

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

TERVEYSPSYKOLOGIAN PÄIVÄT 4.-5.11.2021

ABSTRAKTIT



@terpsyjaos
#tpp21

www.terveyspsykologianjaos.net
terveyspsykologia@gmail.com

ABSTRAKTIT

| | |
|--|----|
| Ihmissuhdekohtaisten kiintymysten organisoituminen ja niiden yhteydet hyvinvointiin nuoruusiässä | 3 |
| Mielenterveyden yhteydet psykofysiologiseen stressireaktiivisuuteen myöhäisnuoruudessa | 3 |
| Kiintymyskokemusten ja tunteiden säätelyn päivittäinen dynamiikka | 4 |
| Varhaislapsuuden perheeseen liittyvien stressitekijöiden vaikutukset tunteiden säätelyn hermoverkkoihin aikuisuudessa | 4 |
| Työn vaatimusten intensiivistyminen, omantunnon stressi ja sairaanhoitajien kokemukset organisaatiomuutoksen aikana | 4 |
| Kotihoidon työntekijöiden subjektiivinen ja fysiologinen työstä palautuminen | 5 |
| Paraneeko työteho tai työskentelykokemus vastamelukuulokeilla? | 5 |
| Hyödyllistä ja haitallista sisua mittaavan kyselyn kulttuurienvälinen validaatio | 5 |
| Teemapohjainen etäsopeutusvalmennus voi tukea koettua hyvinvointia | 6 |
| Koettu fyysinen kouluympäristö, oppilaiden ahdistusoireet ja koulu yhteisöön samaistuminen | 6 |
| Sisäilmapotilaiden kokemukset myötäsukaisista lääkärint vastaanotoista | 6 |
| Korkea myötätunto ennustaa parempaa unenlaatua aikuisuudessa: 11 vuoden seuranta | 7 |
| Mistä johtuu lasten lihavuus? – teema-analyysi vauva.fi-keskustelijöiden näkemyksistä | 7 |
| Suomen väestöstä kolmasosa käyttää puettavaa hyvinvointiteknologiaa — Mitä tekijöitä väestötutkimuksen antamassa poikkileikkauksessa yhdistyy käyttäjiin? | 8 |
| Synnyttämisen metabolisen oireyhtymän riski vaikuttaa aivoihin ja käyttäytymiseen jo nuorena - ainakin rotilla | 8 |
| Autonomia ei aina edistä työn imua, joskus siitä voi olla jopa haittaa | 8 |
| Yhteenkuuluvuuden tunne etäkoulun aikana: Koulujen henkilökunnan kokemukset ja siihen vaikuttavat työyhteisötekijät | 9 |
| Vaatimus- ja voimavaratekijät peruskoulun opettajan työssä korona-aikana | 9 |
| Hyvinvoinnin johtaminen kouluissa: johtajuuden yhteys koulujen henkilöstön työuupumukseen ja huoliin oppilaista COVID-19 pandemian aikana | 10 |
| Esihenkilöiden kokemuksia etätöiden ja työhyvinvoinnin johtamisesta korona-aikana | 10 |
| IPS Sijoita ja valmenna -toimintamallin arviointitutkimus | 10 |
| Työkäisenä alkavien muistisairauksien varhaiseen tunnistamiseen tähtäävät kognitiiviset seulontamenetelmät INECO Frontal Screening (IFS) ja Frontal Assessment Battery (FAB) | 11 |
| Young Stroke Survivor Mothers – Examining the Role of Environmental Factors on Rehabilitation From a Holistic View | 11 |
| Uusi palautetyökalu kehitteillä Opintokamuun | 12 |
| Rahapelaamisen motiivien yhteys demografisiin taustatekijöihin ja rahapelaamiseen osallistumiseen | 12 |
| Poliittisen orientaation yhteys koululääketieteen ja/tai vaihtoehtoisten käytöön: Kyselytutkimus 19:ssä Euroopan valtioissa | 12 |
| Kontekstuaaliset ja mielenterveyspalvelu-tekijät työkyvyttömyyseläköitymisessä mielenterveyden häiriön vuoksi Suomessa – alueellinen vertailu | 13 |
| Nuorten väkivaltarikollisten psyykinen oireilu ja saamat palvelut lapsuuden ja nuoruuden aikana | 13 |
| Psykoterapioiden tarve, vaikuttavuus ja soveltuvuus – Helsingin Psykoterapiatutkimus | 14 |
| Potilaiden voimavara- ja haavoittuvuustekijät ennustajina yhteistyösuhteelle masennus- ja ahdistuneisuushäiriöiden psykoterapiassa | 14 |
| Lyhyt- ja pitkäkestoisen psykodynaamisen psykoterapian kustannusvaikuttavuus masennushäiriöstä kärsivien potilaiden hoidossa viiden vuoden seurannassa – työ- ja toimintakyvyn näkökulma | 14 |
| Koulukiusaamisen, oppimisvaikeuksien ja koulumenestyksen yhteys itsetunnon kehityskulkuun nuoruudesta keski-ikään | 15 |
| Vanhemmuus ja mielen hyvinvointi – prospektiivinen analyysi 16-vuotiaasta 52-ikävuoteen | 15 |
| Muutokset ikäihmisten elämänlaadussa ja siihen liittyvissä tekijöissä korona-aikana: Tuloksia FinSote-väestötutkimuksesta | 16 |
| Metafora työkaluna eturauhassyöpäkokemuksen käsittelemisessä | 16 |
| Työhyvinvoinnin kehittyminen korona-aikana suomalaisessa työväestössä: iän, sukupuolen, etätöiden ja yksin asumisen merkitys | 17 |
| Työhyvinvoinnin ja mielenterveyden moninaisuus suomalaisessa työväestössä kesällä 2021 | 17 |
| Suomalaisten työntekijöiden työnsä käytön yhteys työn imuun ennen koronaa ja koronan aikana | 17 |
| Rohkeudesta yhteenkuuluvuuteen korona-aikana: Sosiaalisen rohkeuden yhteys työn sosiaaliseen tuunaamiseen, sosiaalisiin voimavaroihin ja organisaatioon samastumiseen | 18 |

| | |
|--|----|
| Muupu ja Nuorten Kompassi - Digitaaliset HOT-ohjelmat aikuisten työuupumuksen ja nuorten stressin lievittäjinä | 18 |
| HOT-pohjaisen Nuorten Kompassi -ohjelman käyttöön sitoutumisen ja käyttöaktiivisuuden merkitys psykologisen hyvinvoinnin muutoksissa | 19 |
| Yhdeksäsluokkalaisten näkemyksiä Nuorten Kompassi -ohjelman chatbotin kielenkäytöstä..... | 19 |
| Uupu ja Omapolku – Digitaaliset HOT-ohjelmat nuorten omaishoitajien ja ikääntyvien omaishoitajien jaksamisen tukena | 19 |
| Elämänkaaren aikana muotoutuvat yksilölliset kehityspolut elämänsiirtymiin noin 60-vuotiaana: kehityspsykologinen tutkimus (TRAILS)..... | 20 |
| Ketkä pysyvät pitkittäistutkimuksessa mukana? | 20 |
| Ennustavatko lapsuuden sosioemotionaalinen käyttäytyminen ja keski-iäkkäiden temperamentti fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa myöhäisaikuisuudessa?..... | 21 |
| Generatiivisuuden kehitys aikuisuudessa: pitkittäistutkimus ikävuosien 42 ja 61 välillä | 21 |
| Koetun terveyden yhteys tulevaisuuteen suuntautumiseen ja vanhenemiseen valmistautumiseen 61-vuotiailla | 22 |

TORSTAI 4.11.2021

SYMPOSIUM Nuoren mielenterveys: perhesysteemiset, psykofysiologiset ja neuraaliset kehitystekijät

Puheenjohtaja: Raija-Leena Punamäki

Nuoruus on voimakkaiden sosiaalisten, emotionaalisten ja psykofysiologisten muutosten aikaa. Nuoruuteen liittyy myös kohonnut mielenterveysongelmien riski, sillä huomattava osa psykiatrisista häiriöistä ilmaantuu juuri nuoruudessa. Symposium kohdistuu mielenterveyttä haavoittaviin vs. suojeleviin monitasoisiin prosesseihin, jotka liittyvät perhedynaamisiin, psykologisiin, psykofysiologisiin ja neuraalisiin kehitysedellytyksiin. Ensimmäinen esitys analysoi, millaisia perhedynaamisia kiintymyssuhdetyypologioita esiintyy nuoren, äidin ja isän triadeissa, ja miten ne ovat yhteydessä nuoren mielenterveyteen ja riskikäyttäytymiseen. Toinen esitys tarkastelee nuoren mielenterveyden ja stressireaktiivisuuden yhteyksiä kortisolien ja alfa-amylaasin tasojen ja symmetrian näkökulmasta. Kolmas esitys mallintaa kiintymyskokemusten ja tunteiden säätelyn ajallisia yhteyksiä ja valaisee päivittäisiä dynaamisia prosesseja mielen hyvinvoinnin taustalla. Neljäs esitys analysoi, miten varhaislapsuuden perheeseen liittyvä stressi vaikuttaa aivojen toiminnallisiin hermoverkkoihin, erityisesti emotionaalisten säätelyyn ja mentalisaatioon liittyen. Symposiumissa keskustellaan terveyden monitasoisten mallien merkityksestä.

Ihmishdekohtaisten kiintymysten organisoituminen ja niiden yhteydet hyvinvointiin nuoruusiässä

Jallu Lindblom; Mervi Vänskä; Raija-Leena Punamäki; Lotta Heikkilä; Aila Tiitinen; Piia Poikkeus; Marjo Flykt.

Taustaa: Turvallinen kiintymys, jota luonnehtii luottamus toisilta saatavaan tukeen, auttaa selviytymään monenlaisista haasteista. Kehityspsykologiset tutkimukset ovat kuitenkin keskittyneet pääasiallisesti lapsi–vanhempi -suhteeseen, vaikka ikätovereista tulee iän myötä keskeisiä kiintymyksen kohteita. On tärkeää ymmärtää, miten ihmishdekohtaiset kiintymyssuhteet organisoituvat. Kysymys on erityisen kiinnostava myöhäisnuoruuden kehitysvaiheessa, kun ystävien ja romanttisten kumppanien merkitys hyvinvoinnille kasvaa. Tavoitteet: Selvitimme, minkälaisia ihmishdekohtaisia latenteja kiintymysprofiileja esiintyy myöhäisnuoruudessa. Lisäksi selvitimme miten nämä kiintymysprofiilit ovat yhteydessä nuoren mielenterveyteen ja riskikäyttäytymiseen. Menetelmät: Aineisto koostui 17-19 -vuotiaita nuoria (n = 445) jotka ovat osallistuneet Kehityksen Ihmeet -pitkittäistutkimukseen. Kiintymystä mitattiin Experiences in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS) -kyselyllä, joka arvioi nuoren kiintymystä suhteessa äitiin, isään, romanttiseen kumppaniin ja parhaaseen ystävään. Lisäksi nuoret vastasivat mielenterveyttä (BASC-3), päihteiden käyttöä (Kouluterveyskysely) ja seksuaalista riskinottoa (CARE) koskeviin kyselyihin. Tulokset: Latentti profiilianalyysi osoitti neljä erilaista kiintymysprofiilia: "Kaikki turvallisia" (39%), "Vanhemmat turvattomia – Ikätoverit turvallisia" (21%), "Vanhemmat turvallisia – Romanttinen kumppani turvaton" (19%), "Kaikki turvattomia" (11%), sekä "Vanhemmat turvallisia – Ikätoverit turvattomia" (10%). "Kaikki turvallisia" profiiliin nuoret voivat muita nuoria paremmin, kun taas "Kaikki turvattomia" profiiliin nuoret oireilivat eniten. Oireilun ja päihteiden käytön osalta ryhmien välillä esiintyi lisäksi yksittäisiä eroavaisuuksia kiintymysprofiilien välillä. Kiintymysprofiilit eivät kuitenkaan ole yhteydessä seksuaaliseen riskinottoon. Johtopäätökset: Vaikka suuri osa nuorista koki turvallisuutta kaikissa ihmishdeksuhteissaan, nuorten kiintymyssuhteiden organisoituminen osoittautui varsin monimuotoiseksi. Tulokset antavat viitteitä siitä, että turvallinen kiintymys vanhempiin voi suojata päihteiden käytöltä, kun taas turvallinen kiintymys ikätovereihin voi suojata tunne-elämän oireilta.

Mielenterveyden yhteydet psykofysiologiseen stressireaktiivisuuteen myöhäisnuoruudessa

Mervi Vänskä; Mirva Heikkilä; Samuli Kangaslampi; Raija-Leena Punamäki; Jallu Lindblom; Aila Tiitinen; Piia Poikkeus; Marjo Flykt.

Tausta: Vaikka nuoruusiän mielenterveyden ja psykofysiologisen stressireaktiivisuuden välillä tiedetään olevan yhteys, yhteyden suunnat sekä stressireaktion taustalla vaikuttavien hormonien ja entsyymien väliset yhteydet ovat epäselviä. Ilmiön kokonaisvaltaista ymmärtämistä edistää stressireaktion tarkasteleminen yhtäaikaaisesti kehon keskeisten stressijärjestelmien, HPA-akselin ja autonomisen hermoston tasolla. Pitkäkestoisen stressin ja mielenterveysoireiden on esitetty heikentävän näiden järjestelmien aktivoitumisen keskinäistä yhteyttä eli symmetriaa. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia nuoren mielenterveyden ja koetun stressin yhteyttä stressireaktiivisuuteen sekä HPA-akselin, autonomisen hermoston että näiden välisen symmetrian tasolla. Stressireaktiivisuutta tutkittiin syljen kortisolista ja alfa-amylaasista reaktiona äidin ja nuoren väliseen konfliktitilanteeseen. Menetelmät: Tutkimukseen osallistuvat 18-19-vuotiaat nuoret (N = 81) äiteineen olivat osa Kehityksen Ihmeet -pitkittäistutkimusta (<https://projects.tuni.fi/kehi/>), jossa suomalaisia perheitä on seurattu raskausajalta lapsen aikuisuuden kynnykselle. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin kotilaboratorioasetelmaa, joka koostui äidin ja nuoren 5 minuutin neutraalista sekä 10 minuutin konfliktikeskustelusta. Keskustelua ennen ja sen jälkeen osallistujilta kerättiin yhteensä viisi sylkinäytettä, joista analysoitiin kortisoli- ja alfa-amylaasitasot. Nuoret raportoivat myös mielenterveysoireensa (masennus, ahdistus, somatisaatio, tarkkaamattomuus, hyperaktiivisuus ja vihan hallinnan vaikeudet; BASC-3) sekä arvioivat konfliktikeskustelun aikana kokemaansa stressiä. Tulokset: Nuoren mielenterveysoireet ennustivat heikentynyttä alfa-amylaasin reaktiivisuutta ja korkeaa koettu stressi lisääntynyttä kortisolireaktiivisuutta. Sen sijaan mielenterveysoireet tai koettu stressi eivät ennustaneet kortisolin ja alfa-amylaasin symmetriaa. Johtopäätökset: Tutkimus ei antanut tukea näkemykselle mielenterveydenoireiden ja stressin yhteydestä HPA-akselin ja autonomisen hermoston reaktiivisuuden asymmetriaan, vaikka sekä oireet että stressi olivat yhteydessä nuorten stressireaktiivisuuteen yksittäisten järjestelmien tasolla tarkasteltuina. Stressijärjestelmien reaktiivisuuden yhtäaikaista tarkastelua on syytä jatkaa isommissa aineistoilla ja tarkempia mielenterveyden mittareita hyödyntäen.

Kiintymyskokemusten ja tunteiden säätelyn päivittäinen dynamiikka

Jaakko Tammilehto; Guy Bosmans; Peter Kuppens; Marjo Flykt; Kirsi Peltonen; Kathryn Kerns; Jallu Lindblom

Tausta: Kiintymysteoria esittää, että ihmiset säätelevät tunteitaan turvallisuuden tilan ylläpitämiseksi tai vaihtoehtoisesti selviytyäkseen turvattomuuden tilojen kanssa. Teoreettisesta ja kliinisestä merkittävyydestä huolimatta kiintymystilojen ja tunteiden säätelyn väliset ajalliset yhteydet tunnetaan toistaiseksi huonosti. Näiden selvittämiseen tarvitaan dynaamisempia tutkimusasetelmia, joissa kiintymystilojen ja tunteiden säätelyn aktivoitumista ja muutosta arvioidaan reaaliaikaisesti. Kokemusotanta-asetelmat vastaavat tähän tarpeeseen mittaamalla ihmisten kiintymystiloja ja tunteiden säätelyä useita kertoja päivässä jokapäiväisessä arjessa. Tavoitteet: Tämän kokemusotantatutkimuksen tavoitteena oli tutkia kiintymystilojen (turvallinen, ahdistunut, välttevä) ja tunteiden säätelykeinojen (ruminaatio, suppressio, uudelleenmäärittely) käytön välisiä ajallisia yhteyksiä. Päähypoteesina oli, että kiintymystilat ja tunteiden säätely muovaavat molemmat toisiaan muodostaen dynaamisia säätelysyklejä kiintymysjärjestelmän turvallisuus-, hyperaktivaatio- ja deaktivaatiotavoitteiden motiivoina. Menetelmät: Tutkimuksen aineisto koostui 122 osallistujasta (M_{ika} = 26.4; 88.5% naisia). Kokemusotannassa osallistujat vastasivat heidän ajankohtaisia kiintymystilojaan ja tunteiden säätelyään koskeviin lyhyisiin kyselyihin, joita lähetettiin osallistujien älypuhelimiin seitsemän kertaa päivässä viikon ajan. Osallistujien turvallista, ahdistunutta ja välttelevää kiintymystilaa arvioitiin kuudella State Adult Attachment Measure -itsearviointimittarin osiolla. Tunteiden ruminaatiota, suppressiota ja uudelleenmäärittelyä arvioitiin yksittäisillä osioilla. Kiintymystilojen ja tunteiden säätelyn ajallisia yhteyksiä mallinnettiin dynaamisilla rakenneyhtälömalleilla. Tulokset: Viitteitä säätelysykleistä saatiin ainoastaan turvallisen kiintymystilan ja ruminaation välillä. Alhainen turvallinen kiintymystila ennusti lisääntyntä ruminaatiota, joka puolestaan ennusti turvallisen kiintymystilan myöhempää vähentymistä. Lisäksi ruminaatio ennusti ahdistuneen ja välttelevän kiintymystilan lisääntymistä ja suppressio ennusti välttelevän kiintymystilan lisääntymistä ja turvallisen kiintymystilan vähentymistä. Uudelleenmäärittely ennusti lisääntyntä turvallista, vähentynyttä välttelevää sekä yllättäen lisääntyntä ahdistunutta kiintymystilaa. Johtopäätökset: Löydökset tarjoavat alustavia vihjeitä siitä, että kiintymystilojen ja tunteiden säätelyn vuorovaikutus saattaa muodostaa dynaamisia säätelysyklejä. Kokonaisuudessaan löydökset korostavat dynaamisten tutkimusasetelmien lisäarvoa psykologisen hyvinvoinnin taustalla olevien prosessien ymmärtämisessä.

