

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

TERVEYSPSYKOLOGIAN PÄIVÄT 4.-5.11.2020

ABSTRAKTIKIRJA



@terpsyjaos
#tpp20

www.terveyspsykologianjaos.net
terveyspsykologia@gmail.com

| | |
|---|----|
| Persoonallisuus, käyttäytyminen ja hyvinvointi..... | 2 |
| Suunnitellun käyttäytymisen teoria, motivaatio ja persoonallisuuden piirteet itseraportoidun ja liikemittarilla mitatun vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden selittäjinä | 2 |
| Optimismien ja pessimismien yhteys kognitiiviseen suoriutumiseen aikuisilla..... | 2 |
| Tulppa-kuntoutuksella myönteisiä vaikutuksia valtimotautia sairastavien elämänlaatuun -alustavia tuloksia Tulppa-kuntoutuksen vaikuttavuustutkimuksesta..... | 3 |
| Poikkeustilakokemukset..... | 3 |
| Opettajien stressi ja minäpystyvyys oppimisvaikeusoppijoiden opettamisessa COVID-19 pandemian aiheuttaman poikkeustilan aikana | 3 |
| Koronakevään vaikutukset järjestöjen tavoittamien ihmisten arkeen: terveydentilan yhteydet kokemukseen poikkeustilasta | 4 |
| Kun uupumus oli arkea muutenkin - kroonista väsymysoireyhtymää sairastavien kokemuksia koronakeväänä | 4 |
| Työhyvinvointi | 4 |
| Koulujen sisäilmaongelmien yhteys koulun sosiaaliseen ilmapiiriin..... | 4 |
| Työhyvinvointi puuhuoltoketjussa..... | 5 |
| Puhe on toimistojen stressitekijä | 5 |
| Työkyky ja työssä jaksaminen..... | 6 |
| Sosioekonomiset tekijät työkyvyttömyyseläköitymisessä mielenterveysyistä Suomessa..... | 6 |
| Vähentääkö työterveyspsykologilla käynti tulevien sairauspoissaolojen riskiä? Kvasikokeellinen rekisteritutkimus | 6 |
| Kronotyypin yhteydet työstressiin, unen laatuun ja keston, sekä työstä palautumiseen kotihoidon työntekijöillä | 7 |
| Fyysisen aktiivisuuden merkitys työn imun kokemiselle keski-ikässä..... | 7 |
| Symposium: Genes, behavior and aging | 8 |
| Epigenetic clocks, ageing and health..... | 8 |
| BMI is positively associated with accelerated epigenetic aging in twin pairs discordant for BMI | 8 |
| Blood and skeletal muscle aging determined by epigenetic clocks and their associations with physical activity and functioning | 8 |
| May epigenetic clocks reveal explanations to sex differences in life span?..... | 9 |
| Symposium: Vahvuus, ilo ja myötätunto: Hyvinvoinnin ja resurssien lisääminen lapsilla, vanhemmilla ja kouluhenkilökunnalla..... | 9 |
| Positiivinen kouluopetus: Lukuvuoden kestävästi hyvinvointiohjelman vaikutus oppilaiden hyvinvointiin | 10 |
| Positiivinen vanhemmuus -ohjelma: Vanhempien ja lasten hyvinvoinnin lisääminen positiivisen psykologian menetelmin | 10 |
| Flourishing Schools: Enhancing Well-being in Teachers and School Staff..... | 11 |
| Symposium: Työhyvinvoinnin edistäminen työtä ja vapaa-aikaa tuunaamalla | 11 |
| Kuinka työtä tuunataan? Työn tuunauksen profiilit ja niiden hyvinvointiyhteydet..... | 12 |
| Lisääkö työn tuunaus työn kokemista merkitykselliseksi vaativissa työolosuhteissa vuoden seurantajaksolla?..... | 12 |
| Job crafting and well-being among school principals: The role of basic psychological needs satisfaction and frustration | 12 |
| Crafting for meaning and for affiliation during off-job life: Contextual effects and relations to vitality among Finnish and Japanese employees..... | 13 |
| Can a hybrid off-job crafting intervention improve employees' psychological well-being? | 13 |
| Voidaanko työn tuunaamista oppia verkkovälitteisesti ja onko sillä laajempia työhyvinvointi- ja terveyshyötyjä?..... | 14 |
| Perhe, elämänvaiheet ja hyvinvointi | 14 |
| Perherakenteen yhteys psyykkiseen kuormittuneisuuteen pienten lasten vanhemmilla..... | 14 |
| Parisuhdestatuksen ja mielen hyvinvoinnin yhteys eri elämänvaiheissa varhaisaikuisuudesta keski-ikään | 15 |
| Uusi haastattelumetodologia elämäntarinan uudelleen rakentamisen tukemiseksi | 15 |
| Symposium: Positiivinen psykologia: voimavaroja hyvinvointiin..... | 16 |
| Hyvinvointia, työkykyä ja palautumista edistäviä tunteita ja taitoja työelämään: Ohjelma esimiehille, rehtoreille ja urheiluvalmentajille | 16 |
| Tunnetaidot ja työn imu urheiluvalmentajilla | 16 |
| Henkilökohtaiset voimavarat sekä valmentajien ja joukkuekavereiden yhdenvertaisuutta tukeva käyttäytyminen liikkujien psyykkistä hyvinvointia selittämässä | 16 |
| Suojaako työn merkityksellisyyden kokemus työn stressoreiden vaikutukselta? | 17 |
| Lapsuuden stressaavat tapahtumat ja myötätunto aikuisuudessa: prospektiivinen kolmen vuosikymmenen seurantatutkimus | 17 |

