated based on their relationship with personality. We found that higher harm avoidance, persistence, over commitment, perfectionism, and lower self-directedness are related to burnout and mood disorders in teachers. Of burnout dimensions, lower professional efficacy was linked to higher novelty seeking. Higher cynicism was related to higher persistence and lower cooperation.

Conclusions. Personality traits, specifically harm avoidance, over commitment, perfectionism and self-directedness should be taken into account when conducting research of teachers' burnout and mood disorders. In order to develop effective disorder-specific interventions, further research about the links between personality, burnout and mood disorders is needed.

Vuorovaikutustaitojen merkitys opiskelu-uupumuksen ja -innon kokemiselle

Heli Kiema-Junes¹, Mirka Hintsanen¹, Hannu Soini¹, Kirsi Pyhältö¹

¹Oulun yliopisto

Tutkimuksessa tarkasteltiin vuorovaikutustaitojen merkitystä opiskelu-uupumuksen ja -innon kokemiselle. Vuorovaikutustaitojen yhteyttä uupumuksen ja innon kokemiselle on tutkittu hyvin vähän. Sosiaalisen tuen merkitys on kuitenkin osoitettu olevan vahvasti yhteydessä niin pienempään riskiin kärsiä opiskelu-uupumuksesta kuin opiskeluinnon kehittymiseen. Sosiaalisten suhteiden merkitys opiskelu-uupumuksen ja -innon kokemiselle on tuotu aiemmissa tutkimuksissa vahvasti esille. Opiskeluinnon tiedetään olevan vahvasti yhteydessä parempaan opiskelumotivaatioon ja itsetuntoon sekä opinnoissa menestymiseen. Opiskeluinto on myös yhteydessä pienempään riskiin kärsiä opiskelu-uupumuksesta. Vuorovaikutustaitojen mahdollista merkitystä uupumuksen riskin vähentämiselle ja vastaavasti innon lisäämiselle haluttiin selvittää opiskeluhyvinvoinnin kehittämisen näkökulmasta. Opiskelu-uupumus voi aiheuttaa opinnoissa viivästymistä ja pahimmissa tapauksissa opintojen keskeytystä. Opiskeluinto taas edistää opinnoissa menestymistä ja vähentää mm. stressin kokemista.

Tavoitteena oli tarkastella vuorovaikutustaitojen merkitystä opiskelu-uupumuksen ja -innon kokemiselle. Lisäksi tarkasteltiin opiskelu-uupumuksen yhteyttä opiskeluuntoon. Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää, onko

vuorovaikutustaidoilla merkitystä opiskelijoiden uupumuksen ja innon kokemiselle ja tulisiko vuorovaikutustaitoja kehittää opiskeluhyvinvoinninkin näkökulmasta.

Tutkimuksessa hyödynnettiin opiskelu-uupumusmittaria, opiskeluinto-mittaria ja vuorovaikutuskyselyä, jotka teetettiin yliopisto-opiskelijoille (N=351). Kyselyaineistot analysoitiin tilastollisesti hyödyntäen lineaarista regressioanalyysia.

Vuorovaikutustaidot olivat yhteydessä matalampaan opiskelu-uupumukseen (B=-0.92, p<.001) ja korkeampaan opiskeluuntoon (B=0.16, p<.001). Tutkimuksessa havaittiin myös aiemman tutkimuksen mukaisesti, että opiskeluinto on yhteydessä pienempään opiskelu-uupumuksen riskiin (B=-1.90, <.001). Vuorovaikutustaitoihin tulisi kiinnittää opiskelu-ympäristöissä enemmän huomiota ja mahdollistaa opiskelijoille tilanteita, joissa vuorovaikutustaitoja voisi kehittää. Aihetta tulisi tutkia lisää, sillä opiskeluhyvinvoinnilla on merkittävät vaikutukset myös tulevaan työelämään.

Lapsuusajan liikuntaharrastuksen yhteys aikuisiän mielenterveyteen ja terveystyöelämään

Kaija Appelqvist-Schmidlechner¹, Jani Vaara², Tommi Vasankari³, Arja Häkkinen⁴, Matti Mäntysaari⁵, Heikki Kyröläinen⁴

¹THL, ²Maanpuolustuskorkeakoulu, ³UKK-instituutti, ⁴Jyväskylän yliopisto, ⁵Sotilaslääketieteen keskus

Aikaisemmista tutkimuksista tiedämme, että fyysinen toimintakyky ja elämäntavat, jotka ylläpitävät somaattista terveyttä, kulkevat usein käsi kädessä mielenterveyden kanssa. Vähemmän on tietoa siitä, mikä on lapsuusajan elintapojen – esimerkiksi liikuntatottumusten – yhteys aikuisiän mielenterveyteen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia lapsuusajan liikuntaharrastuksen yhteyttä aikuisiän mielenterveyteen ja terveystyöelämään.

Tutkimus toteutettiin vuoden 2015 aikana järjestettyjen seitsemän kertausharjoituksen yhteydessä. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeilla ja se muodostui 680 iältään 20–35 -vuotiaasta miehestä. Positiivista mielenterveyttä mitattiin Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) -mittarilla ja psyykkistä oireilua SF-36 mittarin mielenterveys-oireiluun liittyvillä väittämillä. Terveystyöelämää tarkasteltiin alkoholin ja nuuskankäytön sekä tupakoinnin näkökulmasta. Tilastollisissa analyyseissä kontrolloitiin ikä, koulutus sekä nykyisen liikunnan määrä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikuntaharrastus 12-vuotiaana oli yhteydessä parempaan mielenterveyteen nuorena aikuisena. Yhteys oli positiivinen tarkastellessa yhteyttä niin positiivisen mielenterveyden kuin mielenterveysoireilun näkökulmasta. Lapsuusajan liikuntaharrastuksen ja aikuisiän mielenterveyden välinen positiivinen yhteys säilyi, vaikka analyysissä huomioitiin ikä, koulutus ja nykyinen fyysinen aktiivisuus. Mitä intensiivisempi liikuntaharrastus oli lapsuudessa ollut, sitä vähemmän miehet oireilivat psyykkisesti nuorena aikuisena. Miehet, jotka olivat harrastaneet aktiivisesti liikuntaa lapsuudessaan, liikkuivat myös aikuisiässä enemmän. Toisaalta runsas alkoholinkäyttö (yli 6 annosta) vähintään kerran viikossa sekä nuuskan käyttö olivat yleisempiä miehillä, jotka olivat osallistuneet ohjattuun liikuntaharrastukseen tai kilpaurheilulle 12-vuotiaana.

Lapsuusajan urheiluharrastus voi suojata myöhemmiltä psyykkisiltä ongelmilta, vaikkakin suoran syy-yhteyden toteaminen ei olekaan mahdollista. Urheiluharrastuksen mahdollistaminen kaikille lapsille on tärkeää väestön mielenterveyttä edistävää toimintaa. Huolestuttavaa on runsaampi lapsena aktiivisesti liikuntaa harrastaneiden runsaampi alkoholin ja nuuskan käyttö. Urheiluseuroissa tulee pohtia pelisääntöjä päihteidenkäytön suhteen yhdessä valmentajien, urheilijoiden, huoltajien sekä seurajohdon ja -toimijoiden kanssa.

