

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

TERVEYSPSYKOLOGIAN PÄIVÄT 29.10.- 30.10.2019

ABSTRAKTIT



@terpsyjaos
#tp19

www.terveyspsykologianjaos.net
terveyspsykologia@gmail.com

ABSTRAKTIT

Aamu-iltavirkkuuden merkitys terveydelle	1
Terveyskäyttäytyminen haastetun asiantuntijuuden aikakaudella	1
Terveyskäsityksiä rokotuskielteisyyden taustalla: taidelähtöinen tutkimus	2
Lapsen figuuri ja tunteiden politiikka rokotteita koskevassa kulttuurisessa keskustelussa	2
Uhkaretoriikka ja tiedon auktoriteetit rokotekeskustelussa	2
Rokotekriittisyys arkipäivän vastarintana	2
Vapaa-ajan tuunauksen yhteydet koettuun hyvinvointiin ja terveyteen suomalaisilla ja japanilaisilla työntekijöillä: kolmen mittauskerran pitkittäistutkimus	3
Työn imua ja työhyvinvointia edistävät tekijät aikuisia maahanmuuttajia kouluttavilla opettajilla	3
Suicide by crashing into a heavy vehicle: A one year follow-up study of professional drivers	4
Miten houkutella mikroyrittäjiä mukaan interventiotutkimukseen?	4
Toimintakykyä kartoittavan PARADISE24fin-verkkokyselyn käyttö ja vastausten hyödynnettävyys	4
Maskuliinisuuden uudelleenrakentaminen osana erektio-ongelmiin sopeutumista eturauhassyövän jälkeen .	5
Somatisaatio-oireiden yhteys myötätunnon kehitykseen aikuisuudessa	5
Allostaattinen kuorma ja sen komponentit masennuspotilailla	5
Masennusoireiden yhteys liikemittarilla mitattuun paikallaanoloon ja liikkumiseen työikäisillä aikuisilla	6
Kuntoutuspsykoterapian vaikutus työmarkkinakiinnittymiseen, työkykyyn ja opintomenestykseen	6
Liikunta-aktiivisuus ja mielen hyvinvointi: Liikkumattomuuden syyt niukat psyykkiset voimavarat omaavilla nuorilla miehillä	6
Hyödyllistä ja haitallista sisua mittaavan kyselyn kehittäminen	7
Työn imussa – mistä työn imu syntyy ja mitä siitä seuraa?	8
Luontoympäristö ja hyvinvointi	8
Ruokavalion ja koetun stressin yhteys syömiskäyttäytymispiirteiden muutoksiin kolmen vuoden elintapainterventio aikana	9
Syömiskäyttäytymisen yhteys ruokavalioon yli 50-vuotiailla miehillä, joiden paastoglukoosi on kohonnut	9
Miten sosioekonominen asema on yhteydessä ruoanvalinnan motiiveihin? Tuloksia laajasta ostodatasta ...	10
Ekologisesti kestävä syöminen käytännöt ja terveellisyys: mitä kyselyt kertovat yhteydestä?	10
Digitaalisen median käyttö ja sen yhteys lapsen kykyihin ja käyttäytymiseen viisivuotiailla	11
Nuorten ongelmallinen nettikäyttö ESPAD 2019 -poikkeileikkaustutkimuksessa	11
Lapsuuden ja nuoruuden psykososiaalisten käyttäytymispiirteiden yhteys nuorten päivittäiseen ruutu-aikaan	11
Miten lapsuuden persoonallisuuden ominaisuudet, sosioekonominen asema ja aikuisiän fyysinen aktiivisuus liittyvät toisiinsa?	12
Sense of belonging and its association with health among people of foreign background in Finland	12
Syöpään sairastuneiden sosiaaliset verkostot – lähiverkostot kuormittavat hyvinvointia, mutta kaukaisemmat ihmissuhteet toimivat hyvinvointiresursseina	13
Perceptions of and satisfaction with human resource practices are associated with well-being and team performance – evidence from a multinational corporation in Finland	13
Työuupumus kehkeytyvinä identiteettineuvotteluina: Laadulliseen seurantaan perustuva tapaustutkimus ...	13
Sosiaalinen media kaksiteräisenä miekkana: työ kuormittaa mutta tuntuu tuottavammalta	14
Työtehtävien selkeys edistää opettajien hyvinvointia	14
Tietoisuustaitojen harjoittaminen vähentää opiskelijoiden psykologista stressiä – interventiotutkimus lääketieteellisessä tiedekunnassa	14
Tyypillisen ja epätyypillisen masennuksen oirekuva pohjoissuomalaisilla keski-ikäisillä – Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966	15
Syömiskäyttäytymisen yhteys ruokavalioon yli 50-vuotiailla miehillä, joilla on heikentynyt glukoosinsieto	15
The compendium of self-enactable techniques to change and self-manage motivation and behaviour (v1.0)	16
Toimintakyvyssä tapahtuneiden muutosten arvioiminen päihdehoidon aikana	16
Mikä tulevaisuudessa pelottaa? Nuorten tulevaisuuteen liittyvät pelot 2019	16
Matka elämäntapamuutokseen - Laadullinen pitkittäistutkimus ylipainoisten aikuisten verkkopäiväkirjoista Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvassa interventiossa	18
What skills were cultivated during mindfulness intervention among health care university students? – Two approaches of developing well-being skills	18
Mental distress in Nicaragua- personal experiences of psychosis and hearing voices	18

Are friends a prerequisite for adolescents' physical activity maintenance? Qualitative analysis of trial participants' follow-up interviews	19
Hybrid Off-Job Crafting Intervention: Enhancing Employees' Psychological Needs Satisfaction, Well-Being and Job Performance	19
Energisyys ja innostuneisuus työssä: persoonallisuustekijät ja työn imu.....	19
Strength, Happiness and Compassion – Enhancing Well-Being in Finnish School-Children	20
Enhancing well-being in children and parents through Flourishing Families program	20
Stressireaktiivisuus ja-säätely nuoruusiässä: varhaiset ennustekijät ja interpersoonallinen säätely	20
Nuorten miesten fyysinen aktiivisuus, elinympäristö ja luontosuhde - Väestöpohjainen MOPO-tutkimus	21

TIISTAI 29.10.2019: KEYNOTE-PUHUJAT

Aamu-iltavirkkuuden merkitys terveydelle

Tutkimusprofessori Timo Partonen, THL

Väestötason tarkastelun perusteella iltavirkut nukkuvat muita huonommin ja liikkuvat muita vähemmän. Iltavirkut sairastavat aamuvirkkuja useammin mielenterveyden häiriöitä, diabetesta sekä neurologisia, ruuansulatuselinten ja hengityselinten sairauksia. Mitä iltavirkumpi henkilö on seurannan alussa, sitä todennäköisemmin hänelle kertyy tiettyjä terveysvaaroja seurannan aikana, muun muassa univaikeuksia, runsasta päihteiden käyttöä ja masennusoireita.

Aamu-iltavirkkuuden vaihtelusta noin puolet aiheutuu ympäristöstä. Siksi päivärytmiä myöhentävillä ja iltavirkkuuden yleisyyttä lisäävillä seikoilla on huomattava merkitys terveydelle myös väestötasolla. Niiden vaikutus saattaa jo näkyä elinajassa. Suomessa entisten huippu-urheilijoiden kohorttitutkimuksessa iltavirkut kuolivat muita nuorempina ja ero tuli havaittavaksi 56 ikävuoden jälkeen. Britannian biopankkitutkimuksessa ennenaikainen kuolleisuus oli iltavirkkuilla muita suurempi 63 ikävuoden jälkeen. Englantilainen kohorttitutkimus yli 40-vuotiaista osoitti, että aamuvirkut olivat terveempiä ja että iltavirkut sairastivat useammin verenpainetautia ja kuolivat nuorempina. Tietyt, iltavirkuille muita useammin kertyvät terveysriskit voivat osin selittää keskimäärin lyhemmän eliniän.

Sisäisen kellon toimintahäiriöt altistavat univaikeuksille ja kaamosoireilulle sekä niiden välityksellä lihomiselle, tyypin 2 diabetekselle sekä sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksille. Myös tietyt syöpätaudit näyttävät ilmaantuvan sisäisen kellon häiriintymisen seurauksena. Paitsi vuorotyö, epäsäännöllinen työaika ja aikaerolennot, myös univaje ja kesäajan käyttö kellonsiirtoineen häiritsevät sisäisen kellon toimintaa. Näitä aiheita on syytä tarkastella paitsi yhteiskunnan myös terveyden näkökulmasta, sillä niihin liittyvillä päätöksillä on myös kansanterveydellisiä seurauksia.

Päivärytmin myöhentymisen ja iltavirkkuuden yleistymisen takia univaikeuksista aiheutuvat, välittömät ja pitkäaikaiset haitat ovat suomalaisilla todennäköisesti lisääntymässä. Univelkaisten osuus on 2010-luvulla kasvanut. Myös työelämässä mukana olevista 25–64-vuotiaista unettomien osuus on jatkanut kasvuaan, samoin kuin kouluterveyskyselyihin vastanneista nuorista univelkaisten tai univaikeuksista kärsivien osuus. Vyötärölihavuus on 2010-luvulla yleistynyt työikäisillä miehillä ja naisilla sekä eläkeikäisillä naisilla. Työikäisillä naisilla on yleistynyt myös runsas kaamosoireilu.

Terveyskäyttäytyminen haastetun asiantuntijuuden aikakaudella

Prof. Piia Jallinoja, Tampereen yliopisto, Tampere

Ravinnon rasvojen terveellisyys nousee julkiseen keskusteluun vuosikymmenestä toiseen. Rokotevastaisuus lisääntyy Pohjanmaalla. Keskusteluissa alkoholilaita valinnanvapaus nousee keskeiseksi argumentiksi. Tarkastelen esityksessä tällaisia ajankohtaisia ilmiöitä ja pohdin, olemmeko siirtyneet aikaan, jossa terveyden edistäjien ja asiantuntijoiden oppeja ei enää niellä pureskelematta. Suomessa asiantuntijatiedon ja väestötason suositusten kritiikki tuli uudella tavalla julkisuuteen 2000-luvun alussa, esimerkiksi julkisessa puheessa ravinnosta. Kyse ei enää ollut vain kansanterveydestä, vaan ruokaan liittyvästä mausta, nautinnosta ja yksilöiden vapaudesta ja oikeudesta syödä mitä haluavat. Todistusaineistona ruokien, esimerkiksi ravinnon rasvojen terveysriskeistä ei mediassa enää esitetä vain tieteellisiä tutkimuksia, vaan myös henkilökohtaisia kokemuksia ja tuntemuksia. Syömisen ja ruuan kohdalla tilannetta kuvaa hyvin myös syömistä ohjaavien yhteisöllisten normien heikkeneminen ja länsimaisten yhteiskuntien yksilöllistyminen. Samalla joissain ruokavalioissa syömisen rajat ovat kuitenkin kiristyneet. Näihin kehityskulkuihin liittyy myös väestötutkimuksiin nojaavien ravitsemussuositusten ja "pakottamisen" kritiikki sekä julkisissa ruokakiistoissa esitetty vaatimus yksittäisten ihmisten tuntemusten ja kokemusten huomioimisesta.

TIISTAI 29.10.2019: SYMPOSIUMIT

Fokuksessa rokotteet – keskusteluja, käsityksiä ja tunteita

Puheenjohtaja: Jonas Sivelä, erikoistutkija, THL

Vaikka Suomessa on keskimäärin erittäin hyvä rokotuskattavuus, on kattavuuksissa kuitenkin alueellisissa ja rokotekohtaisia eroja. Rokottamiseen ja rokotteisiin liitetään paljon erilaisia käsityksiä ja tunteita. Mahdolliseen rokotusvastaisuuteen tai -epärointiin liittyvien syiden tunteminen on edellytys hyvän rokotuskattavuuden ja -luottamuksen ylläpitämiseksi myös tulevaisuudessa. Symposiumissa lähestytään aihetta neljän tutkijan työn kautta.

Terveyskäsityksiä rokotuskielteisyyden taustalla: taidelähtöinen tutkimus

Kaisu Koski, dosentti, akatemiutkija, Tampereen Yliopisto

Esitys keskittyy Kaisu Kosken Akatemiutkijan projektissa toteutettuun lyhytelokuvaan Conversations with vaccine-critical parents (2017). Se pohjautuu rokotekriittisten vanhempien haastatteluihin Suomessa ja Hollannissa, ja purkaa rokotuskielteisyyttä ja sen taustalla vaikuttavia syitä. Haastattelut ovat tuoneet esille sarjan terveyskäsityksiä, jotka eriyvät modernin lääketieteen käsityksistä ja pohjustavat vanhempien rokotuskielteisyyttä. Usein ajatellaan, että kielteisyyden takana on pääasiassa se, että ihmiset eivät tiedä, mitä rokotteissa on, ja niiden sisältö pelottaa. Tämä projekti kuitenkin purkaa syvemmällä olevia terveyskäsityksiä ja elämäntapomerkkejä. Lyhytelokuvassa tutkija-taiteilija tuo vanhempien näkemykset dialogiin rokotustutkijan maailmakuvaan kanssa.

Lapsen figuuri ja tunteiden politiikka rokotteita koskevassa kulttuurisessa keskustelussa

Venla Oikkonen, dosentti, akatemiutkija, Tampereen Yliopisto

Esityksessäni tarkastelen rokotteista käytävää kulttuurista keskustelua lapsen figuurin kautta. Niin rokotteita kyseenalaistavissa kuin rokottamiseen kannustavissa materiaaleissa terveen ja toisaalta uhatun lapsen hahmo on usein keskeinen. Koska lapsen figuuriin liitetään lupaus tulevaisuudesta ja jatkuvuudesta, se tarjoaa kulttuurintutkijalle analyttisen linssin, jonka kautta rokotekeskustelun tunteita ja tunteisiin vetoavuutta voidaan purkaa. Esitys keskittyy vuoden 2009 Pandemrix-rokotteeseen ja narkolepsian välisestä yhteydestä käytyyn mediakeskusteluun.

Uhkaretoriikka ja tiedon auktoriteetit rokotekeskustelussa

Outi Pohjanheimo, FT, Helsingin yliopisto

Tarkastelen rokotekeskustelun vastakkainasettelua ja siinä käytettyjä argumentteja intuitiiviseen ajatteluun ja emotioihin vetoamisen näkökulmasta. Julkisessa keskustelussa rokotevastaisuus herättää voimakkaita tunteita. Suomessa rokotekattavuus on kuitenkin erinomainen (yli 95 % koko väestöstä). Tähän nähden rokotevastaisuuden saama julkisuus on yllättävän suuri. Heijastaako rokotekeskustelu myös yleisempää huolta perinteisten auktoriteetin murenemisestä, johon luterilaiseen kirkkoon kuulumisen vähentyminen viittaa.

Rokotekriittisyys arkipäivän vastarintana

Johanna Nurmi, tutkijatohtori, Tampereen yliopisto

Rokotekriittiksi voidaan asettaa osaksi laajempaa yhteiskunnallista kehitystä, jota leimaavat terveyden ja hyvinvoinnin yksilöllistyminen ja kaupallistuminen sekä koululääketieteen auktoriteetin kyseenalaistuminen. Kansanterveydellisessä kehityksessä rokottaminen määrittyi rationaaliseksi, faktoihin perustuvaksi toiminnaksi ja rokotteisiin liittyvä kyseenalaistaminen irrationalisuutena tai tietämättömyytenä. Tässä asetelmassa rokotekriittisten vastarinta muotoutuu pyrkimykseksi horjuttaa koululääketieteen ja terveysviranomaisen valtaa ilman avointa vastarintaa, arkisten käytäntöjen kautta. Rokotekriittisten vanhempien haastatteluaineiston kautta tarkastelen rokotuksista kieltäytymiseen liittyviä poliittisia merkityksiä ja hiljaisen vastarinnan taktiikoita suhteessa terveydenhuoltoon, terveysviranomaisiin ja julkiseen keskusteluun.

TIISTAI 29.10.2019: MUUT SUULLISET ESITYKSET

Diversiteetin johtaminen työhyvinvoinnin rakentajana

Pia Lappalainen, Aalto-yliopisto

Tuottavuuspaineiden kanssa kamppailevien organisaatioiden ja organisaatiotutkimuksen mielenkiinto on viime aikoina hivuttautunut kovista tehostamistoimenpiteistä työelämän pehmeisiin laatutekijöihin. Laatukeskustelu on kiihtynyt entisestään lisääntyneen psykososiaalisen kuormituksen myötä. Kuormituksen taustalta löytyy kasvava määrä työntekijöiden välisiä ristiriitoja sekä täyttymättömiä henkilökohtaisia toiveita ja tarpeita. Tämä puolestaan paineistaa esimiehiä entisestään: sovun johtaminen ja diversiteetin johtaminen vaativat läsnäoloa, dialogia ja panostusta yksilöön. Valitettavasti esimiestyö on perinteisesti pitkälti keskittynyt työn järjestelyihin, työympäristöön ja vastuiden organisointiin. Tehollisen työajan lisäämisen ja työn korkeamman tuottavuuden kannalta olisi kuitenkin tärkeää keskittyä yksilön työhyvinvointiin ja työn imuun. Tässä esityksessä kuvataan empiirinen, kvantitatiivinen teollisuustutkimus, jossa kartoitettiin, miten esimiestyöllä voitaisiin lisätä työntekijöiden työn imun kokemusta. Erityisesti haluttiin selvittää, mitkä työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet ovat kytköksissä työn imuun. Analyysi osoitti, että työn imun kanssa korreloivat sellaiset persoonallisuus-sidonnaiset ominaisuudet kuin analyttisyys, assertiivisuus, ekstroversio, johtamismotivaatio ja systeemisyys. Tarkastelu osoitti, että löydetty tekijät toisaalta suojaavat työntekijää työuupumukselta ja toisaalta tehostavat työn tekemisen prosesseja. Tämä analyysi tukee niitä aiempia tutkimuksia, jotka ovat nähneet työuupumuksen työn imun vastakohtaksi. Toinen tärkeä havainto liittyy diversiteetin johtamisen merkitykseen: erilaisuuden arvostaminen ja yksilöllisten erojen ymmärtäminen rikastuttavat työyhteisöjen osaamis pohjaa. Käytännössä nämä tulokset kannustavat hyödyntämään ei vain osaamisen ja taitojen vaan myös persoonallisuuksien erilaisuutta ja yksilöllisten erojen rikkautta suomalaisessa työelämässä. Tämä moninaisuuden hyödyntäminen vaatisi tuekseen sellaisia osallistavia ja omistajuutta lisääviä johtamis- ja työskentelymenetelmiä, jotka lisäävät yksilöllistä vapautta työprosessien suhteen sekä avointa dialogia. Näiden kehittämiseen tulisi panostaa, sillä paitsi että tämänkaltaiset ajattelu-uudennokset ja johtamistyyli tehostavat toimintaa, ne myös vähentävät työpahoinvointia ja uupumusta.