Varhaislapsuuden perheeseen liittyvien stressitekijöiden vaikutukset tunteiden säätelyn hermoverkkoihin aikuisuudessa

Miro Ilomäki; Jallu Lindblom; Marjo Flykt; Viljami Salmela; Kimmo Alho; Patrik Wikman

Tausta: Varhaislapsuudessa koetun vakavan stressin tiedetään vaikuttavan tunteiden säätelyyn liittyvien aivoverkoston kehitykseen. Tyypillisiä stressin lähteitä ovat vanhemmuuden ongelmat, parisuhteen ristiriidat, sekä perheessä ilmenevät mielenterveysongelmat. Tutkimus on osoittanut varhaisen vakavan kaltoinkohtelun ja vaillejäämisen häiritsevän aivoverkoston (mm. leptila- ja frontolimbinen verkosto) optimaalista kehitystä. Sen sijaan tyypillisempien stressitekijöiden yhteyttä lasten aivojen toiminnallisten verkostojen pitkäaikaisiin muutoksiin on tutkittu vähän. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on selvittää varhaislapsuuden perheeseen liittyvien stressitekijöiden (vanhemmuusstressi, parisuhdevaikeudet, ja vanhempien mielenterveysoireet) vaikutuksia tunteiden säätelyyn liittyvien hermoverkoston (leptila- ja frontolimbinen verkosto) toimintaan varhaisaikuisuudessa. Menetelmät: Tutkimuksen otos on osa Kehityksen Ihmeet -tutkimusprojektia (<https://projects.tuni.fi/kehi/>), johon perheet ovat osallistuneet äidin raskausajasta aina lapsen varhaisaikuisuuteen saakka. Varhaislapsuuden stressitekijöitä mitattiin raskauden aikana sekä lapsen ollessa 2 ja 12 kuukauden ikäinen. Molemmat vanhemmat vastasivat vanhemmuusstressiä, parisuhdetta ja mielenterveys-oireilua kartoittaviin kyselyihin. Perheympäristön stressitekijöistä (20 muuttujaa) muodostettiin yksilöllinen riski-indeksi. Toiminnalliseen aivojen magneettikuvantamiseen osallistui 92 varhaisaikuisia (18-19v.). Kuvantamistilanteessa mitattiin koehenkilöiden aivoaktivaatiota leptilanteessa. Leptila-aktivaation analyysi perustuu valittujen verkostojen alueiden aikasarjojen samanlaisuuteen suhteessa varhaislapsuuden riskimuuttajaan, sekä eksploratiivisempaan koko aivojen verkostoonalysysiin. Tulokset: Alustavien tulosten perusteella varhaisen stressitekijöillä ei ollut merkitsevää yhteyttä leptila- tai frontolimbiseen verkoston toimintaan. Myöskään samankaltaisuusanalyysissä varhaisen perheympäristöllä stressitekijöillä ei havaittu yhteyksiä aivoverkostoihin. Tarkemmat tulokset raportoidaan esityksen yhteydessä Terveyspsykologian päivillä. Johtopäätökset: Alustavien tulosten valossa tyypillisillä varhaislapsuuden perheympäristön stressitekijöillä ei ole huomattavaa vaikutusta tunteiden säätelyyn liittyvien aivoverkoston leptilatoimintaan varhaisaikuisuudessa. Jatkoanalyysit saattavat kuitenkin paljastaa varhaiseen perheympäristöön liittyvien stressitekijöiden vaikutuksia muihin leptilaverkostoihin.

Työn vaatimusten intensiivistyminen, omantunnon stressi ja sairaanhoitajien kokemukset organisaatiomuutoksen aikana

Mikko Heikkilä, Jyväskylän yliopisto; Mari Huhtala, Jyväskylän yliopisto; Saija Mauno, Jyväskylän yliopisto ja Tampereen yliopisto; Taru Feldt, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Sairaanhoitajat kohtaavat eettisesti vaativia tilanteita työssään. Tämä voi johtaa omantunnon stressiin. Työelämä on jatkuvasti kiihtymässä ja työn vaatimukset intensiivistymässä. Työn vaatimusten intensiivistyminen sisältää 1) työn intensifikaation, 2) intensiivistyneet työn suunnitteluvaatimukset, 3) intensiivistyneet työuran suunnitteluvaatimukset ja 4) intensiivistyneet oppimisvaatimukset. Samaan aikaan monet terveydenhuollon organisaatiot tekevät merkittäviä organisaatiomuutoksia, jotka vaikuttavat henkilökuntaan. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoite oli selvittää sairaanhoitajilla työn vaatimusten intensiivistymisen ja omantunnon stressin välistä yhteyttä, sekä määrittää organisaatiomuutosten vaikutukset tätä yhteyttä. Menetelmät: 511 sairaanhoitajaa palauttivat kyselylomakkeet, jotka

mittasivat omantunnon stressiä, työn vaatimusten intensivistymistä ja organisaatiomuutuskokemuksia suuren organisaatiomuutoksen keskellä olleessa sairaanhoitopiirissä. Tulokset: Sairaanhoitajilla työn intensifikaatio ja henkilökohtainen huoli liittyen organisaatiomuutokseen olivat yhteydessä voimakkaampaan omantunnon stressiin. Sairaanhoitajien kokemus siitä, että organisaation johto hoiti kompetentisti organisaatiomuutoksen, puskuroidi työn intensifikaation ja omantunnon stressin yhteyttä. Johtopäätökset: Organisaatiomuutoksen aikana organisaation johto voi lievittää sairaanhoitajien omantunnon stressiä asianmukaisella ja kunnollisella kommunikaatiolla ja tukitoimilla.

Kotihoidon työntekijöiden subjektiivinen ja fysiologinen työstä palautuminen

Kirsi Honkalampi, Itä-Suomen Yliopisto; Saana Kupari, Itä-Suomen Yliopisto; Mika Tarvainen, Itä-Suomen Yliopisto; Susanna Järvelin-Pasanen, Itä-Suomen Yliopisto; Terhi Saaranen, Itä-Suomen Yliopisto; Anneli Vauhkonen, Itä-Suomen Yliopisto; Tuula Oksanen, Itä-Suomen Yliopisto

Tausta: Kotihoidon työntekijöillä vuorotyö ja epäsäännölliset työajat ovat yhteydessä koettuun stressiin, huonoksi koettuun unen laatuun ja palautumiseen. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, onko kronotyyppi yhteydessä fysiologiseen tai subjektiiviseen palautumiseen. Lisäksi selvitämme, ovatko ikä, vuorotyön tekeminen (vuosissa) tai työuran pituus yhteydessä palautumiseen. Menetelmät: Tutkimuksen aineisto on "Työhyvinvointia ja terveyttä tukevat työaikatarkatukset kotihoidotyössä" – 4T-tutkimus- ja kehittämishankkeen kyselytutkimusaineisto Kuopion kotihoidosta vuodelta 2019 (n=395). Vastaaajista 59:llä tehtiin fysiologiset mittaukset, heistä 52 teki kaksivuorotyötä ja heidät valittiin aineistoon (naisia 100 %, ikä 42.5 + 13.1 vuotta). Fysiologisen palautumisen selvittämiseksi mitattiin nukkumis- ja sykeväilvaihtelu (HRV)-parametreja. Parametrit arvioitiin työjakson ensimmäisen (n1), toisen (n2), ja kolmannen yön jälkeen (n3) sekä työjakson lopussa (n4). Subjektiivista palautumista tutkittiin summamuuttujalla. Tulokset: Vastajaat jaettiin kolmeen ryhmään kronotyypin perusteella, "aamutyypit", n=11 (21.2 %) (M), "iltatyypit", n=9 (17.3 %) (E), "ei kumpakaan", n=32 (61.5 %) (N). Vastajaat olivat olleet työelämässä 18.8-, vuorotyössä 13.7-, nykyisessä työssä 8.3- ja nykyisessä vuorojärjestelmässä 7.8-vuotta. E-tyypit raportoivat huomommasta subjektiivisesta toipumisesta kuin M- ja N-tyypit. HRV parametrit osoittivat eroja kronotyyppien välillä. Työvuorojen aikana uniaika väheni lineaarisesti ja lisääntyi neljäntenä yönä ($F(df = 2.72, 125.3) = 6.54$, $p = 0.001$), mutta kronotyypin ja uniajan välillä ei ollut vuorovaikutusta, vaikka E-tyypeillä oli merkittävästi lyhyempi kokonaisuniaika n3 yönä verrattuna N-tyypeihin. Kun ikä, työuran pituus tai vuorotyön tekeminen (vuosina) lisättiin malliin, se ei ollut enää merkitsevä. Johtopäätökset: Tutkimus osoitti, että kotihoidon työntekijöistä E-tyypit palautuvat huomommin työvuorosyklin aikana kertyneestä stressikuormasta ja väsymyksestä, kuin M ja N-tyypit, mitä voi jatkuessaan altistaa heidät työperäiselle stressille ja uupumukselle. Iltatyypisten vuorotyötä tekevien palautumisen parantamiseksi tarvitaan lisää sekä työpaikalla toteutettavia toimenpiteitä että tutkimustietoa.

Paraneeko työteho tai työskentelykokemus vastamelukuulokkeilla?

Jenni Radun, Turun ammattikorkeakoulu; Iida-Kaisa Tervahartiala, Turun ammattikorkeakoulu; Jukka Keränen, Turun ammattikorkeakoulu; Valteri Hongisto, Turun ammattikorkeakoulu; Jukka Hyönä, Turun yliopisto

Vastamelukuulokkeita käytetään avotoimistoissa henkilökohtaisena keinona häiritsevää ääntä vastaan. Toimistoissa yleisin häiritsevä ääni on puheääni. Tässä laboratoriokeessa tarkastelimme vastamelukuulokkeiden erilaisten säätöjen vaikutuksia puhemelussa työskentelevään ihmiseen. 55 osallistujaa teki sarjamuistitehtävää puheen aikana. Ennen koetta osallistujat vastasivat meluherkkyyksikyselyyn. Kokeessa tarkasteltiin vaikutuksia puhemelun häiritsevyyteen sekä suoriutumisen tarkkuuteen. Puhe ei liittynyt tehtävään ja koostui selkokielistä lauseista (55 dB LAeq). Kokeessa oli viisi äänitilannetta: 1. ilman kuulokkeita, 2. kuulokkeiden kanssa, 3. kuulokkeet vastamelutoiminnolla, 4. kuulokkeet peiteäänellä, sekä 5. kuulokkeet vastamelutoiminnolla ja peiteäänellä. Peiteääni oli kuulokkeista soitetua laajakaistakohinaa (51 dB LAeq). Vastamelukuulokkeet olivat suljettua mallia. Peiteääni pudotti puheensirtoindeksiä huomattavasti. Puheääni koettiin äänitilanteessa 5 vähemmän häiritseväksi kuin äänitilanteessa 1. Äänitilanteet eivät vaikuttaneet sarjamuistisuoriutumiseen, kun tarkasteltiin kaikkia 55 osallistujaa kokonaisuutena. Meluherkkien ryhmä (22 osallistujaa) kuitenkin suoriutui tehtävästä äänitilanteissa 4 ja 5 paremmin kuin äänitilanteessa 1. Toimistoissa työskennellessä kuulokkeet peiteäänien ja vastamelutoiminnon kanssa parantavat työskentelykokemusta vähentämällä puheäänien häiritsevyyttä. Työsuoriutumiseen kuulokkeiden käyttö ei kuitenkaan vaikuta kaikilla. Ainoastaan meluherkillä kuulokkeet paransivat suoriutumista, kun niistä soitettiin peiteääntä. Vastamelukuulokkeita voi suositella toimistoissa henkilökohtaiseksi meluntorjuntakeinoksi peiteäänien kanssa, jos henkilö kokee olevansa herkkä melulle tai häiriintyvänsä puhemelusta. Meluherkkiä on koko väestöstä arviolta neljäsosa.

Hyödyllistä ja haitallista sisua mittaavan kyselyn kulttuurienvälinen validaatio

Pentti Henttonen, Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto; Ilmari Määttänen, Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto; Frances Hofericher, Greifswaldin yliopisto, Saksa

Sinnikkyuteen, henkiseen lujuteen ja resilienssiin liittyvät ei-kognitiiviset persoonallisuuden piirteet vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin ja kykyyn kestää stressiä. Suomalainen sisu voidaan nähdä vastaavanlaisena hyödyllisenä ominaisuutena, mutta se voi myös ilmetä haitallisilla tavoilla. Väärin kohdistettu sisukkuus voi johtaa epärationaaliseen päätöksentekoon, liian suurten haasteiden vastaanottamiseen ja ongelmiin esimerkiksi töissä ja ihmissuhteissa. Aikaisemmat kyselyinstrumentit eivät ole pääsääntöisesti mitanneet tai ottaneet huomioon liiallista tai väärinlaista sitkeyttä. Kehittämämme sisukysely koostuu 18 kysymyksestä, kuudesta alaskaalasta ja kahdesta taustalla olevasta latentista tekijästä, jotka mittaavat sisun hyödyllistä ja haitallista puolta. Koska sisu käsitteenä ja kehittämämme kysely pohjautuvat ensisijaisesti suomalaisten vastaajien vastauksiin, on keskeistä selvittää, toimivatko kysely ja sen taustalla olevat mallit eri

kulttuuri- ja kielialueilla. Aiemmin olemme havainneet voimakkaan yhteyden sisun ja hyvinvoinnin välillä suomalaisissa aineistoissa. Testasimme käännetyn kyselyn kulttuurinvälisestä reliabiliteetista saksalaisessa aineistossa, joka koostui 232 opettajaopiskelijasta. Ulkoista validiteettia tutkittiin tarkastelemalla yhteyttä fyysiseen, henkiseen ja itsetuntoon liittyvän hyvinvointiin. Tämän lisäksi vertasimme sisupiirteiden selittäviä vaikutuksia suhteessa COVID-19-pandemian aiheuttamaan stressiin. Konfirmatorisen faktorimallin sopivuus aineistoon ja kaikkien alaskaalojen reliabiliteetit olivat tyydyttäviä ($\Omega > 0.70$). Faktorilataukset eivät poikenneet merkittävästi suomalaisen, aikaisemman englanninkielisen ja saksankielisen käännökseen välillä. Vastauspistemäärät hyödylliseen sisuun liittyvissä kysymyksissä olivat saksalaisessa aineistossa korkeampia. Odotusten mukaisesti hyödyllinen sisu lisäsi hyvinvointia ja haitallisella sisulla oli päinvastainen vaikutus. Yhdessä molemmat tekijät selittivät huomattavan osan hyvinvoinnista ($\Delta R^2 = 0.26$), kun ikä, sukupuoli ja COVID-19-stressi kontrolloitiin (koko mallin selitysaste; $R^2 = 0.38$). Tulokset antavat tukea sisun käsitteen kulttuurienvälisyydelle faktorirakenteen suhteen. Faktoripistemäärien poikkeamat antavat aiheutta tarkastella edelleen käännoistä ja selvittää eroja laajemmalla aineistolla. Sisun oli voimakkaassa yhteydessä hyvinvointiin. Jatkotutkimuksen aiheena tulee olemaan esimerkiksi sen selvittäminen, miten sisu, hyvinvointi ja niiden välinen yhteys muuttuvat ajassa.

Teemapohjainen etäsopeutusvalmennus voi tukea koettua hyvinvointia

Piia Pietilä, Kuntoutussäätiö; Ilja Salakka, Kuntoutussäätiö, Helsingin yliopisto; Heidi Anttila, Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos; Sinikka Hiekkala, Invalidiliitto; Erja Poutiainen, Kuntoutussäätiö

Tausta: Etämuotoinen kuntouttava toiminta on lisääntynyt, ja sen toimivuudesta ja vaikutuksista tarvitaan enemmän tutkittua tietoa. Etäsopeutusvalmennus järjestöjen kohderyhmille -hankkeessa kehitettiin ja toteutettiin teemallisia etäsopeutusvalmennuskursseja järjestöjen välisenä yhteistyönä. Tavoitteet: Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kehitetyn etäsopeutusvalmennuksen vaikutuksia osallistujien kokemaan hyvinvointiin, sekä kursseilla asetettujen henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumista. Menetelmät: Kurssin vaikutuksia osallistujien kokemaan hyvinvointiin arvioitiin Rosenbergin itsetuntomittarilla (RES), Pearlinin ja Schoolerin Sense of Mastery (hallinnan tunne) -mittarilla sekä PROMIS-mittareilla Yleinen terveys (fyysinen ja psyykinen), Ahdistuneisuus, Masentuneisuus ja Unihäiriöt. Kurssitavoitteiden toteutumista seurattiin GAS-menetelmällä (Goal Attainment Scaling). Ryhmät (yhteensä 12) kokoontuivat verkossa viikoittain kaksi tuntia kerrallaan 6–8 kertaa, lisäksi toteutettiin seurantatapaaminen kolmen kuukauden kuluttua kurssin päättymisestä. GAS- ja kyselyvastaukset kerättiin kurssin alussa, viikoittaisten tapaamisten päättyessä ja seurantatapaamisen jälkeen. Tulokset: Tutkimukseen osallistui 44 henkilöä, heistä 89 % oli naisia. Osallistujat olivat iältään keskimäärin 47-vuotiaita. GAS-menetelmällä kurssin alussa asetetut tavoitteet toteutuivat keskimäärin tavoitetasoisesti (T-lukuarvo ka 49.7, vv. 31–79, n = 26). Osallistujat arvioivat kurssin lopussa hyvinvointinsa (koettu yleinen terveys, itsetunto, hallinnan tunne, ahdistuneisuus, masentuneisuus) paremmaksi kuin kurssin alussa (p-arvot < 0.001 – 0.025 , n = 37–39). Kurssin lopussa saadut tulokset pysyivät samoina seuranta-ajan (2–5 kk). Myös koettuja univaikeuksia raportoitiin vähemmän kurssin lopussa verrattuna alkutilanteeseen, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä (p = 0.094). Johtopäätökset: Tämän pilottitutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että teemapohjaisella etäsopeutusvalmennuksella voidaan tukea henkilökohtaisten kurssitavoitteiden saavuttamista ja koettua hyvinvointia. Jatkossa tarvitaan suuremmilla osallistujamäärillä tehtyjä, kontrolloituja satunnaistettuja tutkimuksia vaikutusten todentamiseksi.

Koettu fyysinen kouluympäristö, oppilaiden ahdistusoireet ja koulu yhteisöön samaistuminen

Eerika Finell, Tampereen yliopisto; Asko Tolvanen, Jyväskylän yliopisto; Ian Shuttleworth, Queen's University Belfast, UK; Maaret Vuorenmaa, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Vain rajoitetusti on olemassa tutkimusta kouluympäristön fyysisen viihtyisyyden ja oppilaiden mielenterveyden välisestä yhteydestä ja siitä, mitkä tekivät vaikuttavat tuohon yhteyteen. Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan ryhmiin samaistumisen puskuroivaa vaikutusta. Ryhmiin samaistumisella on todettu hyvinvointia parantava vaikutus yksilötasolla. Henkilöt, jotka samaistuvat samaan ryhmään, tarjoavat toisilleen enemmän tukea ja ottavat sitä myös enemmän vastaan. Ryhmiin samaistumisella on myös todettu olevan stressiä puskuroiva vaikutus. Aikaisempi tutkimus ei ole kuitenkaan tarkastellut samaistumisen vaikutuksia ryhmätasolla. Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, miten koulun oppilaiden keskimääräinen samaistuminen koulu yhteisöön puskuroi yksittäisen oppilaan kokeman koulun fyysisen ympäristön (esim. lämpötila, ääni, valaistus) laadun ja ahdistuksen välistä yhteyttä. Menetelmät: Aineistoina toimivat THL:n kaksi aineistoa: Kouluterveyskysely ja TEAViisari vuosilta 2017 ja 2019 (otoskoko 2017: 71 392 oppilasta ja 678 koulua; otoskoko 2019: 85 989 oppilasta, 704 koulua). Analyysi tehtiin monitasomallinnuksella. Tulokset: Tutkimuksessa havaittiin, että koulun oppilaiden keskimääräinen samaistuminen koulu yhteisöön puskuroi yksittäisen oppilaan kokeman koulun fyysisen ympäristön laadun ja ahdistuksen välistä yhteyttä molempina vuosina. Kouluissa, joissa oppilaat keskimäärin samaistuivat heikosti koulu yhteisöön, ne oppilaat, jotka kokivat koulun fyysisen ympäristön muita häiritsevämmäksi, olivat myös ahdistuneempia. Puolestaan, niissä kouluissa, joissa oppilaat samaistuivat voimakkaasti koulu yhteisöön, oppilaat koulurakennukseen liittämät haitat olivat heikommin yhteydessä oppilaan ahdistukseen. Johtopäätökset: Tulokset osoittavat, että koulu ympäristön fyysiseen viihtyisyyden ja ahdistuneisuuden välinen suhde on monimutkainen. Koulun oppilaiden keskimääräinen samaistuminen koulu yhteisöön on yksi tekijä, joka vaikuttaa tähän suhteeseen. Koulu yhteisön sekä fyysisen että psyykkisen ympäristön tukeminen on ensisijaisen tärkeitä.