Osallisuus ja yhteisen päätöksenteon edistäminen mielenterveyskuntoutuksessa

Melisa Stevanovic¹, Taina Valkeapää¹, Elina Weiste¹, Camilla Lindholm¹

¹Helsingin yliopisto

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa on viime vuosina korostettu yhä enemmän asiakaskeskeisyyttä ja tähän liittyvää asiakkaiden ja palveluntarjoajien yhteistä päätöksentekoa. Yhteisen päätöksenteon ihanne elää vahvana myös mielenterveyspuolella, vaikka aidosti yhteisten päätösten tekeminen onkin tässä kontekstissa todettu varsin haasteelliseksi. Yhteisen päätöksenteon ihannetta vaalitaan erityisesti mielenterveyskuntoutujille suunnatussa yhteisöllisessä Klubitalo-toiminnassa, jossa suositaan avoimia keskustelutilaisuuksia ja konsensusratkaisuihin tähtäviä päätöksenteon malleja. Tässä esityksessä tarkastelemme Klubitalolla tapahtuvaa yhteistä päätöksentekoa keskusteluanalyysin keinoin. Aineistomme koostuu Klubitalon jäsenten ja ohjaajien viikoittaisista kokoontumisista, joissa harjoitellaan jäsenten

työelämätaitoja. Kokoontumisia on yhteensä 30 ja niiden kesto vaihtelee 30–70 minuutin välillä. Kokoontumisissa on läsnä 3–8 jäsentä ja 1–2 ohjaajaa. Kokoontumisissa tehdään monenlaisia yhteisiä päätöksiä, jotka tyypillisimmin koskevat ryhmän toimintamalleja, tulevilla kokoontumiskerroilla käsiteltäviä asioita sekä Klubitalon laajempaa toimintaa koskevia suunnitelmia. Analyysimme kohdistuu ohjaajien keinoihin ottaa mielenterveyskuntoutujat osallisiksi yhteisiin päätöksiin. Koska jäsenet tekevät ehdotuksia harvoin, päätöksenteon yhteisyys edellyttää ohjaajilta aktiivista työtä tämän lähtökohtaisen epäsymmetrian tasapainottamiseksi. Tässä esityksessä havainnollistamme, kuinka ohjaajat rakentavat jäsenten alun perin muiksi tulkittuja puheenvuoroja ehdotuksiksi ja kuinka ohjaajat edistävät itse aloittamiensa ehdotussekvenssien etenemistä ottamalla vastuuta myös responsiivisten vuorojen tuottamisesta. Näin ohjaajat rakentavat päätöksentekoa yhteiseksi sen tosiasiallisesta yksipuolisuudesta huolimatta. Ohjaajien toimintaa voidaan ymmärtää ohjaustyön kannattelevan orientaation näkökulmasta. Ohjaaja kannattelee sekä vuorovaikutusta että jäsenen osallisuutta siinä – siitä huolimatta, ettei jäsenen oma kompetenssi välttämättä riitä substantiaaliseen osallistumiseen. Ohjaajien toimintaa voidaan käsitteellistää myös oppimisen ohjatun tukemisen ja “lähikehityksen vyöhykkeen” käsitteiden avulla, jossa oleellista on oppijan käsitteleminen astetta kompetentimpänä toimijana kuin hän on.

Intuitiivinen ajattelu ja emootiot parantumisodotusten taustalla

Outi Pohjanheimo¹

¹Helsingin yliopisto, humanistinen tdk

Poikkiteiteellisessä tutkimuksessani etsin vastausta kysymykseen, miksi ihmiset hakevat apua vaihtoehtoisista parantamismenetelmistä sellaisiin sairauksiin, joita nykyinen lääketiede voisi parantaa. Analysoin ei-institutionaalisen parantamisen piirissä etnografisesti kerättyä aineistoa uuden tutkimustiedon valossa. Sekä aineistonkeruuta että kvalitatiivista analyysia ohjasi teoreettinen lähestymistapani. Teoreettinen viitekehitykseni perustuu kaksoisprosessointiteorian parissa kumuloituneeseen tutkimustietoon intuitiivisesta ajattelusta, joka nykytutkimuksen mukaan vaikuttaa ajatteluamme ja käyttäytymiseemme enemmän kuin aikaisemmin tiedettiin. Kvalitatiivisessa analyysissa tiedostamattoman tutkimisen tekee mahdolliseksi emootioiden havainnointi, koska ne tulevat näkyviksi eleissä, ilmeissä ja tunnepuheessa. Tutkimukseni asettuu ns. vertikaali integraation näkökulmaan, jonka mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset eivät voi olla ristiriidassa syvemmän tason (lower level phenomena) tutkimustulosten kanssa. Viittaan ihmisille ja eläimille yhteisten emotionaalisten systeemien tutkimukseen. Tutkimuskohteissani korostui ylläluonnollinen toimija. Väitän, että intuitiivista ajattelua tukevien yhteisöjen parissa tapahtuvan parantamisen tutkimus tuottaa hyödyllistä tutkimustulosta myös institutionaalisen terveydenhoidon kehittämiseksi. Intuitiivisen ajattelun huomioon ottaminen potilastyössä on kustannustehokasta ja hyvinvointia lisäävää.

Tutkimukseni perusteella esitän, että parantaminen on lähestymiseen suuntautuvaa toimintaa, jossa intuitiiviset palkitsevan etsimisen, koskettavan hoivaamisen ja iloisen leikkimisen emotionaaliset systeemit ovat aktiivisia ja edistävät hyvinvointia. Tunneilmapiiri, jossa positiivisia hyvinvointiin liittyviä tunteita kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, myötätuntoa, avuliaisuutta, kuulluksi tuleminen, turvallisuuden ja luottamuksen tunteita ilmaistaan, tuetaan ja vahvistetaan, on suotuisa ympäristö emotionaalisten hyvinvointia edistävien systeemien toiminnalle ja hyvinvoinnin kokemuksille. Ympäristön tunneilmapiiri vaikuttaa myös toivoon parantumisesta. Ne tuottavat potilaalle myös merkityksellisyyden kokemuksia.

Tutkimukseni keskustelee myös placebo-tutkimuksen kanssa ja terveyttä ja hyvinvointia edistävän lähestymistapansa puolesta sen voi sijoittaa myös salutogeneesi-paradigmaan.

Kirjallisuus: Pohjanheimo, Outi tulossa 2018. Etsiä, hoivata, leikkiä. Maagisen ajattelun dynaaminen rikastuminen; intuitiivinen ajattelu ja emootiot parantamiseen liittyvissä etnografisissa aineistoissa. Kognitiivisen uskontotieteen väitöskirja. Humanistinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.

Vahvuus, ilo ja myötätunto – Lasten terveyden vahvistaminen

Åse Fagerlund¹, Mari Laakso¹, Anu-Katriina Pesonen², Johan Eriksson³

¹Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, ²Department of Psychology and Logopedics, Helsinki University, Helsinki, ³Department of General Practice and Primary Health Care, Helsinki University, Helsinki

Background: If we want to affect and enhance the well-being of children it is an important question on whom we should focus the intervention. For school-aged children (7-12 years) the most important and influential

people are still their parents. There are also other important adults around them (like school staff) as well as peers influencing their development and well-being. Another important question when designing an intervention aiming at enhancing well-being regards the requirements for attaining lasting change. Meta-analyses from school studies point to better effects from studies lasting a whole school year compared to shorter studies [1]. Better results may also be attained focusing on a broad spectrum of skills [2]. Finally, a change in well-being is not always easy to delineate. Traditional forms of evaluation like questionnaires can pose a challenge for children in reliably describing changes in mood over a period of time.

Aim: The main aim of the Strength, Joy and Compassion project is to enhance child well-being through new research and methods in positive psychology. We aim to explore whether the best routes to achieve this aim goes through parents, other important adults in the lives of children (school-staff) or through directly training the children themselves and their peers in methods of well-being.

Method: Three separate studies are carried out: Study 1) Flourishing families (N=60). Eight-week parental groups to enhance parental well-being and, subsequently, the well-being of their children. Design: wait-list RCT. Study 2) Positive education (N=154). A whole school year project to enhance the well-being of students in middle school (11-12 year olds). Design: clustered RCT. Study 3) Positive school (N= 260). A whole year school project to enhance the well-being of school-staff and, subsequently, the well-being of their students. Design: clustered RCT. All studies are evaluated before and after the interventions with an extensive set of measures including web-based questionnaires, experience sampling of daily life (mood, flow, coping etc.) as well as with physiological measures (heart rate variability and salivary samples of cortisol).

Results: Studies 1-3 have been carried out during 2016-2018 in different regions in southern and western Finland. Content, outline and implementation will be presented along with initial results.

Conclusions: Results will be discussed in the light of the overall question of how to best reach and enhance the well-being of children.