Vapaa-ajan tuunauksen yhteydet koettuun hyvinvointiin ja terveyteen suomalaisilla ja japanilaisilla työntekijöillä: kolmen mittauskerran pitkittäistutkimus

Miika Kujanpää, Tampereen yliopisto; Jessica De Bloom, University of Groningen, Tampereen yliopisto; Louis Tay, Purdue University; Anne Mäkkikangas, Tampereen yliopisto; Ulla Kinnunen, Tampereen yliopisto

Tausta: Työelämän muuttuessa yhä intensiivisemmäksi ja työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyessä työn murroksen myötä yhä enenevässä määrin, vapaa-ajan muokkaaminen hyvinvointia tukeväksi tulee tärkeäksi. Vaikka työn proaktiivista muokkausta, kuten työn tuunausta, on tutkittu viime aikoina paljon, vapaa-ajan proaktiivisesta muokkaamisesta on vain vähän aiempia tutkimuksia. Tavoitteet: Tutkimme työntekijöiden vapaa-ajan tuunausta, eli proaktiivista ja oma-aloitteista, psykologisten tarpeiden täyttymiseen pyrkivää vapaa-ajan muokkausta yhtenä mahdollisena keinona pyrkiä parempaan tarpeiden täyttymiseen ja hyvinvointiin. Kehitimme ja validoimme uuden tarvepohjaisen vapaa-ajan tuunauksen kyselyn kahdessa eri maassa, Suomessa ja Japanissa. Tässä esityksessä tarkastelemme kyselyn taustalla olevaa tarvepohjaisen tuunauksen teoriaa sekä vapaa-ajan tuunauksen erilaisia muotoja. Lisäksi esittelemme alustavia tuloksia vapaa-ajan tuunauksen yhteyksistä koettuun työn ja vapaa-ajan hyvinvointiin sekä terveyteen suomalaisilla ja japanilaisilla työntekijöillä. Menetelmät: Työntekijät täyttivät kolmella eri mittauskerralla kyselyn vapaa-ajan tuunauksesta sekä koetusta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Kyselykertojen välinen aika oli kolme kuukautta. Kyselyn toimivuutta ja vapaa-ajan tuunauksen yhteyksiä koettuun hyvinvointiin ja terveyteen tarkasteltiin reliabiliteettien ja faktori- ja regressiomallien avulla. Tulokset: Alustavien tulosten mukaan erityisesti suomalaiset työntekijät tuunasivat vapaa-aikaansa kohtalaisen usein. Vapaa-ajan tuunauksen mittarin rakenne oli teorian mukainen ja sen alaskaalat osoittautuivat reliabeleiksi. Vapaa-ajan tuunauksen havaittiin olevan myönteisesti yhteydessä pitemmällä aikavälillä erityisesti vapaa-ajan hyvinvointiin. Johtopäätökset: Vapaa-ajan tuunauksella voidaan pyrkiä proaktiivisesti lisäämään koettua hyvinvointia muuttuvassa ja haastavassa työelämässä.

Työn imua ja työhyvinvointia edistävät tekijät aikuisia maahanmuuttajia kouluttavilla opettajilla

Pilvi Karjalainen, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Lääketieteen laitos

Tausta: Työn imu on keskeinen käsite tutkittaessa työntekijöiden suoriutumista ja pysyväisluonteista työhyvinvointia. Kuormitustekijöiden tunnistamisen ohella työhyvinvointia edistävien tekijöiden tutkiminen on ennaltaehkäisevää työtä opettajien työssä jaksamisen, alalla pysymisen ja tuottavan työn näkökulmista. Maahanmuuttajataustaisten koulutukseen panostaminen luo heille edellytyksiä työllistyä ja toimia aktiivisina kansalaisina. Koulutus on yksi parhaita kotoutumis- ja sopeutumiskeinoja. Yksilöllisten ja joustavien koulutuspolkujen toteuttamiseen tarvitaan hyvinvoivia opettajia. Tavoitteet: Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää työn imuun ja työhyvinvointiin liittyviä voimavaratekijöitä opettajilla, jotka opettavat aikuisia maahanmuuttajia. Tavoitteena oli tuottaa tietoa maahanmuuttajia kouluttavien opettajien työhyvinvointitoiminnan tueksi. Menetelmät: Tutkimus toteutettiin sähköisen kyselyn (n = 74) ja haastattelujen (n = 4) avulla aikuiskoulutusta tarjoavissa oppilaitoksissa. Koettua työn imua ja työhyvinvointia arvioitiin määrällisesti Työn imu 9 -kyselyllä ja laadullisesti teemahaastatteluilta. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja määrällinen aineisto SPSS 24 -ohjelmistolla. Määrällisen kyselyaineiston ja viiteaineiston vertailu tehtiin Z-testillä. Tulokset: Aikuisia maahanmuuttajia kouluttavien opettajien kokemus työn imu kuuluu tasoon 'keskimääräistä korkeampi' 16 000 suomalaisen työntekijän aineiston viitearvoihin verrattuna. Aikuisia maahanmuuttajia kouluttavien opettajien kokemus työn imu oli työn imu -

summamuuttujan osalta merkitsevästi ($p < 0,001$) korkeampi (5,04) verrattuna viiteaineistoon (4,41). Erot olivat tilastollisesti merkitseviä työn imun tarmokkuuden, omistautumisen ja uppoutumisen ulottuvuuksilla. Työhyvinvointi oli yhteydessä vaikutusmahdollisuuksiin työssä, työyhteisön ja esimiehen systemaattiseen tukeen, työn kokemiseen merkitykselliseksi sekä yksilölliseen kokemukseen ammattitaidosta ja oman persoonan hyödyntämisestä työssä. Työn imua edistävä tekijä oli myönteinen opiskelijavuorovaikutus. Työhyvinvoinnin osatekijöistä hyvinvointia näyttivät heikentävän työn epävarmuus ja ongelmat johtamisessa. Johtopäätökset: Opettajien työhyvinvointiin tulisi kiinnittää huomiota mahdollistamalla kollegiaalinen yhteistyö, tunnistamalla ja hyödyntämällä opettajien yksilöllisiä vahvuuksia ja paikallisia voimavaratarkkijöitä sekä kehittämällä pedagogista johtamista. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää työhyvinvoinnin vahvistamiseen tähtäävässä koulutusorganisaatioiden kehittämistyössä.

Suicide by crashing into a heavy vehicle: A one year follow-up study of professional drivers

Igor Radun, Department of Psychology and Logopedics, University of Helsinki

Some suicides are committed in road traffic. A person who deliberately steers their vehicle towards a heavy vehicle will directly and instantly have an impact on its driver. Although heavy vehicle drivers typically suffer minor, if any, injuries due to the large mass difference between these vehicles, the traumatic experience can result in variety of psychological and work related problems. In this study, we twice surveyed heavy vehicle drivers involved in a suicide crash regarding their experiences and coping after their crashes. The first survey was sent about one month after the crash and the follow-up survey one year after the crash. It included several scales such as Impact of Events Scale-Revised, Crisis Support Scale and Perceived Stress Scale. The results will be presented in the context of our large project on road suicides that includes also an analysis of in-depth crash data, a survey collected from a representative sample of Finnish heavy vehicle drivers and a focus group study of heavy vehicle drivers who were involved as the second party in road suicides.

Miten houkutellessa mikroyrittäjiä mukaan interventiotutkimukseen?

Mäkinen Jaana-Piia, Tampereen yliopisto, Johtamisen ja talouden tiedekunta; Ahola Salla, Tampereen yliopisto, Johtamisen ja talouden tiedekunta; Korhonen Eveliina, Työterveyslaitos, Oulu; Kaksonen Tiina, Työterveyslaitos, Oulu; Laitinen Jaana, Työterveyslaitos, Oulu; Heikkilä-Tammi Kirsi, Tampereen yliopisto, Johtamisen ja talouden tiedekunta; Kerkkonen Markku, Oulun yliopisto; Oinas-Kukkonen Harri, Oulun yliopisto; Simunaniemi Anna-Mari, Oulun yliopisto

Mikroyrittäjien työstä palautumista tukevia interventioita on tehty vähän. Vielä harvemmin on analysoitu niiden osallistujarekrytointiin luonnetta ja onnistumista. Tämän esityksen tavoitteena onkin kuvata ja analysoida Promo@Work yrittäjät -intervention osallistujarekrytointia. Interventiossa suomalaiset mikroyrittäjät käyttivät älypuhelimillaan Palaudu!-sovellusta. Rekrytointissa hyödynnettiin pääkanavana sähköpostikutsua, joka lähetettiin noin 70 000 mikroyrittäjälle. Sen lisäksi rekrytointia tuettiin massa- ja sosiaalisen median keinoin (esim. kohdennettua Facebook-markkinointia) yhdistettynä itserekisteröitymiseen. Yhteensä 1243 suomalaista mikroyrittäjää ilmoittautui ja vastasi ensimmäiseen kyselyyn (ns. baseline). Rekrytointia analysoitiin sekä laadullisesti että määrällisesti lähinnä ensimmäisen ja toisen kyselyn, kohdennetun minikyselyn, haastatteluiden sekä ilmoittautumistietojen ja lokitietojen perusteella. Tulosten mukaan mikroyrittäjien rekrytointi oli haastavaa ja vaati paljon resursseja. Esimerkiksi noin 70 000 sähköpostikutsua tuotti noin 700 ilmoittautunutta. Yrittäjäjärjestöjen kanssa tehty yhteistyö sekä kasvokkaiset tapaamiset näyttivät tukevan rekrytointia. Suurin osa osallistujista muisti parhaiten sähköpostin kautta tehdyn markkinoinnin, mikä viittaa sen merkittävyyteen. Eri rekrytointikanavat tuottivat hieman eri tyyppisiä osallistujia, mikä on linjassa myös aiemman tutkimuksen kanssa. Jatkossa rekrytointissa saattaisi olla hyvä käyttää aktiivisempia sekä houkuttelevampia keinoja. Koska sähköpostin kautta tapahtuva viestintä vaikutti yhdeltä tehokkaimmista keinoista, on jatkossa syytä panostaa yhä enemmän sähköpostiviestien muotoiluun. Siinä kannattanee hyödyntää monipuolisesti kohderyhmälle sopivia suostuttelevan viestinnän keinoja.

Toimintakykyä kartoittavan PARADISE24fin-verkkokyselyn käyttö ja vastausten hyödynnettävyys

Tuuli Pitkänen, Arjen toimintakyky -hanke, A-klinikkasäätiö; Arno Aranko, Arjen toimintakyky -hanke, A-klinikkasäätiö

Tausta: Internetissä on erilaisia testejä, joiden vastaukset tallentuvat ja joiden tuloksia hyödynnetään kehittämistyössä ja mediassa, usein testien käyttäjäkuntaa ja testaamisen tarkoitusta tarkemmin analysoimatta. Tavoitteenamme on selvittää kolmelle erilaiselle kohderyhmälle osoitettujen verkkokyselyjen käyttöä ja käyttäjäkuntaa sekä PARADISE24fin-toimintakykykartoituksen tuloksia ja pohtia kyselyjen merkitystä sekä tulosten hyödynnettävyyttä asiakas- ja järjestötyön kehittämisessä. Aineisto: Tutkimusaineisto sisältää kolme verkkokyselyä, joilla oli eri kohderyhmä: terveysinformaation etsijät, tiettyä sairautta sairastavat ja työntekijöiden sosiaalinen verkosto. Kyselyt toteutettiin Päihdelinkissä (n=7034), yhteistyössä ME/CFS yhdistyksen kanssa (n=227) ja avoimena osallistumiskutsuna työntekijöiden verkostoissa (n=256). Kaikkiin verkkokyselyihin sisältyi toimintakykyä kartoittava PARADISE24fin, tiedon täyttämisen ajankohta sekä muutama taustatietokysymys. Tulokset: Suurin osa vastaajista oli naisia. Aineistojen välillä oli eroa taustatietojen ja koettujen psykososiaalisten vaikeuksien osalta. Vastaukset jaettiin ryhmiin ilmoitetun vastaamisen syyn mukaan. Omasta tilanteestaan vastanneilla oli korkeammat pisteet eli enemmän psykososiaalisia vaikeuksia kuin muilla vastaajilla. Omasta tilanteestaan vastanneiden osalta toimintakyky oli yhteydessä sairastavuuden määrään, kuten oli oletettavissa. Illalla ja aamuyöllä pistemäärät olivat korkeampia kuin päiväsaikaan vastanneilla. Johtopäätökset: Oman tilanteen kartoittamisen työvälineillä on käyttöä ympäri vuorokauden. Testissä saadut pistemäärät olivat osin hälyttävän korkeita ja olisi tärkeä seuranta tutkimuksen avulla selvittää, auttaako itsetestaaminen siinä, että ihmiset hakeutuisivat tarvittavan avun piiriin. Kolmessa eri aineistossa vastaukset olivat erilaisia, mikä viittaa siihen, että kyselyt ovat tavoittaneet erilaisia ihmisryhmiä ja puoltaa kyselytulosten hyödyntämistä. Testeihin vastataan kuitenkin useista erilaisista syistä, joten vastaamisen konteksti on syytä huomioida ja vastauksia tulkita kriittisesti.

Maskuliinisuuden uudelleenrakentaminen osana erektio-ongelmiin sopeutumista eturauhassyövän jälkeen

Anna-Maija Talvitie, Tampereen yliopisto; Hanna Ojala, Tampereen yliopisto; Teuvo Tammela, Tampereen yliopisto ja Tampereen yliopistollinen sairaala; Ilkka Pietilä, Helsingin yliopisto

Eturauhassyöpään sairastuminen aiheuttaa miehille psyykkistä kuormitusta, ja sairauden hoitoon liittyy tyypillisesti myös fyysisiä sivuvaikutuksia, kuten erektio-ongelmia ja virtsankarkailua, jotka vaikuttavat miesten elämänlaatuun ja kokemukseen itsestään miehenä. Selvitimme 22 teemahaastattelun pohjalta, miten leikkaushoidon läpikäyneet 56–71-vuotiaat miehet selviytyvät sivuvaikutusten kanssa ja millaisin sosiaaliseen ympäristöön ja elämäntilanteeseen liittyvin keinoin he uudelleenrakentavat maskuliinisuuttaan puheessaan. Diskurssianalyysin perusteella haastateltavamme käyttivät neljää erilaista selviytymistä tukevaa puhetapaa kertoessaan erektiovaikeuksistaan tai elämänlaadustaan. Miehet suhteuttivat erektio-ongelman uusiin konteksteihin, kuten vakavasta sairaudesta selviytymiseen, jolloin erektiovaikeus nähtiin hengissä säilymisen hintana. Erektiota ja parisuhdetta myöskin määriteltiin uudelleen siten, että seksi ja erektio nähtiin kuuluvan reproduktioon eikä parisuhteen hellyyteen. Miehet kompensoivat heikentynyttä erektiokykyään korostamalla muita maskuliinisuuden osa-alueita, kuten urheilullisuutta. Haastatellut lisäksi normalisoivat seksuaalisuuden laskua ikään kuuluvana muutoksena, vaikka heidän seksielämänsä oli hiipunut tai loppunut vasta syöpähoitojen myötä. Tutkimuksessamme kävi ilmi, että diskursiivisten keinojen käyttö on tiukasti sidottu sosiaaliseen ja materiaaliseen ympäristöön, eivätkä kaikki miehet voi käyttää samoja keinoja maskuliinisuutensa ylläpitämiseen. Vanhempi ikä ja se, että on omia lapsia, mahdollisti monien selviytymistä tukevien puhetapojen käyttöä ja vahvisti arvokkaan vanhan miehen roolia. Monet pitkässä parisuhteessa eläneet päättivät irtisanoutua seksielämästään erektiovaikeuksien seurauksena, mutta esimerkiksi sinkkumiehet kokivat stressiä siitä, että uutta parisuhdetta muodostaessa usein odotetaan erektiokykyä. Kompetenttien mieheyden ylläpitäminen oli vaikeaa myös esimerkiksi tilanteissa, joissa miespuoliset ystävät vitsailivat seksikokemuksistaan, eikä eturauhassyöpää sairastava voinut enää osallistua keskusteluun erektiovaikeuksiensa vuoksi. Miehuuden kokemusta ylläpitävät puhetavat tukevat miesten elämänlaatua eturauhassyöpään sairastuessa ja hoitojen tuomia elämänmuutoksia kohdattaessa. Yhdyntäkeskeinen käsitys seksuaalisuudesta näyttäisi vaikeuttavan miesten sopeutumista erektiohäiriöihin, mihin voitaisiin vaikuttaa oikea-aikaisella seksuaaliohjauksella.