Sisäilmapotilaiden kokemukset myötäsukaisista lääkärint vastaanotoista

Suvi Kaikkonen, Helsingin yliopisto; Marjo Savijärvi, Helsingin yliopisto; Eerika Finell, Tampereen yliopisto

Tausta: Valtaosa kiistanalaisista oireista kärsivien potilaiden lääkärikokemuksia käsittelevästä tutkimuksesta keskittyy tilanteisiin, joissa potilaan ja lääkärin näkemys oireilun syistä eriaa. Näistä tutkimuksista tiedämme, että näkemysten

erilaisuus on merkittävä este potilastyytyväisyydelle ja hoidon onnistumiselle. Potilaiden onkin osoitettu etsivän sellaista lääkäriä, joka jakaa heidän näkemyksensä. Tavoitteet: Selvitämme, millaisia kokemuksia potilaat raportoivat sellaisten vastaanottojen jälkeen, joilla lääkäri on jakanut potilaan näkemyksen siitä, että potilaan oireilu liittyy sisäilmaan. Menetelmä: Menetelmänä toimii teema-analyysi. Aineistona on 57 sisäilmaoireista kärsivän potilaan vastaanoton jälkeistä puhelinhaastattelua. Tulokset: Tulokset osoittavat, että samanmielisyysoireiden syistä ei tarkoituksenaan tyytyväistä potilasta ja myönteistä kokemusta, vaikka valtaosa potilaista onkin tyytyväisiä ja helpottuneita siitä, että heidän näkemyksensä oireista sai vahvistuksen. Myönteisten kokemusten lisäksi potilaat raportoivat neljäntyyppisiä ambivalentteja tai kielteisiä kokemuksia: 1) Olen helpottunut mutta shokissa. Lääkärin vahvistus oireilulle on potilaille paitsi iso helpotus, myös vaikeita tunteita herättävänä raskas uutinen, joka vaatii prosessointia. 2) Olen kahden vaiheilla. Oireilun mahdollisen sisäilmaaperäisyyden reflektointi ei pääty lääkäriin samanmieliseen lausuntoon. Potilaat punnitsevat kriittisesti myös samanmielisen lääkärin näkemystä ja sen suhdetta omaan ymmärrykseen myös vastaanoton jälkeen. 3) Olen neuvoton. Pelkällä ongelman sisäilmaaperäisyyden legitimoinnilla ei välttämättä ole potilaalle arvoa ensinkään, jos potilas kokee jäävänsä avuttu ongelman ratkaisemisessa käytännössä. 4) Olen luottavainen epävarmuuden keskellä. Sisäilmaan liitetyn oireilun ratkaiseminen on monimutkainen ja hidas prosessi, jossa moni asia on epävarma. Potilaat ilmaisivat kuitenkin luottavansa lääkäriin. He ovat joustavia ja yhteistyöhalukaisia etsiessään eri osapuolia tyydyttäviä ratkaisuja. Johtopäätökset: Tutkimus monipuolistaa kuvaa kiistanalaisista oireista kärsivien potilaiden toimivuudesta. Teemat näyttävät oireilevien oman toimijuuden säilyvän vahvana myös suhteessa sellaisten lääkärin toimintaan, jotka jakavat potilaan ymmärryksen oireista.

Korkea myötätunto ennustaa parempaa unenlaatua aikuisuudessa: 11 vuoden seuranta

Ilina Tolonen, Psykologian jaos, Kasvatustieteiden tiedekunta, Oulun yliopisto; Aino Saarinen, Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto; Liisa Keltikangas-Järvinen, Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto; Virva Siira, Psykologian jaos, Kasvatustieteiden tiedekunta, Oulun yliopisto; Mirka Hintsanen, Psykologian jaos, Kasvatustieteiden tiedekunta, Oulun yliopisto

Huono unenlaatu on yhteydessä tunne-elämän häiriöihin ja asioiden märehtimiseen, kun taas myötätunto ennustaa vähäisempää stressiä, masennusoireita ja ahdistuneisuutta. Myötätunnon ja unen yhteyttä ei kuitenkaan ole vielä tutkittu eikä yhteyden mahdollisia mekanismeja. Tutkimuksessa tarkastellaan i) onko korkea myötätunto yhteydessä parempaan unen laatuun, ii) edeltääkö myötätunto univaikeuksia, vai toisinpäin (ajalliset yhteydet), iii) ennustaako myötätunto univaikeuksien kasvukäyrää varhaisaikuisuudesta keski-ikään, ja iv) toimivatko masennusoireet ja märehtiminen mahdollisesti myötätunnon ja unen laadun yhteyden välittävinä tekijöinä. Tutkimuksen aineisto tulee LASER-seurantatutkimuksesta. Mittauspisteet ovat vuosilta 2001, 2007 ja 2012 (n = 922). Myötätuntoa mitattiin Cloninger's TCI -kyselyn myötätunto-osuudella. Unenlaatua mitattiin neljällä eri mittarilla (unen määrä, koettu univaje, uniongelmat, univaikeudet). Taipumusta märehtimiseen mitattiin sinnikkyys, häirittevyys ja joustavuus temperamentti- ja käyttäytymisen Formal Characteristics of Behavior—Temperament Inventory ja Revised Dimensions of Temperament Survey -kyselyillä. Masennusoireita mitattiin Beck's Depression Inventory II -kyselyllä. Poikittaisia yhteyksiä analysoitiin regressioanalyysillä, ajallisia yhteyksiä rakenneyhtälömalleilla, ja pitkäaikaisia yhteyksiä tarkasteltiin kasvukäyrillä, jotka saatiin käyttäen monitasomalleja. Regressioanalyysin tulokset osoittivat, että korkea myötätunto on yhteydessä vähäisempään koettuun univajeeseen, uniongelmiin ja univaikeuksiin. Myötätunnon yhteys univajeeseen kuitenkin katosi, kun analyysiin lisättiin märehtiminen. Rakenneyhtälömalleissa korkea myötätunto ennusti todennäköisemmin vähäisempiä univaikeuksia, kuin toisinpäin. Lisäksi monitasomallien tulokset osoittivat, että korkea myötätunto ennusti vähäisempiä univaikeuksia varhaisaikuisuudesta keski-ikään, mutta yhteys katosi, kun masennusoireet ja märehtiminen lisättiin analyysiin. Korkea myötätunto näyttöisi olevan yhteydessä useisiin unen laatuun liittyviin ominaisuuksiin. Lisäksi korkea myötätunto ennustaa vähäisempiä uniongelmia yli 11 vuoden ajan ja yhteyden välittävinä tekijöinä saattaa toimia masennusoireet ja taipumus vähäisempään märehtimiseen. Löydökset antavat uutta tietoa myötätunnon hyödyistä aikuisuudessa ja niitä voidaan soveltaa esimerkiksi henkilöille, joilla on riski muodostaa unihäiriö.

Mistä johtuu lasten lihavuus? – teema-analyysi vauva.fi-keskustelijoiden näkemyksistä

Terhi Koivumäki, Tampereen yliopisto / Suomen Sydänliitto; Piia Jallinoja, Tampereen yliopisto

Tausta: Internetin alustoista on tullut paikkoja, joissa käydään keskusteluja lihavuudesta ja terveydestä. Lasten lihavuuteen liittyviä keskusteluja internetissä on toistaiseksi tutkittu vähän. Tutkimalla näitä keskusteluja ja niiden ilmapiiriä, voimme paremmin ymmärtää vanhempien reaktioita lapsen ylipainon puheeksiottoon terveydenhuollossa ja kehittää vanhempien tukea. Tavoitteet: Tutkimme keskusteluja lasten lihavuudesta vauva.fi-keskustelupalstalla ja etsimme ylipainoisten lasten vanhempien ja muiden keskustelijoiden esille nostamia teemoja sekä tarkastelimme keskustelun ilmapiiriä. Menetelmät: Analysoimme 16 keskusteluketjua lasten lihavuudesta vauva.fi-palstalla vuosina 2015 – 2020. Data kerättiin ketjuista, joihin osallistui ainakin yksi vanhempi, jonka lapsi on ylipainoinen. Aineisto analysoitiin induktiivisesti teema-analyysillä. Tulokset: Keskustelu lapsen lihavuudesta käsittelee enimmäkseen lihavuuden syitä ja ratkaisuja. Ne jakautuivat neljään pääteemaan: 1) itseaiheutetut 2) biologiset ja 3) ulkopuoliset syyt ja ratkaisut sekä 4) tuntematon syy ja ratkaisu. Puhuttaessa itseaiheutetuista syistä ja ratkaisuista, keskustelu liittyi tyypillisimmin terveellisiin elintapoihin, erityisesti syömiseen ja energiamäärään sekä vanhemman vastuuseen. Biologisten syiden ja ratkaisujen alla oli esimerkiksi lapsen aineenvaihdunta tai tarve syödä paljon. Ulkoiset syyt käsittelivät yhteiskuntaa, ympäristöä tai läheisiä. Syy lapsen ylipainoon oli vanhemmille usein myös mysteeri. Muut kommentoijat ehdottivat vanhemmille elintapoihin tai kasvatukseen liittyviä ratkaisuja. Vanhemmat tunnustivat usein nämä keinot, mutta eivät kokeneet niitä toimiviksi perheelleen. Ilmapiiri vauva.fi-palstalla oli osin syyttävä, joten vanhemmat ajautuvat herkästi puolustuskannalle. Johtopäätökset: Lasten lihavuuden syiksi ja ratkaisuiksi esitetään tyypillisesti terveitä elintapoja ja vanhemman vastuuta. Kuitenkin, koska vanhemmat eivät aina koe elintapamuutosehdotuksia ratkaisuiksi heidän tilanteessaan, ja ovat hämmentyneitä mitä tehdä,

terveydenhuollossa tulisi kehittää tukea tämän tilanteen ja tunteiden käsittelyyn. Yksilöllisen, tunteita huomioivan ja perhelähtöisen ohjauksen tarve sai vahvistusta tuloksissa.

Suomen väestöstä kolmasosa käyttää puettavaa hyvinvointitekniologiaa — Mitä tekijöitä väestötutkimuksen antamassa poikkileikkauksessa yhdistyy käyttäjiin?

Maiju Kyytsönen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; Tuulikki Vehko, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Puettavasta hyvinvointitekniologiasta, kuten aktiivisuusrannekeista, älysoikeuksista ja urheilukelloista, haetaan tukea liikunnan harrastamiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Vuonna 2020 puettavaa hyvinvointitekniologiaa oli Suomessa käyttänyt 28 prosenttia aikuisväestöstä. Tavoitteet: Selvitämme, onko sosiodemografisilla tekijöillä, elintavoilla, elämänlaadulla ja koetulla terveydellä tai asenteilla sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisten palveluiden hyötyjä kohtaan yhteyttä puettavan hyvinvointitekniologian käyttöön. Menetelmät: FinSote-väestökyselyn osajoukko (n=12980) vastasi digitalisaatiota koskeviin kysymyksiin syyskuusta 2020 helmikuuhun 2021. Vastajat olivat 20–99-vuotiaita ja vastausprosentiksi saatiin 46,5. Väestöpainoin korjatusta aineistosta laskettiin osajoukkojen prosenttiosuuksia, joiden välisiä eroavaisuuksia testattiin mukautetulla f-testillä. Tulokset: Puettavan hyvinvointitekniologian käyttö oli miehillä (26%) ja naisilla (30%) yhtä yleistä (f-testi p=0,067). Ikäryhmittäin sen käyttö oli yleisempää 35–54-vuotiailla (37%) ja 20–34-vuotiailla (36%) (f-testi p=<0,001). Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvat käyttivät puettavaa hyvinvointitekniologiaa yleisemmin (f-testi p=<0,001). Myös elämänlaatunsa (WHOQOL-8) keskiarvoa paremmaksi arvioivat, terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi kokevat sekä psyykkisen hyvinvointinsa (SWEMWBS) keskiarvoa korkeaksi kokevat käyttivät yleisemmin puettavaa hyvinvointitekniologiaa (f-testi p=<0,001). Sen sijaan elintavoista esimerkiksi kasvisten syöminen suositusten mukaisesti ei erotellut ryhmiä (f-testi p=0,060). Puettavaa hyvinvointitekniologiaa käyttävät olivat yleisemmin samaa mieltä siitä, että sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisten palveluiden käyttö auttaa noudattamaan terveellisiä elintapoja (f-testi p=0,001) ja ottamaan aktiivisen roolin oman terveyden ja hyvinvoinnin hoidossa (f-testi p=<0,001). Johtopäätökset: Puettavan hyvinvointitekniologian käyttäjät kokevat muuta väestöä useammin hyötyvänsä sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisistä palveluista. Nämä käyttäjät myös vaikuttavat liikkuvan suositusten mukaisesti muuta väestöä useammin sekä kokevan elämänlaatunsa ja terveytensä verrokkiryhmää paremmaksi. Tulokset ovat lupaavia, mutta muuttujien välisten yhteyksien voimakkuuksia ja itsenäistä vaikutusta vastemuuttujaan tulee tutkia tarkemmin. Lisäksi aiheesta tarvitaan pitkittäistutkimuksia koasetelmissa vaikuttavuustiedon ja puettavan hyvinvointitekniologian käytön hyötyjen ja haittojen selvittämiseksi.

Synnyynnäinen metabolisen oireyhtymän riski vaikuttaa aivoihin ja käyttäytymiseen jo nuorena - ainakin rotilla

Jan Wikgren, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto; Sanna Lensu, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto; Elina Mäkinen, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Miriam Nokia, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Lihavuus ja liikkumattomuus ovat riskitekijöitä metaboliselle oireyhtymälle, joka aiheuttaa laaja-alaisia terveyshaittoja ja altistaa vakaville sairauksille. Metabolisen oireyhtymän esiintyvyys on lisääntynyt väestössä, ja on myös näyttöä siitä, että se vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimus tältä alalta on melko lailla kuitenkin painottunut ikääntyvään väestöön ja yksilöihin, joilla on vahvistettu diagnoosi. Lisäksi syy-seuraus -suhteiden erittely luonteeltaan yleensä kvasikokeellisissa tai korrelatiivisissa tutkimuksissa on hankalaa tai jopa mahdotonta. Näistä yleistä tutkimuksen avuksi on kehitetty erilaisia kokeellisia malleja. Olemme käyttäneet omassa tutkimuksissamme Michiganin yliopistossa jalostettuja rotia, joilla on geneettisesti eli periytyen määräytyvä matala tai korkea riski sairastua metaboliseen oireyhtymään. Korkean riskin rotilla kehittyi useita metabolisen oireyhtymän piirteitä kuten lihavuutta, korkeaa verenpainetta, alentunutta insuliiniresistenssiä, kun taas matalan riskin eläimet ovat aktiivisia ja terveitä. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen ja liikuntatieteellisen tiedekunnan yhteistyössä toteutetussa "Active, Fit and Smart" - tutkimusprojektissa selvitettiin eroja mm. kognitiivisissa kyvyissä korkean ja matalan riskitason eläimillä. Tulostemme mukaan rotat, joilla on korkea riski saada metabolinen oireyhtymä osoittavat puutteita kognitiivisissa toiminnoissa jopa ennen oireyhtymän muiden piirteiden ilmaantumista. Tämä voisi osoittaa sen, että sama perimä, joka johtaa metaboliseen oireyhtymän puhkeamiseen, vaikuttaa aivotoimintaan jo nuorena. Lisäksi kantojen välillä löydettiin eroja mm. aivojen muokkautuvuudessa, käyttäytymistyyliissä ja halussa liikkua. Kokousesityksessämme avaamme näitä tuloksia ja pohdimme mikä niiden merkitys ja yleistettävyyys on suhteessa ihmispopulaatioihin.

Autonomia ei aina edistä työn imua, joskus siitä voi olla jopa haittaa

Piia Seppälä; Työterveyslaitos; Anne Mäkikangas; Tampereen yliopisto; Jari J. Hakanen; Työterveyslaitos; Asko Tolvanen, Jyväskylän yliopisto; Taru Feldt, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Työn imua edistävät työhön liittyvät psykososiaaliset voimavaratekijät. Yksi tärkeä työn voimavara on autonomia eli mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ja tehdä sitä koskevia päätöksiä. Aikaisemmat tutkimukset autonomian ja työn imun välisestä yhteydestä eivät kuitenkaan ole olleet täysin johdonmukaisia. Välillä myönteinen yhteys on osoitettu, mutta ei aina. Toisaalta vielä ei ole tiedetty, voisiko yhteys olla erilaista eri aikoina. Työn imun nimittäin tiedetään vaikuttavan siihen, kuinka hyvin työn voimavaroja, kuten autonomiaa, pystyy työssään hyödyntämään. Näin ollen työn imun kokemukset saattavat vaikuttaa siihen, millaiseksi autonomian ja työn imun yhteys muodostuu. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, voiko autonomian ja työn imun välinen yhteys olla erilainen eri ajankohtina ja voiko työn imun lähtötaso vaikuttaa siihen, millaisia yhteyksiä autonomian ja työn imun välille muodostuu. Menetelmät: Tutkimus kohdistui 329 esimestä käsittävään kuuden vuoden seuranta-aineistoon. Analyysit toteutettiin hyödyntäen monitaso- ja sekamallinnusta (Multilevel regression mixture analysis). Tulokset: Samalla esimiehellä saattoi olla hyvinkin

erilaisia autonomian ja työn imun yhteyksiä eri aikoina. Yleisimmin yhteys oli myönteinen, mutta tietyissä tilanteissa yhteys oli kielteinen. Mikäli esimiehet kokivat työn imua lähtökohtaisesti usein, autonomia ennakoி usein koettua työn imua tulevaisuudessakin. Sen sijaan tilanteissa, joissa esimiehet kokivat lähtökohtaisesti hyvin harvoin työn imua, autonomia ennakoи vielä harvemmin koettua työn imua tulevaisuudessa. Autonomian määrä ei kuitenkaan juuri vaihdellut eli erilaiset yhteydet eivät selittyneet sillä, että autonomiaa olisi koettu paljon/vähän. Johtopäätökset: Vaikka vaikutusmahdollisuus on yleisesti ottaen kannatettavaa, voi työhyvinvoinnin lähtötaso aikaansaada sen, että autonomia tuntuu pikemminkin kuormittavalta vaatimukselta. Siten työn organisoiminen itseohjautuvien mallien yleistessä on hyvä huomata, että työhyvinvoinnin ollessa heikkoa, työn itsenäisyys ja päätösvalta voivatkin heikentää työhyvinvointia entisestään.

Yhteenkuuluvuuden tunne etäkoulun aikana: Koulujen henkilökunnan kokemukset ja siihen vaikuttavat työyhteisötekijät

Miia Sainio, Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto; Pilvi Hämeenaho, Historian ja etnologian laitos; Mikko Rönkkö, Kauppakorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto; Tiia Nurminen, Kasvatustieteiden ja psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto; Päivi Merjonen, Kasvatustieteiden ja psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto; Minna Torppa, Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto; Anna-Maija Poikkeus, Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Tuija Aro, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Kokemus kuulumisesta työyhteisöön on yksi työhyvinvointiin liittyvistä psykologisista perustarpeista. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme koulujen henkilökunnan kokemaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja siihen vaikuttavia voimavaroja työyhteisössä COVID-19 aiheuttaman etäkoulun aikana. Tavoitteet: Tutkimme (1) heikkenikö kokemus yhteenkuuluvuudesta etäkoulun aikana, (2) vaikuttiko ennen etäkoulua koettu työyhteisön ilmapiiri ja johtajan tuki kokemukseen yhteenkuuluvuudesta etäkoulun aikana ja (3) miten henkilökunta kuvasi työyhteisöä/kollegoita ja johtajuutta etäkoulun aikana. Menetelmät: Keski-Suomen koulujen henkilökunta vastasi verkkokyselyyn tammi-helmikuussa (W1, n = 437) ja toukokuussa 2020 (W2, n = 270). Yhteenkuuluvuutta mitattiin neljällä (W1 ja W2; mukailen Karkkola ym., 2019), kunnioittavaa vuorovaikutusta yhdeksällä (W1; Carmeli ym., 2015) ja kannustavaa johtajuutta kolmella (W1) kysymyksellä. Tutkimme keskiarvoeroja ajan yli yhteenkuuluvuudessa t-testillä ja työyhteisön ilmapiirin ja johtajuuden vaikutusta yhteenkuuluvuuteen etäkoulun aikana rakenneyhtälömallilla (R-ohjelma, Lavaan). Työolosuhteita kuvaavia avovastauksia (W2) analysoimme teemaattista analyysia mukailen tunnistamalla työyhteisöä ja johtajuutta kuvaavista ilmaisista alateemoja sekä luokittelimme kommentit myönteisiin ja kielteisiin. Tulokset: Yhteenkuuluvuus oli vähäisempää etäkoulun aikana kuin ennen sitä. Johtajuus ja kunnioittava vuorovaikutus työyhteisössä ennen etäkoulua olivat epäsuorasti ja kunnioittava vuorovaikutus myös suoraan myönteisesti yhteydessä yhteenkuuluvuuteen etäkoulun aikana. Avovastauksissa työyhteisöä kaivattiin, mutta kuvattiin pääsääntöisesti myönteisenä etäkoulun aikana. Kollegoiden tuki ja yhteistyö jopa vahvistuivat. Etäkoulun aikaista johtajuutta sitä vastoin kuvattiin useammin kielteisesti kuin myönteisesti. Kannustava, välittävä, kuunteleva ja autonomiaa tukeva johtajuus koettiin voimavarana, kun taas sivuun jättäytyvä, joustamaton tai ankara johtajuus epämotivoivana. Johtopäätökset: Johtajuuteen ja vuorovaikutusilmapiiriin panostaminen työyhteisössä normaalioloissa voi kannatella kriisivaiheidenkin yli ylläpitäen yhteisöllisyyden kokemusta eristyksestä huolimatta.