KESKIVIikko 4.11.2020

Persoonallisuus, käyttäytyminen ja hyvinvointi

Suunnitellun käyttäytymisen teoria, motivaatio ja persoonallisuuden piirteet itseraportoidun ja liikemittarilla mitatun vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden selittäjinä

Tiia Kekäläinen, Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Tuija H. Tammelin, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES; Martin S. Hagger, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto ja Psychological Sciences, University of California, Merced, United States of America; Taru Lintunen, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Matti Hyvärinen, Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Urho M. Kujala, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Eija K. Laakkonen, Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Suunnitellun käyttäytymisen teoria on yksi tunnetuimmista liikuntakäyttäytymisen ennustamiseen käytetyistä teorioista. Sen mukaan asenteet, koetut normit ja havaittu käyttäytymiskontrolli johtavat aikomukseen, joka puolestaan edeltää liikuntakäyttäytymistä. Persoonallisuuden piirteiden ja autonomisen motivaation yhteydet liikuntakäyttäytymiseen saattavat kulkea suunnitellun käyttäytymisen teorian muuttujien kautta. Näitä psykologian eri teorioita yhdistäviä rakenteita ei ole aiemmin tutkittu yhtä aikaa samassa tutkimuksessa. Lisäksi aiemmat tutkimukset ovat pohjautuneet pääosin itseraportoituun liikuntakäyttäytymiseen. Tavoitteet: Tavoitteena oli selvittää ulospäinsuuntautuneisuuden ja neuroottisuuden, autonomisen motivaation ja suunnitellun käyttäytymisen teoriaan kuuluvien muuttujien yhteyksiä itseraportoituun ja liikemittarilla mitattuun vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen. Menetelmät: Aineistona käytettiin EsmiRs-seurantatutkimuksen aineistoa, joka koostui 51-59-vuotiaista naisista (n=441). Vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta mitattiin itsearviointiin pohjautuvilla kysymyksillä ja seitsemän päivän ajan liikemittarilla. Liikemittaridatasta tarkasteltiin erikseen vapaa-ajan kevyttä ja keski- ja kovatehoista fyysistä aktiivisuutta. Samoista muuttujista oli saatavilla tieto noin neljä vuotta aiemmin tehdyistä alkumittauksista. Psykologisia muuttujia eli ulospäinsuuntautuneisuutta ja neuroottisuutta, autonomista motivaatiota, ja asenteita, normeja, käyttäytymiskontrollia ja aikomuksia liikuntaa kohtaan mitattiin kyselylomakkeilla. Analyysimenetelmänä käytettiin rakenneyhtälömallinnusta. Tulokset: Sekä itseraportoitua että liikemittarilla mitattua fyysistä aktiivisuutta selitti voimakkaimmin aiempi fyysinen aktiivisuus. Autonominen motivaatio ja suunnitellun käyttäytymisen teoriaan kuuluvat muuttujat välittivät osittain aiemman fyysisen aktiivisuuden myönteistä yhteyttä itseraportoituun fyysiseen aktiivisuuteen, mutta eivät liikemittarilla mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Psykologisista muuttujista ainoastaan autonomisella motivaatiolla oli myönteinen yhteys liikemittarilla mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Persoonallisuuden piirteistä neuroottisuudella oli kielteinen epäsuora yhteys fyysisen aktiivisuuden muuttujiin vähäisen autonomisen motivaation kautta. Johtopäätökset: Suunnitellun käyttäytymisen teorian muuttujat ja autonominen motivaatio ennustivat odotetusti itseraportoitua fyysistä aktiivisuutta. Kiinnostavaa on, että liikemittarilla mitattua vapaa-ajan kevyttä tai keski- ja kovatehoista fyysistä aktiivisuutta suunnitellun käyttäytymisen teorian muuttujat eivät selittäneet.