Somatisaatio-oireiden yhteys myötätunnon kehitykseen aikuisuudessa

Aino Saarinen, Oulun yliopisto, Helsingin yliopisto; Liisa Keltikangas-Järvinen, Helsingin yliopisto; Terho Lehtimäki, Tampereen yliopisto; Olli Raitakari, Turun yliopisto; Mirka Hintsanen, Oulun yliopisto

Tausta: Somatisaatio-oireiden tiedetään aiheuttavan huomattavan määrän terveydenhoitokustannuksia sekä työkyvyttömyyttä. On kuitenkin jäänyt tutkimatta, kuinka ne ennustavat yksilön sosioemotionaalista kehitystä aikuisuudessa. Tavoite: Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, ennustavatko somatisaatio-oireet myötätunnon kehitystä 29-50 vuoden iässä. Menetelmät: Tutkimusaineisto koostui Young Finns -aineistosta (N=471-1037). Somatisaatio-oireet (päänsärky, vatsakipu, rintakipu, selkäkipu, väsymys, uupumus, huimaus, närästys, jännittyneisyys) arvioitiin itsearviointikyselyllä v. 1986. Myötätunto mitattiin the Temperament and Character Inventory (TCI) -kyselyn myötätuntoskaalalla v. 1997, 2001 ja 2012. Aineisto analysoitiin kasvukäyrämalleilla, joissa kontrolloitiin useita kovariaatteja (ikä, sukupuoli, sosioekonomiset tekijät lapsuudessa ja aikuisuudessa, terveydenhoitopalvelujen käyttö somaattisen sairauden tai fyysisen onnettomuuden vuoksi, vanhempien kasvatusasenteet, vanhempien alkoholinkäyttö, stressaavat tapahtumat, aleksitymia). Tulokset: Somatisaatio-oireiden ja myötätunnon välillä havaittiin kurvilineaarinen yhteys siten, että voimakkaat somatisaatio-oireet ennustivat matalampaa myötätuntoa 30-40 vuoden iässä mutta eivät enää 40. ikävuoden jälkeen. Johtopäätökset: Voimakkaat somatisaatio-oireet saattavat ennustaa heikompa myötätunnon kehittymistä toisia kohtaan aikuisuudessa. Henkilökohtaiset kipukokemukset eivät siis näytä ennustavan voimakkaampaa myötätuntoa toisten kärsimystä kohtaan.

Allostaattinen kuorma ja sen komponentit masennuspotilailla

Kirsi Honkalampi, Itä-Suomen Yliopisto; Taina Hintsu, Itä-Suomen Yliopisto; Marianna Virtanen, Itä-Suomen Yliopisto; Soili M. Lehto, Helsingin Yliopisto; Anu Ruusunen, Kuopion Yliopistollinen sairaala; Heimo Viinamäki, Itä-Suomen Yliopisto

Tausta: McEwen (McEwen, 1998) mukaan sekä pitkäkestoinen psyykkinen yli- että alikuormittuminen aiheuttavat elimistössä ns. allostaattista kuormitusta (AL). Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa selvitetään allostaattista kuormitusta vakavasta masennustilasta kärsivillä ja tutkitaan, onko sukupuoli, ikä, masennus- ja somatisaatio-oireet tai muutokset ruokahalussa yhteydessä suurempaan allostaattiseen osa- tai kokonaiskuormituksen. Menetelmät: Tutkimuksen aineistona on avohoidon depressiopotilasta koostuva aineisto (DepFuD), johon on osallistunut 186 (ikä 21–61 vuotta, ka. 33.9 vuotta, kh 10.9) vakavasta masennustilasta (MDD) (F32-34 ja F41.2) kärsivää potilasta. Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin eettinen toimikunta on antanut tutkimukselle puoltavan lausunnon. Tietoa kerättiin kyselylomakkeilla, haastatteleamalla ja laboratoriotutkimuksin. Tulokset: Allostaattisen kuormituksen keskiarvo oli 6.2 (SD 2.3, vaihteluväli 0-11) ja se oli miehillä korkeampi (7.5 kh 1.7) kuin naisilla (5.9 kh 2.1, $p = 0,001$, ES 0.82). BDI pisteissä ei ollut eroa, mutta naisilla oli merkitsevästi korkeammat somatisaatio- pisteet (2.2 SD 0.7 vs. 1.9 SD 0.7, $p = 0,002$, ES 0.60) ja suuremmat muutokset ruokahalussa (2.1 SD 0.7 vs. 1.8 SD 0.6, $p = 0,05$, ES 0.54) verrattuna miehiin. Miehillä sen sijaan oli merkitsevästi enemmän kardiovaskulaarisia riskitekijöitä (1.23 kh 0.86 vs. 0.75 kh 0.86, $p=0,001$, ES 0.56) kuin naisilla. Lisätarkastelut tehtiin lineaarisilla regressiomalleilla, jossa allostaattista kuormitusta ja sen osakomponentteja käytettiin riippuvana muuttujana, ja BDI-, SCL-90-ruokahalua- ja somaatiopisteitä, ikää ja sukupuolta ennustavina tekijöinä.

Johtopäätökset: Tutkimus osoitti, että masennus on yhteydessä haitallisiin muutoksiin terveydessä. Tutkimukseen osallistujat olivat huomattavasti nuorempia kuin aikaisemmissa tutkimuksissa (van Deurzen & Vanhoutte, 2019, Juster ym. 2011, Kobrosly ym 2013), mikä korostaa masennuksen yhteyttä haitallisiin terveysmuutoksiin.

Masennusoireiden yhteys liikemittarilla mitattuun paikallaanoloon ja liikkumiseen työikäisillä aikuisilla

Pauliina Husu, UKK-instituutti; Kari Tokola, UKK-instituutti; Jaana Suni, UKK-instituutti; Henri Vähä-Ypyä, UKK-instituutti; Harri Sievänen, UKK-instituutti; Tommi Vasankari, UKK-instituutti

Tausta: Masennus heikentää yksilön elämänlaatua, lisää sairastavuutta, rajoittaa toimintakykyä ja aiheuttaa yhteiskunnallisia kustannuksia. Liikunnan on todettu ehkäisevän masennusta ja helpottavan jo masentuneen oireita. Toisaalta masentuneiden henkilöiden on todettu liikkuvan vähemmän ja olevan paikallaan enemmän kuin oireettomien. Tavoite: Tutkimuksessa selvitettiin itse ilmoitettujen masennusoireiden yhteyttä liikemittarilla mitattuun paikallaanoloon ja liikkumiseen 20–69-vuotiailla aikuisilla. Menetelmät: Tutkimus perustuu UKK-instituutin Suomi 100 KunnanKartta -väestötutkimuksen poikkileikkausaineistoon, jossa masennusoireita mitattiin yhden viikon ajalta muokatulla Patient Health Questionnaire-9 -kyselyllä ja paikallaanoloa ja liikkumista liikemittarilla (UKK RM42, UKK Terveyspalvelut Oy, Tampere) seitsemän peräkkäisen vuorokauden ajan. Tulokset: Masennusoirekyselyyn vastasi 2191 henkilöä ja liikemittaria ainakin neljä kokonaista vuorokautta käytti 1785 henkilöä. Sekä kyselyyn että liikemittarimittaukseen osallistui 1641 henkilöä (60 % naisia, keski-ikä 49,4 vuotta). Masennusoirekyselyssä suurempi kokonaispistemäärä kuvasi voimakkaampaa oireilua. Osallistujat saivat kyselyssä keskimäärin 6,2 pistettä (keskihajonta 4,5, vaihteluväli 0-25 pistettä). Naisilla kokonaispistemäärä oli tilastollisesti merkitsevästi suurempi kuin miehillä ($p < 0,001$). Jokainen pisteen lisäys kokonaispistemäärässä oli yhteydessä 1,18 minuuttia pienempään paikallaan seisomis aikaan, 1,27 minuuttia pienempään kevyen ja 0,48 minuuttia pienempään reippaan/rasittavan liikkumisen aikaan sekä 58 askelta pienempään askelmäärään vuorokaudessa. Paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset jaksopituudet eivät eronneet masennusoireita ilmoittaneiden ja oireettomien osallistujien välillä. Masennusoireita ilmoittaneilla oli keskimäärin vähemmän sekä lyhyitä että pitkiä reippaan/rasittavan liikkumisen jaksoja kuin oireettomilla osallistujilla. Johtopäätökset: Liikkumismäärissä havaitut erot masennusoireita ilmoittaneiden ja oireettomien osallistujien välillä osoittavat, että jo lievät masennusoireet ovat yhteydessä vähäisempään liikemittarilla mitattuun liikkumiseen. Masennusoireiden varhainen tunnistaminen väestössä on tärkeä. Erityisen tärkeää olisi tunnistaa oireiden varhaiset merkit, jotta ennaltaehkäiseviä toimia, kuten liikkumisen edistämistä, osattaisiin kohdentaa tarkoituksenmukaisesti.

Kuntoutuspsykoterapian vaikutus työmarkkinakiinnittymiseen, työkykyyn ja opintomenestykseen

Terhi Ravaska, Palkansaajien tutkimuslaitos; Laura Peutere, Tampereen yliopisto; Pekka Virtanen, Tampereen yliopisto

Kuntoutuspsykoterapian tavoitteena on edistää työ- ja opiskelukykyä. Tutkimme rekisteritiedoilla, millainen vaikutus Kelan tukemalla kuntoutuspsykoterapialla on mielenterveyden häiriöistä kärsivien työmarkkinakiinnittymiseen, työkykyyn ja tutkinnon valmiiksi saamiseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa on koeasetelmin verrattu erilaisten terapioiden tai interventtioiden vaikuttavuudesta tai kuvailtu rekisteriaineistojen perusteella henkilöiden tilannetta ennen ja jälkeen psykoterapiaan osallistumisen. Tässä tutkimuksessa pyrimme tarkastelemaan kuntoutuspsykoterapian vaikutuksia työmarkkinakiinnittymiseen. Hyödynnämme vuonna 2011 tapahtunutta lakimuutosta, jonka jälkeen kuntoutuspsykoterapian muuttui harkinnanvaraisesta lakisääteiseksi. Lakimuutosta ennen kuntoutuspsykoterapiahakemuksia hylättiin enemmän ja voimme käyttää tätä ajassa muuttuvaa hylkäystodennäköisyyttä paljastamaan kuntoutuspsykoterapian kausaalivaikutuksia. Esityksen tavoitteena on kertoa tutkimuksen alustavista tuloksista; miten lakimuutos ja muut taustatekijät ovat yhteydessä myöntävän kuntoutuspäätöksen saamiseen, ja miten myönnön saaminen on yhteydessä työmarkkinatulemiin. Aineistona on Kelan rekisteritiedot kuntouttavan psykoterapian hakemuksista, myöntö- ja hylkäyspäätöksistä ja terapiaan osallistumisesta. Lisäksi Kelasta on saatu sairauspäivärahatiedot, diagnoosit ja ko. diagnoosiin liittyvät lääkekorvaukset, Tilastokeskuksesta taustatietoja sekä työllisyyttä ja opiskelua koskevat tiedot. Lakimuutoksen lisäksi kuntoutuspsykoterapiajärjestelmässä on myös muita elementtejä, joita voidaan käyttää tutkiessa terapian vaikutusta työmarkkinakiinnittymiseen ja opintomenestykseen. Kuvailtujen tulosten mukaan todennäköisyys myöntävän kuntoutuspäätöksen saamiselle kasvoi vuoden 2011 lakimuutoksen yhteydessä. Myönnön saaneet ovat useammin nuoria, naisia ja työssäkäyviä tai opiskelijoita. Myönnön saaneilla on keskimäärin enemmän työkuukausia hakuvuonna ja seurantavuosina, hylätyt ovat useammin eläkkeellä. Myönnön saaneilla on yleisemmin jokin mielialahäiriö tai neuroottinen tms. häiriö, kun taas hylätyillä muu mielenterveyden ongelma tai muu sairaus. Tutkimus tulee tarjoamaan uudenlaista tietoa Kelan tukeman kuntoutuspsykoterapian vaikuttavuudesta. Tämä tieto on tärkeää, jotta toimintaa voidaan arvioida suhteessa lain tavoitteisiin. Tulokset kertovat terapian vaikuttavuudesta vain siltä osin, miten lakimuutos on vaikuttanut terapiaan pääsyyn, ja mikä on eri terapiamuodoille yhteistä.

Liikunta-aktiivisuus ja mielen hyvinvointi: Liikkumattomuuden syyt niukat psyykkiset voimavarat omaavilla nuorilla miehillä

Kaija Appelqvist-Schmidlechner, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos; Jani Vaara, Maanpuolustuskorkeakoulu; Tommi Vasankari, UKK-instituutti; Arja Häkkinen, Jyväskylän yliopisto; Matti Mäntysaari, Sotilaslääketieteen keskus; Heikki Kyröläinen, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Liikunnalla tiedetään olevan myönteisiä vaikutuksia fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös mielen hyvinvointiin. Erilaisilla liikuntainterventioilla on siten mahdollisuus edistää väestön mielenterveyttä. Jotta osaamme kohdistaa

oikeanlaisia interventioita oikealle kohderyhmälle, tarvitsemme tietoa fyysisen passiivisuuden syistä erityisesti siinä ryhmässä, johon on kasaantunut keskivertoa enemmän mielen hyvinvoinnin vajeita. Tavoitteet: Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata liikkumattomuuden syitä miehillä, joilla on niukasti psyykkisiä voimavaroja. Menetelmät: Aineisto (n=456) kerättiin kyselylomakkeilla kertausharjoituksiin osallistuneilta keski-ikältään 29-vuotiailta miehiltä. Mielen hyvinvointia eli psyykkisiä voimavaroja mitattiin SWEMWBS-mittarilla ja liikunta-aktiivisuutta vapaa-ajan liikuntaan, työhön liittyvään liikuntaan sekä työmatkaliikuntaan liittyvillä kysymyksillä. Liikkumattomuuden syitä arvioitiin 14 eri vaihtoehdolla. Mielen hyvinvoinnin suhteen miehet jaettiin runsaasti, keskivertoisesti ja niukasti psyykkisiä voimavaroja omaaviin. Tulokset: Useampi kuin joka neljäs niukat psyykkiset voimavarat omaavista miehistä nimesi mielenkiinnon puutteen (28 %) ja haluttomuuden liikkua yksin (27%) liikkumattomuutensa syyksi. Vastaavat osuudet runsaat tai keskivertoiset psyykkiset voimavarat omaavilla olivat 8 ja 13 prosenttia. Verrattuna runsaat tai keskivertoiset psyykkiset voimavarat omaaviin, yleisimmät syyt liikkumattomuuteen niukat psyykkiset voimavarat omaavilla miehillä olivat näiden lisäksi epäesteettinen ympäristö (9 vs 3 %), tottumattomuus liikkumiseen (19 vs 8 %) sekä energian (17 vs. 8 %) ja rahan puute (8 vs 2 %). Johtopäätökset: Niukat psyykkiset voimavarat saattavat merkitä suurentunutta riskiä psyykkisten ongelmien kehittymiselle. Tälle kohderyhmälle on tarpeen kehittää liikuntaa edistäviä strategioita ja interventioita, jotka motivoivat liikkumaan, ja jotka samalla vahvistavat mielen hyvinvointia ja ennaltaehkäisevät mielenterveysongelmien kehittymistä. Mielenterveyden edistämisen näkökulmasta liikuntaa edistävien toimien ja erilaisten liikuntainterventioiden olisi hyvä sisältää mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen ja sosiaalisiin kontakteihin.

Hyödyllistä ja haitallista sisua mittaavan kyselyn kehittäminen

Pentti Henttonen, Psykologian ja logopedian osasto, Helsingin yliopisto; Emilia Lahti, Aalto-yliopisto; Anita Honka, Smart Health, VTT; Johanna Närväinen, Smart Health, VTT; Ilmari Määttänen, Psykologian ja logopedian osasto, Helsingin yliopisto

Sinnikkyydellä (engl. "grit") on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisten stressinsietokykyyn, hyvinvointiin ja menestymiseen opinnoissa. Lähellä tätä käsitettä on suomalainen sisu, yksilöiden kyky selviytyä vastoinkäymisistä, epämurkuvuuksista ja suuristakin haasteista. Vaikka nämä ominaisuudet ovat hyödyllisiä, voi liika sinnikkyys myös heikentää suoriutumista. Negatiivinen yhteys on havaittu esim. pohjoisamerikkalaisissa SAT-kokeissa, joissa tehokas suoriutuminen edellyttää liian hankalien kysymysten ohittamista ja ajankäytön hallintaa. Koska käytetyt skaalat ovat yksiuotteisia, tulkinta vaatii usein lisäparametrien, esim. tunnollisuuden, kontrollointia. Aikaisemman laadullisen analyysin (Lahti, n=1,208) perusteella suomalaistaustaisten vastaajien raportoima käsitys positiivisesta sisusta koostuu kolmesta osatekijästä, jotka ovat piilevä voima, toimintasuuntautuneisuus ja peräänantamattomuus. Toisaalta liiallisen sisukkuuden negatiiviset seuraukset nähdään ilmenevän haittoina ajattelulle, omalle hyvinvoinnille ja sosiaalisille suhteille. Selvittääksemme edelleen näiden kategorioiden sisäistä rakennetta laadimme suomenkielisen kyselylomakkeen, jonka taustalla on hypoteesi hyödyllisestä ja haitallisesta sisusta itsenäisinä latenteina tekijöinä, jotka koostuvat em. alaskaaloista. Vastaajat rekrytoitiin käyttäen yliopiston sähköpostilistoja. Eksploratiivinen faktorianalyysi alkuperäisellä 50 kysymyksellä (n=437) tuotti oletettua faktorimallia vastaavan latausrakenteen. Parhaan selitystason mukaan täsmennetty kysely sisältää 18 kysymystä, 6 alaskaalaa ja 2 latenttia pääfaktoria. Mallin vastaavuutta ja sisäistä reliabiliteettia testattiin konfirmatorisella rakenneyhtälömallinnuksella erillisellä aineistolla (n=470) hyvin tuloksin (CFI>0.9). Kyselyn voidaan osoittaa omaavan divergenttiä validiteettia olemassa oleviin instrumentteihin (GRIT-S, HS, RS-14, MTQ-18, FFM) nähden. Kulttuurienvälinen validaatio on käynnissä englanniksi käännettyillä kysymyksillä australialaisella aineistolla (n=317). Löydöstemme mukaan hyödyllinen ja haitallinen sisu latautuvat omiin alaskaaloihinsa ja korreloivat lievän positiivisesti keskenään. Ulkoista validiteettia ilmentäen molemmat ennustavat vastakkaisesti useita hyvinvointiin liittyviä tekijöitä (WHO-5, CES-D). Kehittämämme kysely on lupaava lisä olemassa oleville mittareille etenkin tutkimuksissa, joissa halutaan tutkia suoria tai epäsuoria yhteyksiä henkistä vahvuutta ilmentävien taustamuuttujien, motivaation, suoriutumisen ja hyvinvoinnin välillä.