Vaatus- ja voimavaratekijät peruskoulun opettajan työssä korona-aikana

Laura Bordi, Tampereen yliopisto; Sanna Nuutinen, Tampereen yliopisto; Mirva Kolonen, Tampereen ammattikorkeakoulu; Kirsi Toljamo, Tampereen ammattikorkeakoulu; Kirsi Heikkilä-Tammi, Tampereen yliopisto

Koronapandemia ja siihen liittyvät terveysturvallisuustoimet ovat muokanneet opettajien työtä ja työoloja. Työn organisointi uudella tavalla, uusien työmenetelmien ja -välineiden käyttöönotto sekä työympäristön muutokset voivat vaikuttaa monin tavoin työhyvinvointiin. Työn vaatimus-voimavaramallin mukaan työhyvinvoinnin/pahoinvoinnin nähdään rakentuvan työhön liittyvien vaatimusten ja voimavarojen yhteisvaikutuksesta. Pandemiaan liittyvien muutosten vuoksi ja opettajien työhyvinvointia tukevien käytäntöjen kehittämiseksi on tärkeää tutkia, millaisia vaatimus- ja voimavaratekijöitä korona-aajan opetustyöhön liittyy. Esityksessä tarkastelemme opettajien kokemuksia työn vaatimus- ja voimavaratekijöistä korona-aikana. Tulokset ovat alustavia. Aineisto koostuu tamperelaisten peruskoulun opettajien vapaamuotoisista kirjallisista kuvauksista työn tekemisestä (n=275), koetusta kuormituksesta (n=352) ja työhyvinvoinnista (n=351). Analyysimenetelmänä hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Kuvauksissa nousi esiin useita työhön liittyviä vaatimustekijöitä. Läpileikkaavana teemana näyttäytyi työmäärän lisääntyminen, joka aiheutti esimerkiksi työn valumista vapaa-ajalle. Opettajat kuvasivat myös johtamisen ja työn organisoimisen ongelmia, kuten ristiriitaisia, muuttuvia ohjeita, organisatorisen tuen puutetta, kokemuksia sanelusta ja sivuuttamisesta sekä muun kuin opetustyön lisääntymistä. Myös sosiaalinen kuormitus nousi keskiöön, esimerkiksi ylimääräinen huolehtiminen oppilaista, huoltajien vaatimukset, jatkuva tavoitettavuus sekä yksinäisyyden kokemus. Esiin nousi myös pedagogisia haasteita sekä teknologian käyttöön liittyviä kuormitustekijöitä. Myös terveydelliset tekijät (tartunnan pelko, suojavarusteet) kuormittivat. Voimavaratekijöinä puolestaan nousivat esiin esimerkiksi kollegiaalinen tuki, työn merkityksellisyys, kehittyminen työssä sekä oman työn priorisoiminen ja rajaaminen, joka linkittyi vahvasti työn autonomiaan. Koronapandemia vaikuttaa sekä kasanneen opetustyöhön uusia kuormitustekijöitä että korostaneen jo aiemmin tunnistettuja vaatimuksia. Näin ollen opettajien korona-aajan kokemukset tarjoavat tärkeää tietoa pandemiaa laajemminkin opetusalan työhyvinvoinnin kehittämisen pohjaksi. Tuloksista heijastuu myös suomalaiselle opettajan työlle tyyppillinen itsenäisyys, joka parhaimmillaan näyttäytyy merkittävinä vaikutusmahdollisuuksina ja huonoimmillaan organisatorisen tuen puutteena ja paineena selvitä yksin hyvinkin haastavissa tilanteissa. Tämän teeman tarkempi tutkiminen olisikin jatkossa tarpeen.

Hyvinvoinnin johtaminen kouluissa: johtajuuden yhteys koulujen henkilöstön työuupumukseen ja huoliin oppilaista COVID-19 pandemian aikana

Päivi Merjonen, Jyväskylän yliopisto; Tuuja Aro, Jyväskylän yliopisto; Minna Torppa, Jyväskylän yliopisto; Pilvi Hämeenaho, Jyväskylän yliopisto; Miia Sainio, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Koulujen henkilöstön hyvinvointi on avainasemassa, jotta koulut pystyvät täyttämään perustehtävänsä lasten ja nuorten kouluttajana, kasvattajana ja hyvinvoinnin tukijoina. Koulujen johdon toimintatavat ovat olennaisessa asemassa henkilöstön ja koko koulun hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteet: Tutkimme koulujen henkilöstöä tukevan ja kannustavan johtamisen yhteyttä henkilöstön työuupumukseen ja huoliin oppilaista ennen etäkoulua ja sen aikana. Menetelmät: Keräsimme aineiston Keski-Suomen koulujen henkilökunnalta ennen etäkoulua tammi-helmikuussa 2020 (T1, n = 437; 48 koulua) ja heti etäkoulun päättyessä toukokuussa 2020 (T2, n = 270; 27 koulua). Johtamista arvioitiin kuudella väittämällä (T1 Cronbachin $\alpha = .89$), esim. "Esimieheni rohkaisee minua hyödyntämään kykyjäni", ja työuupumusta seitsemällä väittämällä (T1 $\alpha = .86$ ja T2 $\alpha = .78$). Lisäksi kartoitimme erilaisia henkilökunnan huolia lähinnä oppilaisiin liittyen 15 väittämällä (T1 $\alpha = .90$ ja T2 $\alpha = .86$). Tulokset: Johtamismittari selitti 18,7 % henkilöstön työuupumuksen vaihtelusta (standardoitu $\beta = -0.43$, $p < .001$) ja 7,1 % henkilöstön kokemista huolista oppilaista (standardoitu $\beta = -0.27$, $p < .001$) tammikuun 2020 kyselyssä. Johtaminen ennusti myös yli ajan henkilöstön työuupumusta (standardoitu $\beta = -0.27$, $p = .013$, $n = 86$) selittäen 7,1 % työuupumuksen vaihtelusta etäkoulun aikana. Kun tammikuussa 2020 koettu työuupumus kontrolloitiin lisäämällä se malliin, johtamisen yhteys työuupumukseen etäkouluajana ei ollut enää tilastollisesti merkitsevä, vaan uupumuksen pysyvyys ajan yli oli voimakkaampi selittäjä. Johtaminen ei ollut yli ajan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä henkilöstön kokemuksiin huoliin oppilaiden hyvinvoinnista etäkoulun aikana. Johtopäätökset: Koulujen johtaminen on tärkeä tekijä selitettäessä koulujen hyvinvointia. Tarkoituksenamme on kehittää johtamismittaria edelleen saavuttaaksemme koulujen hyvinvointityön johtamisen keskeiset näkökulmat hyödynnettäväksi koulujen hyvinvointityön arviointiin ja seurantaan.

Esihenkilöiden kokemuksia etätöiden ja työhyvinvoinnin johtamisesta korona-aikana

Jaana-Piia Mäkinen, Tampereen yliopisto, Psykologia; Anne Mäkikangas, Tampereen yliopisto, Työelämän tutkimuskeskus

Johtaminen vaikuttaa keskeisesti työntekijöiden työhyvinvointiin. Esihenkilöillä onkin erilaisia rooleja työntekijöiden työhyvinvoinnin edistämiseksi. Esihenkilö voi esimerkiksi tukea työhyvinvointia tukevien työolojen syntymistä, toimia roolimallina tai puuttua työpahoinvointiin. Aiempi psykologinen työhyvinvointitutkimus on pitkälti keskittynyt selvittämään erilaisten johtamistyylien yhteyksiä johdettavien työhyvinvointikokemuksiin. Vähemmän tiedetään siitä, miten lähijohtajat itse kokevat johtamisen ja työhyvinvoinnin johtamisen. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata korkeakoulussa työskentelevien lähijohtajien kokemuksia korona-aikana, kun suuri osa korkeakoulujen työntekijöistä työskenteli suositellusti etänä. Yhteensä 3540 Turun, Tampereen ja Itä-Suomen yliopistojen työntekijää vastasi sähköiseen kyselyyn huhtikuussa 2021. Kysely kartoitti monipuolisesti korona-ajan työhyvinvointia. Vastaajista yhteensä 600 työskenteli esihenkilötehtävissä. Heistä 233 vastasi avoimeen kysymykseen, jossa pyydettiin kertomaan esihenkilökokemuksista etätöiden aikana yleensä sekä liittyen mm. mahdollisiin haasteisiin. Enemmistö vastaajista toimi lähiesimiestasolla eli he olivat esimerkiksi tutkimusryhmän tai tiimin vetäjiä. Avoimet vastaukset analysoitiin laadullisen analyysin periaattein. Alustavien tulosten perusteella vastaajat kokivat johtamistyön melko haastavaksi ja työhyvinvoinnin kysymykset painottuivat vastauksissa. Johtamistyön haastavuus liittyi sekä koronan että muiden muutosten aiheuttamaan työtehtävien ja työmäärän lisääntymiseen, uusien teknologioiden käyttöönottoon, erityyppisen tuen puutteeseen, epäselviin esihenkilövastuisiin sekä työntekijöiden jaksamisongelmiin ja sairauspoissaoloihin. Osa koki itsekkin jaksamisongelmia, joiden koettiin heijastuvan myös työhön. Esihenkilöt kokivat vastausten perusteella erityisen haastavana mahdollisen työpahoinvoinnin tunnistamisen. Tunnistamisen koettiin olevan tavallista vaikeampaa kasvokkaisen vuorovaikutuksen puuttuessa. Monet kertoivat olevansa huolestuneita erityisesti työntekijöiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnista. Tuloksien pohjalta voidaan luoda keinoja esihenkilöiden tukemiseen sekä etätöiden että työhyvinvoinnin lähijohtamisessa. Jatkossa tietoa esihenkilöiden kokemuksista syvennetään myös haastatteluin.

POSTERIT

IPS Sijoita ja valmenna -toimintamallin arviointitutkimus

Noora Sipilä, Terveystieteiden tutkimuskeskus; Kaija Appelqvist-Schmidlechner, Terveystieteiden tutkimuskeskus

Tausta: Mielenterveyden häiriöt heikentävät toimintakykyä ja aiheuttavat riskin syrjäytyä työmarkkinoilta. Psykiatriset sairaudet ovat yleisimpiä syitä pitkille sairauslomille, työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiselle ja epävakaille työllä. Yksilötasolla työllistyminen kuitenkin usein edistää toipumista lisäämällä koettua työ- ja toimintakykyä sekä edistämällä osallisuutta. Näyttöön perustuva IPS Sijoita ja valmenna työhönvalmennus (Individual Placement and Support) on kehitetty edistämään vaikeita mielenterveyden häiriöitä sairastavien henkilöiden työllistymistä avoimille työmarkkinoille. Se tarjoaa yksilöllisesti räätälöityä, rinnalla kulkevaa ja kestoaltaan rajaamatonta tukea. Laatustandardiin perustuva työhönvalmennus integroidaan osaksi psykiatrista hoitoa. Kansainvälisesti IPS-työhönvalmennuksella on saavutettu 2–3 kertaa parempia työllistymistuloksia tavanomaisiin palveluihin nähden. Tavoitteet: IPS Sijoita ja valmenna -toimintamallin arviointitutkimus on osa STM:n rahoittamaa IPS-työhönvalmennuksen implementaatiohanketta. Tutkimuksen tavoitteena on arvioida 1) IPS-toimintamallin käyttöönnoton ja toimeenpanon toteutusta eli implementaatiota, 2) IPS-toimintamallin soveltuvuutta sekä 3) IPS-toiminnan tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta. Tutkimuksen kohdejoukon muodostavat IPS-työhönvalmennusta pilotoivat alueelliset kokeilut sekä IPS-työhönvalmennuksessa aloittavat asiakkaat, arviolta 450 henkilöä. Intervention

mukaantulokriteerit ovat psykiatrinen diagnoosi, itse ilmaistu halu työntekoon sekä 18–64-vuoden ikä. Menetelmät: Tutkimusaineisto koostuu asiakaskohtaisesta ja toimintamallin implementaatioon liittyvästä tiedonkeruusta. Asiakaskohtainen aineisto muodostuu asiakaskyselyistä (alkukysely sekä 6 ja 12 kk:n seuranta), työhönvalmentajien asiakaskohtaisesta loppuarvioinnista, työhönvalmennukseen liittyvistä asiakirjoista sekä rekisteritiedoista ennen ja jälkeen intervention. Intervention vaikuttavuutta tutkitaan rekisteritietoihin pohjautuvalla tapaus-verrokkiasetelmalla. Implementaatioon liittyen eri sidosryhmitä kerätään aineistoa haastatteluin sekä hankkeen muuta materiaalia hyväksikäyttäen. Tulokset: Tutkimuksen tiedonkeruu alkoi maaliskuussa 2021 samanaikaisesti alueellisten kokeilujen asiakasrekrytinnin kanssa. Seminaarissa on tarkoitus esitellä tarkemmin IPS-työhönvalmennusta, tutkimusasetelmaa sekä käytettäviä tutkimusmenetelmiä. Johtopäätökset: Tutkimuksella saadaan tietoa psykiatriseen sairaanhoitoon integroidun IPS-toimintamallin käyttöön oton onnistumisesta Suomessa sekä siitä, mikä on toimintamallin potentiaali tukea mielenterveyden häiriöihin sairastuneita työhön palaamisessa, työelämään kiinni pääsemisessä ja työssä jatkamisessa.

Työikäisenä alkavien muistisairauksien varhaiseen tunnistamiseen tähtäävät kognitiiviset seulontamenetelmät INECO Frontal Screening (IFS) ja Frontal Assessment Battery (FAB)

Veera Paananen, Oulun yliopiston neurotieteen tutkimusyksikkö ja Oulun Yliopistollisen sairaalan neurologian klinikka; Anna-Leena Heikkinen, Oulun yliopiston neurotieteen tutkimusyksikkö, Oulun Yliopistollisen sairaalan neurologian klinikka ja Työterveyslaitoksen työkyky ja työurat-yksikkö; Noora Suhonen, Oulun Yliopistollisen sairaalan neurologian klinikka; Anne M Remes, Oulun yliopiston neurotieteen tutkimusyksikkö ja Oulun Yliopistollisen sairaalan neurologian klinikka; Anne Koivisto, Kuopion yliopisto, Kuopion Yliopistollisen sairaalan neurologian klinikka ja Helsingin Yliopistollisen sairaalan neurokeskuksen neurologian klinikka; Toni Saari, Kuopion yliopisto ja Kuopion Yliopistollisen sairaalan neurologian klinikka; Johanna Krüger, Oulun yliopiston neurotieteen tutkimusyksikkö ja Oulun Yliopistollisen sairaalan neurologian klinikka; Teemu Paajanen, Työterveyslaitoksen työkyky ja työurat-yksikkö

Varhain, alle 65-vuotiaana alkavien muistisairauksien diagnostiikka on haastavaa: oirekuva on usein moninainen ja epätyypillinen, muistiongelmien sijaan oirekuvassa painottuvat toiminnanohjauksen ongelmat. Erotusdiagnostiikkaa hankaloittaa myös se, että monet muut, usein hoidettavissa olevat tekijät, esimerkiksi mielialaongelmat, työuupumus ja uniongelmat, voivat aiheuttaa tiedonkäsittelyn muutoksia ja koettuja muistivaikeuksia työikäisten keskuudessa. Tarvitaan toimivia seulontamenetelmiä, joiden avulla esimerkiksi terveyskeskuksissa ja työterveyshuolloissa valikoidaan tarkempiin muistitutkimuksiin lähetettävät potilaat. Suomessa muistisairauksien seulonnassa käytetään yleisimmin CERAD kognitiivista tehtäväsarjaa, joka on alun perin kehitetty muistiongelmien painottuvan Alzheimerin taudin varhaiseen tunnistamiseen. On kuitenkin olemassa myös toiminnanohjauksen arviointiin kehitettyjä testipatteristoja, esimerkiksi INECO Frontal Screening (IFS) ja Frontal Assessment Battery (FAB), jotka ovat nopeita suorittaa ja voisivat siksi soveltua hyvin perusterveydenhuollon seulontamenetelmiksi. Näiden menetelmien toimivuudesta työikäisten muistisairauksien seulonnassa on kuitenkin olemassa vähän tietoa. Oulun ja Kuopion yliopistojen sekä Työterveyslaitoksen yhteistyössä on käynnistetty tutkimushanke, jossa selvitetään laajasti työikäisten muistisairauksia ja muita tiedonkäsittelyn heikentymiä. Tutkimusaineisto koostuu hieman yli 200 OYS:n ja KYS:n neurologian muistipoliklinikoille muistisairausepäilynä tulevista, alle 65-vuotiaista potilaista, joille tehtyjen tutkimusten osana potilaille on tehty IFS- ja FAB- seulontatestit muistitutkimusten alkuvaiheessa. Seulontatestit on toistettu/toistetaan 6kk ja 12 kk kuluttua ensimmäisestä tutkimuksesta. Seuranta-aineiston kerääminen on vielä kesken, se valmistuu v. 2022 alkupuolella. Tarkoituksena on vertailla näiden kahden seulan kykyä erotella muistisairausdiagnoosin saavia potilaita muista syistä tiedonkäsittelyn vaikeuksia kokevista potilaista, lisäksi tarkoituksena on katsoa seulojen toimivuutta oirekuva seurannan työkaluna. Tuloksia ei vielä ole, mutta posterin tarkoituksena on kuvata tämän aineistonkeruuvaiheessa olevan tutkimuksen taustaa, aineistoa, menetelmiä sekä hypoteeseja IFS- ja FAB- testien osalta.

Young Stroke Survivor Mothers – Examining the Role of Environmental Factors on Rehabilitation From a Holistic View

Anna-Greta Liimatainen, Helsingin Yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalitieteiden tohtorihjelma, sosiaalipsykologia

The long-term rehabilitation of working age stroke survivor mothers occurs in their own social and physical environment. Rehabilitation from stroke can be challenging even without the responsibility of raising and caring for underaged children at the same time. The aim of our study is to examine the role of environmental factors on post stroke rehabilitation and understand the extent and magnitude of social, psychological and emotional challenges working age stroke survivor mothers face from a holistic survivor mother's perspective. Understanding stroke survivor mothers' post-stroke challenges is crucial for more effective rehabilitative means to enable a more positive long-term outcome. 20 narrative interviews of young stroke survivor mothers were conducted and were identified among patients treated due to ischemic stroke in Neurocenter, Helsinki University Hospital and entered into the Stroke Quality of Care Registry. All participants a) had suffered an ischemic stroke under the age of 50; b) were raising underaged children; c) were 2-4 years post stroke and d) were able to live at home. Participants defined their personal physical and social environment at stroke onset followed by their own post stroke journey narrative. Results show that multiple environmental factors greatly affect post-stroke challenges during the survivors' rehabilitation process. These results are found at all levels of Bronfenbrenner's ecological model and provide a holistic understanding of the range of challenges the mothers are facing. These will provide new knowledge to guide rehabilitative means to enable a better long-term outcome for the mother, her children, family and society alike.

Uusi palautetyökalu kehitteillä Opintokamuun

Reetta Rissanen, Turun Yliopisto; Oskari Lahtinen, Turun yliopisto

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Opintokamu-hanke on Turun yliopistossa kehitetty toimenpideohjelma, jonka tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen. Ohjelman kautta pyritään lisäämään toisen asteen opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia, opiskelutaitoja ja elämänhallintataitoja sekä ehkäisemään kiusaamista. Tällä hetkellä Opintokamussa on mukana 393 rekisteröitynyttä toisen asteen oppilaitosta. Opintokamu on internetissä toimiva selainpohjainen ohjelmisto, joka koostuu sekä opiskelijoille että henkilökunnalle suunnatusta materiaalista. Opintokamun sisällöt rakentuvat kolmen teeman ympärille: opiskelu, sosiaaliset suhteet sekä tunteet ja mieli. Opintokamuun sisältyvät muun muassa kurssi opiskelijoille, mobiililaitteilla pelattava peli opetuskäyttöön sekä Opintokamu-raportti, joka tarjoaa tietoa oppilaitoksille opiskelijoiden hyvinvoinnista. Tällä hetkellä Opintokamu-portaaliin kehitetään palautetyökalua, josta opiskelija saa kyselyyn vastaamalla palautteen vahvuuksistaan ja haasteistaan liittyen oppimiseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä mielen hyvinvointiin. Siinä missä Opintokamu-raportti on tarkoitettu oppilaitoksen henkilöstön käyttöön, palautetyökalu puolestaan antaa yhteenvedon suoraan opiskelijalle itselleen. Palautetyökalun kehittäminen aloitettu laatimalla hyvinvointikysely, jota testataan opiskelijoiden parissa lokakuussa 2021. Oppilaitoksia ja opiskelijoita pyritään osallistamaan kehitystyöhön ja suunnitteluun, jotta työkalu palvelisi tulevaisuudessa kohderyhmää mahdollisimman hyvin. Työkalu on tarkoitus ottaa käyttöön syksyllä 2022. Tavoitteena on, että nuori saa palautteesta kokonaiskuvan hyvinvoinnistaan sekä hyödyllisiä ja konkreettisia vinkkejä omaan tilanteeseensa. Työkalu tulee sanallisen yhteenvedon lisäksi sisältämään muun muassa linkkejä matalan kynnyksen palveluihin, joista voi saada tukea omaan hyvinvointiin. Palautetta on mahdollista hyödyntää esimerkiksi keskustelun avaamisessa ottamalla se mukaan oppilashuollollisiin tapaamisiin. Posterissa esitellään uuden palautetyökalun kehittelyn etenemistä ja käyttötarkoitusta. Lisäksi posterissa esitellään lyhyesti Opintokamu-raporttien päätuloksia liittyen opiskelijoiden hyvinvointiin.