Yksinäisyys ja nuorten rahapeliaiheiset nettiyhteisöt

Anu Sirola¹, Markus Kaakinen¹, Iina Savolainen¹, Atte Oksanen¹

¹Tampereen yliopisto

Nettiyhteisöt tarjoavat mahdollisuuden löytää samankaltaisia ihmisiä, ja ovat usein tärkeitä vuorovaikutus- ja vertaistukikanavia terveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin. Rahapeliaiheiset nettiyhteisöt ovat yleistyneet, mutta niitä on tutkittu vähän eikä niiden käyttäjistä tiedetä vielä paljoa. Esitelmä raportoi kolme survey-tutkimusta, jotka oli suunnattu suomalaisille (N=1200 ja N=230) ja amerikkalaisille (N=1212) nuorille ja nuorille aikuisille. Tavoitteena oli selvittää ongelmapelaamisen, yksinäisyyden ja nettikäyttäytymisen yhteyttä rahapeliaiheisten nettiyhteisöjen käyttöön. Identtiset kyselyt mittasivat rahapeliyhteisöjen käyttöaktiivisuutta, ongelmapelaamista (SOGS), ongelmallista netin käyttöä (CIUS) ja yksinäisyyttä. Lisäksi kyselyt sisälsivät vignette-koeasetelman, jonka skenaariot jäljittelivät erilaisia sosiaalisen median rahapelisisältöjä. Koeasetelman avulla mitattiin vastaajien nettikäyttäytymistä ja suhtautumista netin rahapelisisältöihin. Tulokset osoittivat, että sekä Suomessa että Yhdysvalloissa rahapeliyhteisöt olivat suosituimpia rahapeliongelmissa kärsivien vastaajien keskuudessa. Suomessa yksinäisyys moderoi yhteyttä ongelmapelaamisen ja rahapeliyhteisöjen käytön välillä. Rahapeliyhteisöjen käyttö oli molemmissa maissa yhteydessä ongelmalliseen netin käyttöön ja rahapelimyönteisten nettisisältöjen suosimiseen. Vaikka rahapeliaiheiset nettiyhteisöt voivat parhaimmillaan tarjota paranemismyönteistä vertaistukea ja tukea paranemisprosessia, ne voivat myös normalisoida ja ylläpitää ongelmallista rahapelikäyttäytymistä. Nuorten parissa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten tulisi ymmärtää sosiaalisen median yhteisöjen yhteys rahapeliongelmiin ja panostaa sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa.

Miten kielellinen kyvykkyys, sosioekonominen asema ja psykopatologia ovat yhteydessä mielenterveyspalveluiden käyttöön?

Emma Talvitie¹

¹Helsingin yliopisto

Tavoitteet: Kaikki mielenterveysongelmista kärsivät eivät saa tarvitsemaansa hoitoa, mikä on kansainvälisesti tunnistettu ongelma. Tästä syystä on tärkeää tutkia hoidon käyttöön liittyviä tekijöitä. Tämän tutkimuksen

tarkoituksena on tarkastella miten kielellinen kyvykkyys ja transdiagnostinen psykopatologia ovat yhteydessä mielenterveyspalveluiden käyttöön ja välittääkö sosioekonominen asema näitä vaikutuksia.

Menetelmät: Tutkimuksessa käytettiin laajaa englantilaista, väestöpohjaista poikittaisaineistoa The Adult Psychiatric Morbidity –kyselytutkimusta vuodelta 2007 (APMS 2007). Otokseen kuului 4,706 osallistujaa (joista 56% naisia). Psykopatologian rakennetta tutkittiin erillisten konfirmatorisen faktorianalyysin avulla. Kielellisen kyvykkyuden, psykopatologian ja sosioekonomisen aseman vaikutusta mielenterveyspalveluiden käyttöön tutkittiin rakenneyhtälömallinnuksella. Puuttuvia havaintoja korjattiin moni-imputoinnin avulla ja edellä mainitut analyysit tehtiin myös imputoidulla aineistolla (n= 7,403).

Tulokset ja johtopäätökset: Tulokset osoittivat, että psykopatologiaa voidaan mallintaa kahden transdiagnostisen faktorin, internalisaation ja eksternalisaation avulla. Psykopatologia, erityisesti internalisaatio, vaikuttaa parhaiten ennustavan mielenterveyspalveluiden käyttöä. Tämä tukee transdiagnostisen lähestymistavan hyödyllisyyttä kun tarkastellaan hoitoon hakemista ja laajemmin mielenterveysongelmien hoitoa

Systemaattinen lasten kaltoinkohtelun riskin tunnistaminen perhe-elämässä

Heidi Rantanen¹, Eija Paavilainen¹

¹Tampereen yliopisto/ Yhteiskuntatieteiden tiedekunta/ Terveystieteet

Tausta: Lasten kaltoinkohtelu on sekä kansallinen että kansainvälinen, pirulliseksi kutsuttu ongelma.

Päätyvässä STM:n rahoittamassa kehittämishankkeessa (2016–2018)

(http://www.uta.fi/hes/tutkimus/tutkimusryhmat/Hoitotiede/lasten_kaltoinkohtelun_ekhaisy.html) on testattu ja juurrutettu USA:ssa psykologian alueella kehitettyä BriefCAP -mittaria terveydenhuollon perus- ja erikoissairaanhoidon lapsiperhepalveluissa varhaisena perheen voimien kartoittajana ja huolien puheeksi ottamisen välineenä.

Esityksen tavoitteet: Kertoa tämän kehittämishankkeen tuloksia ja pohtia BriefCAP -mittarin jatkokäytön ja - tutkimuksen monitieteellisiä mahdollisuuksia Suomessa.

Menetelmä: BriefCAP -mittari (Ondersma 2005), on kansainvälisesti laajalti validoidun CAPI (Milner 1984) mittarin lyhennetty versio ja sellaisena soveltuu nopeaksi perheen huolien tunnistamisen välineeksi lasten kaltoinkohtelun riskin arvioinnissa. Hankkeessa arvioitiin tilastollisilla menetelmillä BriefCAP -mittarin soveltuvuutta normaaliväestöön terveydenhuollon eri konteksteissa sekä perheen kokeman voimien yhteyksiä perheiden osallisuuden kokemuksiin.

Tulokset: Suurin osa vanhemmista vastasi BriefCAP -mittarin väittämiin ja palautti lomakkeen. Vanhemmat ilmaisivat monenlaisia perhe-elämän huolia kuten yksinäisyyttä, ahdistusta, ajattelun joustamattomuutta, taloudellista puutteellisuutta, perheen riitaisuutta sekä ongelmia muiden ihmisten kanssa. Mittarin reliabiliteetti todettiin hyväksi (.770). Se todettiin nopeaksi ja validiksi välineeksi lasten kaltoinkohtelun riskin varhaisessa tunnistamisessa. (Ellonen ym. 2018 artikkelikäsikirjoitus). Riskipisteraja määriteltiin saatujen tulosten perusteella viiteen. Pisterajaa ei kuitenkaan käytetty varhaisessa huolien tunnistamisessa, vaan kaikki huoliasiat otettiin keskusteluissa käsittelyyn. Heikkoja yhteyksiä löytyi BriefCAP:in ja perheiden kokeman osallisuuden välillä, mm. vanhemmat olivat vähemmän aloitteellisia etsimään palveluja riskiperheissä kuin ei- riskiperheissä. (Lepistö ym. 2018 artikkelikäsikirjoitus)

Johtopäätökset: Lomake näyttäisi soveltuvan erittäin hyvin normaaliväestössä, kuten esim.

neuvolapalveluissa varhaiseen lasten kaltoinkohtelua lisäävien perhe-elämän huolien systemaattiseen tunnistamiseen osana perheen tilanteen kokonaisarviointia. Lomakkeeseen liitettävän käyttöohjeen myötä lomake soveltuu sosiaali- ja terveydenhuollon lapsi- ja perhepalvelujen käyttöön. Lomake käyttöohjeineen tulee sähköisessä muodossa kaikkien lapsiperhepalvelujen saataville vuoden 2018 loppuun mennessä.

Cost-benefit ratio of cycling: a missing analysis and uncritical citations

Igor Radun¹

¹Psykologian ja logopedian osasto, Helsingin yliopisto

Cycling, as other physical exercises, is a healthy activity; however, it is not without a risk of injury. One way of addressing this risk is promotion or legislation of bicycle helmets in order to reduce head injuries. These types of injuries are common in cycling crashes and can lead to life-long-disabilities and fatalities. However, there are concerns that both promotion and legislation can make people to cycle less and thus lead to a health loss if cycling is not replaced with another physical activity. The formation of public health and transport policies should be evidence based. In this presentation, I will address the persistent use of citations

of papers that fail to include verified data. In particular, I will offer an example of the frequent uncritical citation of a statistic in three publications by Mayer Hillman that imply the existence of conclusive evidence that “the health benefits of cycling outweigh the risks by a ratio of 20:1.” However, none of Hillman’s publications promoting the 20:1 ratio provide data in support of this conclusion (BMA, 1992; Hillman, 1992, 1993). Unfortunately, this alleged ‘finding’ has been widely cited in reputable Journals and has been used in policy making discussions (including Finland), often in support of a rationale for rejecting bicycle helmet legislation.