Optimismien ja pessimismien yhteys kognitiiviseen suoriutumiseen aikuisilla

Jutta Karhu, Oulun yliopisto; Mirka Hintsanen, Oulun yliopisto; Jari Koskela, Oulun yliopisto; Juha Veijola, Oulun yliopisto

Taipumuksellinen optimismi ja pessimismi ovat persoonallisuuden piirteitä, jotka määritellään positiivisena tai negatiivisena tulevaisuususkona (Carver, Scheier, Segerstrom, 2010). Optimismien on todettu edistävän suotuisaa terveyskäyttäytymistä, kouluttautuneisuutta, stressinhallintaa, onnellisuutta, sinnikkyyttä työssä ja sosiaalisia suhteita (Alarcon, Bowling, & Khazon, 2013; Carver et al., 2010; Solberg, Nes & Segerstrom, 2006), minkä vuoksi sitä voidaan pitää merkittävänä persoonallisuuteen liittyvänä suojatekijänä kehityksessä. Tässä tutkimuksessa selvitetään taipumuksellisen optimismin ja pessimismien yhteyttä kognitiiviseen suoriutumiseen. Taipumuksellista optimismia on kuvattu yhdeksi menestystekijäksi älykkyyden ja tilanteeseen soveltuvuuden rinnalla (Seligman & Järnefelt, 1992), ja sen on todettu edistävän akateemista suoriutumista (Chemers, Hu, & Garcia, 2001; Tetzner & Becker, 2018). On mahdollista, että tulevaisuuteen myönteisesti suhtautuvat henkilöt ovat kehittäneet tehokkaampia kognitiivisia strategioita kuin pessimistiset henkilöt, koska ovat sitoutuneempia ja sinnikkäämpiä esimerkiksi tehtäväsuoriutumisessa. Tätä analysoidaan kahdessa eri aineistossa, 26-vuotiailla (n=471) ja 46-vuotiailla (n=5861) käyttäen hyödyksi psykologiassa yleisesti käytettyjä kognitiivisia testejä. Analyysimenetelmänä hyödynnetään lineaarista regressioanalyysiä. Analyysissä huomioidaan myös sukupuolen, koulutustason, sosioekonomisen aseman ja masennuksen muuttujat. Alustavissa tuloksissa taipumuksellisella pessimismillä on 26-vuotiaiden aineistossa yhteys matriisipäätelyyn ja sanavarastoon (WAIS-III), niin että pessimistisemmät henkilöt menestyvät näissä testeissä huonommin kuin

muut. 46-vuotiailla taipumuksellinen pessimismi on yhteydessä huonompiin tuloksiin muistitesteissä (PAL). Taipumuksellisen optimismin kohdalla yhteyksiä ei löydetty, tai ne olivat heikkoja. Tulokset eivät vaikuta osoittavan optimismiin lisäävän kognitiivista kyvykkyyttä, mutta antavat viitteitä pessimismin heikentävään vaikutukseen. Tässä todettu yhteys 46-vuotiaiden pessimismin ja muistin välillä on linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joissa on todettu pessimismin lisäävän kognitiiviseen toimintaan vaikuttavia ikääntymismuutoksia (esim. Palgi, 2013).

Tulppa-kuntoutuksella myönteisiä vaikutuksia valtimotautia sairastavien elämänlaatuun -alustavia tuloksia Tulppa-kuntoutuksen vaikuttavuustutkimuksesta

Piia Pietilä, Kuntoutussäätiö; Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliitto; Anna-Mari Hekkala, Suomen Sydänliitto; Anneli Luoma-Kuikka, Suomen Sydänliitto; Erja Poutiainen, Kuntoutussäätiö