PERJANTAI 5.11.2021

Rahapelaamisen motiivien yhteys demografisiin taustatekijöihin ja rahapelaamiseen osallistumiseen

Heli Hagfors, Tampereen yliopisto; Sari Castrén, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos; Anne Salonen, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta ja tavoitteet: Suomessa pelataan poikkeuksellisen paljon rahapelejä, mutta suomalaisten rahapelaamisen syistä ei ole vielä tehty kuvailua tarkempaa tutkimusta. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten demografiset taustatekijät ja rahapelikäyttäytyminen ovat yhteydessä rahapelaamisen motiiveihin. Lisäksi motiivien ajallista pysyvyyttä seurattiin yhden vuoden ajan. Menetelmät: Tutkimuksen aineistona käytettiin Rahapelikysely 2016–2017 väestökyselyn dataa. Rahapelaamisen motiiveja mitattiin kategorisella kysymyksellä ja rahapeliongelman vakavuutta Problem and Pathological Gambling Measure (PPGM) mittarilla. Motiivien yhteyttä demografisiin taustatekijöihin ja rahapelikäyttäytymiseen tutkittiin viiden logistisen regressiomallin avulla. Malleissa käytettiin ensimmäisen aallon dataa niistä vastaajista, jotka olivat pelanneet rahapelejä kuluneen vuoden aikana (n=5805). Motiivien pysyvyyttä arvioitiin McNemarin testillä käyttäen pitkittäisdataa (n=2078). Tulokset: Pelaaminen positiivisten tunteiden vuoksi oli yhteydessä nuorempaan ikään, suurempiin tuloihin, aktiiviseen pelaamiseen ja riskitason pelaamiseen. Rahan voittamisen vuoksi pelaaminen oli yleisempää naisilla, aktiivisesti pelaavilla, netissä tai sekä netissä että kivijalassa pelaavilla, sekä riskitason pelaajilla. Hyvän tarkoituksen tukeminen oli yhteydessä korkeampaan ikään, kuukausittaiseen ja viikoittaiseen pelaamiseen sekä kivijalassa pelaamiseen. Sosiaalisten syiden vuoksi pelaaminen oli puolestaan yhteydessä nuorempaan ikään, satunnaisen pelaamiseen kivijalassa sekä useiden eri pelityyppien pelaamiseen, kun taas ikävien tunteiden pakeneminen oli korostunut 25–34-vuotiailla, kotona lasta tai omaista hoitavilla, aktiivisesti pelaavilla, riskitason pelaajilla sekä niillä, joilla oli rahapeliongelma. Motiivit pysyivät melko muuttumattomina yhden vuoden ajan. Johtopäätökset: Sukupuoli- ja ikäprofiilit vaihtelivat eri motiiveissa. Positiiviset tunteet, sosialisointi ja ikävien tunteiden pakeneminen korostuivat nuoremmilla vastaajilla, kun taas hyvän tarkoituksen tukeminen korostui vanhemmilla vastaajilla. Naiset pelasivat useammin rahan vuoksi kuin miehet. Ikävien tunteiden pakeneminen oli yhteydessä rahapeliongelmiin. Pitkittäisanalyysin tulokset tulisi vahvistaa pidemmällä seuranta-ajalla.

Poliittisen orientaation yhteys koululääketieteen ja/tai vaihtoehtohoitojen käyttöön: Kyselytutkimus 19:ssä Euroopan valtiossa

Jussi Valtonen, Helsingin Yliopisto, Psykologian ja logopedian osasto; Ville-Juhani Ilmarinen, Helsingin Yliopisto, Svenska social- och kommunalhögskolan; Jan-Erik Lönnqvist, Helsingin Yliopisto, Svenska social- och kommunalhögskolan

Yhdysvalloissa ihmisen poliittinen orientaatio on yhteydessä uskomuksiin ja käyttäytymiseen useilla elämän osa-alueilla (van Bavel & Pereira, 2018). Esimerkiksi alkoholin juominen, tupakointi, influenssarokotteen ottaminen ja kuntoilutottumukset korreloivat sen kanssa, kannattaako valtapuolueista demokraatteja vai republikaaneja (Kannan & Veazie, 2018). Ei kuitenkaan tiedetä, ennustaako poliittinen orientaatio laajemmin sitä, valitsevatko ihmiset koululääketieteen vai vaihtoehtohoidot, kun terveyspalveluita käytetään. Tietoa varsinkin Euroopasta on rajallisesti, koska aiheen tarkastelu on painottunut Yhdysvaltoihin. Me tarkastelimme, ennustaako poliittinen orientaatio terveyspalveluiden valintaa Euroopassa. Selvitimme 19 valtion ja yli 20000 yksilön European Social Survey -aineistosta (kierros 7), voidaanko yksilön poliittisella orientaatiolla ennustaa lääketieteellisten ja/tai vaihtoehtohoitojen käyttöä. Määritimme osallistujien poliittisen orientaation äänestetyin puolueen perusteella, ja arvioimme puolueiden poliittisen orientaation käyttämällä viittä eri muuttujaa laajan kansainvälisen Chapel Hill Expert Survey -paneelin arvioista 268:sta eurooppalaisesta puolueesta:

puolueen asemoitumista (1) vasemmisto-oikeisto- ulottuvuudella yleisesti ja (2) taloudellisesti, (3) vihreä-vaihtoheito-liberaali vs. perinteinen-autoritaarinen-nationalisti (GAL-TAN) -ulottuvuudella sekä sen suhteen, kuinka näkyvästi puolue kampanjoi vastustaakseen (4) eliittiä tai (5) korruptiota. Koska oletimme terveydentilan muokkaavan poliittisen orientaation ja terveystalouden välisiä yhteyksiä, tarkastelimme myös, moderoiko yksilön terveydentila yhteyksiä. Aineisto analysoidiin esirekisteröidyn suunnitelman mukaan (https://osf.io/ej6zx/?view_only=a4e16ac4971342ce86aaab8d7d0fb240) monitasoisella multinomialisella regressiomallilla. Iän, sukupuolen, tulojen ja koulutustason vaikutus vakioitiin, koska niiden tiedetään olevan yhteydessä sekä poliittiseen orientaatioon että terveyskäyttäytymiseen. Tulosten mukaan korruptionvastainen poliittinen orientaatio oli yhteydessä vähäisempään koululääketieteellisten hoitojen ja suurempaan vaihtoheitoisten ja täydentävien hoitojen käyttöön. Myös vihreä-vaihtoheito-liberaalipainotus (GAL-TAN-ulottuvuudella) oli yhteydessä suurempaan vaihtoheitojen käyttöön. Ihmisillä, joiden terveydentila oli heikko, korruptionvastainen poliittinen orientaatio ei kuitenkaan ollut yhteydessä vähäisempään koululääketieteen käyttöön. Terveillä osallistujilla korruptionvastainen poliittinen orientaatio enustasi vähäistä koululääketieteen käyttöä.

Kontekstuaaliset ja mielenterveyspalvelu-tekijät työkyvyttömyyseläköitymisessä mielenterveyden häiriön vuoksi Suomessa – alueellinen vertailu

Tino Karolaakso, Tampereen yliopisto; Reija Autio, Tampereen yliopisto; Turikka Näppilä, Tampereen yliopisto; Helena Leppänen, Tampereen yliopisto; Päivi Rissanen, Tampereen yliopisto; Martti T. Tuomisto, Tampereen yliopisto; Sakari Karvonen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Sami Pirkola, Tampereen yliopisto

Tausta ja tavoitteet: Sekä Suomessa että monissa länsimaissa on raportoituja alueellisia eroja terveydessä, sairauslomissa ja työkyvyttömyyseläköitymisessä. Tutkimme Suomen sairaanhoitopiirien eroja työkyvyttömyyseläköitymisessä mielenterveysyryistä sekä erikseen mielialahäiriö- ja psykoosihäiriö-diagnoosilla vuosina 2010-2015. Tutkimme myös alueellisen tason kontekstuaalisten ja mielenterveyspalvelu-tekijöiden yhteyttä eläköitymisen eroihin. Menetelmät: Tämän rekisteritutkimuksen tutkittavina toimivat kaikki ensimmäistä kertaa Suomessa vuosina 2010-2015 mielenterveydenhäiriön diagnoosilla työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet (N = 36 879) vakioiden 18-65 -vuotiaiden väestön lukumäärällä huomioiden alueelliset erot ikä-, sukupuoli- ja sosioekonomisessa jakaumassa. Alueellisen tason muuttujien yhteyttä alueellisiin eroihin työkyvyttömyyseläköitymisessä tutkittiin negatiivisen binomijakauman regressiomallilla. Tulokset: Löysimme merkittäviä alueellisia eroja työkyvyttömyyseläköitymisessä mielenterveydenhäiriöiden vuoksi sairaanhoitopiirien välillä, sekä sairaanhoitopiirien sisällä mielialahäiriö- ja psykoosihäiriö-diagnoosilla. Erot eivät vaikuta noudattavan täysin perinteisiä suomalaisia alueellisia terveyseroja. Matalampi eläköitymisriski oli yhteydessä korkeamman sosioekonomisen tason kontekstuaalisiin tekijöihin, sekä väestötiheyteen mielenterveyspalvelujen maantieteellisen saavutettavuuden välillisenä indikaattorina. Sekä korkein että matalin alueellinen kaikkien mielenterveyden avohoitokäyntien lukumäärä oli yhteydessä korkeampaan eläköitymisriskiin kaikissa mielenterveys- ja mielialahäiriöissä, kun taas erityisen alhaiset alueelliset psykiatristen sairaalahoitojen ja -potilaiden lukumäärät olivat yhteydessä matalampaan eläköitymisriskiin. Alueellisella alkoholijuomien myynnillä ja kuntoutuspsykoterapiaa saaneiden lukumäärällä ei havaittu yhteyttä työkyvyttömyyseläköitymiseen mielenterveysyryistä. Johtopäätökset: Tässä kattavassa väestötason tutkimuksessa havaitsimme merkittävää alueellista vaihtelua työkyvyttömyyseläköitymisessä mielenterveysyryistä ja siihen yhteydessä olevissa alueellisissa tekijöissä. Tämä vaihtelu voi ainakin osittain olla yhteydessä eroihin alueellisissa mielenterveyspalvelujärjestelmissä ja hoitokäytännöissä. Tutkimus antaa perusteita alueellisten mielenterveyspalvelujärjestelmien ja hoitokäytäntöjen mukauttamiseksi paikallisen väestön tarpeisiin järjestelmän optimaalisen suorituskyvyn saavuttamiseksi.

Nuorten väkivaltarikollisten psyykinen oireilu ja saamat palvelut lapsuuden ja nuoruuden aikana

Eeva Huikko, THL; Riikka Lämsä, THL; Päivi Santalahti, THL; Terhi Aalto-Setälä, THL; Aulikki Ahlgrén-Rimpiläinen, THL

Väkivaltarikoksia tehneillä nuorilla on paljon psykiatrista sairastavuutta. Tutkimuksia siitä, missä määrin he ovat olleet mielenterveyspalvelujen piirissä ennen rikosta, on kuitenkin niukasti. Tutkimme laadullisessa tutkimuksessaamme väkivaltarikoksia tehneiden nuorten psyykkistä oireilua sekä mielenterveyspalvelujen käyttöä lapsuuden ja nuoruuden aikana. Aineistomme oli 40 nuorimman (15-22 v) vuonna 2015-2019 mielentilatutkimuksessa olleen henkilön mielentilatutkimuksesta laaditut lääkärintlausunnot. Menetelminä käytimme sisällönerittelyä ja sisällönanalyyysiä. Useimmilla tutkituilla oli taustassaan traumaattisia tapahtumia, kuormittavia elämänmuutoksia tai -olosuhteita sekä kehityksellisiä vaikeuksia, eri yhdistelminä mutta tavallisimmin lukuisasti. Kaikissa ikävaiheissa tutkituissa oli enemmän psyykkisesti oireilevia kuin oireettomia. Leikki- ja alakouluiässä tavallisimmat oireet olivat ADHD- ja käytöshäiriötyyppejä, yli 13-vuotiailla käytöshäiriötyyppejä. Alkoholien käyttö alkoi joillakin tutkituilla alakouluiässä. Mielentilatutkimuksessa useimmat saivat persoonallisuushäiriö- diagnoosin ja suurin osa päihdeiden haitallista käyttöä tai päihderiippuvuutta kuvaavan diagnoosin. Mielenterveyspalveluita oli peruskouluiäkisenä (7-15 v) käyttänyt noin joka toinen tutkittu, sitä vanhemmista noin kolme neljästä. Palveluita annettiin useimmin erikoissairaanhoidossa. Mielenterveyspalveluiden tavallisin käyttötyyppi oli lyhytjänteinen ja sitoutumista välttelevä. Useat nuorten mielenterveyspalveluissa asioivat tutkitut käyttivät samanaikaisesti kannabista tai muita huumeita. Kouluiäkisestä alkaen tyyppillistä oli useamman kuin yhden palvelun tarve, mielenterveyspalvelun lisäksi useat tutkitut tarvitsivat koulun tukea oppimiseen tai opiskeluun, useat lastensuojelun palveluita ja jotkut kaikkia kolmea. 13 vuotta täyttäneillä mukaan tulivat enenevästi päihdepalvelut. Johtopäätökset: Väkivaltarikoksia tehneiden nuorten mielenterveyspalveluiden käyttö oli tavallisimmin lyhytjänteistä. Eri palveluiden hyvä yhteistoiminta, riittävä apu lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä konkreettisiin tarpeisiin, psyykkisesti oireilevien lasten ja nuorten traumakokemusten systemaattinen kartoittaminen ja soveltuvien traumafokusoitujen hoitojen tarjoaminen ovat keskeisiä monenlaista apua tarvitsevien lasten ja nuorten tuloksellisessa auttamisessa.

SYMPOSIUM: Lyhyt- ja pitkäkestoisen psykoterapian vaikuttavuus ja soveltuvuus Helsingin Psykoterapiatutkimuksen tulosten valossa

Puheenjohtaja: Olavi Lindfors

Symposium koostuu kolmesta esityksestä, joissa kuvataan Helsingin Psykoterapiatutkimuksen tutkimustoimintaa viimeisten 25 vuoden ajalta ja esitetään tuloksia meneillään olevista osatutkimuksista.

Psykoterapioiden tarve, vaikuttavuus ja soveltuvuus – Helsingin Psykoterapiatutkimus

*Olavi Lindfors, Erkki Heinonen, Tommi Härkönen, Timo Maljanen ja Paul Knekt
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki*

Tausta: Helsingin Psykoterapiatutkimuksessa (Helsinki Psychotherapy Study, HPS) verrataan neljän psykoterapiamuodon vaikuttavuutta ja soveltuvuutta mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa. Aineisto ja menetelmät: Kaikkiaan 367 iältään 20–46-vuotiasta mieliala- tai ahdistuneisuushäiriöstä kärsivää avohoitopotilasta Helsingin seudulta ohjautui tutkimuksessa psykoterapiaan vuosien 1994–2000 aikana. Heistä 326 potilasta satunnaistettiin lyhyeen voimavaruusautuneeseen (ratkaisukeskeiseen), lyhyeen psykodynaamiseen tai pitkään psykodynaamiseen psykoterapiaan ja 41 potilasta ohjautui omasta aloitteestaan psykoanalyyysiin. Kaikkiaan 70 terapeuttia vastasi hoitojen toteuttamisesta. Menetelmät: Tutkimushoitojen vaikuttavuusindikaattoreina käytettiin psykiatrisia oireita ja diagnooseja, työ- ja opiskelukykyä, persoonallisuuden toimintaa, sosiaalista toimintakykyä, terveyskäyttäytymistä ja hoidon tarvetta. Myös hoitosuhteen laatua ja kustannusvaikuttavuutta arvioitiin. Potilaita koskevia tietoja kerättiin ennen hoidon alkua ja 12 kertaa 10 vuoden seurannan aikana. Tulokset: 10 vuoden seurannan vaikuttavuustulokset osoittivat lyhyiden ja pitkien terapioiden vaikutusten ilmenevän eri tavoin lyhyessä ja pitkässä seurannassa. Terapian pituudella ja vaikuttavuuden tarkastelun ajankohdalla oli olennainen merkitys: lyhyet terapiat vaikuttivat nopeammin ja pidemmät olivat keskimäärin vaikuttavampia pitkällä tähtäimellä. Huomattava toipumatta jääneiden potilaiden määrä kaikissa hoitoryhmissä korostaa tarvetta kehittää hoitokäytäntöjä. Tutkimushoitona saadun terapian lisäksi potilaat käyttivät seurannan aikana runsaasti muita psykiatrisia hoitoja. Erilaisilla potilastekijöillä on osoitettu olevan merkitystä sekä hoidon aloittamisen, siihen sitoutumisen että vaikuttavuuden kannalta; tämä tutkimuslinja on edelleen käynnissä. Jatkotutkimuksessa pyritään saamaan 10 vuoden seurannassa kattava kuva lyhyiden ja pitkien terapioiden kustannusvaikuttavuudesta sekä selvittämään monipuolisesti potilaaseen, terapeuttiin ja terapiatapahtumaan liittyviä hoitotulosta ja soveltuvuutta ennustavia tekijöitä. Johtopäätökset: Tutkimuksen tulokset ovat osoittaneet tarpeen kehittää hoitojen riittävyyden ja soveltuvuuden arviointi- ja hoitonohjauksen käytäntöjä. Lisääntynyt psykoterapioiden kysyntä korostaa tarvetta optimoida tarpeen mukaisen terapian käyttöä eri vaiheissa hoito- ja kuntoutusprosessia.

Potilaiden voimavara- ja haavoittuvuustekijät ennustajina yhteistyösuhteelle masennus- ja ahdistuneisuushäiriöiden psykoterapiassa

*Erkki Heinonen, Paul Knekt, Tommi Härkönen, Esa Virtala, Olavi Lindfors
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki*

Tausta: On vain niukalti tietoa, minkälaiset potilaan psykologiset ominaisuudet ennustavat tiettyntyyppisen tai -pituisen psykoterapeuttisen lähestymistavan sopivuutta juuri hänelle. Siksi tutkimme, miten potilaiden erilaiset psykologiset voimavara- ja haavoittuvuustekijät ennustavat heidän kokemaansa terapeuttisen yhteistyösuhteen laatua kolmessa erityyppisessä ja -pituudessa psykoterapiassa. Menetelmät: Helsingin Psykoterapiatutkimuksessa kaikkiaan 326 iältään 20–46-vuotiasta masennus- tai ahdistuneisuushäiriöstä kärsivää potilasta satunnaistettiin joko noin 7 kuukautta kestäneeseen lyhyeen (ratkaisukeskeiseen tai psykodynaamiseen) tai noin 36 kuukautta kestäneeseen pitkään (psykodynaamiseen) psykoterapiaan. Ennen hoitojen aloittamista arvioitiin potilaiden täyttämin itsearviokyselyin ja ammattilaisten toteuttamien kliinisin haastatteluin heidän erilaisia voimavara- ja haavoittuvuustekijöitään: piirreoptimismia, lapsuuden vastoinkäymisiä, sekä valmiuksia psykoterapiaan (kyky itsereflektioon, tunnesäätelyn ja joustavaan vuorovaikutukseen; itsetunnon vakaus; reaktio koetulkintaan; motivaatio; ja ongelmien fokus). Potilaat arvioivat yhteistyösuhteen laatua eri terapioidessa 3. terapiaistunnon jälkeen sekä psykoterapian lopussa Working Alliance Inventory (WAI)-kyselyllä; lisäksi pitkän psykoterapian potilaat arvioivat yhteistyösuhdettaan lyhyiden terapioiden loppuessa 7 kk mittauspisteessä. Tilastolliset analyysit perustuivat regressioanalyyysiin. Tulokset: Terapian alkuvaiheessa 3. istunnon jälkeen potilasominaisuudet eivät ennustaneet yhteistyösuhteen laatua eri tavoin erilaisissa psykoterapioidessa. Kuitenkin pitkän terapian lopussa potilaiden paremmat valmiudet psykoterapiaan (esim. itsereflektiokyky) ennustivat parempaa koettua yhteistyösuhdetta kuin lyhyiden terapioiden lopussa. Jo lyhyiden terapioiden loppuessa ennustivat lapsuuden vastoinkäymiset yhteistyösuhdetta eri tavoin lyhyessä ja pitkässä terapiassa. Johtopäätökset: Tulokset voivat auttaa erityyppisten ja -pituisten psykoterapioiden yhteensovittamisessa potilaiden erilaisiin voimavara- ja haavoittuvuustekijöihin. Ne voivat myös valaista vaikuttavien terapiasuhteiden mahdollisia mekanismeja. Lisätutkimusta kuitenkin tarvitaan johtopäätösten vahvistamiseksi.