4-vuotiaiden lasten vanhempien koettuun terveyteen ja psyykkiseen kuormittumiseen yhteydessä olevia tekijöitä

Maaret Vuorenmaa¹, Riikka Ikonen¹

¹Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Lapsiperheiden hyvinvointiin yhteydessä olevien tekijöiden tunteminen on perheiden tukemisen, palvelujen kehittämisen ja tietoon perustuvan päätöksenteon edellytyksiä.

Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin 4-vuotiaiden vanhempien koettuun terveyteen ja psyykkiseen kuormittumiseen yhteydessä olevia tekijöitä.

Menetelmät: Aineistona on Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimuksen 4-vuotiaisiin lapsiin kohdistuvan tiedonkeruun väli-aika-aineisto. Perheet rekrytoidaan tutkimukseen 4-v lapsen laajan terveystarkastuksen yhteydessä lastenneuvolassa. Kyselylomakkeilla toteutettavassa tiedonkeruussa (1.2.–31.10.2018) on mukana 290 Manner-Suomen kuntaa. Tämän osatutkimuksen aineisto koostuu 31.5.2018 mennessä kertyneestä vanhempien aineistosta (n=4613).

Vanhemman koettua terveyttä kysyttiin yhdellä kysymyksellä. Vanhemman merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta mitattiin Mental Health Inventory (MHI-5) -mittarilla. Taustatekijöiden, hyvinvointiin liittyvien tekijöiden sekä vanhempien tuen tarpeen, saannin ja tarpeen ilmaisemisen yhteyttä vanhempien koettuun terveyteen ja psyykkiseen kuormittumiseen tarkasteltiin ristiintaulukon ja khiin neliö -testin avulla.

Tulokset: Vanhemmista 9 % koki terveytensä korkeintaan keskinkertaiseksi ja 6 % oli kokenut 4 viime viikon aikana merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Terveystilansa heikommaksi kokevat tai psyykkisesti kuormittuneet olivat muita vastaajia yleisemmin naisia, perheensä ainoita aikuisia ja korkeintaan keskiasteen suorittaneita. Lisäksi he olivat muita vastaajia huomattavasti harvemmin tyytyväisiä elämäänsä, kokivat useammin itsensä yksinäiseksi, työn kuormittavan perhe-elämää ja taloudellisen tilanteensa heikoksi. Terveystilansa heikommaksi kokeneet tai psyykkisesti kuormittuneet raportoivat muita useammin tuen tarvetta lapsen terveyteen ja käyttäytymiseen, vanhemmuuteen, omaan jaksamiseen ja parisuhteeseen liittyen, kokivat muita vastaajia harvemmin saaneensa em. asioihin riittävästi tukea ja lisäksi raportoivat muita vastaajia useammin jättäneensä tuen tarpeensa ilmaisematta.

Johtopäätökset: Vanhemman korkeintaan keskinkertainen terveydentila ja psyykinen kuormittuneisuus ovat laajasti yhteydessä perheen heikompaan hyvinvointiin, lisääntyneeseen tuen tarpeeseen ja toisaalta myös tuen tarpeen ilmaisematta jättämiseen.

Lasten huoltajien kokema yksinäisyys

Riikka Ikonen¹, Tupu Ruuska¹, Nina Halme¹

¹Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Yksinäisyys on ei-toivottu kokemus sosiaalisten suhteiden ja johonkin kuulumisen tunteen puuttumisesta. Yksinäisyys on vahvasti yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Suomessa 20–54-vuotiaista noin 10 % tuntee itsensä yksinäiseksi.

Tavoitteet: Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten huoltajien kokeman yksinäisyyden yleisyyttä ja yksinäisyyden kokemuksen yhteyttä sekä huoltajan oman että lapsen elämään tyytyväisyyteen ja koettuun terveyteen.

Menetelmät: Aineistona käytettiin vuonna 2017 toteutettua Kouluterveyskyselyä. Kysely toteutettiin kokonais-tutkimuksena perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyville lapsille (N = 95725, aineiston kattavuus 80 %) ja heidän yhdelle huoltajalleen (N = 35625, aineiston kattavuus 30 %) lomakekyselynä. Yksinäisyydestä kysyttiin huoltajilta yhdellä kysymyksellä. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka olivat ilmoittaneet tuntevansa itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Elämään tyytyväisyyttä ja koettua terveydentilaa kysyttiin sekä lapsilta että huoltajilta yksillä kysymyksillä. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka olivat ilmoittaneet olevansa erittäin tai melko tyytyväisiä elämäänsä tai jotka kokivat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi.

Tulokset: Huoltajista 4 % (n=1314) koki itsensä yksinäiseksi. Yksinäiseksi itsensä kokevat huoltajat olivat merkittävästi harvemmin tyytyväisiä elämäänsä (41 % vs. 92 %, p<.001) ja kokivat terveydentilansa merkittävästi yleisemmin keskinkertaiseksi tai huonoksi (34 % vs. 9 %, p<.001) verrattuna huoltajiin, jotka eivät kokee itseään yksinäiseksi. Yksinäiseksi itsensä kokevien huoltajien lapsista harvempi oli tyytyväinen elämäänsä (85 % vs. 92 %, p<.001) ja koki hiukan yleisemmin terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi (9 % vs. 6 %, p<.001) verrattuna lapsiin, joiden huoltaja ei kokenut itseään yksinäiseksi.

Johtopäätökset: Lasten huoltajat kokivat itsensä yksinäiseksi harvemmin kuin väestö keskimäärin. Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että huoltajan kokemus yksinäisyys saattaa olla yhteydessä huoltajan oman hyvinvoinnin lisäksi myös lapsen hyvinvoinnin kokemuksiin.

Virtuaaliluontoympäristöt elvyttäjänä työpäivän aikana

Ann Ojala¹, Marjo Neuvonen¹, Marianne Leinikka², Minna Huotilainen³, Liisa Tyrväinen⁴

¹Tutkija, Luonnonvarakeskus (Luke), ²Tutkija, ³Professori, Helsingin yliopisto, ⁴Professori, Luonnonvarakeskus (Luke)

Tausta: Työssä liiallinen kuormittuminen on pitkäaikaisen stressin riskitekijä. Luonnossa oleskelulla on osoitettu olevan sekä stressistä palauttava että kognitiivista suorituskykyä parantava vaikutus. Tässä tutkimuksessa selvitetään, voiko virtuaalinen luontoympäristö, jossa mukana on sekä visuaalinen ympäristö että äänimaailma, auttaa tietotyöläisiä palautumaan työn rasituksesta.

Tavoitteet/kysymykset: Tavoitteena oli tutkia millaista hyötyä virtuaalisesti tuotetulla luontoympäristöllä on työkuormituksesta palautumisessa tietotyöläisille työpäivän aikana. Vastataan kysymykseen, virkistääkö lyhyt virtuaalinen luontokäynti kesken työpäivän sekä edistävätkö visuaalinen luontoympäristö sekä vaan äänimaisema fysiologista ja psykologista elpymistä samalla tavalla?

Menetelmät: Tutkimus koostui yhdeksästä työpäivien aikaisesta käyntikerrasta, joihin tutkimushenkilöt (N=39) suorittivat sekä 15 minuutin työjakson avotoimistoympäristössä että 15 minuutin tauon virtuaaliluontotilassa. Käyntikertojen taukotyyppi oli satunnaistettu sisältämään joko metsä- tai vesiteemainen video ja luontoäänet, pelkästään luonnon äänet tai hiljaisuus. Tutkittavien kuormittumista ja palautumista mitattiin sydämen sykeväli vaihtelun (HRV) avulla, kahden 15 minuutin jakson aikana sekä psykologisten ennen-jälkeen mittauksien avulla. Tutkimushenkilöiltä mitattiin energisyyttä (SVS), rentoutumista ja havainnointikyvyn palautumista (ROS), sekä ahdistuneisuuden vähenemistä (lyhyt STAI).

Tulokset: Alustavien tuloksien perusteella tutkittavat kokivat itsensä vähemmän energiseksi (SVS), mutta myös vähemmän ärtyneiksi (STAI) kokeen jälkeen, mutta ympäristöjen välillä eroja ei ollut. Tutkittavat elpyivät ja rentoutuvat eniten videoiden katsomisen jälkeen (ROS). Fysiologisten tulosten mukaan työjaksot koettiin kaikkien mitattujen aika- ja taajuustason HRV-muuttujien osalta stressaavammaksi kuin luontotauot. Eri taukotyypeistä metsäteemainen video erosi muista keskisykkeen, rMSSD ja pNN50 parametrien osalta ollen kaikista rentouttavain.