Tausta: Elämänlaadun koheneminen on yksi keskeisistä sepelvaltimotaudin hoidon tavoitteista. Ohitusleikkauksen ja pallolaajennuksen on havaittu kohentavan potilaiden elämänlaatua lyhyellä seurantajaksolla, mutta heikentyvän pidemmällä aikajaksolla toimenpidettä edeltävälle tasolle. Sydänkuntoutuksen vaikutuksista elämänlaatuun tarvitaan enemmän tietoa. Tässä tutkimuksessa selvitetään perusterveydenhuollossa toteutettavan, valtimotautipotilaille kohdennetun ryhmämuotoisen Tulppa-kuntoutuksen vaikutuksia osallistujien elämänlaatuun. Tavoitteet: Selvittää Tulppa-kuntoutuksen vaikutuksia osallistujien terveyteen liittyvään elämänlaatuun. Menetelmät: Tutkimuksen aineisto koostuu koettua elämänlaatua kartoittavaan kyselyyn vastanneista, kolmen eri sairaanhoitopiirin alueilla järjestettyihin Tulppa-ryhmiin osallistuneista valtimotautia sairastavista (n = 146) sekä vertailuryhmään osallistuneista (n = 120) henkilöistä. Vertailuryhmä muodostettiin sepelvaltimotautipotilaiden ensitietopäivien ja yleisöluentojen osallistujista alueilta, joilla ei järjestetä Tulppa-kuntoutusta. Elämänlaatua kartoitettiin RAND-36 -mittarilla 2,5 kuukautta kestävästä Tulppa-kuntoutusjakson käynnistyessä sekä kuuden kuukauden kuluttua kuntoutuksen alusta. Vertailuryhmässä tiedot kerättiin vastaavina ajankohtina. Ryhmien välisiä eroja lähtötilanteessa testattiin t-testillä. Tutkimusryhmissä tapahtuneita muutoksia verrattiin käyttämällä toistomittausten varianssianalyysiä. Tulokset: Tulppa-kuntoutukseen hakeutuneet kokivat kuntoutusjakson käynnistyessä elämänlaatunsa merkittävästi heikommaksi kaikilla elämänlaadun kahdeksalla ulottuvuudella verrattuna vertailuryhmään (p < 0.001 – p = 0.048). Myös ikä- ja sukupuolivakioituihin väestöarvoihin verrattuna Tulppa-kuntoutukseen hakeutuneiden elämänlaatu jäi merkittävästi heikommaksi seitsemällä elämänlaadun ulottuvuudella (p < 0.001). Tulppa-ryhmiin osallistuneilla havaittiin kuuden kuukauden seurantajaksolla myönteisiä muutoksia RAND-36 -mittarin fyysisen toimintakyvyn (p = 0.018) ja roolitoiminnan (p < 0.001) sekä tarmokkuuden (p = 0.007) ulottuvuuksilla. Tulppa-ryhmässä tarmokkuus lisääntyi merkittävästi enemmän verrattuna vertailuryhmään (interaktiotermi p = 0.031). Myös vertailuryhmässä tapahtui myönteisiä muutoksia kivuttomuuden (p = 0.005) ja fyysisen roolitoiminnan (p = 0.020) ulottuvuuksilla. Johtopäätökset: Alustavat tulokset viittaavat siihen, että Tulppa-kuntoutukseen hakeutuvat valtimotautipotilaat kokevat terveyteen liittyvän elämänlaatunsa heikommaksi kuin väestö keskimäärin. Tulppa-kuntoutuksella voidaan tukea terveyteen liittyvää elämänlaatua etenkin fyysisen toimintakyvyn ja roolitoiminnan sekä tarmokkuuden ulottuvuuksilla.

Poikkeustilakokemukset

Opettajien stressi ja minäpystyvyys oppimisvaikeusoppijoiden opettamisessa COVID-19 pandemian aiheuttaman poikkeustilan aikana

Päivi Merjonen, Niilo Mäki Instituutti; Juha-Matti Latvala, Niilo Mäki Instituutti; Paula Salmi, Niilo Mäki Instituutti; Henrik Husberg, Niilo Mäki Instituutti

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että korkealla minäpystyvyyden kokemuksella on yhteys matalampana koettuun stressiin. Yhteyttä on tutkittu vähänlaisesti Suomessa erityisesti oppimisvaikeusoppijoiden opetuksen näkökulmasta. Opettajien (n=161) minäpystyvyyttä ja stressiä kartoitettiin sähköisen kyselyn avulla. Keskiössä oli oppimisvaikeuksisten oppijoiden opetus poikkeustilan aikana. Opettajien heikompi minäpystyvyys oli yhteydessä korkeampaan koettuun työstressiin. Mitä runsaampi tuen tarve oli, sitä heikommiksi ulkoiset resurssit koettiin. Erityisesti tuen tarve oppijoiden toiminnan ohjaamisessa koulutehtäviin oli yhteydessä korkeampaan koettuun stressiin. Opettajat, joilla oli myönteisempi minäpystyvyys, olivat tyytyväisempiä ulkoisiin resursseihin. Matalampana koettu tuen tarve ja korkeampi luokka-aste, jolla opettaja työskentelee, olivat yhteydessä parempina koettuihin ulkoisiin resursseihin. Vahvistamalla opettajien resursseja ja minäpystyvyyttä sekä tarjoamalla riittävästi tukea opettajien työstressiä voitaneen jatkossa vähentää ja täten parantaa heidän työssä jaksamistaan poikkeustilanteen aikaisessa opetuksessa.