Lyhyt- ja pitkäkestoisen psykodynaamisen psykoterapian kustannusvaikuttavuus masennushäiriöstä kärsivien potilaiden hoidossa viiden vuoden seurannassa – työ- ja toimintakyvyn näkökulma

Julius Rissanen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki

Tausta: Mielenterveyshäiriöt aiheuttavat merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle esimerkiksi laskeneen työkyvyn takia. Psykoterapia yhtenä tärkeimmistä hoitomuodoista maksaa myös merkittäviä summia terveydenhuoltojärjestelmälle. Hoitomuotojen väliseen kustannustehokkuuteen panostaminen voi auttaa edistämään hoitojen parempaa kohdistamista ja

yhteiskunnan taloudellista tehokkuutta. Tavoitteet: Tutkia kustannustehokkuutta työ- ja toimintakyvyn parantumisessa lyhyen ja pitkän psykodynaamisen psykoterapian välillä masennuksesta kärsivillä avohoitopotilailla. Menetelmät: Helsingin Psykoterapiatutkimuksen 192 kahteen terapiamuotoon satunnaistetulta masennuspotilaalta mitattiin alkutilanteessa ja vuosittain viiden vuoden seurannassa työ- ja toimintakykyä (Työkykyindeksi ja Psykososiaalinen toimintakyvyn arvio (GAF)) sekä suorat hoitokustannukset (tutkimushoidot ja muu psykiatrinen hoito). Suoria kokonaiskustannuksia ja inkrementaalisia kustannusvaikuttavuussuhteita (ICER) vertailtiin hoitomuotojen välillä. Tulokset: Lyhyen psykodynaamisen psykoterapian suorat kokonaiskustannukset olivat selkeästi pienemmät (7 987€) kuin pitkän terapian (19 959€). Isoin selittävä tekijä hoitomuotojen kustannusten välillä oli tutkimushoitokäynnit (lyhyt 1 304€, pitkä 16 715€). Lyhyeen terapian satunnaistetuilla oli puolestaan seuranta-aikana merkitsevästi enemmän alkuperäiseen terapiasuunnitelmaan kuulumattomia muita terapiakäyntejä, joiden kustannus (5 142€) oli yli viisinkertainen pitkään terapiaan ohjautuneisiin verrattuna. Nämä kustannuserot olivat tilastollisesti merkitseviä. Psykiatrisen lääkehoidon kustannukset ja avohoitokäyntien kustannukset, kummatkin keskimäärin alle 2 000€, eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ryhmien välillä. Psykiatrinen sairaalahoito seurantajakson aikana oli harvinaista, mutta tuotti merkittäviä kuluja. Työkyvyn parantumisen erot hoitomuotojen välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Inkrementaalinen kustannusvaikuttavuussuhde oli erittäin epästabili johtuen pienistä eroista tehokkuudessa, mutta suurista eroista kustannuksessa. Johtopäätökset: Tutkimuksessa löydettiin selkeä kustannusero lyhyen psykoterapian eduksi häviämättä hoidon tehokkuudessa. Lyhyen terapian potilaat käyttivät kuitenkin huomattavan paljon tutkimushoidon ulkopuolisia hoitoja, mikä voi olla osoitus riittämättömäksi koetusta hyödyistä. Tehokkuuseron puuttuminen voi täten johtua lisähoitojen laajamittaisesta hyödyntämisestä lyhyessä hoitomuodossa. Jatkossa tutkimuksen laajentaminen huomioimaan potilaiden soveltuvuuden vaikutusta kustannuksiin erityisesti lyhyessä terapiassa olisi kannattavaa.

Koulukiusaamisen, oppimisvaikeuksien ja koulumenestyksen yhteys itsetunnon kehityskulkuun nuoruudesta keski-ikään

Olli Kiviruusu, 1) Yhdenvertaisuusyksikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; 2) Psykiatria, Helsingin yliopisto ja Helsingin yliopistollinen sairaala; Noora Berg, Yhdenvertaisuusyksikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; Taina Huurre, Yhdenvertaisuusyksikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; Mauri Marttunen, 1) Yhdenvertaisuusyksikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; 2) Psykiatria, Helsingin yliopisto ja Helsingin yliopistollinen sairaala; DEPIS-työryhmä

Tausta: Koulukiusaamisella ja opintoihin liittyvillä vaikeuksilla on yhteys huonompaan itsetuntoon. Näiden tekijöiden yhteydestä itsetunnon myöhempään kehitykseen aina keski-ikään saakka tiedetään vähemmän. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää itsetunnon kehityskulkua nuoruudesta keski-ikään sekä koulukiusaamisen, oppimisvaikeuksien ja koulumenestyksen yhteyttä siihen. Aineisto ja menetelmät: Aineisto perustui tamperelaisnuorten kohorttiin (N=2194), jonka tutkiminen alkoi vuonna 1983, jolloin tutkittavat olivat 16-vuotiaita. Kohorttia on seurattu postitkyselyin 22 (N=1656), 32 (N=1471), 42 (N=1334) ja 52 (N=1160) vuoden iässä. Itsetunto mitattiin kaikissa vaiheissa samalla seitsensoisella kysymyssarjalla. Koulukiusaaminen ja oppimisvaikeudet kysyttiin retrospektiivisesti 42 vuoden iässä. Heikko koulumenestys määriteltiin 16-vuotiaana raportoidun todistuksen keskiarvon perusteella (alin kvartili). Itsetunnon kehitys mallinnettiin latenttina kasvukäyränä ja koulunkäyntiin liittyvien tekijöiden yhteyttä siihen analysoitiin moniryhmäanalyyseillä avulla. Tulokset: Itsetunto kehittyi positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen, mutta kehitys pysähtyi ja kääntyi laskusuuntaan 42 ikävuoden jälkeen. Naisten itsetunto pysyi koko 36-vuotisen tarkasteluperiodin ajan miehiä selvästi alhaisemmalla tasolla. Sekä koulukiusaaminen, oppimisvaikeudet että heikko koulumenestys olivat yhteydessä itsetunnon kehityskulun alhaisempaan tasoon (p<0.001). Koulukiusaaminen oli yhteydessä myös itsetunnon hitaampaan kehitykseen (p<0.01). Yhteyksissä ei havaittu eroja sukupuolten välillä. Johtopäätökset: Itsetunnon positiivinen kehitys nuoruudesta aikuisuuteen näyttää pysähtyvän ja jopa kääntyvän laskuun keski-ikässä. Tutkitut koulunkäyntiin liittyvät huono-osaisuustekijät ovat yhteydessä itsetunnon kehitykseen ja yhteydet heikompaan itsetuntoon havaitaan vielä pitkälle keski-ikään ulottuvassa seurannassa. Tulokset viittaavat siihen, että koulukiusaamisen ehkäisemisellä ja torjunnalla sekä oppimisvaikeuksien tunnistamisella ja tarvittavan tuen järjestämisellä voidaan paitsi tukea riskissä olevien nuorten itsetuntoa myös ehkäistä pitkäaikaista itsetunnossa havaittavaa eriarvoisuutta.

Vanhemmuus ja mielen hyvinvointi – prospektiivinen analyysi 16-vuotiaasta 52-ikävuoteen

Jenna Grundström, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; Olli Kiviruusu, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; Hanna Konttinen, Helsingin yliopisto; Noora Berg, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Vanhemmaksi tuleminen on yksi merkittävimmistä siirtymistä elämänsä aikana. Yksilön mielenterveys voi vaikuttaa siihen, saako lapsia tai minkä ikäisenä saa ensimmäisen lapsen (selektiohypoteesi), ja vanhemmuuden tekijät voivat puolestaan vaikuttaa mielen hyvinvointiin (kausaatiohypoteesi). Näitä hypoteeseja ei kuitenkaan ole juuri tutkittu rinnakkain elämänsä aikana näkökulmasta. Aikaisemmat tutkimukset ovat myös tyypillisesti keskittyneet vain yhteen vanhemmuuden tekijään ja mielen hyvinvoinnin osalta negatiiviseen puoleen. Tavoitteet: Tutkimuksessa tarkastellaan vanhemmuuden ja mielen hyvinvoinnin kaksisuuntaista suhdetta 36 vuoden ajalta. Tarkoituksena oli selvittää, miten mielen hyvinvointi nuoruudessa on yhteydessä vanhemmuuden eri tekijöihin, sekä miten vanhemmuuden eri tekijät ovat yhteydessä mielen hyvinvointiin keski-ikässä. Menetelmät: Aineistona käytettiin suomalaista Stressi, kehitys ja mielenterveys -kohorttitutkimusta, jossa tutkittavia on seurattu 16-, 22-, 32-, 42- ja 52-vuotiaana (N=1160). Vanhemmuus (onko lapsia, vanhemmuuden ajoittuminen, ja lasten määrä) sekä mielen hyvinvointi 16- ja 52-vuotiaana (masennusoireet, itsetunto, ja merkityksellisyys) perustuivat itseraportoituihin vastauksiin. Tutkimustulokset: Tuloksia molempiin suuntiin löydettiin, mutta mielen hyvinvoinnin eri puolet korostuivat miehillä ja naisilla. Miehillä heikompi itsetunto nuoruudessa oli riskitekijänä lapsettomuudelle, ja lapsettomuus oli puolestaan yhteydessä heikompaan itsetuntoon keski-ikässä. Naisilla masennusoireet 16-vuotiaana olivat yhteydessä vanhemmaksi tulemiseen ennen 24 ikävuotta. Lasten saaminen oli yhteydessä korkeampaan merkityksellisyyden tunteeseen kummallakin sukupuolella keski-ikässä. Johtopäätökset: Tulokset antavat

viitteitä vanhemmuuden positiivisista vaikutuksista keski-ikäisen mielen hyvinvointiin, kun mahdolliset selektiotehokäijät otetaan huomioon.

Muutokset ikäihmisten elämänlaadussa ja siihen liittyvissä tekijöissä korona-aikana: Tuloksia FinSote-väestötutkimuksesta

Sini Siltanen, THL, Väestönterveys -yksikkö; Katja Ilmarinen, THL, Hyvinvointivaltion tutkimus ja uudistaminen -yksikkö; Minna-Liisa Luoma, THL, Hyvinvointivaikuttajat -osaston johto; Suvi Leppäaho, THL, Hyvinvointivaltion tutkimus ja uudistaminen -yksikkö; Sari Kehusmaa, THL, Hyvinvointivaltion tutkimus ja uudistaminen -yksikkö

Tausta ja tavoitteet: Koronaepidemia on rajoittanut ikäihmisten mahdollisuuksia elää mieleistään elämää. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, miten elämänlaatu ja siihen läheisesti liittyvät tekijät, eli sosiaalinen kanssakäyminen, yksinäisyys, toiveikkuus, liikunta, univaikeudet ja alkoholin käyttö ovat muuttuneet koronaepidemian aikana ikäihmisten keskuudessa. Menetelmät: Tutkimus perustuu vuosina 2018 ja 2020 kerättyyn FinSote-väestötutkimusaineistoon. Analyysissä huomioitiin 75-vuotiaat ja sitä vanhemmat vastaajat (N=9781/9919). Elämänlaatua mitattiin vuosina 2018 ja 2020 EUROHIS-QOL-mittarilla (vaihteluväli 1-5; korkeammat pisteet vastaavat parempaa elämänlaatua). Muutoksia elämänlaatuun liittyvissä tekijöissä pyydettiin itsearvioimaan vuonna 2020 koronan toisen aallon aikaan. Kaikki analyysit suoritettiin painokertoimilla, joten aineisto oli kansallisesti edustava. Tilastollisina menetelminä käytettiin t-testiä ja khiin neliötestiä. Analyysit stratifioitiin sukupuolen, iän, koulutustason, asuinympäristön, taloudellisten vaikeuksien, yksin asumisen, toimintakyvyn ja internetin käytön mukaan. Tulokset: Elämänlaatu säilyi lähes kaikilla muuttumattomana vuosien 2018 ja 2020 välillä (keskiarvot 3.68 ja 3.81, tässä järjestyksessä). Vain taloudellisista vaikeuksista kärsivillä henkilöillä elämänlaatuasteet laskivat hieman (3.24 vs. 3.14). Suuri osa vastaajista (63%) raportoi vähentäneensä sosiaalista kanssakäymistä, lähes puolet (42%) koki yksinäisyyden lisääntyneen ja viidennes (20%) kärsi useammin univaikeuksista korona-aikana. Eniten kielteisiä muutoksia raportoivat naiset, yksin asuvat ja taloudellisista vaikeuksista kärsivät henkilöt. Toisaalta 13% vastaajista raportoi lisänneensä päivittäistä liikuntaa ja 22% toiveikkuutensa tulevaisuuden suhteen lisääntyneen. Johtopäätökset: Vaikka ikäihmiset raportoivat monia kielteisiä muutoksia elämän eri osa-alueilla korona-aikana, heidän elämänlaatunsa säilyi muuttumattomana. Tämä heijastelee ikääntyneiden korkeaa resilienssiä, eli kykyä sopeutua haastaviin tilanteisiin. Tulevaisuudessa tukitoimia tulisi kohdentaa erityisesti ikääntyneisiin naisiin, yksin asuviin ja taloudellisista vaikeuksista kärsiviin, jotka osoittautuivat erityisen haavoittuviksi väestöryhmiksi epidemia-aikana. Tulevaisuudessa pitäisi myös selvittää, miten koronaepidemia yhä jatkuessaan vaikuttaa ikäihmisten elämänlaatuun ja korjaantuvatko tähän mennessä raportoidut kielteiset muutokset epidemian päätyttyä.

Metafora työkaluna eturauhassyöpäkokemuksen käsittelemisessä

Riikka Talsi, Aalto-yliopisto; Aarno Laitila, Jyväskylän yliopisto; Timo Joensuu, Docrates Syöpäsairaala; Esa Saarinen, Aalto-yliopisto

Metaforalla voi olla merkittävä ja hyödyllinen rooli vakavan sairauden psyykkisessä käsittelemisessä. Tässä tutkimuksessa luotiin menetelmä sairauskokemuksen käsittelemiseen metaforan keinoin. Tutkimukseen osallistui 10 vastadiagnosoitua eturauhassyöpäpotilasta. Kukin potilas osallistui viiteen narratiiviseen syvähaastatteluun syöpähoitojen aikana sekä seurantahaastatteluun vuoden kuluttua ensimmäisestä haastattelusta. Kunkin narratiivisen haastattelun päätteeksi osallistujalta kysyttiin, millä metaforalla hän kuvaisi syöpäkokemusta kyseisellä hetkellä omassa elämässään. Sen jälkeen häntä pyydettiin refleктоimaan metaforan henkilökohtaista merkitystä. Seurantahaastattelussa osallistuja sai aiemmin muotoilemansa metaforat takaisin aikajärjestyksessä, ja häntä pyydettiin pohtimaan, millaisia ajatuksia metaforat herättivät pidemmän aikavälin perspektiivistä tarkasteltuna, ja muodostivatko ne jonkinlaisen juonen tai tarinan. Metaforat luokiteltiin syöpämetaforakirjallisuudessa äskettäin esitetyn luokittelun mukaan ja metaforien ilmentämä toimijuuden ja voimaantumisen tunne analysoitiin. Olemassa olevan kirjallisuuden mukaisesti matkametaforat muodostivat vallitsevan metaforaluokan, sen sijaan aiempien löydösten vastaisesti sota- ja taisteluaiheiset metaforat eivät. Kaksi uutta metaforaluokkaa nimettiin: Luonnonilmiö ja Jonkin uuden luominen. Metaforien kuvaama toimijuuden ja voimaantumisen tunne kasvoivat haastattelusarjan kuluessa. Analyysi osoitti, että potilaat käsittelevät sairauskokemusta rikkaammalla kuvastolla kuin kirjallisuudessa on tähän asti esitetty. Tutkimuksen yksi keskeinen löydös oli metaforien moniäänisyys. Moniäänisten metaforien rakentaminen auttoi osallistujia tunnetyöskentelyssä, epävarmuuden siedossa ja kokemuksen eri puolien käsittelemisessä. Metaforat tarjosivat osallistujille työkalun tutkia, tiivistää ja reflektoida monimutkaista, usein ristiriitaista kokemusta sen eri vaiheissa, ja lopuksi kokonaisuutta, retrospektiivisesti. Tutkimuksessa kehitetty menetelmä tarjoaa keinon tukea potilasta sairauskokemuksen psykologisessa reflektoinnissa, ja auttaa ymmärtämään potilaan kokemusta uudesta näkökulmasta sekä tutkimuksessa että käytännön potilastyössä. Menetelmän avulla hoitohenkilökunta voi saada kosketuksen siihen kuvastoon, jolla potilas hahmottaa sairauskokemuksensa, ja luoda perustaa yhteiselle kielelle potilaskeskeisen hoidon tukemiseksi.

SYMPOSIUM: Työstä hyvinvointia myös korona-aikana? Työhyvinvointi, työolot ja niiden kehittyminen suomalaisilla työntekijöillä

Puheenjohtaja: Janne Kaltiainen

Symposiumin neljä tutkimusta tarkastelevat suomalaisten työntekijöiden kokemuksia työhyvinvoinnista tai työoloista korona-aikana. Tutkimukset tarjoavat katsauksen työhyvinvoinnin kehittymiseen, työhyvinvoinnin moninaisuuteen, työhyvinvointia edistäviin tekijöihin sekä työn sosiaalisten voimavarojen rakentamiseen korona-aikana.

Työhyvinvoinnin kehittyminen korona-aikana suomalaisessa työväestössä: iän, sukupuolen, etätöön ja yksin asumisen merkitys

Janne Kaltiainen, Työterveyslaitos; Jari Hakanen, Työterveyslaitos

Tausta: Korona-aika muutti monien työskentelyolosuhteita ja on näin voinut vaikuttaa työhyvinvointiin. Kansainvälinen tutkimusnäyttö työhyvinvoinnin kehittymisestä korona-aikana on kuitenkin osittain ristiriitaista eikä siitä voida tehdä suoria päätelmiä suomalaisten työhyvinvoinnin tilasta. Lisäksi tutkimuksista usein puuttuu vertailukohta korona-aikaa edeltäneeseen tilanteeseen. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on seurata suomalaisen työssäkäyvän väestön työhyvinvoinnin kehittymistä, jossa lähtötaso on ajalta ennen koronapandemiaa. Työhyvinvointia tarkastelemme moniulotteisesti, niin hyvinvoinnin (työn imu) kuin pahoinvoinnin (työuupumusoireet, työssä tylsistyminen) kokemusten kautta. Lisäksi tutkimme missä määrin kehitystrendit eroavat suhteessa ikään, sukupuoleen, etätööhön ja yksin asumiseen. Menetelmät: Tutkimus perustuu työikäisille suomalaisille suunnattuun väestökyselyyn, jonka kaikkiin neljään kyselyyn vastasi 533 työssäkäyvää vastaajaa. Ensimmäinen kysely toteutettiin vuodenvaihteessa 2019–2020 satunnaistettuna väestöotoksena ja seuraavat kyselyt puolivuositain. Viimeisin kyselytutkimus on kesältä 2021. Kehitystrendejä tarkasteltiin toistettujen mittauksen t-testeillä. Mahdollisia eroja työhyvinvoinnin kehitystrendeissä eri vastaajaryhmissä tarkasteltiin latenteilla muutosmuuttujilla. Tulokset: Koko aineiston tasolla työhyvinvointi osin parani loppuvuoden 2019 ja kesän 2020 välillä. Loppuvuoteen 2020 tultaessa työhyvinvointi puolestaan heikkeni. Kesällä 2021 ainoastaan työssä tylsistymistä koettiin enemmän kuin ennen koronaa. Työhyvinvointi heikkeni korona-aikana jossain määrin enemmän alle 36-vuotiailla, naisilla ja yksin asuneilla. Etätöyssä näkyi työssä tylsistymisen kasvua, kun taas läsnätyössä kesällä 2021 koettiin vähemmän työn imua kuin ennen koronaa. Johtopäätökset: Koko työväestön tasolla työhyvinvoinnin muutokset ovat olleet pääsääntöisesti maltillisia verrattuna koronaa edeltävään aikaan. Toisaalta vuoden 2020 aikana työhyvinvoinnissa tapahtui sekä kielteistä että myönteistä kehitystä. Syksyllä 2020 havaittu kielteinen kehitys tasoittui kesään 2021 tultaessa. Kehitystrendeissä näkyy myös eroja, joiden perusteella erityisesti naisvaltaisilla aloilla työskentelevien, nuorten ja yksin asuvien työhyvinvointiin tulisi korona-aikana panostaa.