KESKIVIikko 30.10.2019: KEYNOTE-PUHUJAT

Työn imussa – mistä työn imu syntyy ja mitä siitä seuraa?

Tutkimusprofessori Jari Hakanen, Työterveyslaitos

Työn imu on antamani suomennos myönteiselle tunne- ja motivaatiokokemukselle työssä, jota alun perin englanniksi on kutsuttu termillä "personal engagement" ja sittemmin tutkimusmaailmassa usein termillä "work engagement" ja HR-konsulttiyrityksissä nimikkeellä "employee engagement". Alun perin työn imulla tarkoitettiin kokemusta, jossa työntekijä voi työrooleissaan hyödyntää ja ilmaista itseään kokonaisvaltaisesti fyysisesti, kognitiivisesti ja emotionaalisesti. Sittemmin työn imulla yleisimmin on tarkoitettu työssä koettua tarmokkuutta, omistautumista ja uppoutumista. Ensimmäiset tähän määritelmään ja siihen liittyvään kyselymenetelmään perustuvat kansainväliset ja kotimaiset tutkimukset julkaistiin vuonna 2002. Tätä nykyä työn imusta julkaistaan satoja tutkimuksia vuosittain. Teoreettisesti työn imua on useimmin tarkasteltu osana työn vaatimusten-voimavarojen mallia, josta on 2000-luvulla tullut työ- ja organisaatiopsykologian sovelletuimpia teoreettisia viitekehyksiä.

Esitelmässäni käsittelen työn imun yleisyyttä ja suhdetta toiseen "intoshimon" muotoon töissä, työholismiin, johon se usein sekoitetaan. Esittelen myös tutkimuksissa tunnistettuja työn imun lähteitä lähtien yksilöllisistä tekijöistä (persoonallisuus, proaktiivinen toiminta), työn voimavaroihin, HR:n ja organisaatiokulttuurin rooliin, työn ja muun elämän vuorovaikutukseen sekä siihen, millaisia maiden välisiä eroja työn imun esiintyvyydessä on. Lisäksi esittelen työn imun todettuja myönteisiä seurauksia työlle, työorganisaatioille, hyvinvoinnille ja terveydelle. Viime vuosina pyrkimys löytää työn imun kääntöpuoli on lisääntynyt, mutta edelleen tutkimusnäytön perusteella työn imusta koituu ennen kaikkea monia myönteisiä seurauksia, joiden takia rohkenen kutsua työn imua parhaaksi mahdolliseksi hyvinvoinniksi työssä.

Luontoympäristö ja hyvinvointi

Professori Kalevi Korpela, Tampereen yliopisto

Meta-analyyseihin mukaan epidemiologisissa tutkimuksissa on vahvinta näyttöä asuinalueen viherympäristön suuremman määrän yhteydestä parempaan mielenterveyteen ja koettuun terveydentilaan sekä pienempään kokonaiskuolleisuuteen. Väestötason tutkimuksissa on havaittu suuremman viherympäristön määrän olevan yhteydessä myös vähäisempään sairastavuuteen, erityisesti masennuksen ja ahdistushäiriöiden sekä mm. sepelvaltimotaudin osalta. Britanniassa on havaittu, että eri tuloluokkien välillä on vähiten kokonaiskuolleisuuden eroja, siis vähiten terveyden epätasa-arvoa, niillä alueilla, joissa on eniten viherympäristöä. Seurantatutkimuksessa ihmiset, jotka ovat muuttaneet viher- tai vesiympäristöjen lähelle, ovat raportoineet muuttoa seuraavina vuosina aikaisempaa parempaa koettua mielenterveyttä. Samaa ei havaittu kaupunkimaisille alueille muuttaneilla.

Hyvinvointivaikutusten välitysmekanismista tiedetään, että luonnon havainnointi ja siellä toimiminen vaikuttavat a) fysiologisiin toimintoihin stressistä elvyttävästi, b) tarkkaavuuteen ja kognitiiviseen toimintaan, c) tunteisiin ja d) käyttäytymiseen.

a) Kokeellisissa tutkimuksissa stressitilanteen jälkeen tehdyn luontokävelyn elvyttäviä muutoksia ovat esimerkiksi rentoutumista osoittavat sykevälivaihtelun muutokset. Suomalaisen tutkimuksen mukaan luontoalueiden vähäisempi melu ja ilmansaasteet eivät yksinään näyttäisi selittävän kaupunkimetsän ja -puiston kaupunkikeskustaa myönteisempiä vaikutuksia sykevälivaihteluun. b) Luontoaltistuksen jälkeen tarkkaavuuden ylläpitoa ja työmuistia vaativa tehtäväsuoriutuminen yleensä paranee. c) Positiivisten tunteiden lisääntyminen luonnossa on efektiltään vahvempi kuin negatiivisten vähentyminen. d) Viherympäristöjen läheisyys, saavutettavuus, turvallisuus ja miellyttävyyttä näyttävät lisäävän liikunnan määrää eri ikä- ja sosiaaliryhmissä. Luontoliikunnalla on muualla tapahtuvaan liikuntaan verrattuna enemmän hyvinvointihyötyjä, erityisesti mielialaan ja elpymiseen. Terveys- ja hyvinvointivaikutusten voimakkuus vaihtelee mm. ihmisen luontosuuntautuneisuuden, iän, sukupuolen ja sosioekonomisen aseman mukaan.

Luontoaltistuksen hyvinvointivaikutusten teoreettiset selitysmallit perustuvat luontoympäristön suoriin, ihmiselle kenties lajityypillisiin vaikutuksiin sekä opittuihin paikkamielityksiin. Näitä ihmiset oppivat hyödyntämään stressinhallinnan ja tunteidensäätelyn osana.

KESKIVIikko 30.10.2019: SYMPOSIUMIT

Syömiskäyttäytyminen ja ruokavalinnat

Puheenjohtaja: Hanna Konttinen, Helsingin yliopisto

Ruokavalion ja koetun stressin yhteys syömiskäyttäytymispiirteiden muutoksiin kolmen vuoden elintapaintervention aikana

Elli Jalo, Helsingin yliopisto; Hanna Konttinen, Helsingin yliopisto; Margriet Westerterp-Plantenga, Maastricht University; Tanja Adam, Maastricht University; Mathijs Drummen, Maastricht University; Jennie Brand-Miller, University of Sydney; Ian Macdonald, University of Nottingham; J. Alfredo Martinez, University of Navarra; Nadka Boyadjieva, Medical University of Sofia; Sally Poppitt, Medical University of Sofia University of Auckland; Anne Raben, University of Copenhagen; Mikael Fogelholm, Helsingin yliopisto

Tausta: Syömiskäyttäytymispiirteiden muutokset, kuten syömisen rajoittamisen lisääntyminen sekä syömisen hallitsemattomuuden ja koetun näläntunteen väheneminen, ovat olleet yhteydessä suurempaan painonlaskuun elintapainterventioissa. Tehokkaampien interventioiden kehittämiseksi tarvitaan kuitenkin lisää tietoa näitä muutoksia selittävästä tekijöistä. Tavoitteet: Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, eroavatko syömiskäyttäytymispiirteiden muutokset kahden hiilihydraatti- ja proteiini määrältään erilaisen ruokavalion välillä elintapainterventiossa, jonka tavoitteena on painonhallinta laihdutuksen jälkeen. Lisäksi tutkittiin, selittääkö lähtötilanteen koettu stressi syömiskäyttäytymispiirteiden muutoksia. Menetelmät: Tutkimuksen aineisto (n=1857) tulee kansainvälisestä PREVIEW-interventiotutkimuksesta, joka toteutettiin vuosina 2013-2018 kahdeksassa eri maassa (Alankomaat, Bulgaria, Espanja, Iso-Britannia, Suomi, Tanska, Australia ja Uusi-Seelanti). Osallistujat olivat lähtötilanteessa ylipainoisia (BMI \geq 25) ja heillä oli kohonnut tyyppi 2 diabeteksen riski. Kolmen vuoden interventio koostui 8 viikon niukkaenergisestä laihdutusvaiheesta ja 148 viikon painonhallintajaksosta. Edellytyksenä painonhallintajaksoon jatkamiselle oli vähintään 8 % painonpudotus laihdutusvaiheen aikana. Syömiskäyttäytymispiirteitä mitattiin TFEQ- (engl. Three Factor Eating Questionnaire) ja koettua stressiä PSS-kyselylomakkeilla (engl. Perceived Stress Scale). Ruokavalion ja lähtötilanteen koetun stressin vaikutusta syömiskäyttäytymispiirteiden muutoksiin tarkasteltiin lineaaristen sekamallien avulla. Tulokset: Osallistujilla, jotka ylläpitivät laihdutusjakson aikaisen painonpudotustuloksen kolmen vuoden intervention ajan, joustava sekä jäykkä syömisen rajoittaminen kasvoivat ja syömisen hallitsemattomuus sekä koettu näläntunne pienenivät painonhallintavaiheen alussa enemmän kuin osallistujilla, joilla paino nousi vähintään takaisin lähtöpainoonsa. Lisäksi onnistuneilla ylläpitäjillä muutokset syömiskäyttäytymispiirteissä säilyivät intervention loppuun saakka. Ruokavalioryhmien välillä ei ollut eroa syömiskäyttäytymispiirteiden muutoksissa, eikä lähtötilanteen koettu stressi ennustanut niitä. Johtopäätökset: Tämä tutkimus vahvistaa aiempaa näyttöä syömiskäyttäytymispiirteiden merkityksestä painonpudotustulosten ylläpidossa. Syömiskäyttäytymispiirteiden muutokset eivät kuitenkaan olleet riippuvaisia ruokavalion hiilihydraattien ja proteiinien osuudesta tai lähtötilanteen koetusta stressistä. Lähtötilanteen stressitaso sijaan oleellista saattaa olla siinä tapahtuvat muutokset tai kokonaisstressi intervention aikana, joten tutkimusta voisi jatkaa tähän suuntaan.

Syömiskäyttäytymisen yhteys ruokavalioon yli 50-vuotiailla miehillä, joiden paastoglukoosi on kohonnut

Katriina Malkki, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio; Leila Karhunen, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio; Maria Lankinen, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio; Markku Laakso, Kliinisen lääketieteen yksikkö/Sisätaudit, Kliininen laitos, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio sekä Medisiininen keskus/sisätaudit, KYS, Kuopio; Ursula Schwab, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio sekä Medisiininen keskus/sisätaudit, KYS, Kuopio

Tausta: Joka neljännellä suomalaisella aikuisella on suurentunut riski sairastua tyyppi 2 diabetekseen (T2DM). Kehon painoon, ruokavalion laatuun ja fyysiseen aktiivisuuteen kohdistuvat elintapainterventiot ovat osoittautuneet tehokkaiksi T2DM ehkäisyssä. Syömiskäyttäytyminen kuvaa sitä, miten ja mistä syistä ihmiset syövät. Suomessa ei ole tutkittu diabetesriskissä olevien keski-ikäisten ja iäkkäämpien miesten syömiskäyttäytymistä. Sen parempi ymmärtäminen voisi tuoda lisätehoa diabeteksen ehkäisyyn. Tavoitteet: Tutkimuksessa tarkastellaan syömiskäyttäytymisen ja ruokavalion yhteyksiä yli 50-vuotiailla miehillä, joilla on heikentynyt glukoosinsieto. Menetelmät: Aineisto koostuu 420 miehestä (keski-ikä 65 vuotta, BMI 29 kg/m²), jotka osallistuvat T2D-GENE-tutkimukseen Itä-Suomen yliopistossa. Puolella tutkittavista on matala, puolella korkea geneettinen riski sairastua T2DM:n. Ravintoaineiden saantia mitattiin 4 päivän ruokapäiväkirjoilla, jotka tarkistettiin palautettaessa. Glukoosinsietoa mitattiin 2-tunnin glukoosirasitustestillä. Tutkittavat täyttivät tutkimuksen alussa Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ)-R18 -kyselylomakkeen, joka kuvaa kolmea syömiskäyttäytymispiirrettä: syömisen tietoinen rajoittaminen, kontrolloimaton syöminen ja tunnesyöminen. Kunkin piirteen voimakkuutta kuvataan 0–100% -asteikolla (mitä suurempi %-osuus, sitä enemmän henkilöllä esiintyy kyseistä piirrettä). Tulokset: Yleisin syömiskäyttäytymispiirre tutkittavilla oli syömisen rajoittaminen (49,8%), kontrolloimatonta syömistä (27,3%) ja tunnesyömistä (18,7%) oli vähemmän. Piirteiden perusteella luotiin 4 erilaista syömiskäyttäytymistä kuvaavaa syömiskäyttäytymisprofiilia. Syömiskäyttäytymisprofiilien välillä löytyi eroavaisuuksia energian kokonaisuudessaan, hiilihydraattien, alkoholin ja tyydyttyneen rasvan osuudessa energiasta sekä natriumin, sinkin, niasiinin, kolesterolin, D-

vitamiinin, B6-vitamiinin ja kalsiumin saannissa. Miesten, joiden profiilissa oli vain keskimäärin rajoittamista, mutta runsaasti kontrolloimatonta ja tunnesyömistä, ruokavalion kokonaisuus oli heikoin. Vähäinen rajoittaminen ja korkea kontrolloimaton syöminen olivat yhteydessä mm. suurempaan energiansaantiin. **Johtopäätökset:** Ikääntyvillä miehillä on havaittavissa erilaisia syömiskäyttäytymisprofiileja, jotka ovat eri tavoin yhteydessä ruokavalion laatuun. Syömiskäyttäytymisen ymmärrys voi tukea elintapaohjausta T2DM ehkäisyssä.

Miten sosioekonominen asema on yhteydessä ruoanvalinnan motiiveihin? Tuloksia laajasta ostodatasta

Hanna Konttinen, Helsingin yliopisto; Otto Halmesvaara, Helsingin yliopisto; Mikael Fogelholm, Helsingin yliopisto; Hannu Saarijärvi, Tampereen yliopisto; Jaakko Nevalainen, Tampereen yliopisto; Maijaliisa Erkkola, Helsingin yliopisto

Tausta: Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevien ruokavalio on lähempänä ravitsemussuosituksia (mm. kasvien ja hedelmien syöminen suhteen) kuin matalammassa asemassa olevien. Tarvitaan kuitenkin parempi ja ajantasainen ymmärrys siitä, mitkä tekijät selittävät näitä eroja ruokauttumuksissa. Yksilötason tekijöistä ruoanvalinnan motiiveilla on todennäköisesti merkitystä. Ihmiset eroavat toisistaan sen suhteen, kuinka tärkeiksi he kokevat esimerkiksi ruoan terveellisuuden, maun, hinnan, eettisyyden, luonnollisuuden, käytännöllisyyden ja tuttuuden päivittäisissä ruokavalinnoissaan. Tavoitteet: Tarkastelimme, miten koulutusaste ja kotitalouden tulot ovat yhteydessä yhdeksän eri ruoanvalinnan motiivin suhteelliseen tärkeyteen laajassa ja tuoreessa ostodatassa. Menetelmät: Tutkimus pohjautuu LoCard-hankkeen aineistoon. Kesällä 2018 lähetettiin noin 1,1 miljoonalle S-ryhmän asiakasomistajalle sähköpostiviesti, jossa kysyttiin suostumusta asiakaskorttitietojen luovuttamiseen tutkimuskäyttöön. Viesti sisälsi myös linkin internetkyselyyn, josta oli kolme osittain erilaista versiota (arvottiin tutkittaville satunnaisesti). Yksi versio sisälsi sosiodemografisten taustakysymysten lisäksi ruoanvalinnan motiiveihin liittyvän kyselyn (Food Choice Questionnaire). Suostumus asiakaskorttitietojen luovuttamiseen saatiin 47066 asiakasomistajalta, kyselylomakkeen täytti n. 36600 (78% osallistuneista) asiakasomistajaa ja heistä n. 12300 täytti motiivikyselyn sisältävän version. Tulokset: Matalammin koulutetut pitivät erityisesti ruoan edullisuutta ja tuttuutta suhteellisesti tärkeimpinä kuin korkeammin koulutetut. Lisäksi koulutusryhmien välillä oli pieniä eroja terveellisuuden, maun/mielihyvän, käytännöllisyyden ja eettisyyden tärkeydessä. Tulokset olivat samansuuntaisia kotitalouden tulojen suhteen. Kiinnostava havainto oli se, että koulutus tai tulot eivät tässä aineistossa olleet yhteydessä ruoan hinta-laatusuhteen ("on hintansa arvoinen") tärkeyteen. Johtopäätökset: Tulokset LoCard-hankkeesta ovat samankaltaisia kuin aiemmin Suomessa vuonna 2007 toteutetussa väestötutkimuksessa, jossa hyödynnettiin samaa kyselylomaketta ruoanvalinnan motiivien mittaamiseen. Yhdessä nämä kaksi tutkimusta viittaavat siihen, että erityisesti ruoan tuttuuteen ja ruoan edullisuuteen liittyvät motiivit pitäisi huomioida paremmin hankkeissa, joissa pyritään edistämään terveellistä syömistä matalammassa sosioekonomisissa ryhmissä.