Koronakevään vaikutukset järjestöjen tavoittamien ihmisten arkeen: terveydentilan yhteydet kokemukseen poikkeustilasta

Tuuli Pitkänen, A-klinikkasäätiö; Alix Helfer, A-klinikkasäätiö; Riku Laine, A-klinikkasäätiö; Virvatuli Uusimäki, A-klinikkasäätiö

Tausta: Monien maiden tavoin hallitus asetti Suomen poikkeustilaan maaliskuussa koronaviruksen leviämisen hillitsemiseksi. Rajoitukset vähensivät kansalaisten kohtaamisia sekä palvelujen ja tuen saatavuutta, lisäksi monet toiminnot siirtyivät digitaalisiksi. Tavoitteet: Tutkimuksessa selvitettiin, miten terveydentila vaikutti järjestöjen tavoittamien ihmisten kokemuksiin ja selviytymiseen poikkeustilan aikana. Menetelmät: Tutkimuksen aineisto koostui 531 vastauksesta verkkokyselyyn toukokuussa 2020. Aineistoa kerättiin 22 järjestön kautta. Kysely sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä terveydestä, toimintakyvystä ja elämäntilanteesta sekä vastaajan näkemyksiä koronapandemian vaikutuksista omaan ja läheisten elämään. Kyselyyn vastanneista 16 % käytti mahdollisuutta jättää puhelinnumero puhelinhaastattelua varten ja 65 henkilöä haastateltiin kesä-heinäkuussa. Kyselyvastausten perusteella muodostettiin neljä ryhmään seuraavassa prioriteettijärjestyksessä: perussairauden takia COVID-19 riskiryhmään kuuluneet (n = 137), mielenterveys- tai päihdeongelmia kokeneet (n = 109), muun sairauden takia arjessa vaikeuksia kokeneet (n = 98) ja perusterveet (n = 187). Tulokset: Verkkokysely tavoitti järjestöjen kautta erilaisia ihmisiä. Omaan ilmoitukseen perustuva terveydentilan ryhmittely oli vahvasti yhteydessä koettuun toimintakykyyn, mikä vahvisti ryhmittelyn käyttökelpoisuutta. Joka kymmenes verkkokyselyyn vastannut oli kokenut elämänsä pääasiassa parantuneen ja toinen kymmenes elämänsä pysyneen entisenlaisena koronakevään aikana. Muissa vastauksissa korostui elämänpiirin kapeutuminen, yksinäisyyden syveneminen ja monien yhtäaikaisten kuormitustekijöiden kasaantuminen. Terveysryhmien välillä oli eroja siinä, millaisia huolia oli koettu. Mielenterveys- ja päihdeongelmia kokeneilla korostuivat poikkeustilan negatiiviset vaikutukset toimintakykyyn ja psyykkiseen hyvinvointiin. Haastattelussa nousi esille coping-taitojen merkitys kriisin pitkittyessä. Johtopäätökset: Itseraportoidulla terveydentilalla oli yhteyttä siihen, miten poikkeustilan vaikutukset koettiin ja millaisia tarpeita se aiheutti. Ongelmien kasautumisen riski oli suuri niillä, joilla oli ennestään vaikeaa. Verkossa tapahtuvat toiminnot ovat tärkeitä, mutta ne eivät riitä. Vastaisuudessa on löydettävä parempia keinoja kohtaamisen, palveluiden ja tuen jatkuvuuden takaamiseen myös kriisi- ja poikkeustilanteissa.

Kun uupumus oli arkea muutenkin - kroonista väsymysoireyhtymää sairastavien kokemuksia koronakeväänä

Alix Helfer, A-klinikkasäätiön Arjen toimintakyky -hankkeessa; Tuuli Pitkänen, A-klinikkasäätiö, Arjen toimintakyky -hanke