Johtopäätökset: Tämä tutkimus osoitti, että 15 minuutin tauko virtuaalisessa luontoympäristössä, jossa katseltiin luontovideoita, palautti työhön liittyvästä stressistä muita ympäristöjä paremmin. Virtuaalinen luontoympäristö tarjoaa uuden tavan lisätä työntekijöiden palautumista työpäivän aikana. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää työhyvinvoinnin edistämisessä ja työympäristöjen suunnittelussa.

Johtamisen motivaatio johtajaidentiteetin kuvaajana – erilaisten motivaatioprofiilien yhteydet johtajien työhyvinvointiin

Elina Auvinen¹, Heidi Tsupari¹, Joonas Muotka¹, Mari Huhtala¹, Taru Feldt¹

¹Jyväskylän yliopisto

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, löytyykö suomalaisten johtajien joukosta toisistaan eroavia johtamisen motivaation (Motivation to Lead, MTL) profiileja. Lisäksi tarkastelimme, eroavatko eri profiilit johtajien työuupumuksen ja työn imun suhteen. Johtamisen motivaatio on uusi käsite, joka pyrkii selittämään yksilöiden välisiä eroja johtotehtäviin hakeutumisessa ja niissä toimimisessa. Esitämme, että johtamisen motivaatio on johtajaidentiteetin keskeinen elementti kuvatessaan sitä, miksi yksilö omaksuu johtajuuden. Johtamisen motivaatiota kuvataan kolmella alaloukkuudella: Tunnehohjainen identiteetti, Sosiaalis-normatiivisuus ja Eilaskelmoisuus.

Tutkimusaineisto kerättiin e-lomakkeella vuoden 2017 aikana. Otos poimittiin ammattiliittojen jäsenrekistereistä satunnaisotannalla. Lisäaineistonkeruu suoritettiin yhteistyössä Jyväskylän Kauppakorkeakoulun

kanssa. Tutkimuksen otos koostui 1003 johtajasta, jotka edustavat eri toimialoja ja työelämän sektoreita. Tutkittujen keski-ikä oli 51.5 vuotta (vaihteluväli 25-69, keskihajonta 8.8), 48% tutkituista oli naisia. Johtamisen motivaatiota mitattiin 9-osioisella mittarilla (MTL Questionnaire): kutakin alaulottuvuutta kuvasi kolme väittä-
mä. Työuupumusta ja työn imua mitattiin vakiintuneilla 9-osioisilla mittareilla.

Latenttia profiilianalyysia käyttäen löydettiin neljä toisistaan eroavaa johtamisen motivaation profiilia: 1) Keskimääräistä myönteisempi (43%) 2) Keskimääräistä alhaisempi (41%), 3) Vähäinen (12%) ja 4) Voimakas (5%). Voimakas-profiiliin kuuluivat nuorimmat sekä johtajat liike-elämästä, Vähäinen-profiiliin kuuluivat johtajat yliopistoista ja sote-alalta. Vanhimmat johtajat kuuluivat Keskimääräistä alhaisempi-profiiliin. ANCOVA:lla osoitettiin, että eniten työuupumusoireita raportoivat Vähäinen- ja Keskimääräistä alhaisempi-profiilien johtajat. Voimakas-profiiliin johtajat raportoivat vähiten ammatillisen itsetunnon laskua. He kokivat myös eniten kaikkia työn imun osa-alueita. Myös Keskimääräistä myönteisempi-profiiliin johtajat kokivat usein työn imua. Vähiten tarmokkuutta raportoivat johtajat Vähäinen-profiilissa.

Tuloksemme osoittavat, että johtajat eivät ole homogeeninen ryhmä johtamisen motivaationsa osalta. Johtamisen motivaation profiililla oli merkitystä johtajan kokeman työhyvinvoinnin kannalta. Tulosten perusteella työn/roolin ja yksilön yhteensopivuus nousee keskeiseksi urasuunnittelun näkökulmasta. Jatkossa pitkäaikais-
tutkimuksella voitaisi tarkastella mahdollisia muutoksia johtamisen motivaatiossa.

Koulujen digitalisoitumista ja opettajien työhyvinvointia edistävän kehittämisintervention hyötyjä

Jaana-Piia Mäkinen¹, Salla Ahola¹

¹Tampereen yliopisto, JKK

Tausta: Uusi opetussuunnitelma kannustaa yhä laajempaan tieto- ja viestintäteknologian käyttöön opetuksessa. Osa opettajista kokee muutoksen kuormittavana ja työhyvinvointia uhkaavana. Onkin syytä etsiä keinoja tukea opettajien työhyvinvointia tässä muutoksessa.

Tavoite: OPENA-tutkimushankkeen tavoitteena oli edistää ja kehittää tutkimusavusteisesti peruskoulujen ja lukioiden digitalisoitumista siten, että se ei kuormita vaan ennemminkin innostaa opettajia. Esityksen tavoitteena on kuvata toteutettua yhteistoiminnallista kehittämisinterventiota sekä sen koettuja hyötyjä.

Menetelmät: Kehittämisinterventiolla 15 eri peruskoulun ja lukion opettajat käynnistivät kyselytulosten pohjalta itseohjautuvat kehittämisryhmät, joissa he loivat ja toteuttivat yhdessä ratkaisuja, jotka edistävät sekä koulun digitalisoitumista että opettajien työhyvinvointia. Aineistoa kerättiin sähköisin ennen-jälkeen-kyselyin (N = 119) ja ryhmähaastatteluin (N = 45). Opettajat myös nauhoittivat kehittämisryhmien tapaamisia. Kyselyjen tulokset analysoitiin toistettujen mittauksen t-testillä ja ryhmähaastattelut laadullisen sisällönanalyysin avulla.

Tulokset: Ryhmähaastattelut viittaavat siihen, että hankkeen aikana opettajien teknologinen osaaminen lisääntyi ja he rohkaistuvat käyttämään enemmän teknologiaa. Edelleen he kokivat saaneensa enemmän apua ja neuvoja sekä konkreettisia ratkaisuja. Tehty yhteistyö lähensi kollegoja ja kuormitus jakautui tasaisemmin. Lisäksi kehittämisryhmät innosti uusiin kokeiluihin ja näkyi myös oppilaille uusien teknologioiden käyttöönottona. Kyselyaineiston perusteella, kun kaikkia kouluja tarkasteltiin yhdessä, havaittiin, että esimerkiksi koettu sosiaalinen tuki teknologian käytölle lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi, samoin kuin teknologiaan liittyvä pystyvyyden tunne. Teknologiaan liittyvä koettu työhyvinvointi (teknostressi, teknoimu) ei kuitenkaan muuttunut hankkeen aikana tilastollisesti merkitsevästi.

Johtopäätökset: Tulokset viittaavat siihen, että opettajien itseohjautuva kehittämisryhmä voi edistää koulujen digitalisoitumista, kun opettajat innostuvat, kokevat osaavansa paremmin ja rohkaistuvat toistensa tukemina kokeilemaan uutta. Tämä ei kuitenkaan välttämättä näy lyhyellä tähtämällä koetussa työhyvinvoinnissa, vaikka esimerkiksi toisilta saatu tuki ja pystyvyyden tunne ovat olennaisia työhyvinvointia tukevia tekijöitä.

Voimavaratekijät, työn imu ja työhistoria lypsykarjatiljoilla

Marja Kallioniemi¹, Janne Kaseva², Hanna-Riitta Kymäläinen³

¹Luonnonvarakeskus, Biotalous ja ympäristö, ²Luonnonvarakeskus, Luonnonvarat, Soveltava tilastotiede, ³Helsingin yliopisto, maataloustieteiden osasto

Maataloudessa työskentelevien jaksaminen on ollut toistuvasti yhteiskunnallisen keskustelun ja huolen aiheena. Tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät lypsykarjatiljoilla koetaan voimavaratekijöinä, esiintyykö työn imua ja miten toimintaansa laajentaneilla tiloilla kuvaillaan omaa työhistoriaa. Tutkimusaineisto on kerätty vuosina 2009–2010 ja raportoitu artikkeleissa: Journal of Agromedicine (23:3,2018) sekä Maaseudun Uusi Aika (25:3,2017).