Ekologisesti kestävä syöminen käytännöt ja terveellisyys: mitä kyselyt kertovat yhteydestä?

Mari Niva, Helsingin yliopisto

Länsimaissa ruokavalion kestävyys on noussut yhä tärkeämmäksi puheenaiheeksi ja ruokavalioiden muutosta sekä ekologisesti että terveyden kannalta kestävämpään suuntaan pidetään välttämättömänä. Ruoan kulutuskäytännöt ja niihin liittyvät asenteet ja motivaatiot kuitenkin muuttuvat hitaasti. Tässä esityksessä tarkastelen kahden kyselytutkimuksen avulla sitä, millaisia valmiuksia kuluttajilla on kestäviin ruoankulutusmuutoksiin sekä millaisia yhteyksiä kestävyteen pyrkivillä ruokakäytännöillä ja terveellisyydellä on Suomessa ja muissa Pohjoismaissa. Esitys perustuu kahteen surveytutkimukseen. Ensimmäinen on kestävä syömistä neljässä Pohjoismaassa tarkastellut tutkimus (N=8248, 2012), toinen on Suomessa toteutettu poliittista ruoan kulutusta tarkastellut tutkimus (N=1021, 2014). Monimuuttujamenetelmiin perustuvien analyysien pohjalta tarkastelen sitä, kuinka kestävinä pidetyt ruokakäytännöt (esim. lihankulutuksen rajoittaminen, lähi- tai luomuruoan suosiminen) ovat yhteydessä terveelliseen syömiseen (ns. healthy eating score HES) sekä sitä, kuinka poliittinen ruoan kulutus (elintarvikkeiden suosiminen tai välttäminen eettisistä, poliittisista tai ympäristösyistä) on yhteydessä terveellisyyteen liittyviin syöminen motivaatioihin. Tulokset osoittavat, että kuluttajien halukkuus tehdä erilaisia kestävyteen tähtäviä muutoksia vaihtelee: erityisesti lihankulutuksen vähentämiseen on niukasti halukkuutta. Kestävyys- ja terveellisyyden tutkimuksilla on positiivinen yhteys. Pohjoismaisen tutkimuksen mukaan kestävyteen pyrkivät syöminen käytännöt ovat yhteydessä terveelliseen syömiseen: ne, joiden syöminen tavat olivat HES-indeksin mukaan terveellisempiä, olivat muita aktiivisempia kestävässä ruoankulutuksessa. Samoin kotimaisen tutkimuksen mukaan poliittinen ruoankulutus oli yhteydessä sellaisiin "positiivisiin" syöminen motivaatioihin jotka liittyivät esim. ruoan runsasproteiinisuteen tai korkeaan vitamiini- ja kivennäisainepitoisuuteen tai siihen, että ruoka pitää terveenä tai vireänä. Sen sijaan yhteyttä ei ollut sellaisiin motivaatioihin, jotka painoutuivat "rajoittamiseen", kuten vähäkalorisuus, -rasvaisuus tai -sokerisuus tai se, että ruoka auttaa pitämään painon kurissa. Tulosten perusteella voidaan tulkita, että kestävyteen ja terveellisyyteen tähtäävät kuluttajien pyrkimykset tukevat toisiaan ja ovat osin samaa syöminen käytäntöjen kenttää.

Digitaalinen media, lapset, nuoret ja hyvinvointi

Puheenjohtaja: Olli Kiviruusu, THL

Digitaalisen median käyttö on lisääntynyt arjessamme voimakkaasti viimeisen vuosikymmenen aikana. Erityisesti älypuhelimien ja tablettien yleistymisen myötä laitteita käytetään huomattavia tuntimääriä vuorokaudessa - ne ovat läsnä käytännöllisesti katsoen koko ajan ja kaikkialla. Digitaalisen median käyttö on lisääntynyt myös lasten ja nuorten keskuudessa. Jo yhä pienemmille lapsille hankitaan medialaitteita. Sen lisäksi, että he oppivat käyttämään niitä itse, he myös altistuvat niiden sisällöille kotona tai kaveripiirissä passiivisina sivustakatsojina. Nopeasti ja invasiivisesti tapahtunut digitaalisen median aikaansaama kulttuurinen muutos on saanut jotkut puhumaan ihmiskokeesta. Monet ovat huolissaan digitaalisen median mahdollisista vaikutuksista, erityisesti lasten ja nuorten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Toiset taas suhtautuvat tilanteeseen rauhallisemmin ja tuovat esiin myös uusien medioiden positiivisia mahdollisuuksia ja vaikutuksia. Digitaalisen median käyttö ja sen yhteydet hyvinvointiin on lisääntyvän tutkimuksen kohteena. Uutta ja ajankohtaista tutkimustietoa kaivataan, erityisesti aivan nuorimpien ikäryhmien osalta. Tämän symposiumin tarkoituksena on koota yhteen joitakin uusia tutkimustuloksia lasten ja nuorten digitaalisen median käytöstä sekä sen yhteyksistä erilaisiin hyvinvointia kuvaaviin tekijöihin.

Digitaalisen median käyttö ja sen yhteys lapsen kykyihin ja käyttäytymiseen viisivuotiailla

Olli Kiviruusu, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos; Juulia Paavonen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Lasten digitaalisen median käyttö on lisääntynyt uusien teknologioiden myötä. Tämä on herättänyt huolta liittyen käytön mahdollisista haitallisista vaikutuksista lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin ja kehitykseen. Tutkimustietoa lapsista on kuitenkin vasta vähän. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan poikkileikkausasetelmassa viisivuotiaiden lasten digitaalisen median käyttöä ja sen yhteyttä lapsen kykyihin ja käyttäytymiseen. Menetelmät: Aineistona on Lapsen uni ja terveys –syntymäkohorttitutkimuksen (CHILD-SLEEP) lapsen viisivuotis-vaiheen kysely. Kyselyn lapsen median käyttöä sekä lapsen kykyjä ja käyttäytymistä koskeviin kysymyksiin vastasi 646 vanhempaa. Median käyttö sisälsi kysymyksiä television ja muiden medialaitteiden katsomismäärästä sekä digitaalisten pelien pelaamismäärästä päivittäin (tuntia päivässä), erikseen arki- ja viikonloppupäivien osalta. Vanhempi arvioi myös yhdeksää lapsen kykyjä ja käyttäytymistä koskevaa osa-aluetta (mm. motorikka, tarkkaavaisuus/keskittymiskyky, suunnittelukyky/toiminnanohjaus, kielelliset kyvyt, sosiaalinen vuorovaikutus ja tunne-elämä) koskien, oliko niissä arkea haittaavia ongelmia. Tulokset: Lapsista 17 % katseli televisiota tai muita medialaitteita keskimäärin kaksi tuntia tai enemmän arkipäivisin ja 19 % vähintään kolme tuntia viikonloppuisin. Suuremmat median katselumäärät olivat yhteydessä arkea haittaaviin ongelmiin lapsen motorikan, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen, suunnitelmallisuuden ja toiminnanohjauksen, tilan hahmottamisen sekä kielellisten kykyjen osalta. Lapsista 9 % pelasi digitaalisia pelejä vähintään tunnin arkipäivisin, kun taas viikonloppuisin 8 % lapsista pelasi kaksi tuntia tai enemmän. Korkeat pelimäärät olivat yhteydessä arkea haittaaviin ongelmiin motorikan, tilan hahmottamisen ja kielellisten kykyjen alueella. Johtopäätökset: Alustavien tulosten perusteella digitaalisen median käytöllä näyttäisi olevan yhteyksiä arkea haittaaviin ongelmiin lapsen kyvyissä ja käyttäytymisessä. Tuloksista ei kuitenkaan voida suoraan päätellä ilmiöiden välisiä syy-seuraussuhteita. Lisäksi jatkoanalyysseissa on vielä huomioitava mahdolliset taustaselitykset sekä moderoivat tekijät.

Nuorten ongelmallinen nettikäyttö ESPAD 2019 -poikkileikkaustutkimuksessa

Sebastian Therman, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta ja tavoitteet: Suomalaisten nuorten netin käyttö on vahvassa muutoksessa, ja vaikka se on potentiaalisesti vakavia riippuvuusoireita aiheuttavaa, siitä on vain vähän väestötason tietoa. Kansainvälisen ESPAD 2019 –kyselytutkimuksen Suomen osiossa (4631 vastaajaa) kartoitettiin netin käytön kokonaisjakaumaa 9. luokan oppilaiden keskuudessa, ja eriytettiin myös sosiaalisen median ja pelaaminen, ja selvitettiin ongelmakäyttöön liittyviä sosiaalisia ja demografisia tekijöitä. Menetelmät ja tulokset: Tutkimuksessa käytetyt kyselyt Excessive Internet Use Scale (EIUS), Sosiaalisen median käytön ongelmat sekä Elektronisen pelaamisen ongelmat –kyselyt osoittautuivat psykometrisesti hyväksi (faktorimallien CFI-arvot >.99; McDonaldin $\omega = .81, .70$ ja $.89$). Tytöt raportoivat hieman poikia enemmän nettiriippuvuus- ja sosiaalisen median käyttöön liittyviä ongelmia, ja pojat huomattavasti enemmän pelaamiseen liittyviä ongelmia. Yhteys käyttötuntien ja ongelmien välillä oli huomattavasti vahvempi pelaamisen kuin sosiaalisen median osalta. Heikoimmin koulutettujen vanhempien lapsilla oli hieman muita enemmän näitä ongelmia, ja äidin koulutustasolla oli suurempi merkitys kuin isän koulutustasolla. MSPSS-kyselyllä arvioitu perheen ja ystävien sosiaalinen tuki ei muuten ollut yhteydessä nettiriippuvuusoireisiin, mutta pojat, jotka eivät juuri käyttäneet sosiaalista mediaa kokivat muita heikompaa ystävien sosiaalista tukea. Johtopäätökset: Itse koettu nettiriippuvuus on Suomessa yleistä yläasteikäisten nuorten keskuudessa. Itse koettujen ongelmien seurauksia olisi syytä tutkia pitkittäistutkimuksissa.

Lapsuuden ja nuoruuden psykososiaalisten käyttäytymispiirteiden yhteys nuorten päivittäiseen ruutu-aikaan

Niko Männikkö, Oulun ammattikorkeakoulu Oy, sosiaaliala ja kuntoutus sekä Oulun yliopisto, hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö; H. Ruotsalainen, J. Miettunen, M. Kääriäinen

Tausta: Aikaisemmat tutkimukset ovat yhdistäneet lasten ja nuorten lisääntyneen ruutuajan tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmapiirteisiin. Tutkimustulokset ovat olleet myös ristiriitaisia, ja näiden tekijöiden välisiä syy-seuraussuhteita ei ole pystytty varmistamaan. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää lapsuuden ja nuoruusiän

tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmien tason yhteyttä nuorten päivittäiseen ruutu-aikaan. Menetelmät: Tutkimusaineisto kuuluu Pohjois-Suomessa 1986 syntyneiden hyvinvointi- ja terveystutkimusohjelmaan (Pohjois-Suomen syntymäkohortti, NFBC86), joka on kerätty kahtena seuranta-ajanjaksona tutkittavien ollessa iältään 8- ja 15-vuotiaita. Tämän osatutkimuksen tutkimusjoukko koostui 7036 osallistujasta, joista 3390 oli poikia. Aineistonkeruun menetelminä olivat koulunkäynnin alkaessa opettajien ja tutkittavien arvioinnit psykososiaalisesta käyttäytymisestä, ja nuoruusiässä näitä piirteitä kartoitettiin nuorten itsensä raportoimana kyselylomakkeilla. Lisäksi nuoret raportoivat, kuinka paljon he katsoivat päivittäin televisiota, käyttivät tietokonetta ja pelasivat digitaalisia pelejä. Aineistoa analysoitiin korrelaatioanalyysillä ja hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä. Tulokset: Sukupuoli (poika), lapsuudessa keskittymisvaikeuksien taso, ja nuoruudessa sääntöjä rikkovan käyttäytymispiirteiden esiintyminen selittivät nuoruuden päivittäistä ruutu-aikaa. Johtopäätökset: Tuloksista voidaan päätellä, että nuorten tietyt tunne-elämän ja käyttäytymiskäyttäytymisen piirteet koulunkäynnin alkamisvaiheessa ja myöhemmin nuoruusiässä voivat vaikuttaa heidän digitaalisten laitteiden käyttötappoihin.

KESKIVIikko 30.10.2019: MUUT SUULLISET ESITYKSET

Miten lapsuuden persoonallisuuden ominaisuudet, sosioekonominen asema ja aikuisiän fyysinen aktiivisuus liittyvät toisiinsa?

Jenni Karvonen, Gerontologian tutkimuskeskus GEREK ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta; Timo Törmäkangas, Gerontologian tutkimuskeskus GEREK ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta; Lea Pulkkinen, Jyväskylän yliopiston psykologian laitos; Katja Kokko, Gerontologian tutkimuskeskus GEREK ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta

Persoonallisuus heijastaa yksilöllisiä tapojamme tuntea, ajatella ja käyttäytyä. Persoonallisuuden ja fyysisen aktiivisuuden on osoitettu liittyvän toisiinsa aikuisiässä. Aikuisiän fyysistä aktiivisuutta on myös selitetty lapsuus- ja aikuisiän sosioekonomiseen asemaan liittyvillä tekijöillä. Persoonallisuuden ja sosioekonomisen aseman on kuitenkin havaittu liittyvän myös toistensa kehittymiseen. Persoonallisuuden, sosioekonomisen aseman ja aikuisiän fyysisen aktiivisuuden väliset yhteydet kaipaavatkin vielä lisätutkimusta. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme lapsuuden persoonallisuuden ominaisuuksien ja vanhempien sosioekonomisen aseman suoria ja epäsuoria, aikuisiän sosioekonomisen aseman kautta kulkevia, yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisena. Tutkimus perustuu Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimukseen, jossa samoja henkilöitä on seurattu 8-vuotiaista 50-vuotiaiksi. Tutkimuksessa käytettiin 8-, 14-, 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiailta tutkittavilta koottua aineistoa (N=217–369). Kahdeksanvuotiaiden persoonallisuuden ominaisuuksista tarkasteltiin sosiaalista aktiivisuutta sekä vahvaa ja heikkoa itsehallintaa opettaja-arviointiin perustuen. Sosioekonomista asemaa kuvasi oppilaan huoltajan ammattiasema. Koulumenestystä arvioitiin 8- ja 14-vuotiaana. Sosioekonomista asemaa kuvattiin koulutustasolla ja ammattiasemalla ja fyysistä aktiivisuutta itsearviointiin perustuen tutkittavien ollessa 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaita. Tilastollisena päämenetelmänä käytetään rakenneyhtälömallia. Alustavat tulokset perustuvat korrelaatioihin. Korrelaatioiden perusteella lapsuuden persoonallisuuden ominaisuuksilla tai sosioekonomisella asemalla ei ole suoraa yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisena. Molemmat ovat kuitenkin yhteydessä koulutukseen ja ammattiasemaan lapsuudesta aikuisuuteen: sosiaalisen aktiivisuuden, vahvan itsehallinnan ja lapsuuden sosioekonomisen aseman yhteys on myönteinen ja heikon itsehallinnan kielteinen. Koulumenestys 14-vuotiaana ja myöhempi koulutustaso puolestaan ovat myönteisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisena. Tämä tukee oletusta epäsuorista poluista. Lapsuuden persoonallisuuden ominaisuuksien ja sosioekonomisen aseman yhteydet aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat kulkevan ainakin osittain koulutuksen ja ehkä myös työelämään liittyvien tekijöiden kautta. Se, miten fyysisesti aktiivisia olemme aikuisina, vaikuttaakin määräytyvän osittain jo nuoruusvuosina, minkä vuoksi lisähuomiota ja tukitoimia tulisi kohdistaa elämän alkupuolen kasvuolosuhteisiin.

Sense of belonging and its association with health among people of foreign background in Finland

Anna Seppänen, THL, HYVO/HYDE; Hannamaria Kuusio, THL, HYVO/HYDE; Eero Lilja, THL, HYVO/HYDE; Shadia Rask, THL, HYVO/HYDE

BACKGROUND: Sense of belonging (SoB) is recognized as an important determinant of health. There is little research on the association between SoB and health of people of foreign background (PFB) in Finland. In this study we examined: 1)to which extent PFB feel they belong to the Finnish society and citizens of their country of origin (CCO) and 2)if SoB is associated with self-perceived health. METHOD: Data from cross-sectional survey FinMONIK conducted in Finland 2018 was used (N=12877, response rate 53%). Identity was assessed by using the question "Which of the following areas or groups you feel you belong to?" with response options "My local municipality", "Finns", "citizens of my country of birth/origin". Based on this, a variable was constructed to group respondents belonging 1)only to the Finnish society, 2)only to CCO and 3)to both Finnish society and CCO (bicultural identity). Self-perceived health was measured by using 5-point-scale and merging good and fairly good as a good perceived health factor. Logistic regression was used to test association between perceived health and SoB, adjusted for age, sex and country of origin. RESULTS: Majority of the respondents (39%) reported bicultural identity, whereas 21% felt belonging only to the Finnish society and 23% only to CCO. Self-perceived health was significantly associated with SoB (p<0.001). Good perceived health was more common among those with bicultural identity (73%) than among those who felt belonging only to the Finnish society (66%) and CCO (63%). CONCLUSION: Bicultural identity was most common and also associated with better perceived health.