Työhyvinvoinnin ja mielenterveyden moninaisuus suomalaisessa työväestössä kesällä 2021

Jie Li, Työterveyslaitos; Janne Kaltiainen, Työterveyslaitos; Jari Hakanen, Työterveyslaitos

Tausta: Suomalaisten työhyvinvointi ja mielenterveys koronakriisin aikana on puhuttanut paljon. Suomalaiset työntekijät tulevat erilaisista taustoista ja omaavat erilaisia resursseja pandemian ja työelämän muutosten käsittelyyn. Siksi on aihetta tutkia yksilökeskeisesti työhyvinvointia koronakriisin aikana. Erityisesti nuorilla aikuisilla on todettu lisääntyviä jaksamisongelmia. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa alaryhmiä (profiileja) suomalaisesta työväestöstä, jotka eroavat työn imun, työssä tylsistymisen ja työuupumuksen tasojen suhteen. Lisäksi tarkastelemme eri profiiliin kuuluvien mielenterveyden tasoja, joka koostuu sekä myönteisistä (elämäntyytyväisyys ja psykologinen kukoistaminen) että kielteisistä (masennus- ja ahdistusoireilu) ulottuvuuksista. Tutkimme myös, miten eri profiilien työntekijät eroavat taustatekijöiltään (mm. sukupuoli, työsuhteen tyyppi, etätöön määrä). Tutkimme myös mahdollisia sukupolvieroja. Menetelmät: Tutkimuksen aineisto koostuu nuorista aikuisista (n=1798) ja vanhemmasta vertailuryhmästä (n=941), jotka on kerätty rinnakkain kesällä 2021. Profiilien muodostamiseen käytämme latenttien profiilien analyysiä (LPA), jossa muodostetaan väestössä piileviä (latenteja) ryhmiä. Ryhmien sisällä tarkastelemme mielenterveysindikaattoreiden keskiarvoja. Logistisen regression avulla tutkimme taustamuuttujien yhteyttä profiileihin. Nuorten aikuisten ja vanhemman vertailuryhmän profiiliratkaisujen vertaamiseen käytämme moniryhmäanalyysejä. Tulokset: Analyysistä suoritetaan tämän abstraktin kirjoittamishetkellä. Ennako-oletukset profiiliratkaisuihin perustuvat työhyvinvoinnin ympyrämalliin, jossa huonosti voivien profiilit sisältävät kohonneita työuupumuksen ja työssä tylsistymisen tasoja, sekä matalaa työn imua. Hyvinvoivaa ryhmää kuvastaa päinvastaiset työhyvinvoinnin tasot. Tutkimusasetelma on eksploratiivinen, joten tarkkoja ennako-oletuksia ei ole asetettu. Johtopäätökset: Tutkimuksen avulla pystymme päättämään, mitkä taustatekijät altistavat heikosti voivien profiiliin. Tämä tiedot voivat auttaa työnantajia ja poliittisia päättäjiä jäsentämään resursseja alaryhmille, jotka ovat todennäköisesti huonovointisia. Poikkeusaikoina on entistä tärkeämpää suunnata tukea ja kehittää työn käytäntöjä työelämässä oleville. Tunnistamisen lisäksi tutkimuksemme auttavat myös toimenpiteiden kehittämisessä. Eri profiilit voivat hyötyä eri toimenpiteistä.

Suomalaisten työntekijöiden työnsömen käytön yhteys työn imuun ennen koronaa ja koronan aikana

Reetta Oksa, Tampereen yliopisto; Markus Kaakinen, Helsingin yliopisto; Nina Savela, Tampereen yliopisto; Jari Hakanen, Työterveyslaitos; Atte Oksanen, Tampereen yliopisto

Tausta: Koronapandemia on muuttanut työelämää peruuttamattomalla tavalla ja herättänyt huolta työntekijöiden henkisestä hyvinvoinnista. Organisaatiot ovat joutuneet tekemään nopean digiloikan ja käyttöönottoon uusia sosiaalisia yhteistyövälineitä kuten sosiaalisten median alustoja. Tavoitteet: Tutkimuksemme tarkastelimme, miten työhön liittyvän sosiaalisen median käyttö on vaikuttanut työn imuun. Lisäksi tarkastelimme miten sosiaalinen tuki, tehtävään liittyvät resurssit ja psyykinen kuormitus ennustavat ja välittävät työn imua. Menetelmät: Kansallisesti edustava neljän keräyksen pitkittäiskyselytutkimus (N= 965) toteutettiin puolivuositain kevästä 2019 syksyyn 2020. Kyselyssä kartoitettiin työn imua (UWES), koettua sosiaalista tukea (COPSQII), tehtävään liittyviä resursseja (COPSQII) ja psyykkistä kuormittuneisuutta (GHQ-12). Pitkittäisaineistoa analysoitiin lineaarisella monitasoregressiolla, jonka avulla pystyttiin arvioimaan sekä työn imun yksilöllistä vaihtelua että pysyvämpiä eroja yksilöiden välillä. Tulokset: Työn imu pysyi vakaana ensimmäisillä mittauskerroilla ja laski vasta syksyllä 2020. Sosiaalisen media viestintä, sosiaalinen tuki, tehtävään liittyvät resurssit ja psyykinen kuormittuneisuus selittivät yksilön sisäisistä työn imun vaihtelua yliajan. Psyykkisen kuormittuneisuus oli aiempaa vahvemmin yhteydessä työn imun heikkenemiseen syksyllä 2020 pitkittyneen koronapandemian aikana. Lisäksi

sosiaalisen median viestintä, psyykinen kuormittuneisuus, naissukupuoli ja korkeampi ikä selittivät yksiköiden välisiä eroja työn imun tasossa. Johtopäätökset: Koronapandemia on haastanut työntekijöiden työhyvinvointia ja mielenterveyttä, johon työpaikkojen on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Sosiaalinen tuki ja työhön liittyvät resurssit ovat tärkeitä työn imun ylläpitämisessä. Sosiaalisen median viestinnällä voidaan parantaa yhteisöllisyyttä ja työn sujuvuutta.

Rohkeudesta yhteenkuuluvuuteen korona-aikana: Sosiaalisen rohkeuden yhteys työn sosiaaliseen tuunaamiseen, sosiaalisiin voimavaroihin ja organisaatioon samastumiseen

Anniina Virtanen, Työterveyslaitos; Janne Kaltiainen, Työterveyslaitos; Jari Hakanen, Työterveyslaitos

Tausta Tutkimme, miten työn sosiaaliset aspektit edistävät organisaatioon samastumista koronaviruspandemian aikana, joka on tuonut mukanaan haasteita yhteenkuuluvuuteen ja vuorovaikutukseen työelämässä. Organisaatioon samastuminen eli se, missä määrin työntekijä määrittelee itsensä suhteessa organisaatioonsa, ennustaa työhyvinvointia, suoriutumista sekä vähäisempiä työpaikanvaihtoaikaita. Voimavarojen säilyttämisen teoriaan pohjautuen tutkimme, miten työn sosiaalisten voimavarojen kasaantuminen muodostaa ns. voimavarakaravaanin, joka lopulta ennustaa parempaa organisaatioon samastumista. Tavoitteet Pitkittäistutkimuksemme tavoitteena oli testata mallia voimavarakaravaanista, jossa oletuksemme on, että sosiaalinen rohkeus työssä lisää työn sosiaalista tuunaamista, joka puolestaan lisää työn sosiaalisia voimavaroja (työtoverisuhteiden merkityksellisuutta, työtoverisuhteisiin samastumista ja sosiaalista tukea), jotka vahvistavat organisaatioon samastumista. Lisäksi esittelemme kaksi uutta työn sosiaalisen tuunaamisen mittaria: keskitymme sekä epämuodollisten vuorovaikutussuhteiden tuunaamiseen että yhteistyökäytäntöjen tuunaamiseen. Menetelmät: Kyselytutkimuksemme perustuu kahden mittauskerran pitkätaimaineistoon (N = 2942). Ensimmäinen mittauskerta toteutettiin ennen koronaviruspandemian alkua syksyllä 2019 ja toinen syksyllä 2020. Osallistujat työskentelivät eri aloilla seitsemässä suomalaisessa organisaatiossa. Analyysimenetelmänä käytettiin latentteja muutosmuuttujia. Tulokset: Tulokset pääosin vahvistivat oletustamme voimavarakaravaanista. Sosiaalisen rohkeuden kasvu työssä oli yhteydessä sekä vuorovaikutussuhteiden että yhteistyökäytäntöjen tuunaamisen lisääntymiseen, jotka puolestaan molemmat olivat yhteydessä kaikkien kolmen tutkitun sosiaalisen voimavaran lisääntymiseen. Voimavaroista työtoverisuhteisiin samastumisen ja sosiaalisen tuen kasvu olivat yhteydessä organisaatioon samastumisen vahvistumiseen. Johtopäätökset: Tulokset tukevat voimavarojen säilyttämisen teoriaa osoittamalla, että sosiaalinen rohkeus työssä, työn sosiaalinen tuunaaminen ja työn sosiaaliset voimavarat muodostavat voimavarakaravaanin, joka edistää organisaatioon samastumista. Sosiaalinen rohkeus ja työn sosiaalisten voimavarojen tuunaaminen voivat auttaa organisaatioita menestymään ja työntekijöitä voimaan hyvin työssään haastavissakin oloissa, kuten pandemia-ajan pakotetussa etätyössä.

SYMPOSIUM: Digitaaliset HOT-ohjelmat nuorten, työikäisten ja ikäihmisten hyvinvointimuutosten tukena

Puheenjohtaja: Anne Puolakanaho

Psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä mielenterveyspulmien ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi tarvitaan erilaisiin oireisiin tehoavia ja vaikuttavia menetelmiä. Menetelmien tulisi olla joustavia, helposti saatavilla ja niitä tulisi voida käyttää erilaisissa toimintaympäristöissä. Menetelmien tulisi pohjautua teoriaan ja edistää hyvinvointia tukevien muutosten toteutumista arkielämässä. Tällaisiin haasteisiin on pyritty vastaamaan, hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjautuvilla, verkko- ja kännykkäteknologiaa hyödyntävillä lyhytterapeuttisilla ohjelmilla. Ohjelmia on tutkittu erilaisissa ympäristöissä ja eri-ikäisten keskuudessa. Erilaisia ohjelmaversioita yhdistää tavoite lisätä tietoisuustaitoja ja omien arvojen mukaista toimintaa sekä edistää taitojen soveltamista arkeen.

Tässä symposiumissa esitellään työikäisten uupumukseen ja stressin lievittämiseen suunnattu Muupu-ohjelma ja sen tuloksia, tutustutaan yläkouluikäisille suunnattuun Nuorten Kompassi –ohjelmaan (I esitys) ja tarkastellaan käyttöaktiivisuuden merkitystä ohjelman vaikuttavuuden kannalta (II esitys) sekä esitetään näkökulmia verkko-ohjelmissa käytettävien keskustelukäyttöliittymien eli chatbottien käytöstä nuorten hyvinvoinnin ja käyttäjäkokemuksen kontekstissa (III esitys). Lopuksi esitellään tuloksia kahdesta HOT –verkko-interventiosta, joista toisen tavoitteena oli lievittää kroonisista sairauksista kärsivien lasten vanhempien uupumusta ja toisen iäkkäiden omaishoitajien jaksamista (IV esitys).

Esiintyjinä toimivat symposiumin vetäjä, tutkija Anne Puolakanaho (PsT) ja tutkija Päivi Lappalainen (FT), jotka ovat kehittäneet ja tutkineet erilaisia HOT-menetelmiin pohjautuvia ohjelmia, sekä aiheesta väitösopintoja tekevät tutkijat Tetta Hämäläinen (PsM) ja Johanna Peltola (FM). Ohjelmat on kehitetty Jyväskylän yliopistossa, Psykologian laitoksella moniammatillisessa kontekstuaalista psykologiaa sekä motivaatiota, oppimista ja kasvuympäristöä tutkivissa ryhmissä.

Muupu ja Nuorten Kompassi - Digitaaliset HOT-ohjelmat aikuisten työuupumuksen ja nuorten stressin lievittäjinä

Anne Puolakanaho, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Muupu-tutkimuksen tausta: Työuupumus on lisääntyvä pulma länsimaissa ja helposti saavutettavia, yksilön voimavaroja lisääviä keinoja kaivataan avuksi. Tavoitteet: Kahdeksanviikkoisen Muupu-ohjelman päätavoitteena oli lievittää työuupumusta sekä työperäistä stressiä ja lisätä työkykyä lisäämällä tietoisuustaitoja (läsnäoloa, hyväksyntää, kykyä perspektiivin ottoon sekä ajatusten vaikutusten heikentämistä), omien arvojen mukaista toimintaa sekä näiden taitojen soveltamista arkeen. Menetelmät: Ohjelmaan liittyvään satunnaistettuun tutkimukseen osallistui 198 työikäistä (keski-ikä 47 vuotta, 79 % naisia). Ohjelmaan osallistujat kokoontuivat viikoittain pienryhmään ja tekivät kotona verkkosivuston kautta

jaettuina kotitehtäviä. Tulokset: Ohjelma lievitti työuupumusta ja stressiä ($d = 0.36-0.76$) ja edisti työkykyä sekä lievitti muita psykologisia oireita ($d = 0.29-0.64$) ja lisäsi yleistä hyvinvointia ($d = 0.14-0.38$). HOT-taitojen muutokset selittivät edellä mainittuja hyvinvointimuutoksia. Positiivista muutoskehitystä edisti edelleen osallistujien omaehtoinen harjoittelu ohjelman jälkeen. Johtopäätökset: Tulokset osoittivat, että ohjelmalla on laaja-alaisia positiivisia vaikutuksia ja näin ollen myös sovellusmahdollisuuksia työikäisten uupumuksen ja stressin lievittäjänä.

Nuorten Kompassi –tutkimuksen tausta: Nuorten stressi on lisääntymässä ja nuoret etsivät usein verkosta keinoja oireilun lievittämiseksi. Peruskoulun viimeisellä luokalla nuoret ovat elämänsä käännekohdan edessä – ja näin alttiina stressikokemuksille. Tavoitteet: Viisivuokkoisen Nuorten Kompassi –verkko-ohjelman tavoitteena oli kehittää nuoren hyvinvointitaitoja, auttaa elämän merkityksellisyyden etsinnässä, lisätä tietoisuustaitoja ja itsemyötätuntoa. Menetelmät: Ohjelmaan liittyvään satunnaistettuun tutkimukseen osallistui 249 (49 % tyttöjä) yhdeksäsluokkalaista nuorta, joilla ei ollut erityisiä mielenterveyteen liittyviä pulmia. Tulokset: Viisivuokkoisen ohjelma lievitti stressiä ($d = .22$), eniten niillä joilla oli enemmän oireita. Ohjelma lisäsi myös nuorten paineensietoa ($d = .27$) ja lievitti nuorten masennusoireita ($d = .20$). Johtopäätökset: Ohjelmalla on laaja-alaisia käyttömahdollisuuksia. Sitä on kehitetty edelleen ja tavoitteena on saada uudistettu ohjelma piakkoin käyttöön valtakunnallisesti.

HOT-pohjaisen Nuorten Kompassi -ohjelman käyttöön sitoutumisen ja käyttöaktiivisuuden merkitys psykologisen hyvinvoinnin muutoksissa

Tetta Hämäläinen, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Symposiumin toisessa esityksessä tarkastellaan tutkimusta, jossa selvitettiin Nuorten Kompassi -ohjelman käyttöön sitoutumisen ja käyttöaktiivisuuden suhdetta psyykkisen hyvinvoinnin muutoksiin. Tutkimalla käyttäjien sitoutumista ja aktiivisuutta voidaan tuottaa arvokasta lisätietoa ohjelman käytön ja vaikuttavuuden välisestä yhteydestä. Tavoitteet: Tutkimuksessa tarkasteltiin (1) vaihtelua Nuorten Kompassi -ohjelman käyttöön sitoutumisessa, käyttöaktiivisuudessa ja hyvinvoinnissa; (2) käyttöön sitoutumisen ja käyttöaktiivisuuden kykyä ennustaa muutoksia hyvinvoinnissa; (3) käyttöprofileja, jotka voidaan muodostaa perustuen käyttöön sitoutumiseen, käyttöaktiivisuuteen ja hyvinvointiin. Menetelmät: Satunnaistettuun tutkimukseen osallistui 9.-luokkalaista nuoria ($n = 161$, 50% tyttöjä), joilla ei ollut erityisiä mielenterveydellisiä pulmia. Käyttöön sitoutumista mitattiin osallistujien tehtäväsuoritusten suhteella ohjelman suositeltuun suoritustasoon ja tahtiin. Käyttöaktiivisuutta mitattiin käyttöminuuteilla, käyttöviikoilla, ja ohjelmassa suoritettujen tehtävien määrällä suhteessa kaikkiin tehtäviin. Psykkistä hyvinvointia mitattiin kysymyksillä, joissa osallistujat itse raportoivat kokemansa stressin ja elämäntyytyväisyyden määrää. Tulokset: Elämäntyytyväisyyden myönteinen muutos oli yhteydessä korkeampaan käyttöön sitoutumiseen ja suoritettujen tehtävien määrään. Korkeampi alkumittauksen stressitaso oli yhteydessä korkeampaan käyttöön sitoutumiseen, käyttöminuuteihin ja käyttöviikkojen määrään. Korkeampi loppumittauksen stressitaso oli yhteydessä käyttöviikkojen määrään. Korkeampi käyttöön sitoutuminen ennusti elämäntyytyväisyyden kasvua. Osallistujat jakautuivat kolmeen eri käyttäjäprofiiliin, joiden vertailussa käyttöminuutit nousivat keskeiseksi tekijäksi myönteisten hyvinvoinnin muutosten kannalta. Johtopäätökset: Tutkimuksen tulokset viittasivat hyvinvoinnin muutosten olevan yhteydessä erityisesti käyttöön sitoutumiseen. Viitteitä ilmeni myös riittävän aikainvestoinnin keskeisyydestä haluttujen vaikutusten kannalta. Jatkotutkimuksia tarvitaan muun muassa tarkastelemaan, miten nuoria voidaan motivoida käyttämään verkko-ohjelmia ja miten ohjelmia voidaan räätälöidä tukemaan erilaisten nuorten hyvinvointia.

Yhdeksäsluokkalaisten näkemyksiä Nuorten Kompassi -ohjelman chatbotin kielenkäytöstä

Johanna Peltola, Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta, Tampereen yliopisto

Tausta: Keskustelukäyttöliittymiä tai chatbotteja on käytetty menestyksekkäästi nuorten hyvinvoinnin kontekstissa, sekä esim. masennuksen ja ahdistuksen itsehoidossa. Kielenkäytön merkitys korostuu dialogiin perustuissa käyttöliittymissä ja vaikuttaa käyttäjäkokemuksen laatuun. Tarkastelemme tutkimusta, jossa selvitettiin 9.-luokkalaisten nuorten näkemyksiä Nuorten Kompassi -ohjelman yhteydessä käytettävän Rami-chatbotin puheenparsista. Tutkimalla käyttäjien mielilyksii chatbot-sovelluksissa käytetyn kielen suhteen voidaan tuottaa arvokasta lisätietoa entistä käyttäjäystävällisempien chatbottien suunnitteluun. Tavoitteet: Tutkimuksessa nuoret (1) kertoivat mielilyksii chatbotin käyttämän kielen suhteen; (2) tuottivat itse chatbotille mieleisiiän puheenparsia. Menetelmät: Tutkimukseen osallistui 9.-luokkalaista nuoria ($n = 216$, 53% tyttöjä) neljästä tamperelaisesta koulusta. Osallistujien näkemyksiä chatbotin puheenparsista selvitettiin arviointiasteikon ja avointen kysymysten avulla. Nuoria pyydettiin myös tuottamaan mieleistään tekstisisältöä valmiina annettujen aiheiden kontekstissa. Tulokset: Tutkimuksessa oli nähtävissä eroja sukupuolten välillä mielilyksii chatbotin kielenkäyttöön nähden. Tytöt suhtautuivat botin puheenparsiin positiivisemmin kuin pojat, ja he käyttivät useammin itse tuottamissaan tekstisisällöissä esim. kehujen antamista ja huutomerkkejä. Chatbotin kielenkäytön koettu teennäisyys nousi esiin arvioinnissa kaikkien sukupuolten kesken. Johtopäätökset: Tutkimuksen tulosten perusteella chatbotteja voitaisiin suunnitella ottaen huomioon sukupuolten välisiä mielilyksiiroja kielenkäytön suhteen. Nuorten arvioinnissa tekemiä kvalitatiivisia huomioita ja itse tuotettuja tekstisisältöjä voitaisiin soveltaa tulevaisuuden chatbot-suunnittelussa.