Kvantitatiivinen aineisto kerättiin postikyselyinä. Lomakkeita palautettiin 265, yhteensä 188 tilalta. Aineiston arvioitiin edustavan suomalaisia lypsykarjatilajoja. Pääasiallisina analyysimenetelminä olivat lineaarinen sekamalli sekä faktorianalyysi. Kvalitatiivista aineistoa analysoitiin tapaustutkimusmenetelmällä. Merkityksellisimmät voimavaratekijät olivat ""lapsi tai lapset"", ""oma perhe"", ""eläinten terveys"" ja ""oma puoliso tai kumppani"". Naisvastaajat arvioivat perheeseen, rakkauteen ja työhön eläinten parissa liittyvät voimavaratekijät tilastollisesti merkittävämmiksi kuin miesvastaajat. Työn imun vähäisyyteen oli yhteydessä kuormitustekijöistä muodostettu faktori ""työmäärä ja oman terveydentilan ongelmat"". Työn imun lisääntymiseen olivat puolestaan yhteydessä faktorit ""työ eläinten parissa"" ja ""perhe"" sekä tilan hyvä taloudellinen tilanne. Aineiston miesvastaajat kokivat enemmän työn imua, etenkin omistautumista ja uppoutumista kuin Työterveyslaitoksen viiteaineistossa, joka koostuu miestyöntekijöistä eri ammattiteissa. Vastaajat arvioivat, että parhaiten eläinten ja ihmisten hyvinvointia maitotiloilla ylläpitävät alan kannattavuus sekä lomituspalvelujen parantaminen.

Neljällä tilalla piirretyt työhistoriapiirroksat kertoivat merkityksellisestä, mutta sitovasta työstä navetan sanellessa ajankäytön perusraamit. Maatilan hoidon aloittaminen ei ollut missään kuvauksessa selkeä prosessi, sillä miltei jokaisella haastateltavalla oli kokemuksia muussa ammatissa tai muun alan yrittäjänä toimimisesta. Työhistoriakuvausssakin korostui perhe, jolta saatiin kiperissä tilanteissa apua. Aineistossa havaittiin vastaajan työkyvyn heikkeneminen. Työhistoriakuvaus pienehköltä, mutta hallitulta tilalta haastaa tilakoon kasvattamiseen keskittyneen kehityskulun maataloudessa.

Työhyvinvointi maataloilla liittyy läheisesti eläinten hyvinvointiin ja luo osaltaan edellytyksiä kestäväälle ruuan tuotannolle. Toivomme, että saatuja tuloksia hyödynnetään viljelijöiden jaksamista edistävissä toimissa.

Strateginen työhyvinvoinnilla johtaminen ja perusterveydenhuollon työhyvinvointikokemukset

Seija Ovaskainen¹

¹Tohtoriopiskelija / Turun yliopisto / työterveyshuolto

Väitöskirjatutkimuksessani selvitän perusterveydenhuollon johtamisjärjestelmässä tehtävän päätöksenteon vaikutuksia hoitohenkilöstön kokemaan työhyvinvointiin. Tutkimuksessa etsittiin vastauksia tutkimusongelmiin, miten johtamisjärjestelmä perusterveydenhuollossa tukee johtamista ja työhyvinvointia työssä, sekä mitä työhyvinvointia estäviä ja edistäviä sekä kehittämistä vaativia ja tärkeimpiä työhyvinvointitekijöitä hoitohenkilöstö kuvaa? Lopuksi jäsennettiin tämän tutkimuksen ja aiempien työhyvinvointitutkimusten tuloksista työhyvinvoinnin laaja-alaisuutta ilmentävä strategisen työhyvinvoinnilla johtamisen kehys.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuskohteena oli kolme perusterveydenhuollon organisaatiota, yhteensä 7 osastoa. Tutkimusaineisto koostui hoitohenkilöstön, n=22, esimiesten, n= 7 ja heidän esimiestensä, n= 3 teemahaastatteluista. Lisäksi tutkimusaineistoon oli kerätty perusterveydenhuollon organisaatioiden hallitusten ja lautakuntien pöytäkirja- ja muita dokumenttimerkintöjä teemahaastatteluvuodelta 2015. Laaja-alaista työhyvinvointikäsitystä pohdittiin diskursiivisesti määräytyneen työhyvinvointikäsityksen pohjalta (Laine 2013). Työhyvinvointi näyttäytyy tällöin subjektiivisena kokemuksena, johon vaikuttavat useat tekijät.

Tutkimustulokset vastaavat pääsääntöisesti aiempien työhyvinvointitutkimusten tuloksia.

Perusterveydenhuollon organisaatioiden strategiset, työhyvinvointiin tähtäävät suunnitelmat eivät erottuneet käytännön hoitotyötä tekevän hoitohenkilöstön arjessa, eikä työkuormitusta tunnistettu työterveyshuollossa ja työsuojelussa suhteessa työterveyshuoltolain ja työturvallisuuslain velvoitteisiin. Hoitohenkilöstö koki työyhteisön, itse työn ja työn ja muun elämän yhteensovittamisen omaa työhyvinvointia edistäviksi sekä tärkeimmiksi työhyvinvointitekijöiksi. Esimies- ja johtotyöhön toivottiin vuorovaikutteisuutta ja arvostuksen lisäämistä.

Tutkimustulosten valossa voidaan päätellä, että suunnitteilla olevan sosiaali- ja terveystalouden- sekä maakuntauudistuksen yhteydessä tulisi muodostettavan johtamisjärjestelmän tuntea hoitotyön ja hoitohenkilöstön arki ja kytkeä työterveyshuollon toiminta tiiviimmin työkuormitustekijöiden ennaltaehkäisyyn. Lisäksi työhyvinvoinnin johtamista tulisi kehittää tavoitteellisemmin yksilön voimavarojen lisäksi työyhteisöä koskettaviksi sekä nähdä näiden kehittämistoimien taloudelliset vaikutukset perusterveydenhuollon organisaatioiden lisäksi koko yhteiskunnan talouteen.

POSTERIT

Efficacy of an extensive positive education program “Strength, happiness and compassion” in Finnish elementary schools

Mari Laakso¹, Åse Fagerlund², Anu-Katriina Pesonen³, Johan Eriksson¹

¹Folkhälsanin tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto, ²Folkhälsanin tutkimuskeskus, ³Helsingin yliopisto

The well-being of children should be viewed from a wider perspective than through diminishing psychiatric symptoms and behavioral problems. The present study investigates the efficacy of an extensive positive psychology intervention on elementary school children’s psychological well-being, positive and negative affect, social competence and relationships to others utilizing a clustered randomized control trial design. Our expectation was that students in the intervention group will increase their overall levels of well-being, positive affect and social competence as well as relationships with family and peers will improve in relation to the control group. The participants were 140 elementary school children from Finland. Four classes participated in the well-being lessons and four control group classes followed their standard curriculum. The intervention consisted of 36 well-being lessons within the school year 2016-2017. The data was collected through questionnaires, a mobile app and focus group interviews (after each intervention unit). The data was gathered at baseline, post-intervention and 3-month follow-up (questionnaire). Students participating in the intervention reported statistically significant increases in positive affect and well-being. Results also revealed a significant effect on enhanced communication skills with fathers. Results showed no statistically significant effects but favourable trends in negative affect, social competence and communication with friends. Qualitative data pointed out that students liked and in many ways benefitted from the well-being lessons. Overall, the data indicate a positive impact of the extensive positive education program.

Leikitään ja keskitytään: Varhainen interventio ylivilkkaiden lasten perheille

Liisa Klenberg¹, Vesä Närhi², Sini Teivaanmäki³, Dione Healey⁴

¹Niilo Mäki Instituutti ja Helsingin yliopisto, ²Jyväskylän yliopisto, ³Niilo Mäki Instituutti ja Jyväskylän yliopisto, ⁴University of Otago, Uusi-Seelanti

Tausta: Lapsuudessa havaitut itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen vaikeudet ovat vahvasti yhteydessä koulunkäynnin ongelmiin sekä laajemmin elämänhallinnan ja terveyden puutteisiin aikuisiässäkin. Terveystuollossa tarvitaan varhaisen tuen interventioita, joilla voidaan vaikuttaa näiden taitojen kehittymiseen ja ennaltaehkäistä ongelmien kasautumista. Tehokkaat interventiot harjoittavat sekä lapsen taitoja että vahvistavat kasvu ympäristön antamaa tukea.