Tausta: Kroonisen väsymysoireyhtymään (ME/CFS-tautiin) liittyvät asiat ovat olleet esillä viime aikoina. Oletettavasti koronavirus voisi laukaista joillekin ihmisille kroonisen väsymysoireyhtymän, sillä CFS/ME-taudin on havaittu alkavan äkillisesti akuutin infektion jälkeen. Yleisyydestä ei ole kotimaista tutkimustietoa, mutta kansainväliseen tutkimustietoon nojaten Suomessa CFS/ME-tautiin sairastuneita on arvioitu olevan 10 000 – 50 000. Lääkäriseura Duodecimin asettama asiantuntijaryhmä laatii parhaillaan Hyvä käytäntö -suositusta, joka asettaisi kansallisen suosituksen ME/CFS-taudin hoitoon ja sen järjestelyihin. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ME/CFS-tautia sairastavien kokemuksia toimintakyvystään ja elämäntilanteestaan poikkeustilan aikana. Menetelmät: Tutkimuksen aineisto koostui 531 vastauksesta verkkokyselyyn, joka kerättiin 22 järjestön kautta toukokuussa 2020. Näistä vastauksista poimittiin ne, joissa vastaaja on merkinnyt sairastavansa ME/CFS-tautia (n=20) ja niitä verrattiin terveiden vastaajien (n = 187) ryhmään. Kysely sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä terveydestä, toimintakyvystä sekä koronapandemian vaikutuksista omaan elämään. Kyselyyn vastanneista haastateltiin puhelimitse kesä-heinäkuussa 65 henkilöä, joista viisi kertoi sairastavansa ME/CFS-tautia. Jälkimmäisen vastaajaryhmän puhelinhaastatteluja on tarkasteltu laadullisin menetelmin. Tulokset: ME/CFS-tautia sairastavat kokivat merkittävästi enemmän vaikeuksia kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla ja elämäntilanteensa heikommaksi kuin terveet henkilöt. Muutokset liittyvät mm. päivittäisessä työssä tai opiskelussa selviytymiseen, ihmissuhteisiin ja elämänlaatuun. Haastattelussa esiin nousi ahdistuneisuutta kuormituksen ja epävarmuuden takia. Koronatilanteen jatkuessa pelättiin toimeentulomahdollisuuksien heikentyvän entisestään. Johtopäätökset: Koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan seurauksesta ongelmien kasautumisen riski oli suuri niillä, joilla oli ennestään vaikeaa. Erytysairaiden tuen ja palveluiden jatkuvuus pitäisi taata poikkeustilanteissa.

Työhyvinvointi

Koulujen sisäilmaongelmien yhteys koulun sosiaaliseen ilmapiiriin

Eerika Finell, Tampereen yliopisto

Tausta: Koulujen sisäilmaongelmat ovat synnyttäneet laajaa yhteiskunnallista keskustelua. On arvioitu, että noin joka neljännessä suomalaisessa koulussa esiintyisi kosteus- ja homevaurioita. Kun sisäilmaongelmien vaikutusta hyvinvointiin arvioidaan näissä kouluissa, päähuomiossa on yleensä somaattinen oireilu. Vähemmälle huomiolle ovat jäänyt sisäilmaongelmien psykososiaaliset seuraukset. Tavoitteet: Selvittää koulujen sisäilmaongelmien vaikutusta oppilaiden kokemukseen koulujen sosiaalisesta ilmapiiristä. Aineistoina toimivat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyt 2013 ja 2017, TEA-tiedonkeruut samoilta vuosilta sekä meneillään oleva kouluetnografia. Menetelmät: Määrällinen monitasoanalyysi ja laadullinen sisällönanalyysi. Tulokset: Kouluissa, joissa Kouluympäristön terveellisuuden ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin tarkastuksen yhteydessä on havaittu sisäilmaongelmia, oppilaat raportoivat heikompa opettajaoppilassuhdetta ja luokan ilmapiiriä kuin kouluissa, joissa ongelmia ei ole havaittu. Riippuen aineistosta, yhteys välittyi koulutason keutun sisäilmanlaadun kautta tai suoraan. Laadullinen analyysi tarkastelee ilmiötä hienojakoisemmin haastateltavien kokemuspuheen kautta. Johtopäätökset: Tietoisuus sisäilmaongelmiin liittyvistä mahdollisista psykososiaalisista vaikutuksista ja niiden ehkäisystä on keskeistä muun muassa koulu- ja työterveydenhuollossa, jotta ongelmien kumuloituminen voidaan välttää.