Syöpään sairastuneiden sosiaaliset verkostot – lähiverkostot kuormittavat hyvinvointia, mutta kaukaisemmat ihmissuhteet toimivat hyvinvointiresursseina

Ulla-Sisko Lehto, THL; Markku Ojanen, TAY; Taina Turpeenniemi-Hujanen, Oulun yliopistollinen sairaala OYS

Tausta: Sosiaalisia suhteita on tutkittu mm. sosiaalisina verkostoina ja sosiaalisena tukena. Sosiaaliset verkostot ovat yksilöiden ja ryhmien välisiä sidoksia, jotka kuvaavat sosiaaliin suhteisiin ja sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistumisen määrää eli sosiaalisen integraation astetta, ja ne ovat tärkeitä hyvinvointiresursseja. Tavoitteet: Tutkimme a) vastasairastuneiden rintasyöpä- ja eturauhassyöpäpotilaiden sosiaalisten verkostojen yhteyttä heidän elämänlaatuunsa ja b) vastasairastuneiden lymfoomapotilaiden sosiaalisten verkostojen yhteyttä heidän jäljellä olevaan elinaikaansa. Menetelmät: Mittasimme Oulun yliopistollisen sairaalan (OYS) Syöpätautien klinikalle hoitoon tulleiden uusien rintasyöpä- (n=224), eturauhassyöpä (n=150) ja lymfoomapotilaiden (n=106) sosiaalisia verkostoja yksityiskohtaisesti (puoliso, muu perhe, lähipiiriin kuuluvat omaiset, läheiset ystävät, tuttavat, muut syöpäpotilaat, hoitohenkilökunta, työelämä, harrastuksiin ja järjestötoimintaan osallistuminen) aiemmin kehittämme menetelmän (Structural-Functional Social Support Scale SFSS) tätä tutkimusta varten kehitetyllä versiolla 2–5 kuukautta diagnoosin jälkeen, sekä mittasimme heidän terveyteen liittyvää elämänlaatuun. Kuolinpäivämäärät kerättiin potilasrekistereistä. Elämänlaatu ennakkoivita tekijöitä tutkittiin lineaarisella regressioanalyysillä ja elinika ennakkoivita tekijöitä Cox:n mallilla. Tulokset: Läheisimmät ihmissuhteet (puoliso, aikuiset lapset, rintasyöpäpotilailla myös ystävät) olivat yhteydessä potilaiden huonompaan hyvinvointiin, kun taas lasten puoliset, puolison vanhemmat sekä kaukaisemmat sukulaiset ja muut verkostot – eturauhassyöpäpotilailla myös ystävät – liittyivät parempaan hyvinvointiin. Se, oliko lymfoomapotilaalla ollut lapsia kotona ja kuuluiko hänen lähipiiriinsä aikuisia lapsia perheineen, ennakoி lyhyempää elinikaa, mutta kaukaisempien sukulaisten määrä ja vapaaehtoisjärjestötoimintaan osallistuminen ennakoivat pidempää elinikaa. Johtopäätökset: Vastoin sosiaalisen tuen teorioita kaikkein läheisimmät ihmissuhteet näyttävät olevan vastasairastuneiden syöpäpotilaiden hyvinvointia kuormittava tekijä. Sen sijaan kaukaisemmat ihmissuhteet toimivat hyvinvointiresursseina. Tulkitsemme, että potilaat ovat huolissaan läheisiensä hyvinvoinnista, jonka vuoksi he, joilla on kaikkein läheisimpiä ihmissuhteita, ovat kuormittuneempia, mikä vaikuttaa elämänlaatuun alentavasti; tämä näkyi aineistossamme myös lymfoomapotilaiden jäljellä olevaa elinikaa alentavasti.

Perceptions of and satisfaction with human resource practices are associated with well-being and team performance – evidence from a multinational corporation in Finland

Stefan Santokkie, Hanken School of Economics

Human resource (HR) management practices and systems form the basis of any personnel management in all organizations. Research has shown that HR practices can have positive impacts on employee well-being. However, there is limited research on how satisfaction with HR practices and perceived impact of HR practices affect well-being. The objective of the study was to assess whether satisfaction with HR practices and perceived impact of these practices were associated with work engagement, job satisfaction, team performance, turnover intentions and stress. Data was collected using questionnaires which were emailed to employees of a large multinational corporation (N= 9489). A series of multiple regression tests were used to analyze the data. Results showed that satisfaction with HR practices and perceived impact were associated with higher work engagement, job satisfaction and team performance, and with lower turnover intentions and stress. From a practical perspective, results of this study demonstrate that having and consistently implementing HR practices that are perceived in a positive way can lead to improved well-being, better team performance and reduced stress levels. From a theoretical perspective, further research into the role of individual traits and how that affects perceptions of HR practices can be done to better understand which persons are more likely to positively perceive HR practices and how that affects their well-being.

Työuupumus kehkeytyvinä identiteettineuvotteluina: Laadulliseen seurantaan perustuva tapaustutkimus

Maija Korhonen, Itä-Suomen yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian osasto, psykologian oppiaine; Katri Komulainen, Itä-Suomen yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian osasto, psykologian oppiaine, Venla Okkonen, Itä-Suomen yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian osasto, psykologian oppiaine

Työuupumusta on tutkittu paljon keskittyen esimerkiksi uupumuksen syy- ja taustatekijöihin. Uupumuksesta toipumista on jäsenetty oireiden helpottumisena ja työ- ja toimintakyvyn palautumisena. Esityksessä tarkastellaan työuupumusta toisin – identiteettikatkoksenä ja -neuvotteluna, jota yksilö tekee suhteessa omaan elämänsä kuluunsa ja kulttuurisiin työtä, terveyttä ja sairautta koskeviin ideologioihin käsityksiin. Esitys perustuu keski-ikäisen "Annan" seuranta-aastattelusta tehtyyn tapaustutkimukseen, jossa on selvitetty, millaista identiteettiä koskevan merkityksenannon pysyvyyttä ja muutosta työuupumus prosessina sisältää. Tutkimus on osa laajempaa laadullista seuranta-tutkimusta, joka on tehty Kelan työuupumuskuntoutuskursseilla vuosina 2016-2017. Tutkimuksessa on kehitelty vuorovaikutuksen tutkimuksen metodologiaan perustuvaa narratiivista tutkimusotetta. Analyysin perusteella identifioitiin neljä temaattisesti ja ajallisesti toisiinsa liittyvää merkityksenannon tendenssiä: oman tilan/pahoinvoinnin nimeäminen ja oikeuttaminen itselle ja toisille, minän "haavoittuvuuden" kohtaaminen ja vastustaminen, uuden identiteetin jäsentäminen ja testaaminen sekä menneen, "aidoksi" mielletyn minän takaisin saaminen. Työuupumus ajallisena prosessina sisälsi sekä minän jatkuvuutta että minän muutosta illustroivia merkityksenantoja. Identiteettineuvottelujen näkökulmasta työuupumus vaikuttaa olevan jännitteinen prosessi, joka sisältää menneen, nykyisen ja tulevan reflektointia kulloisenkin tilanteen vaatimusten mukaisesti. Tällaisella reflektoinnilla on tärkeä psykologinen merkitys varsinkin tilanteissa, joissa (työ)elämän ulkoisia olosuhteita ei pystytä muuttamaan hyvinvointia paremmin tukeviksi. Esityksessä keskitytään pohtimaan laadullisen seuranta-tutkimuksen ja narratiivisen lähestymistavan antia terveystutkimuksessa. Näyttää siltä, että ajassa kehkeytyviin merkityksenantoihin

keskittymällä on mahdollista eritellä terveysongelmista toipumista merkityksenannon (vs. oireiden ja toimintakyvyn) muutoksena sekä ymmärtää hyvin- ja pahoinvointia prosessinomaisena, laajempiin terveyden ja sairauden moraalisiin järjestyksiin kytkeytyvänä ilmiönä.

Sosiaalinen media kaksiteräisenä miekkana: työ kuormittaa mutta tuntuu tuottavammalta

Reetta Oksa, Tampereen yliopisto; Henri Pirkkalainen, Tampereen yliopisto; Markus Salo, Jyväskylän yliopisto; Nina Savela, Tampereen yliopisto; Atte Oksanen, Tampereen yliopisto

Sosiaalinen media on läsnä ihmisten arjessa ja työssä. Sosiaalisen median käyttö työelämässä saattaa joskus johtaa myös siihen, että työasiat valuvat osaksi vapaa-aikaa, mikä saattaa aiheuttaa kuormitusta työntekijälle. Esitelmän lähtökohtana on viimeaikainen tutkimusnäyttö teknostressistä. Tarkoituksemme on tutkia, kuinka ammatillisen sosiaalisen median tunkeutuminen vapaa-aikaan on yhteydessä paitsi työn aiheuttamaan subjektiiviseen kuormitukseen, myös sosiaalisen median mahdollistamaan työn tuottavuuden kokemukseen. Näkökulmamme huomioi myös työn imun. Aikaisemman tutkimusnäytön perusteella työn voimavarojen on todettu ylläpitävän ja lisäävän työn imua ja työn vaatimustekijöiden sitä vastoin vähentävän työn imua ja lisäävän kuormitusta. Toisaalta osalla työn vaatimuksista on myös osoitettu olevan työn imua kohottava vaikutus. Aineistona käytettiin kansallisesti kattavaa kyselyaineistoa, jonka vastaajina olivat suomalaiset työntekijät (N = 1817). Kyselyssä kartoitettiin ammatillisen sosiaalisen median käyttöä, työn imua ja työn vaatimuksia. Analyysissä hyödynnettiin rakenneyhtälömallia. Tulosten mukaan työn ja vapaa-ajan hämärtymisellä on suora yhteys työn kuormitukseen, mutta myös kokemukseen sosiaalisen median mahdollistamasta työn tuottavuudesta. Tulokset tukevat myös työn vaatimusten kahtalaista vaikutusta; työn vaatimukset kuormittavat, mutta ne voivat myös edistää työn imua. Lisäksi työn imu on positiivisesti yhteydessä kokemukseen sosiaalisen median mahdollistamasta tuottavuudesta. Työn imua voi vähentää kuitenkin sen suora yhteys kuormitukseen ja välillisesti ammatillisen sosiaalisen median tunkeutuminen vapaa-ajalle. Tutkimus haastaa nykyisen teknostressitutkimuksen, jossa työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen nähdään ainoastaan negatiivisena tekijänä. Tulosten mukaan ammatillisen sosiaalisen median tunkeutuminen vapaa-ajalle auttaa myös työntekijöitä kokemaan työnsä tuottavammaksi. Työelämässä onkin hyvä tunnistaa, että ammatillisella sosiaalisen median käytöllä ja sen tunkeutumisella vapaa-ajalle on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia työntekijöiden hyvinvointiin.

Työtehtävien selkeys edistää opettajien hyvinvointia

Jaana Minkkinen, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tdk, psykologia; Saija Mauno, Tampereen yliopisto/Jyväskylän yliopisto

Tausta: Opettajan ammatti on erityisen haastavaa näinä päivinä, jolloin peruskoulussa jopa kolmannes lapsista on erityistä tai tehostettua tukea vaativia lapsia. Lisäksi opettajan tehtävänkuvaan ja perusopetuksen arkikäytäntöihin kohdistuu jatkuvasti opetuspoliittisia muutospaineita, mutta opettajien uudelleen koulutukseen ei panosteta vastaavasti. Lisäksi ammatillisista oppilaitoksista on leikattu radikaalisti resursseja samaan aikaan, kun oppilasmäärät niissä ovat lisääntyneet, ja lukioissa lisätöitä teettää siirtyminen sähköiseen ylioppilaskokeeseen. Viimeisimmän opetusalan työolobarometrin mukaan opettajien työ määrä onkin kasvanut. Samaan aikaan opettajien työhyvinvointi on heikentynyt, työstressi piinaa yhä useampia ja opettajien työtyytyväisyys vähenee. Opettajien jaksamisen parantamiseksi tarvitaan tutkimustietoa siitä, mitkä tekijät tukevat opettajien hyvinvointia. Tavoitteet: Tutkimme edistääkö työtehtävien selkeys opettajien hyvinvointia. Menetelmät: Aineistona oli IJDFIN-tutkimuksen seuranta-aineisto. Tutkimukseen osallistujat olivat OAJ:n jäseniä, jotka arvioivat terveydentilaansa vuosina 2018 ja 2019 (N = 457). Aineisto analysoitiin Mplus-tilasto-ohjelmalla käyttäen random slope -metodia. Tavallisesta regressioanalyysistä poiketen menetelmä mallintaa sen, että aiempi terveydentila ennustaa eri yksilöillä eri tavoin myöhempää terveydentilaa. Tässä tutkimuksessa tutkimme erityisesti sitä, vaikuttiko työtehtävien selkeys muutoksiin keskimääräistä huonommin tai paremmin voivien opettajien terveydentilassa vuoden seurantajaksolla. Tulokset: Työtehtävien selkeys moderoi aiemman terveydentilan yhteyttä myöhempään terveydentilaan tilastollisesti merkitsevästi ($b^* = 0.379$, $p = 0.028$). Mitä selkeämpi tehtävänkuva oli, sitä todennäköisemmin heikoksi koettu terveydentila parani seurantajaksolla. Sen sijaan työtehtävien selkeys ei vaikuttanut muutoksiin hyvinvoivien opettajien terveydessä. Yhteenveto: Selkeät työtehtävät tukivat opettajien terveyttä erityisesti tilanteessa, jossa terveys koettiin keskimääräistä heikommaksi. Opettajien jaksamista työssä voitaisiin edistää työtehtäviä selkeyttämällä.

Tietoisuustaitojen harjoittaminen vähentää opiskelijoiden psykologista stressiä – interventiotutkimus lääketieteellisessä tiedekunnassa

Saara Repo, Helsingin yliopisto

Tietoisuustaitokoulutuksen on osoitettu vähentävän yliopisto-opiskelijoiden stressiä ja parantavan heidän hyvinvointiaan. Tulokset lääketieteen ja muiden akateemisten terveysalojen opiskelijoiden suhteen ovat kuitenkin ristiriitaisia. Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa toteutettiin Tietoisuustaitoja opiskelijoille –interventiotutkimus luvuvuonna 2018-2019. Tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko tietoisuustaitokoulutuksella vaikuttaa tiedekunnan opiskelijoiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimuksessa oli kaksi koeryhmää: 1) ryhmämuotoinen koulutus lähiopetuksena (n=40), 2) internetympäristöä hyödyntävä koulutus (n=22) sekä kontrolliryhmä (n=40). Ryhmämuotoinen koulutus perustui Cambridgen yliopiston Mindfulness Skills for Students -kurssiin. Internetympäristöä hyödyntävä kurssina toimi Jyväskylän yliopiston Opiskelijan Kompassi –hyvinvointiohjelma. Päävastemuuttujana oli psykologista stressiä mittaava CORE-OM34. Lisäksi stressitasoa mitattiin hiusunäytteistä saadulla kortisolien määrällä. Osallistujat täyttivät kyselylomakkeen ja antoivat hiusunäytteen ennen interventiota, sen loputtua ja viiden kuukauden päästä intervention loppumisesta. Tutkimukseen osallistui 102 opiskelijaa (74 naista, 26 miestä ja kaksi muuta). Opiskelijat olivat hyvin sitoutuneita koulutuksiin: 95 % ryhmäkoulutukseen osallistuneista ja 81 % internetkoulutukseen osallistuneista kävivät sen loppuun. Yli 90 % osallistujista

suosittelisi koulutusta opiskelijatovereilleen. Seurantakyselyyn vastasi 80 % kaikista osallistujista. Kaikkien ryhmien psykologinen stressi lisääntyi alku- ja loppumittauksen välillä. Kontrolliryhmän psykologinen stressi lisääntyi kuitenkin koeryhmiä enemmän. Lähiyhmän ero kontrolliryhmään oli suurempi kuin verkkoryhmän. Seurantamittauksessa ero koeryhmien ja kontrolliryhmän välillä oli kadonnut. Seurantajaksolla 22 % kaikista osallistujista oli harjoittanut tietoisuustaitoja vähintään 2 kertaa viikossa. Nämä kokivat vähemmän stressiä kuin sitä vähemmän harjoittaneet riippumatta siitä kuuluivatko he koe- vai kontrolliryhmään. Osallistujien kortisolin määrä väheni alku- ja seurantamittauksen välillä, mutta interventiolla ei näyttänyt olevan siihen vaikutusta. Tietoisuustaitojen säännöllinen harjoittaminen näyttää vähentävän psykologista stressiä akateemisten terveysalojen opiskelijoilla. Koulutuksessa on jatkossa motivoitava osallistujia oman säännöllisen harjoitusrutiinin löytämiseen, ja koulutuksessa on hyvä olla riittävä määrä kontaktiopetusta.