Tavoitteet: Leikitään ja keskitytään -hankkeen tavoitteena on tutkia Uudessa-Seelannissa kehitetyn ja tutkitun intervention (ENGAGE) vaikuttavuutta sekä muokata menetelmää suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuoltoon soveltuvaksi.

Menetelmät: Interventiossa ohjataan vanhempia tukemaan lapsen toiminnanohjauksen taitojen kehittymistä yhteisen leikin avulla kahdeksan viikkoa kestävässä ryhmä- ja puhelinohjauksessa. Tutkimukseen osallistuu n. 70 perhettä, joissa vanhemmalla on herännyt huoli 4-5-vuotiaan lapsen ylivilkkaudesta. Tutkimus toteutetaan satunnaistetulla asetelmalla, ja vaikuttavuutta arvioidaan vanhempien ja päivähoiton täyttämällä kyselylomakkeilla intervention päättyessä sekä 3 kuukauden seurannassa. Lisäksi arvioidaan menetelmän hyväksyttävyyttä vanhempien ja ryhmiä ohjaavien ammattilaisten näkökulmasta.

Tulokset ja johtopäätökset: Tutkimus on parhaillaan käynnissä Jyväskylässä, Rovaniemellä ja pääkaupunkiseudulla, ja aineiston keruu päättyy keväällä 2019. Intervention lisäksi hankkeessa tuotetaan verkkomateriaalia, joka tulee vapaasti vanhempien käytettäväksi. Hankkeen pohjalta pyritään tuottamaan ennaltaehkäisevä toimintamalli, johon perheitä voidaan ohjata heti kun huoli lapsen kehityksestä on herännyt. Hankkeesta kertyneen kokemuksen perusteella Leikitään ja keskitytään -interventio voi erityisen hyvin soveltua terveydenhuollon ja varhaiskasvatuksen yhteistyönä toteutettavaksi toiminnaksi.

Effort-Reward Imbalance: A Risk Factor for Bullying?

Guy Notelaers¹, Maria Törnroos², Denise Salin²

¹University of Bergen, ²Hanken School of Economics

Previous research shows that work environment factors are important antecedents of workplace bullying, because of the stress they may induce. While previous studies have typically used Karasek's (1979) JDC-model and DR (Bakker & Demerouti, 2007), the present study investigates whether another important occupational stress model, that is the Effort-Reward Model (Siegrist, 1996), is also associated to workplace bullying. A survey study in 19 Belgian organizations (n=6,517) confirmed that employees experiencing an imbalance between efforts and rewards were more likely to be targets of bullying. This study illustrates that stressful situations make employees more vulnerable to bullying and is the first to point to a relationship between efforts-reward imbalance and bullying.

Tyttöjen ja naisten ympärileikkauksen estämisen toimintaohjelma

Mimmi Koukkula¹

¹THL

THL yhteistyössä STM:n kanssa on laatimassa syksyn 2018 aikana uutta tyttöjen ja naisten ympärileikkauksen toimintaohjelmaa. Tyttöjen ympärileikkaus on ikivanha perinne, joka muuttoliikkeen myötä on levinnyt ympäri maailman, myös Suomeen. Suomessa on perinnettä harjoittavista maista lähtöisin olevia ympärileikkauksen riskissä olevia tyttöjä, joten aiheen esille nostaminen on tärkeää ja ajankohtaista. Ehkäistyössä oleellista on tiedon jakaminen ammattilaisille, jotka kohtaavat asian työssään niin sosiaali- ja terveydenhuollossa, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, vastaanottokeskuksissa, mediassa ja poliisissa. Posterissa esitellään perinteen taustat, terveyshaitat ja ehkäisevää työtä. Lisäksi posterissa kerrotaan uuden toimintaohjelman sisällöstä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille suunnatusta uudesta verkkokoulutuksesta, joka käsittelee tyttöjen ympärileikkausta.

How does age moderate the relationship between recovery experiences after work and well-being?

Anniina Virtanen¹, Ulla Kinnunen¹, Jessica de Bloom²

¹Tampereen yliopisto, ²Tampereen yliopisto, University of Groningen

Aging is a topical issue in today's working life. However, age has often played only a role as a control variable in the research on work stress recovery. The aim of this study was to examine whether age moderates the relationship between six recovery experiences (detachment, relaxation, control, mastery, meaning and affiliation) and well-being (vitality, life satisfaction, and work ability) among Finnish teachers. Data was obtained from 909 teachers (78 % women and 22 % men, mean age 51 years) who took part in a cross-sectional questionnaire study. The data were analysed using moderated hierarchical regression analyses. Results indicated that detachment, relaxation, control and meaning related to higher vitality and life satisfaction. Mastery was positively associated with vitality and affiliation with life satisfaction. Relaxation also related to better work ability. Age moderated the relationship between relaxation and all three well-being outcomes: younger participants benefited more from relaxation experiences than older ones. On the other hand, older participants benefited more from control in terms of higher levels of vitality and life satisfaction. Results suggest that in addition to detachment, relaxation, control and mastery, the most often studied recovery experiences, also the experiences of meaning and affiliation may promote recovery. Especially younger teachers seem to benefit from relaxation experiences, and older teachers benefit from control experiences during off-job time. Future research could tell us more about the reasons behind this, and longitudinal study designs could elucidate the temporal and causal processes of recovery.

4-kuukautisten vauvojen vanhempien psyykkinen hyvinvointi, vanhemmuus ja vuorovaikutus vauvan kanssa

Lilli Hedman¹, Rika Rajala¹

¹Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Pikkuvauvojen vanhempien jaksaminen on suosittu julkisessa keskustelussa. Vaikka vanhempien jaksaminen on merkittävä tekijä vauvojen hyvinvoinnille, kansallisen tason tutkimusnäyttö asiasta on riittämätöntä.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millainen on 4-kk vauvojen vanhempien psyykkinen hyvinvointi kuinka tyytyväisiä he ovat omaan vanhemmuuteensa sekä millaiseksi he kokevat oman vauvansa ja vuorovaikutuksensa vauvan kanssa.

Menetelmät: Tutkimuksessa käytetään Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimuksen pilottiaineistoa 4-kuukautisten vauvojen ja heidän perheidensä osalta. Kyselytutkimukseen vastasi 439 synnyttänyttä äitiä (54 %) ja 307 toista vanhempaa (38 %) kuuden maakunnan alueelta loka-marraskuussa 2017. Äitien masennusoireilua mitattiin CES-D-10-mittarilla ja toisten vanhempien psyykkistä kuormittuneisuutta MHI-5-kysymyspatterilla. Molemmilta vanhemmilta kysyttiin tyytyväisyyttä itseensä vanhempana sekä sitä, minkälaiseksi kokee vauvansa (helppo/vaativa/tavanomainen). Varhaista vuorovaikutusta kysyttiin molemmilta vanhemmilta tunnekokemuksen kautta. Tulokset esitetään suorina jakaumina ja ristiintaulukointeina.

Tulokset: Viimeksi kuluneen kuukauden aikana 13 prosentilla synnyttäneistä vanhemmista oli ollut masennusoireilua. Toisista vanhemmista kolme prosenttia oli ollut merkittävästi psyykkisesti kuormittuneita viimeksi kuluneen neljän viikon aikana. Synnyttäneistä vanhemmista 93 prosenttia oli erittäin tai melko tyytyväisiä itseensä vanhempana. Toisista huoltajista näin koki 90 prosenttia. Erittäin tyytyväisiä vanhemmuuteensa olevien osuudet olivat 23 ja 21 prosenttia. Synnyttäneistä vanhemmista 6 ja toisista vanhemmista 7 prosenttia koki vauvan keskimääräistä vaativammaksi. Varhainen vuorovaikutus vauvan kanssa oli heikkoa 3 prosentilla synnyttäneistä ja 7 prosentilla toisista vanhemmista.