Työhyvinvointi puuhuoltoketjussa

Marja Kallioniemi, Luke, Biotalous ja ympäristö; Janne Kaseva, Luke, Luonnonvarat; Aarre Peltola, Luke Tilastopalvelut; Arja Anttila, Luke Tilastopalvelut; Esa Katajamäki, Luke Tilastopalvelut

”Työhyvinvointi puuhuoltoketjussa” -hanke toteutti syksyllä 2019 posti- ja verkkokyselyn 4 000:lle puun korjuussa ja kuljetuksessa työskentelevälle henkilölle. Hankkeen rahoittivat Metsämiesten Säätiö ja maa- ja metsätalousministeriö. Kyselyyn vastasi 1 282 henkilöä vastausasteen ollessa 32 %. Taustakysymysten lisäksi lomake kattoi kuusi työhyvinvoinnin teemaa. Puuhuoltoketju toimittaa raaka-aineen puuta jalostaville ja hyödyntäville laitoksille. Ala on elinvoimainen, sillä puulle ennustetaan tulevaisuudessa uusiakin käyttökohteita. Uudistuvasta luonnonvarasta voidaan jalostaa kiertotaloutta ja kestävää kehitystä tukevia tuotteita ja ratkaisuja. Tulosten mukaan puuhuoltoketjussa tehtiin pitkiä työpäiviä, mutta työolosuhteisiin oltiin tyytyväisiä. Liki puolet vastaajista arvioi työn kuitenkin henkisesti rasittavaksi. Rasittuneimpia olivat toimihenkilöt ja naiset. Parhaimmaksi työkykyä arvioivat palkansaajat (8,1) ja matalimmaksi metsurit ja metsätyöntekijät (7,8). Miltei puolet puuhuoltoketjun vastaajista oli tehnyt töitä sairaana viimeisen 12 kuukauden aikana. Suurin osa (77 %) puuhuoltoketjun vastaajista arvioi tekevänsä tärkeää ja merkityksellistä työtä päivittäin tai viikoittain, yleisimmin näin kokivat yksinyrittäjät sekä metsurit ja metsätyöntekijät. Työn parempi järjestäminen oli jokaisen ammattiryhmän keinolistan kärjessä, kun tavoitteena oli oman jaksamisen parantaminen. Jaksamista parantavia keinoja kirjoitettiin avovastauksiin 583, joista kolmannes liittyi työympäristön parantamiseen ja viidennes henkilökohtaisiin keinoihin kuten liikunnan ja levon lisäämiseen. Elintapojen osalta alle puolet työnantajaryhtäjistä ja kaukokuljettajista ehti harrastaa säännöllisesti liikuntaa. Vastaajista 40 % ruokaili alle kolme kertaa päivässä. Työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän tai työvuoron jälkeen palautui huonosti lähes viidennes. Ensimmäinen puuhuoltoketjun työhyvinvointia kartoittanut aineisto on hyvä lähtökohta siinä työskentelevien ihmisten hyvinvoinnin parantamiselle. Puuhuoltoketjun sujuvan toiminnan kannalta on keskeistä, että yhteiskunnallisesti tärkeää työtä voidaan tehdä työhyvinvoinnin näkökulmasta kestävällä ja inhimillisellä tavalla.

Puhe on toimistojen stressitekijä

Jenni Radun, Turun ammattikorkeakoulu; Henna Maula, Turun ammattikorkeakoulu; Ville Rajala, Turun ammattikorkeakoulu; Mika Scheinin, Turun yliopisto; Valtteri Hongisto, Turun ammattikorkeakoulu

Tausta: Melu työssä on stressitekijä. Kohtuullisilla äänitasoilla melu aiheuttaa häiritsevyyden tunteen ja sitä kautta lisää kuormitusta. Tämä kuormittuminen voi näkyä myös akuuttina stressireaktiona. Avotoimistoissa puhemelu on yksi yleisimmistä selvästi työympäristötyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Puhemelu on havaittu heikentävän suoriutumista erityisesti työmuistia vaativissa tehtävissä. Tavoitteet: Koska puheääni on erityisen häiritsevää suoriutumiseksi, tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, aiheuttaako puheessa työskentely suuremman stressireaktion verrattuna yhtä voimakkaaseen kohinaan tai hiljaisuuteen. Menetelmät: Tutkimukseen osallistui 59 henkilöä. Heidät jaettiin kolmeen ryhmään, joissa äänialtisteena oli hiljaisuus (35 dB), kohina (65 dB) ja puheääni (65 dB). Altistus kesti noin 48 minuuttia ja sen aikana tehtiin työmuistitehtäviä. Osallistujilta mitattiin stressihormonitasoja plasmasta, sykevälivaihtelua sekä subjektiivista kokemusta häiritsevyydestä, kuormittavuudesta ja väsymyksestä. Tulokset: Puheäänien aikana työskentely stressasi hiljaisuudessa työskentelyä enemmän aiheuttaen häiritsevyyden ja kuormittuneisuuden tunteita, sekä akuutin fysiologisen stressireaktion, joka näkyi veren kortisolipitoisuuden kohoamisena ja sykevälivaihtelussa ajan myötä. Myös kohinassa työskentely oli häiritsevämpää kuin hiljaisuudessa työskentely, aiheutti stressireaktion nostaten kortisolitasoja, mutta ei aiheuttanut muutosta sykevälivaihtelussa. Kohinaan verrattuna puheäänien aikana työskentely oli häiritsevämpää ja kuormittavampaa ja sykevälivaihtelussa näkyi ajan myötä