Tyypillisen ja epätyypillisen masennuksen oirekuva pohjoissuomalaisilla keski-ikäisillä – Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966

Marjo Seppänen, Oulun Diakonissalaitoksen säätö sr, ODL Liikuntaklinikka; Oulun yliopisto, Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö; Oulun yliopisto, Maantieteen tutkimusyksikkö; Tiina Lankila, Oulun Diakonissalaitoksen säätö sr, ODL Liikuntaklinikka, Oulun yliopisto, Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto, Maantieteen tutkimusyksikkö; Juha Auvinen, Oulun yliopisto, Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö; Pasi Eskola, Oulun yliopisto, Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö; Markku Timonen, Oulun yliopisto, Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö; Raija Korpelainen, Oulun Diakonissalaitoksen säätö sr, ODL Liikuntaklinikka, Oulun yliopisto, Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö

Vuonna 1961 kehitetty Beckin depressiokysely on kliiniseen käyttöön vakiintunut tapa arvioida masentuneisuutta niin Suomessa kuin maailmallakin. Kyselyä päivitettiin vuonna 1996, jolloin sitä muokattiin tunnistamaan paremmin vaikean masennuksen oireita sekä mittaamaan ruokahalun ja nukkumisen vähenemisen lisäksi myös niiden lisääntymistä, joka on osa epätyypillisen masennuksen oirekuva. Beckin depressiokysely on yleisesti kliinisessä käytössä, joten oireiden jakautumisen tutkiminen väestötasolla on tärkeää, ja se luo myös pohjaa erilaisten ilmiöiden tutkimiselle suhteessa masennusoireiluun. Tutkimuksessamme pyrimme selvittämään, millä tavalla Beckin depressiokyselyn (BDI-II) oireet jakautuvat Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 -aineiston vastaajilla (n=7132). Vertasimme tutkimusaineistomme oireiden jakautumista kansainvälisesti ja lisäksi tarkastelimme epätyypillisesti ja tyypillisesti masentuneiden oireiden eroja. Tarkastelimme vastaajien masentuneisuutta Beckin depressiokyselyssä saatujen pisteiden perusteella käyttäen sekä 10 että 14 pisteen raja-arvoja. Epätyypillisesti masentuneeksi vastaaja määritettiin, jos hän oli raja-arvon ylittämisen lisäksi vastannut myönteisesti ruokahalun ja nukkumisen lisääntymiseen. Oireiden jakautumista tarkastelimme vastaajaryhmien saamien keskiarvojen perusteella. Alustavien tulosten perusteella osa oireista on voimakkaita niin ei-masentuneiden kuin tyypillisesti ja epätyypillisestikin masentuneiden keskuudessa. Tällaisia erityisen suuria arvoja saavat muun muassa nukkuminen, ruokahalu ja kiinnostus seksiin. Lisäksi epätyypillisesti masentuneiden pistekeskiarvo on korkeampi kuin tyypillisesti masentuneilla lähes jokaisen oireen kohdalla. Verrattessamme tutkittavien keskiarvoja muissa maissa saatuihin tuloksiin havaitsimme, että surullisuus-kysymyksellä on alhainen keskiarvo verrattuna muiden maiden tutkimuksiin. Tämä oli havaittavissa niin ei-masentuneilla kuin masentuneillakin vastaajilla. Johtopäätöksemme ovat, että epätyypillisen masennuksen oirekuva vaatii tieteellisiä lisätutkimuksia oireiden voimakkuudessa havaittujen eroavaisuuksien vuoksi. Ei-masentuneiden joukossa vahvempina esiintyvät oireet, kuten liiallinen tai liian vähäinen nukkuminen, antavat viitteitä siitä, millaista preventiivistä tukea diagnoosien ulkopuolelle jäävät suomalaiset kaipaavat. Surullisuus-kysymyksen matalat keskiarvot herättävät kysymyksen siitä, tavoittaako käytössä oleva suomennos alkuperäisessä kyselyssä tavoitellun ilmiön.

Syömiskäyttäytymisen yhteys ruokavalioon yli 50-vuotialla miehillä, joilla on heikentynyt glukoosinsieto

Katriina Malkki, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio; Leila Karhunen, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio; Maria Lankinen, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio; Markku Laakso, Medisiinin keskus, Sisätaudit, KYS, Kuopio; Ursula Schwab, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio ja Medisiinin keskus, Sisätaudit, KYS, Kuopio

Tausta: Joka neljännellä suomalaisella aikuisella on suurentunut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen (T2DM). Kehon painoon, ruokavalion laatuun ja fyysiseen aktiivisuuteen kohdistuvat elintapainterventiot ovat osoittautuneet tehokkaiksi T2DM ehkäisyssä. Syömiskäyttäytyminen kuvaa sitä, miten ja mistä syistä ihmiset syövät. Suomessa ei ole tutkittu diabetesriskissä olevien keski-ikäisten ja iäkkäämpien miesten syömiskäyttäytymistä. Sen parempi ymmärtäminen voisi tuoda lisätehoa diabeteksen ehkäisyyn. Tavoitteet: Tutkimuksessa tarkastellaan syömiskäyttäytymisen ja ruokavalion yhteyksiä yli 50-vuotiailla miehillä, joilla on heikentynyt glukoosinsieto. Menetelmät: Aineisto koostuu 420 miehestä (keski-ikä 65 vuotta, BMI 29 kg/m²), jotka osallistuvat T2D-GENE-tutkimukseen Itä-Suomen yliopistossa. Puolella tutkittavista on matala, puolella korkea geneettinen riski sairastua T2DM:n. Ravintoaineiden saantia mitattiin 4 päivän ruokapäiväkirjoilla, jotka tarkistettiin palautettaessa. Glukoosinsietoa mitattiin 2-tunnin glukoosirasitustestillä. Tutkittavat täyttivät tutkimuksen alussa Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ)-R18 -kyselylomakkeen, joka kuvaa kolmea syömiskäyttäytymispiirrettä: syömisen tietoinen rajoittaminen, kontrolloimaton syöminen ja tunnesyöminen. Kunkin piirteen voimakkuutta kuvataan 0–100% -asteikolla (mitä suurempi %-osuus, sitä enemmän henkilöllä esiintyy kyseistä piirrettä). Tulokset: Yleisin syömiskäyttäytymispiirre tutkittavilla oli syömisen rajoittaminen (49,8%), kontrolloimatonta syömistä (27,3%) ja tunnesyömistä (18,7%) oli vähemmän. Piirteiden perusteella luotiin 4 erilaista syömiskäyttäytymistä kuvaavaa syömiskäyttäytymisprofiilia. Syömiskäyttäytymisprofiilien välillä löytyi eroavaisuuksia energian kokonaissaannissa, hiilihydraattien, alkoholin ja tyydyttyneen rasvan osuudessa energiasta sekä natriumin, sinkin, niasinin, kolesterolin, D-vitamiinin, B6-vitamiinin ja kalsiumin saannissa. Miesten, joiden profiilissa oli vain keskimäärin rajoittamista, mutta runsaasti kontrolloimatonta ja tunnesyömistä, ruokavalion kokonaisuus oli heikoin. Vähäinen rajoittaminen ja korkea

kontrolloimaton syöminen olivat yhteydessä mm. suurempaan energiansaantiin. Johtopäätökset: Ikääntyvillä miehillä on havaittavissa erilaisia syömiskäyttäytymisprofileja, jotka ovat eri tavoin yhteydessä ruokavalion laatuun. Syömiskäyttäytymisen ymmärrys voi tukea elintapaohjausta T2DM ehkäisyssä.

The compendium of self-enactable techniques to change and self-manage motivation and behaviour (v1.0)

Keegan Knittle, Helsingin Yliopisto; Matti Heino, Helsingin Yliopisto; Marta Marques, Trinity College Dublin; Minna Stenius, Helsingin Yliopisto; Marguerite Beattie, Helsingin Yliopisto; Martin Hagger; Wendy Hardeman, University of California - Merced; University of East Anglia; Nelli Hankonen, Helsingin Yliopisto

Background: Behaviour change techniques (BCTs) are the building blocks of behaviour change interventions. Taxonomies often describe BCTs in terms of what is delivered to an individual, and not as actions an individual can themselves undertake to facilitate behaviour change. In this study, we developed a compendium of self-enactable techniques, with which individuals can self-manage their motivation or behavior across various behavioural domains. Methods: Potentially self-enactable techniques were identified from six existing BCT taxonomies and three scoping reviews in the domains of education, sport, and work. All techniques were re-written and defined in a self-enactable form, and extensive discussions, coupled with feedback from an advisory group, informed decisions to combine techniques across sources. To facilitate use by laypersons, instructive examples of each technique were written, and qualitative interviews with potential end users examined comprehension of these examples. A group of expert intervention developers rated the congruence between technique definitions and instructive examples. Findings: The development process resulted in a preliminary taxonomy of 123 self-enactable techniques. Qualitative interviews contributed to identifying how the instructive examples could be refined to improve ease of use among members of the public. The expert review noted several techniques with an unclear relationship between definitions and instructive examples, which were subsequently improved. Discussion: This compendium of self-enactable techniques can help members of the public and intervention developers looking for off-the-shelf methods to self-manage motivation and behaviour. Future research will link these techniques with their potential impacts on theoretical determinants of behaviours and further improve usability.

Toimintakyvyssä tapahtuneiden muutosten arvioiminen päihdehoidon aikana

Arno Aranko, A-klinikkasäätiö; Tuuli Pitkänen, A-klinikkasäätiö; Jonna Levola, HUS Psykiatria, Hyvinkään alue

Tausta: Päihdehoitoon hakeutuvilla on erilaisia lähtökohtia sekä päihteiden käyttöön liittyviä tekijöitä, jotka haittaavat päihteidenkäytön lopettamista, elämäntapojen uudelleenorganisointia ja päihteidenkäyttöä kestävämpien selviytymismekanismien harjoittelua. Päihdeongelmien kompleksisuudesta johtuen toipumisprosessin yksiselitteinen arviointi on hankalaa. PARADISE24fin-kyselyllä kartoitetaan eri häiriöiden yhteydessä yleisesti koettujen psykososiaalisten vaikeuksien määrää viimeisen kuukauden aikana. Kyselyvastausten avulla selvitetään hoidon aikana tapahtuvaa muutosta toimintakyvyssä. Tavoitteet: Tutkimuksen laajempuna tavoitteena on selvittää, miten riippuvuuden sosiorelationalaisuutta voidaan operationaalistaa hoidon vaikutusten seurannassa. Keskeiset tutkimuskysymykset ovat: 1. Millä tavalla asiakkaiden kokemien psykososiaalisten vaikeuksien määrä on muuttunut hoidon aikana päihderyhmäkohtaisesti? 2. Mitkä tekijät ennustavat asiakkaiden kokemien psykososiaalisten vaikeuksien muutosta laitoshoidossa? Menetelmät: A-klinikka Oy:n laitosasiakkaiden tilanteen kehitystä on tarkasteltu hoitajakson alusta hoitajakson loppuun käyttäen parittaisen otannan t-testiä sekä lineaarista regressioanalyysia. Aineisto kattaa hoitajaksoja ajalta 03/2016-05/2019, n = 142, päihderyhmäkohtaisten testien mukaan rivitetyt jaksot n = 224. Muuttujina hyödynnetään PARADISE24fin-menetelmää, päihdekohtaista Severity of Dependence Scale -testejä, demografisia muuttujia sekä hoitajakson tyyppiä ja pituutta. Tulokset: Hoidon pituus, hoitotyyppi, halu lopettaa päihteiden käyttö ja psykososiaalisten vaikeuksien määrä hoitoon tullessa olivat yhteydessä toimintakyvyn muutoksen tasoon laitoshoidon lopussa. Uueen ja kognitiiviseen toimintakykyyn liittyvien ongelmien määrä hoidon alussa ennusti vähäisempää muutosta toimintakyvyssä hoidon aikana. Opioidiriippuvuudesta kärsivillä ihmisillä oli tarkastelussa eniten toimintakyvyn ongelmia hoidon kummassakin vaiheessa ja muutos hoidon aikana oli vähäisempää verrattuna muihin päihderyhmiin. Johtopäätökset: Psykososiaalisten vaikeuksien tarkastelu havainnollistaa hoidon aikana tapahtuvaa muutosta. Kognitiivisten ongelmien heikentävä vaikutus hoidossa tapahtuviin muutoksiin vaatii lisätutkimuksia. Toimintakyvyn kohenemisen kannalta on tärkeää, että pitkäkestoiseen kuntoutukseen panostetaan.

Mikä tulevaisuudessa pelottaa? Nuorten tulevaisuuteen liittyvät pelot 2019

Laura Lahti, TaY, SOC/Terveystieteet; Jaana Kinnunen, TaY, SOC/Terveystieteet; Arja Rimpelä, TaY, SOC/Terveystieteet; Pirjo Lindfors, TaY, SOC/Terveystieteet

Tausta: Tulevaisuuskuvat voidaan ymmärtää nuorten todellisuutta koskevien käsitysten heijastumiksi, jotka vaikuttavat siihen, mitä tavoitteita kohti toimii ja miten. Käsitykset tulevaisuudesta ohjaavat nykyhetken päätöksentekoa ja toimintatapojen valintoja ja riippuvat siitä, millainen käsitys vallitsee nykyhetkestä ja menneestä. Nuorten tulevaisuuskuvat toimivat myös yhteisön/yhteiskunnan sosiaalisen hyvinvoinnin kriittisenä mittarina ja aikakautemme peilinä. Tavoitteet: Analysoida 12–18-vuotiaiden suomalaisnuorten tulevaisuuteen liittyviä pelkoja vuonna 2019. Menetelmä: Aineisto on vuoden 2019 Nuorten terveystapatutkimuksesta (N=3520, vastausprosentti 37), joka on joka toinen vuosi tehtävä postikysely edustavalle otokselle 12–18-vuotiaita suomalaisia. Pelkoja kysyttiin avoimella kysymyksellä: Kun ajattelet elämäsi ja tulevaisuuttasi yleensä, mitä kolmea asiaa pelkää eniten. 2786 vastaajaa raportoi ainakin yhden pelon. Enimmillään pelkoja nimettiin 7. Aineistolähtöisesti muodostettiin ensin 946 kategoriata, joista yhdistettiin 12 luokkaa. Tulokset: Eniten nuoret raportoivat läheisiin, kotiin ja sosiaalisiin suhteisiin (35 %), toiseksi eniten kuolemaan (33 %) ja kolmanneksi eniten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä pelkoja (25 %). Mielenterveyteen liittyviä pelkoja raportoi 4 %.

KESKIVIIKKO 30.10.2019 – SUULLISET ESITYKSET

Ilmatoon ja ympäristöön liittyviä pelkoja raportoi 7 %, rikollisuuteen 4 % ja maailman tilanteeseen 10 %. Opiskeluun ja itsenäistymiseen liittyviä pelkoja raportoi 14 %, elämänhallintaan ja menestymiseen liittyviä pelkoja 19 % ja taloudellisia pelkoja 15 %. Muita pelkoja raportoi 9 % vastaajista. Sekä tytöt että pojat raportoivat eniten läheisiin, kotiin ja sosiaalisiin suhteisiin sekä kuolemaan liittyviä pelkoja, mutta tyttöjen prosenttiosuudet olivat kuitenkin lähes kaksinkertaiset poikiin verrattuna. Johtopäätökset: Nuoret pelkäävät eniten henkilökohtaiseen elämään liittyviä asioita sekä menetyksiä, mikä on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Tytöt ja pojat pelkäävät lähes samoja asioita. Tämän päivän julkinen keskustelu ilmastonmuutoksesta, ympäristöasioista ja muista globaaleista uhista ei näy nuorten lisääntyneinä pelkona.

KESKIVIikko 30.10.2019: POSTERIT

Matka elämäntapamuutokseen - Laadullinen pitkittäistutkimus ylipainoisten aikuisten verkkopäiväkirjoista Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvassa interventiossa

Johanna Kivikangas, Jyväskylän yliopisto; Tarja Kettunen, Jyväskylän yliopisto; Mari Punna, Jyväskylän yliopisto; Päivi Lappalainen, Jyväskylän yliopisto; Raimo Lappalainen, Jyväskylän yliopisto; Kirsikka Kaipainen, HeadSted Oy; Kirsti Kasila, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Elämäntapamuutosten tekeminen on vaikeaa ja elämäntapamuutosinterventiot tuottavat usein vain lyhyen aikavälin tuloksia. Tiedetään, että painonhallinnassa yksilön psykologinen joustavuus vaikuttaa myönteisesti elämäntapamuutosten onnistumiseen. Lisää tietoa tarvitaan muutosprosessista ja sen vaiheista sekä muutosten pysyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteet: Tämän väitöstutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa psykologisen joustavuuden merkityksestä ylipainoisten aikuisten elämäntapamuutoksissa ja muutoksissa tapahtuvissa oppimisprosesseissa. Tutkimus kuvaa yksityiskohtaisesti elämäntapojen muutospolkuja, muutoksia edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä muutosten pysyvyyttä. Lisäksi tutkimus kuvaa tutkimukseen osallistuneiden kertomuksia itsestään muutoksen tekijöinä. Menetelmät: Tutkimus toteutetaan laadullisena pitkittäistutkimuksena. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin yhteistyössä toteuttamaa Muutosmatka-verkkointerventiota. Kaksivuotinen verkkointerventio toteutettiin Keski-Suomen alueella vuosina 2015-2018 ja se pohjautui Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT). Interventio sisälsi kolme kuuden viikon mittaista verkkopakettia. Kahdessa ensimmäisessä jaksossa kokemusasiantuntijat toimivat verkkotukihenkilöinä. Jokaisella verkkopakettien viikolla oli oma, elämäntapamuutoksen tekemiseen liittyvä aihe, harjoitukset ja viikkotehtävät. Tämän tutkimuksen aineisto muodostuu 177 Muutosmatka-verkkointerventioon osallistuneen aikuisen (BMI \geq 25 kg/m²) verkkopäiväkirjoista (sis. verkkoharjoitukset ja viikkotehtävät) kahden vuoden ajalta. Aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä. Tulokset: Tutkimuksen tulokset julkaistaan neljässä tieteellisessä artikkelissa vuosina 2020-2022. Johtopäätökset: Tutkimus lisää ymmärrystä elämäntapamuutosten pysyvyyttä edistävästä ja estävästä tekijöistä sekä oppimisprosesseista. Uuden tiedon myötä elämäntapamuutosten ohjaustyötä ja interventioiden vaikuttavuutta voidaan parantaa. Lisäksi, verkossa kokemusasiantuntijoiden tuella saavutettu, pysyvä elämäntapamuutos ja painonhallinta ovat onnistuessaan erinomainen keino edistää paitsi yksilön hyvinvointia myös kansanterveyttä.