Johtopäätökset: Valtaosa tutkimukseen osallistuneista 4-kk vauvojen vanhemmista voi psyykkisesti hyvin. Jatkossa olisi tärkeä tutkia vanhempien masennusoireiden ja psyykkisen kuormittuneisuuden taustalla olevia tekijöitä. LTH-tutkimus laajenee kansalliseksi tiedonkeruuksi vuonna 2020, jolloin saadaan kattavampaa tietoa pikkuvauvaperheiden hyvinvoinnista

Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa

Johanna Mäki-Opas¹, Anu Castaneda¹, Satu Jokela¹

¹Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Psyykkinen hyvinvointi on yksi keskeisimmistä niin toimintakykyyn, fyysiseen terveyteen kuin yleiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Sekä kansainväliset että suomalaiset väestötutkimukset osoittavat, että maahanmuuttajilla ja erityisesti pakolaistaustaisilla on pääväestöä enemmän psyykkistä kuormaa ja mielenterveysongelmia. Tähän ovat vaikuttamassa osaltaan menneisyyden kokemukset ja osaltaan Suomen olosuhteet. Suomesta on puuttunut yhteneväinen linja siitä, miten pakolaisten ehkäisevät ja korjaavat mielenterveyttä tukevat palvelut tulisi järjestää ja niissä esiintyy myös alueellisia eroja. Myös monet pakolaisten parissa työskentelevät ammattilaiset kokevat tarvitsevansa lisää tietoa pakolaistyön erityispiirteistä ja mielenterveyden edistämisestä tässä asiakasryhmässä.

Näitä tarpeita täyttämään on kirjoitettu Pakolaisten mielenterveyden tuki Suomessa –käsikirja. Käsikirjan pohjana on laadulliset asiantuntija (n=157) ja kohderyhmä (n=32) haastattelut, joissa on kysytty muun muassa palveluiden ongelmakohtia ja kehittämistarpeita. Tietoa on kerätty myös kotimaisesta ja kansainvälisestä tutkimuksesta ja käytännön kehittämistyöstä. Kerättyä tietoa hyödyntäen käsikirja on kirjoitettu yhteistyössä toistasataa henkilöä sisältävän asiantuntijaryhmän kanssa, johon kuuluu eri alojen asiantuntijoita, ammattilaisia, vapaaehtoisia ja pakolaisia ympäri Suomen.

Käsikirjaan on koottu laaja tietopaketti muun muassa pakolaisuuteen liittyvistä mielenterveyden voimavaroista ja riskitekijöistä, turvapaikanhaku- ja kotoutumisvaiheiden haasteista, kielitaidon merkityksestä ja osallisuuden tärkeydestä sekä erilaisista mielen hyvinvointiin liittyvän riskikäyttäytymisen muodoista. Käsikirjasta löytyy myös eri aloille kohdennettuja suosituksia, keinoja ja työkaluja päättäjille, esihenkilöille ja ammattilaisille pakolaisten mielenterveyden edistämiseen, ongelmien ehkäisemiseen ja tunnistamiseen sekä hoitoon. Käsikirjassa on myös omat lukunsa erityisen haavoittuvassa asemassa olevien pakolaisten kuten kidutuksen ja ihmiskaupan uhrien mielenterveyden tukemiseen.

DAGIS-interventiotutkimuksen kehittäminen – Päiväkotilasten terveellisiä elintapoja ja hyvinvointia edistävä sekä mahdollisia sosioekonomisia eroja kaventava interventio	1
DAGIS – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen päiväkodeissa.....	1
Pieni oppiva mieli (POM) -intervention vaikutus päiväkotikäisten lasten itsesääätelytaitoihin	2
Dagis-Work: Terveystiedon edistämisen etäohjauksen vaikuttavuustutkimus.....	2
Increasing motivation for physical activity: A meta-analysis identifying effective behavior change techniques	3
Shifting the mindset from actions to interactions: Network models for studying physical activity determinants in the Let's Move It trial	3
Precious n-of-1 trial: within person variation in motivation and self-efficacy explain changes in daily physical activity	4
Implicit process interventions in dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis	4
Pystyvyyden merkitys onnistuneessa painonhallinnassa läpi elämänkulun.....	5
Masennus, tunnesyöminen ja painonmuutokset: tuloksia 7 vuoden seuranta tutkimuksesta	5
Painoon liittyvät ihanteet, käyttäytymiset ja pitkän aikavälin terveys nuorilla aikuisilla	6
DSM-5 syömishäiriöiden esiintyvyys ja ilmaantuvuus suomalaisilla nuorilla.....	6
Masennusoireiden yhteys allotaattiseen kuormitukseen masennuspotilailla.....	7
Syöpään sairastuneiden sosiaaliset verkostot 18 kuukauden seurannassa	7
Ikääntyvät päihteiden käyttäjät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmässä	8
Omaishoitajien arjen kuormittavat tilanteet ja selviytymiskeinot.....	8
Psykososiaalisen tilanteen seuranta päihdehoidon aikana PARADISE24fin -kyselyä käyttäen	9
Tyytyväisyys saatuun sosiaaliseen tukeen ja syövästä toipuminen - kaksivuotisseuranta tutkimus.....	9
Lihavuus, hallinta ja subjektiivisuus: lihavuusdiskurssit THL:n Kansallisen lihavuusohjelman 2012–2018 materiaaleissa	10
Hoitava viestintä ja kahden kysymyksen menetelmä lääkäri-potilasviestinnässä	10
Kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiin perustuvan unettomuuden hoidon vaikuttavuus vuorotyöntekijöillä.....	11
Uptake of and motivational responses to mental health promoting practices: Comparing relaxation and mindfulness arms of the Healthy Learning Mind trial	11
A longitudinal validation study for a model on psychological need satisfaction and well-being	12
Hyvinvointia tukeva verkko-ohjaus vastasairastuneille tyypin 2 diabeetikoille	12
Myötätuntoisuuden yhteys masennusoireiluun aikuisuudessa.....	13
Ovatko johtotehtäviin liittyvät huolenaiheet yhteydessä työuupumukseen ja työn imuun vaativaa asiantuntijatyötä tekeillä?	13
Uhkaako työn intensiivisyys työhyvinvointia? Stressiprofiilien yhteys työuupumukseen opetus- ja tutkimustyössä.....	14
Toiminnanohjauksen vaikeudet psyykkisesti oireilevilla alle kouluikäisillä lapsilla	14
Voiko työuupumusta ja mielialaoireita erotella persoonallisuuden piirteiden perusteella?.....	15
Vuorovaikutustaitojen merkitys opiskelu-uupumuksen ja -innon kokemiselle	15
Lapsuusajan liikuntaharrastuksen yhteys aikuisiän mielenterveyteen ja terveystyöskäytymiseen.....	16
Osallisuus ja yhteisen päätöksenteon edistäminen mielenterveyskuntoutuksessa	16
Intuitiivinen ajattelu ja emootiot parantumisodotusten taustalla	17
Vahvuus, ilo ja myötätunto – Lasten terveyden vahvistaminen.....	17
Yksinäisyys ja nuorten rahapeliaiheiset nettiyhteisöt	18
Miten kielellinen kyvykkyys, sosioekonominen asema ja psykopatologia ovat yhteydessä mielenterveyspalveluiden käyttöön?	18
Systemaattinen lasten kaltoinkohtelun riskin tunnistaminen perhe-elämässä	19
Cost-benefit ratio of cycling: a missing analysis and uncritical citations	19
4-vuotiaiden lasten vanhempien koettuun terveyteen ja psyykkiseen kuormittumiseen yhteydessä olevia tekijöitä	20
Lasten huoltajien kokemus yksinäisyys	20
Virtuaaliluontoympäristöt elvyttäjänä työpäivän aikana.....	21
Johtamisen motivaatio johtajaidentiteetin kuvaajana – erilaisten motivaatioprofiilien yhteydet johtajien työhyvinvointiin	21
Koulujen digitalisoitumista ja opettajien työhyvinvointia edistävän kehittämisintervention hyötyjä	22
Voimavaratekijät, työn imu ja työhistoria lypsykarjatilloilla	22
Strateginen työhyvinvoinnilla johtaminen ja perusterveydenhuollon työhyvinvointikokemukset	23
Efficacy of an extensive positive education program “Strength, happiness and compassion” in Finnish elementary schools	24
Leikitään ja keskitytään: Varhainen interventio ylivillkkaiden lasten perheille.....	24
Effort-Reward Imbalance: A Risk Factor for Bullying?	25

Tyttöjen ja naisten ympärileikkauksen estämisen toimintaohjelma	25
How does age moderate the relationship between recovery experiences after work and well-being?	25
4-kuukautisten vauvojen vanhempien psyykinen hyvinvointi, vanhemmuus ja vuorovaikutus vauvan kanssa	26
Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa	26