Uupu ja Omapolku – Digitaaliset HOT-ohjelmat nuorten omaishoitajien ja ikääntyvien omaishoitajien jaksamisen tukena

Päivi Lappalainen, Kasvatustieteen ja psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Pitkäaikaissairaiden lasten vanhemmat, joista useimmat ovat omaishoitajia, kärsivät muita vanhempia useammin stressistä, masennusoireista ja elämänlaadun heikkenemisestä. Kuormittuneisuudesta ja mielialaoireista kärsivät myös ikääntyvät omaishoitajat. Kuitenkaan näille omaishoitajaryhmille ei ole tarjolla helposti saavutettavissa olevia, etäteknologiaa hyödyntäviä tukimuotoja. Tavoitteet: Molempien tutkimusten tavoitteena oli selvittää, vähentääkö HOT verkkointerventio psykologista oireilua (burnout/masennus), kohentaako se elämänlaatua ja psykologista joustavuutta (tietoisuustaidot, ajatusten käsittelystrategiat). Lisäksi tutkittiin omaishoitajien kokemuksia ohjelmista. Menetelmät: Nuorempien omaishoitajien satunnaistettuun tutkimukseen (keski-ikä 40.1 vuotta) rekrytoitiin eri puolelta Suomea 110 vanhempaa, joista koeryhmälle tarjottiin 10 viikon HOT-menetelmiin pohjautuva verkkointerventio Uupu ja kolme psykologin etätapaamista Doxy.me -etäsovelluksen avulla ja vertailuryhmälle HOT-itsehoito-opas ilman tukea. Ikääntyvien omaishoitajien tutkimus (keski-ikä 72.9 vuotta; n=149) toteutettiin näennäiskokeellisessa asetelmassa vertaamalla ryhmiä, joista yksi osallistui 12 viikon etäkuntoutusohjelmaan (n = 59), yksi laituskuntoutukseen (n = 52) ja yksi omaishoitoyhdistysten tarjoamiin toimintoihin (n = 38). Tulokset: Tuettu verkkointerventio kohensi nuorempien omaishoitajien masennusta, psykologista joustavuutta ja tietoisuustaitoja merkittävästi enemmän kuin vertailuryhmässä (pre-post). Ikääntyville omaishoitajille tarjottu etäkuntoutus vähensi masennusoireita, kohensi elämänlaatua ja omaishoitajan kykyä käsitellä omia vaikeita ajatuksiaan ja tunteitaan merkittävästi enemmän kuin muissa ryhmissä. Omaishoitajat kokivat verkko-ohjelmat helpokäyttöisiksi ja sitoutuivat ohjelmiin hyvin. Johtopäätökset: Molemmat omaishoitajaryhmät hyötyivät interventioista ja suositelivat niitä muille omaishoitajille. Digitaalisia työkaluja hyödyntäen voidaan näille omaishoitajaryhmille tarjota ajasta ja paikasta riippumatonta, vaikuttavaa tukea.

SYMPOSIUM: Tutkimukseen osallistuminen, terveystyöskäyttyminen ja psykologiset tekijät myöhäisaikuisuudessa: Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen tuloksia

Puheenjohtaja: Tiia Kekäläinen

Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimus on kansainvälisestäkin merkittävä seurantatutkimus, jossa samoja henkilöitä on seurattu yli 50 vuoden ajan lapsuudesta myöhäisaikaisuuteen saakka. Tämän symposiumin tarkoituksena on esitellä pitkittäistutkimuksen tuloksia erityisesti viimeisimmästä aineistonkeruusta, ns. TRAILS-hankkeesta, joka toteutettiin tutkittavien ollessa 61-vuotiaita. Symposiumissa tarkastellaan tähän myöhäisaikaisuuden ikävaiheeseen kuuluvia keskeisiä tekijöitä, kuten mielen hyvinvointia, terveystyöskäyttymistä, generatiivisuutta ja vanhuuteen valmistautumista. Lisäksi pitkittäistutkimusta hyödynnetään lapsuudesta asti lähtevien ennakoivien tekijöiden ja kehityskulkujen tarkastelussa.

Elämänkaaren aikana muotoutuvat yksilölliset kehityspotut elämänsiirtymiin noin 60-vuotiaana: kehityspsykologinen tutkimus (TRAILS)

Katja Kokko, Tiia Kekäläinen, Johanna Ahola, Emmi Reinilä ja Milla Saajanaho

Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Noin 60 ikävuoden tienoille sijoittuvaa myöhäisaikaisuuden siirtymää on pidetty elämänvaiheena, jota luonnehtivat lisääntyneet menetykset ja muuttuvat sosiaaliset roolit ja niiden kautta heikentynyt mielen hyvinvointi. Aiemmat tutkimukset eivät kuitenkaan ole tarkastelleet kattavasti 1) myönteistä kehitystä 2) samoja ihmisiä elämänkaaren aikana seuraten. TRAILS pyrkii täyttämään näitä aiempien tutkimusten aukkoja. Tavoitteet: TRAILS-hankkeessa tutkitaan noin 60-vuotiaiden mielen hyvinvointiin kytkeytyviä tekijöitä. Näitä etsitään ikävaiheeseen liittyvistä siirtymistä, kuten eläköitymisestä tai sen ennakoinnista, isovanhemmuudesta, terveyshuolista, vapaa-ajasta sekä persoonallisuudesta, varhaisemmasta kehityksestä ja yhteiskunnallisista odotuksista. Menetelmät: TRAILS:issa on koottu uutta aineistoa Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen osanottajilta (syntyneet 1959), joita on seurattu 8-vuotiaasta (N = 369) alkaen 61-vuotiaaksi asti (N = 206). Näiden ikävaiheiden välillä pääaineistonkeruuta on toteutettu tutkittavien ollessa 14-, 20-, 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaita. TRAILS:issa tietoa saatiin elämäntilannekyselyllä, psykologisella haastattelulla ja terveystarkastuksella, itsearviointilomakkeilla sekä toimintakykyarvioilla ja liikemittarilla. Tulokset: TRAILS-aineiston kuvailevat analyysit osoittivat, että 63 % tutkittavista oli 61 vuoden iässä kokoaikatyössä tai yrittäjänä, ja 18 % oli eläkkeellä tai osa-aikaeläkkeellä. 80 % tutkittavista oli parisuhteessa ja 5 % oli jäänyt leskeksi. 54 % oli tullut isovanhemmaksi. 55 % tutkittavista raportoi liikkuvansa hikoillen ja hengästyen vähintään 2–3 kertaa viikossa. 70 % koki terveytensä vähintään melko hyväksi, vaikkakin 25 %:lla oli vähintään lievä toimintakyvyn rajoite. Tutkittavien mielen hyvinvointi oli korkealla tasolla: onnellisuuden keskiarvo oli 1,7 asteikolla -3+3, 70 % oli tyytyväisiä elämäänsä ja 91 % kertoi suhtautuvansa tulevaisuuteen vähintään melko optimisesti. Jatkossa tarkastelemme mielen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä. Johtopäätökset: TRAILS-hanke tulee lisäämään ymmärrystä yksilöllisten ja kehityksellisten tekijöiden merkityksestä mielen hyvinvointiin myöhäisaikaisuuden siirtymävaiheessa.

Ketkä pysyvät pitkittäistutkimuksessa mukana?

Tiia Kekäläinen, Milla Saajanaho & Katja Kokko

Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Pitkittäistutkimuksissa osallistujien määrä tyypillisesti vähenee ajan kuluessa aiheuttaen haasteita tutkimustulosten yleistettävyyteen. Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksessa samoja tutkittavia on seurattu 8-vuotiaasta 61-vuotiaaksi saakka. Aiemmissa aineistonkeruuvaiheissa otos on edustanut hyvin sekä alkuperäistä otosta että vastaavaa suomalaista vuonna 1959 syntyneitä ikäkohorttia. Tavoitteet: Tutkimuksessa tarkasteltiin, edustavatko 61-vuotiaana tutkimukseen osallistuneet alkuperäistä tutkimusotosta ja aiemmin aikuisuudessa tutkimukseen osallistuneita.

Menetelmät: Alkuperäinen otos (N = 369) koostui 12 satunnaisesti valitusta koululuokasta vuonna 1968. Viimeisin aineistonkeruu toteutettiin 2020–2021 osallistujien ollessa noin 61-vuotiaita. Kuolleiden (n = 28), aiemmin kieltäytyneiden (n = 37) ja yhteystieto-ongelmien takia (n = 3) saatavilla oleva otos oli 301 henkilöä. Tutkimukseen 61-vuotiaana osallistuneita verrattiin alkuperäiseen otokseen 8-vuotiaana sosioemotionaalisen käyttäytymisen, koulumenestyksen ja vanhempien ammattiaseman osalta. Vastaavasti osallistuneita verrattiin vähintään jossain vaiheessa 27 ja 50 ikävuoden välillä osallistuneisiin aikuisiän sosiodemografisten tekijöiden ja terveystyötytymisen osalta. Vertailut tehtiin riippumattomien otosten t-testillä ja X2-testillä. Tulokset: Tutkimukseen osallistui 61-vuotiaana 206 henkilöä (56 % alkuperäisestä ja 68 % saatavilla olevasta otoksesta). Naiset olivat yliedustettuina tutkimukseen 61-vuotiaana osallistuneiden joukossa. Lisäksi osallistuneilla naisilla oli 8-vuotiaana parempi koulumenestys ja miehillä matalampi sosiaalinen aktiivisuus verrattuna alkuperäiseen otokseen. Tutkimukseen 61-vuotiaana osallistuneilla oli aikuisiässä parempi sosioekonominen asema, terveellisemmät elintavat ja parempi koettu terveys verrattuna heihin, jotka olivat tippuneet tutkimuksesta pois ikävuosien 27 ja 50 välillä. Johtopäätökset: Reilu puolet alkuperäisestä otoksesta on pysynyt tutkimuksessa mukana yli 50 vuoden ajan. Naissukupuoli, korkea sosioekonominen asema ja terveelliset elintavat ennustivat mukana pysymistä. Jatkossa on tärkeää tehdä vertailuja myös samanikäiseen suomalaiseen väestöön otoksen edustavuuden selvittämiseksi.

Ennustavaksi lapsuuden sosioemotionaalinen käyttäytyminen ja keskiäikuisiän temperamentti fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa myöhäisaikuisuudessa?

Johanna Ahola, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Katja Kokko, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Lea Pulkkinen, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto & Tiia Kekäläinen, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Terveiden edistämiseksi tarvitaan tietoa fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon yhteydessä olevista tekijöistä. Yksilöllisistä tekijöistä temperamentti ja siihen käsitteellisesti kytkeytyvä sosioemotionaalinen käyttäytyminen kuvaavat yksilölle ominaisia tapoja reagoida ja toimia. Aikaisemmissa tutkimuksissa temperamentin yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon on tutkittu pääasiassa varhaislapsuudessa, ja fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon arviointi on perustunut itseraportointiin. Tavoite: Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, ennustavatko lapsuuden sosioemotionaalinen käytäytyminen ja keskiäikuisiän temperamentti liikemittarilla mitattua fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa myöhäisaikuisuudessa. Menetelmät: Tutkimuksessa käytettiin vuonna 1968 alkaneen Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen aineistoa (N = 369). Sosioemotionaalista käyttäytymistä arvioitiin 8-vuotiaana opettaja-arvioinnilla, temperamenttia 42-vuotiaana itsearvioinnilla ja fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa 61-vuotiaana liikemittarilla. Sosioemotionaalista käyttäytymistä kuvattiin sosiaalisella aktiivisuudella, vahvalla ja heikolla itsehallinnalla, ja temperamenttia ulospäinsuuntautuneisuudella, itsesäätelyllä, negatiivisella affektiivisuudella ja herkkyydellä aistimuksille. Analyysijoukko koostui miehistä ja naisista (N = 131–142), joilta oli saatavilla liikemittaritiedot. Pääanalyysimenetelmänä käytettiin lineaarista regressioanalyysiä. Tulokset: Alustavien tulosten mukaan temperamenttia kuvaavista ulottuvuuksista negatiivinen affektiivisuus ennusti kielteisesti päivittäisen keski- ja kovatehoisen fyysisen aktiivisuuden vaihtelua naisilla ($\beta = -0.27$, $p = 0.030$). Sen sijaan valitut lapsuuden sosioemotionaalista käyttäytymistä kuvaavat muuttujat eivät olleet yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon myöhäisaikuisuudessa. Tutkimuksessa suoritetaan jatkoanalyysijä, joissa selvitetään sosioemotionaalisen käyttäytymisen ja temperamentin yhteyksiä työssä ja vapaa-ajalla kertyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon. Johtopäätökset: Aikuisiän temperamentti näyttäisi olevan yksi liikemittarilla mitatun fyysisen aktiivisuuden vaihtelua selittävä tekijä naisilla. Väestötasolla temperamenttiarvioinnin avulla voidaan tunnistaa yksilöitä, joilla on suurempi riski kerryttää vähemmän keski- ja kovatehoista fyysistä aktiivisuutta. Tietoa voidaan hyödyntää yksilöidyssä terveysneuvonnassa sekä suunniteltaessa yksilöllisen temperamentin huomioon ottavia terveyden edistämiseninterventioita.

Generatiivisuuden kehitys aikuisuudessa: pitkittäistutkimus ikävuosien 42 ja 61 välillä

Emmi Reinilä, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Milla Saajanaho, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Päivi Fadjukoff, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto; Timo Törmäkangas, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Katja Kokko*, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. *Jaettu viimeinen kirjoittaja*

Tausta: Generatiivisuutta, halua tukea ja huolehtia seuraavan sukupolven hyvinvoinnista, on kuvattu aikuisiän keskeiseksi kehitystehtäväksi. Generatiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä muun muassa parempaan fyysiseen toimintakykyyn ja mielen hyvinvointiin. Generatiivisuuden kehityskulusta aikuisuudessa on kuitenkin saatu ristiriitaisia tuloksia. Siinä on havaittu niin lisääntymistä, vähenemistä kuin pysyvyyttä ikävaiheesta ja tutkimuksesta riippuen. Useissa näistä tutkimuksista generatiivisuutta on kuitenkin tutkittu eri ikäisillä ihmisillä sen sijaan, että tutkimuksissa olisi seurattu samanikäisiä ihmisiä läpi aikuisuuden. Tavoitteet: Tavoitteena oli tutkia generatiivisuuden keskimääräistä ja yksilöllistä kehitystä ikävuosien 42 ja 61 välillä samanikäisten tutkittavien seuranta-aineiston avulla. Menetelmät: Tutkimus perustui Lapsesta aikuiseksi -seurantatutkimuksen aineistoon (alkuperäinen N = 369). Tämän tutkimuksen aineisto koostui 291 tutkittavasta, jotka olivat vastanneet generatiivisuuskyselyyn vähintään kerran 42-, 50- tai 61-vuotiaana. Analyysissä käytetty generatiivisuuden mittaluku muodostettiin Raschin analyysin avulla. Generatiivisuuden kehitystä aikuisuudessa tutkittiin naisilla ja miehillä Bland-Altman-kuvioiden sekä latenttien muutosmäärämällien avulla. Tulokset: Naisten ja miesten generatiivisuus keskimäärin väheni ikävuosien 42 ja 61 välillä. Ikävuosien välisessä muutoksessa havaittiin kuitenkin yksilöllisiä eroja sen suuruuden ja suunnan suhteen. Generatiivisuus 42-vuotiaana ennusti generatiivisuudessa tapahtuvia muutoksia ikävuosien 42 ja 50 sekä 50 ja 61 välillä. Lisäksi ikävuosien 42 ja 50 välillä tapahtunut muutos ennusti ikävuosien 50 ja 61 välillä tapahtuvaa muutosta. Mitä korkeampi generatiivisuuden lähtötaso oli tai mitä enemmän se

lisääntyi ikävuosien 42 ja 50 välillä, sitä enemmän se väheni myöhemmässä vaiheessa. Johtopäätökset: Vaikka generatiivisuuden havaittiin keskimäärin vähenevän keski- ja myöhäisaikuisuudessa, sen kehityksessä havaittiin yksilöllisiä eroja tutkittavien välillä. Pelkän keskimääräisen kehityskulun tutkiminen saattaa liiallisesti yksinkertaistaa kuvaa generatiivisuuden kehityksestä. Tulevaisuudessa olisikin tärkeää tutkia laajemmin generatiivisuuden kehityksessä havaittuja yksilöllisiä eroja sekä niitä selittäviä tekijöitä.

Koetun terveyden yhteys tulevaisuuteen suuntautumiseen ja vanhenemiseen valmistautumiseen 61-vuotiailla

*Milla Saajanaho, Emmi Reinilä, Johanna Ahola, Tiia Kekäläinen & Katja Kokko
Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto*

Tausta: Tulevaisuuteen suuntautuminen ja vanhenemiseen valmistautuminen on aiemmissa tutkimuksissa yhdistetty uuteen elämäntilanteeseen sopeutumiseen ja parempaan mielen hyvinvointiin eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Tulevaisuuden ajankäytön ja aktiviteettien suunnittelu myös edistää osallistumista ja auttaa ihmisiä elämään mielekästä elämää läpi vanhuuden. Terveyden roolia tulevaisuuteen suuntautumisessa ja vanhenemiseen valmistautumisessa ei ole juurikaan tutkittu. Hyvän terveyden voidaan olettaa olevan voimavara, joka auttaa ihmisiä suuntautumaan tulevaisuuteen positiivisesti ja siten myös valmistautumaan siihen enemmän. Tavoitteet: Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koetun terveyden yhteyttä tulevaisuuteen suuntautumiseen ja vanhenemiseen valmistautumiseen 61-vuotiailla. Lisäksi tutkittiin tulevaisuuteen suuntautumista välittävänä tekijänä koetun terveyden ja vanhenemiseen valmistautumisen välillä. Menetelmät: Tutkimus oli osa TRAILS-hanketta, johon osallistui 206 61-vuotiasta tutkittavaa. Osallistujat arvioivat oman terveydentilansa viisiportaisella asteikolla (välillä 1 = erittäin hyvä ja 5 = erittäin huono). Tulevaisuuteen suuntautuneisuutta arvioitiin "Future Time Perspective" -kyselyllä ja vanhenemiseen valmistautumista "Preparation for Old Age in Different Life Domains brief" -kyselyllä. Näihin kyselyihin vastasi 175 tutkittavaa, jotka siten muodostivat tämän tutkimuksen aineiston. Tilastollisena analyysimenetelmänä käytettiin mediaattorimallinnusta bootstrap-menetelmällä. Tulokset: Koetulla terveydellä oli suora positiivinen yhteys sekä tulevaisuuteen suuntautumiseen että vanhenemiseen valmistautumiseen. Ne, jotka kokivat terveytensä paremmaksi, suuntautuivat tulevaisuuteen positiivisemmin ja raportoivat valmistautuvansa vanhenemiseen enemmän. Koetun terveyden ja vanhenemiseen valmistautumisen yhteys kulki tulevaisuuteen suuntautumisen kautta. Johtopäätökset: Hyvä koettu terveys edesauttaa myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen 61-vuotiaana, mikä puolestaan edistää vanhenemiseen valmistautumista. Terveyttä edistäväillä toimenpiteillä voidaan siis edistää oman tulevaisuuden suunnittelua sekä vanhuuden haasteisiin ja mahdollisuuksiin valmistautumista. Myönteistä tulevaisuuteen suuntautumista edistävä interventio voisi tukea myös terveytensä huonommaksi kokevien valmistautumista vanhenemiseen.