What skills were cultivated during mindfulness intervention among health care university students? – Two approaches of developing well-being skills

Saara Repo, Helsingin yliopisto; Mónica Iriarte-Lüttjohan, Helsingin yliopisto; Tiina Tuominen, Helsingin yliopisto

Mindfulness has shown to reduce university students' stress and improve their well-being, but each university should have evidence-based implementation that suits their context. This study is part of a randomized controlled trial "Mindfulness for students" that was conducted at the University of Helsinki, Faculty of Medicine in 2018-2019. The aim of this study is to find out how students experienced the intervention and what skills were cultivated during the training. The participants (N=102) were randomly assessed to a face-to-face (n=40), an internet (n=22) or to a control group (n=40). Face-to-face course was based on Kabat-Zinn's MBSR course and the internet course on Acceptance and Commitment (ACT) therapy. All trial group (N=54) participants answered an online questionnaire shortly after the intervention to further describe their experiences during the training. The answers were analyzed by inductive content analysis. Overall, participants were committed to both interventions and experienced them as useful. In the face-to-face group using MBSR techniques, the main benefits were development of self-awareness, self-acceptance, ability to take distance or be curious to one's thoughts, and ability to calm down. In the ACT based internet group, the main benefits were appreciation of well-being, prioritizing one's own values and ability to calm down. In both groups, students considered group meetings important for learning, practicing and support. Most of the students did not see disadvantages. Guilt and anxiety arose from unaccomplished homework. Both courses are feasible for the Faculty of medicine. They differed in focus, but both cultivated core mindfulness skills, which will help students to cope with stress in the future. When the courses are developed further, enough teacher guidance and peer group support should be ensured.

Mental distress in Nicaragua- personal experiences of psychosis and hearing voices

Minna Lyons, University of Liverpool; Helen Brooks, University of Liverpool; Roberto Berrios, Cuenta Conmigo

The experience and outcome of psychosis is highly individual, influenced by a complex intersection between identity, thought processes, and perceptions. Culture plays an important role in causal explanations, social support, and barriers to help-seeking. People who live in low-to middle income countries (LMIC) are exposed to elevated number of stressors (Lund et al., 2010), which may increase vulnerability to psychosis. However, there is a gap in research on personal experiences of psychosis in the LMIC context. Our aim was to explore experiences of psychosis and hearing voices in Nicaragua, a small Central American country with historical, as well as more recent political traumas. We conducted three focus group interviews with 30 service users in Cuenta Conmigo, a mental health NGO in Matagalpa, Nicaragua. We explored themes of personal causal explanations for hearing voices, barriers to seeking help, support, and experiences with stigma. Three hours of interviews will be analysed utilising inter-rated agreement between three coders. The results will be useful in terms of gaining a better understanding of psychosis in the Latin American culture. This understanding can be utilised in devising culture- specific psychological interventions to help people who suffer from mental distress in Nicaragua.

Are friends a prerequisite for adolescents' physical activity maintenance? Qualitative analysis of trial participants' follow-up interviews

Katri Kostamo, University of Helsinki

Background: Even though physical activity (PA) is associated with several benefits, adolescents' PA levels have remained low. School-based interventions have the potential to affect PA, but have mostly resulted in small and short-term increases. For effective PA promotion, we need a better understanding of behavior change process and its particular outcomes during a PA intervention. Objectives: In adolescence, peer relationships become increasingly important, thus, examining social networks may help in designing PA interventions. This study aimed at exploring friends' role in trial participants' interview talk. Methods: The 'Let's Move It' intervention program targeted at increasing PA and reducing sitting among Finnish vocational school students. A sub-sample of participants (N=19) from intervention and control schools were interviewed individually 14 months post-intervention. Narrative and content analyses focused on accounts describing PA increase during this period (n=13). Results: Eleven participants described their PA as being active and having fun with friends. Friends were named as a top motive of taking up a new sport and managing diverse barriers. Even though planning with friends was frequently illustrated, few participants described using it as a form of behavioral self-management strategy. Especially participants reporting only short-time PA increases seemed to require their friends for support or company. For example, they associated PA with partly negative attributes, which could be reduced by friend support or presence. Conclusions: Adolescents' PA maintenance appears to be embedded in their daily social practices. For effective health promotion, social support and social networks need to be integrated into intervention contents.

Hybrid Off-Job Crafting Intervention: Enhancing Employees' Psychological Needs Satisfaction, Well-Being and Job Performance

Merly Kosenkranius, University of Groningen; Jessica de Bloom, Tampere University, University of Groningen; Floor Rink, University of Groningen

Demographic and economic changes have led to an aging workforce and prolonged work careers. Employees dealing with job demands such as high workload and permeable work-life boundaries could benefit from bottom-up well-being approaches such as off-job crafting. Off-job crafting is defined as proactively adjusting one's off-job activities to satisfy psychological needs. This research program proposes that off-job crafting can enhance employees' well-being and job performance. We will implement a hybrid off-job crafting intervention among Finnish employees. Participants take part in an off-job crafting workshop, develop an individual crafting plan for the following four-week intervention period, and participate in a reflection workshop. A smartphone app will support participants by presenting them with "Dailys", short daily activities stimulating crafting behaviors. In a randomized controlled trial with a waitlist control group, the intervention will be evaluated. We expect that off-job crafting can be stimulated with the intervention, and can in turn increase well-being and performance in both non-work and work domains during and after the intervention (compared to baseline and to the control group). Brief and accessible off-job crafting intervention could help employees who need additional resources for dealing with stressors to retain high well-being and job performance. Besides the potential well-being benefits for employees, crafting may offer considerable performance outcome benefits for employers. As the intervention includes several on- and offline components and the intervention content is highly tailorable to suit participants' individual psychological needs, further research is needed to establish which specific intervention components are most effective.

Energisyys ja innostuneisuus työssä: persoonallisuustekijät ja työn imu

Taina Hintsa, Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta, Kasvatustieteiden ja psykologian osasto, Joensuu; Mirka Hintsanen, Oulun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Oulu

Tausta: Terveiden ja työelämän tutkimus on aiemmin keskittynyt pitkälti erilaisten riskitekijöiden tutkimiseen. Näiden alueiden tutkimukseen on kuitenkin viime aikoina tullut toiseen suuntaan katsova näkökulma: terveyttä ja työhyvinvointia edistävien tekijöiden tunnistaminen. Tämä suuntaus on tuonut mukanaan työn imun käsitteen. Työn imu kuvaa hyvinvointia työssä, ja myös energisyyttä ja innostuneisuutta. Työn imu määritellään myönteisenä tunne- ja motivaatiotilana, jota luonnehtivat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Persoonallisuustekijöiden yhteyksistä terveysriskeihin ja työpahoinvointiin tiedetään jo melko paljon. Sen sijaan persoonallisuustekijöiden yhteyksistä työn imuun ei ole vielä paljoakaan tutkimusta. Tavoite: Tämän tutkimuksen tavoite on selvittää persoonallisuustekijöiden (Cloning; temperamentti: elämishakuisuus, vaikeuksien välttäminen/stressiherkkyys, palkkiorippuvuus ja sinnikkyys; luonteenpiirteet: itseohjautuvuus, yhteistyöhalukkuus ja henkisyys) ja työn imun välisiä yhteyksiä. Menetelmät: Tutkittavat olivat luokanopettajia (n=76). He vastasivat temperamentti- ja luonteenpiirteitä sekä työn imua kartoittavaan kyselyyn. Aineisto analysoitiin korrelaatioita laskemalla. Tulokset: Tulokset osoittivat, että vähäisempi vaikeuksien välttämistäipumus ($r=-.25$, p-arvo 0.026) ja korkeampi itseohjautuvuus ($r=.52$, p-arvo $<.001$) olivat yhteydessä koettuun työn imuun. Työn imun osatekijöistä havaittiin, että vähäisempi vaikeuksien välttämistäipumus ($r=-.27$, p-arvo 0.017; $r=-.29$, p-arvo 0.013) ja korkeampi itseohjautuvuus ($r=.51$, p-arvo $<.001$; $r=.53$, p-arvo $<.001$) olivat yhteydessä tarmokkuuteen ja omistautumiseen (vastaavassa järjestyksessä). Elämishakuisuus oli yhteydessä korkeampaan omistautumiseen ($r=.25$, p-arvo 0.028). Itseohjautuvuus oli ainoa persoonallisuustekijä, joka oli yhteydessä uppoutumiseen ($r=.38$, p-arvo 0.001). Palkkiorippuvuus, sinnikkyys, yhteistyöhalukkuus ja henkisyys eivät olleet yhteydessä työn imuun tai sen osatekijöihin. Johtopäätökset: Vaikeuksien välttämistäipumus/stressiherkkyys ja itseohjautuvuus voisivat olla sellaisia tekijöitä, joihin opettajien työhyvinvoinnin tutkimisessa ja tukemisessa kannattaisi kiinnittää huomiota. Lisätutkimusta tarvitaan siitä, että onko näiden persoonallisuustekijöiden vahvistamisella työhyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

Strength, Happiness and Compassion – Enhancing Well-Being in Finnish School-Children

Åse Fagerlund, Folkhälsanin tutkimuskeskus; Mari Laakso, Folkhälsanin tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto; Anu-Katriina Pesonen, Helsingin yliopisto; Johan Eriksson, Folkhälsanin tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto

Background: The well-being of children and adolescents is a major concern in many countries. School is the ideal environment for positive education interventions. Questionnaires can pose a challenge for children and adolescents in reliably describing changes in well-being over a period of time, hence stressing the importance of a broader evaluation methodology. Aim: The present study investigates the efficacy of a positive psychology intervention Strength, Happiness and Compassion on students' well-being utilizing a clustered randomized control trial design. Method: 140 Finnish middle school students (aged 10-12) attended the study (intervention group n=72). The intervention consisted of 32 well-being lessons within a school year. Control group classes followed their standard curriculum. Data was collected through questionnaires and focus group interviews and gathered at pre-, post-intervention and 5-month follow-up (questionnaire). Results: Students in the intervention group reported statistically significant increases in well-being, positive affect, hope and decreases in symptoms of depression. Qualitative data showed that students in the intervention group liked and benefited from the well-being lessons. Conclusions: The data indicate a positive impact of the positive education program as a means of increasing positive affect and well-being among adolescents.

Enhancing well-being in children and parents through Flourishing Families program

Mari Laakso, Folkhälsanin tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto; Åse Fagerlund, Folkhälsanin tutkimuskeskus; Anu-Katriina Pesonen, Helsingin yliopisto; Johan Eriksson, Folkhälsanin tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto

Background: The family is one of the most essential contributors to, and predictors of, children's well-being. For school-aged children (7-12 years) the most important and influential people are still their parents. In order to increase the well-being of children it is thus important to develop interventions that engage important people in the child's environment. Aim: The main aim of the Finnish Flourishing Families program was to enhance parental well-being and, subsequently, the well-being of their children through new research and methods in positive psychology. Method: The program consisted of eight-week parental groups (N=73 parents). Multiple methods were used in data collection: the Experience Sampling Method (ESM) to assess in-the-moment experiences, and questionnaires for parents and children. The data was gathered at pre-, post-intervention and 3-month follow-up (questionnaire). Results: The Flourishing Families program significantly increased parental well-being, self-compassion and mindfulness in parenting. Parents also reported increased experiences of flow together with their children. A majority of the parents described a positive change in the atmosphere at home and in their own well-being as a result of the Flourishing Families program. More than one third reported increases in their child's/children's well-being as well. Conclusions: The results indicate a positive effect of the Flourishing Families program on parent's and children's well-being.

Stressireaktiivisuus ja-sääteily nuoruusiässä: varhaiset ennustekijät ja interpersoonallinen sääteily

Lotta Heikkilä, Tampereen yliopisto; Marjo Flykt, Tampereen yliopisto; Mervi Vänskä, Tampereen yliopisto; Jallu Lindblom, Tampereen yliopisto; Aila Tiitinen, HUS; Raija-Leena Punamäki, Tampereen yliopisto

Tausta: Kehon tärkeimmät stressinsäätelyjärjestelmät ovat HPA- akseli ja autonominen hermosto. Toistuva altistuminen stressitekijöille varsinkin varhaisessa kasvuympäristössä voi muuttaa stressinsäätelyjärjestelmien kehitystä pysyvästi ja altistaa suuremmalle riskille sairastua somaattisiin ja psyykkisiin häiriöihin. Interpersoonallisella stressinsäätelyllä tarkoitetaan kahden ihmisen välillä tapahtuvaa stressin yhteissäätelyä. Varhaiset kehitykselliset riskitekijät, kuten äidin raskaudenaikaiset mielenterveysongelmat, varhaislapsuuden vanhemmuustyyli sekä obstetriset riskit voivat ennustaa stressinsäätelyjärjestelmien toimintaa nuoruusiässä. Epäsymmetria nuoren HPA-akselin ja autonomisen hermoston yhteistoiminnassa on yhteydessä krooniseen stressiin, masennukseen sekä lapsuuden kaltoinkohteluun. Tutkimus interpersoonallisesta stressinsäätelystä nuoren ja vanhemman välillä on vähäistä ja keskittynyt demografisiin tekijöihin. On jonkin verran näyttöä, että äidin ja tyttären läheisyys ja turvallinen kiintymysuhde olisivat yhteydessä symmetriseen interpersoonaliseen stressin yhteissäätelyyn. Pitkittäistutkimukset puuttuvat tekijöistä, jotka ennustavat nuoren ja vanhemman välistä stressin yhteissäätelyä. Tavoitteet: Kehityksen ihmeitä -pitkittäistutkimuksessa tarkastellaan, miten varhaiset kehitykselliset riskitekijät eli a) perheen lapsettomuustausta, b) vanhempien mielenterveysongelmat ja c) haasteet varhaisessa perhedynamiikassa ennustavat stressireaktiivisuutta ja -sääteilyä myöhäisnuoruudessa. Lisäksi tarkastellaan d) nuoren HPA-akselin ja autonomisen hermoston yhteistoimintaa ja perheenjäsenten välistä interpersoonallista stressinsäätelyä. Menetelmät: Kehityksen ihmeitä -pitkittäistutkimus on Tampereen yliopiston ja HUS:n vuonna 1999 alkanut tutkimus, johon osallistui alun perin yli 700 suomalaista perhettä. Vanhempien mielenterveyttä ja perhesuhteita on kartoitettu raskausaikana sekä lapsen ollessa 2 ja 12 kuukauden sekä 7-8 ja 17-18 vuoden ikäinen. Puolella tutkimuksen perheistä raskaus on alkanut hedelmöityshoidolla. Vuonna 2019 on käynnissä 100:n äiti-nuori -parin osaotoksen keruu. Tutkimuskäynnillä toteutetaan stressitehtävä. Äidiltä ja nuorelta mitataan syljen kortisolien ja alfa-amylaasin taso yhteensä viidestä sylkinäytteestä (stressireaktiivisuus) ja kortisolitaso hiusunäytteestä (pidempiaikainen stressinsäätely). Tulokset ja johtopäätökset: Aineiston keruu on meneillään ja konferenssissa esitellään alustavia tutkimustuloksia.

Nuorten miesten fyysinen aktiivisuus, elinympäristö ja luontosuhde - Väestöpohjainen MOPO-tutkimus

Soile Puhakka, ODL Liikuntaklinikka, Oulun yliopisto; Lääketieteellinen tiedekunta, Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto; Luonnontieteellinen tiedekunta, maantieteen tutkimusyksikkö; Riitta Pyky, ODL Liikuntaklinikka; Tiina Lankila, Oulun yliopisto, Luonnontieteellinen tiedekunta, Maantieteen tutkimusyksikkö; Maarit Kangas, Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Lääketieteellisen kuvantamisen, fysiikan ja tekniikan tutkimusyksikkö; Jarmo Rusanen, Oulun yliopisto, Luonnontieteellinen tiedekunta, Maantieteen tutkimusyksikkö; Tiina M. Ikäheimo, Oulun yliopisto; Lääketieteellinen tiedekunta, Ympäristöterveyden ja keuhkosairauksien tutkimuskeskus (CERH); Heli Koivumaa-Honkanen, Kuopion yliopistollinen sairaala

TAUSTA: Aikaisempien tutkimusten mukaan luonnossa oleskelu on positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin. Luontosuhde ohjaa ihmistä luonnon pariin ja mahdollistaa sen hyvinvointivaikutusten vastaanottamisen. Ihmisen luontosuhde on kuitenkin heikentynyt kaupungistumisen ja muuttuneiden vapaa-ajanviettopojen seurauksena. Liikkumattomuus on maailmanlaajuinen pandemia. Syrjäytyminen, fyysisen ja psyykkisen terveyden heikentyminen uhkaa erityisesti aikuisuuden kynnyksellä olevia nuoria miehiä. Tarvitaan uusia näkökulmia nuorten miesten kokonaisvaltaisen terveyden edistämiseksi. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia luontosuhteeseen yhteydessä olevia, erityisesti liikuntaan, elinympäristöön ja vanhempiin liittyviä tekijöitä. MENETELMÄT: Tutkimusaineisto koostui Oulun alueen kutsuntaikäisistä nuorista miehistä (n=914), jotka osallistuivat Puolustusvoimien kutsuntoihin vuonna 2013. He täyttivät kutsunnoissa kyselyn koskien luontosuhdetta, fyysistä aktiivisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä sosioekonomista taustaa. Maantieteellistä menetelmää, paikkatietoa (GIS eli Geographic Information System) käytettiin tutkittavien elinympäristön kvantitatiivisten ominaisuuksien määrittämisessä. Paikkatiedon avulla mitattiin erityisesti elinympäristön maankäyttöä ja luonnollisuutta. TULOKSET: Fyysinen aktiivisuus yleisesti ($p = 0.021$) ja fyysinen aktiivisuus vanhempien kanssa ala-asteikäisenä ($p = 0.007$) ja nykyhetkellä sekä hyvä itsearvioitu terveys ($p = 0.001$) sekä isän korkeampi sosioekonominen status ($p = 0.041$) olivat positiivisesti yhteydessä luontosuhteeseen. JOHTOPÄÄTÖKSET: Fyysinen aktiivisuuden ja luontosuhteen yhteys oli positiivinen. Tätä tietoa voidaan hyödyntää luontolähtöisten ratkaisujen luomiseksi hankkeita ja interventioita varten, joilla pyritään edistämään nuorten miesten terveyttä ja hyvinvointia.