kuormitusta. Vaikka puheääni oli kuormittavaa niin subjektiivisesti kuin fysiologisesti, puheäänien aikana työskentely koettiin myös vähemmän väsyttävänä kuin hiljaisuudessa tai kohinassa työskentely. Johtopäätökset: Yleisesti melussa työskentelyä tulisi välttää, mutta erityisesti tarpeettoman puheäänien aikana työskentelyä. Melu taustalla aiheuttaa akuutin fysiologisen stressireaktion jo lyhyen altistumisen jälkeen. Pitkittyessään stressi voi aiheuttaa terveysvaikutuksia. Nämä tulokset osoittavat, että erityisesti puhemelun torjuntaan pitää kiinnittää huomiota toimistoissa. Keinoina ovat toimistojen huoneakustinen suunnittelu, peittoäänijärjestelmän käyttö, vetäytymistilojen ja puhelinkoppien tarjoaminen sekä toimistotilojen käyttötarkoituksesta sopiminen.

Työkyky ja työssä jaksaminen

Sosioekonomiset tekijät työkyvyttömyyseläköitymisessä mielenterveyssyistä Suomessa

Tino Karolaakso, Tampereen yliopisto; Reija Autio, Tampereen yliopisto; Turkka Näppilä, Tampereen yliopisto; Kirsti Nurmela, Tampereen yliopisto; Sami Pirkola, Tampereen yliopisto

Tausta: Aiempi tutkimuskirjallisuus on todennut matalan sosioekonomisen aseman toimivan epidemiologisena riskitekijänä suhteessa mielenterveyden häiriöistä johtuvaan työkyvyttömyyseläköitymiseen. Tavoitteet: Tämän tutkimuksen tavoitteena on ollut tutkia tätä yhteyttä yksityiskohtaisemmin huomioiden erikseen mielialahäiriöiden (F30-39) ja ei-affektiivisten psykoottisten häiriöiden (F20-29) riskitekijät. Menetelmät: Tässä rekisteritutkimuksessa ja case-control-asetelmassa tutkittavia olivat kaikki vuosina 2010 – 2015 mielenterveyden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle ensimmäistä kertaa siirtyneet. Kaikille koehenkilöille valittiin kolme kontrollia vakioiden sukupuolen, iän ja sairaanhoitopiirin suhteen. Tutkimuksessa käytettiin kolmea sosioekonomisen aseman mittaria: koulutustasoa, tulotasoa ja ammatillista asemaa, sekä perhetyyppiä kontrollimuuttujana. Eroja eläköityjien ja kontrollien, sekä diagnostisten ryhmien välillä tutkittiin suhteellisten osuuksien ja logististen regressiomallien avulla. Tulokset: Eläköityneet asuivat useammin yksin ja heillä oli alhaisempi koulutus- ja tulotaso kuin kontrolleilla. Tämä ero eläköityjien ja kontrollien välillä oli vielä suurempi ei-affektiivisissä psykoottisissa häiriöissä kuin mielialahäiriöissä. Ylemmillä ja alemmilla toimihenkilöillä havaittiin olevan korkeampi eläköitymisriski manuaalityöntekijöihin verrattuna erityisesti mielialahäiriöissä, kun koulutustaso, tulotaso ja perhetyyppi olivat vakioitu. Opiskelijastatus oli yhteydessä korkeimpaan riskitasoon kaikessa mielenterveyseläköitymisessä ja mielialahäiriöeläköitymisessä. Naisilla ja vanhemmilla henkilöillä oli korkeampi osuus eläköitymistä mielialahäiriödiagnooseissa, kun taas miehillä ja nuoremmilla henkilöillä suurempi osuus oli psykoosihäiriödiagnooseissa. Johtopäätökset: Löysimme näyttöä sosioekonomisista tekijöistä, jotka ovat yhteydessä psyykkisiin häiriöihin liittyvään vakavaan työ- ja opiskelukyvyn menetykseen häiriöspesifillä tavalla. Huomionarvoista oli toimihenkilöillä havaittu korkeampi eläköitymisriski. Tämä voi olla yhteydessä psykososiaalisesti vaatimaan työelämään erityisesti tietotyössä. Myös opiskelijoiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin panostaminen on tehdyn tutkimuksen valossa merkittävää.

Vähentääkö työterveyspsykologilla käynti tulevien sairauspoissaolojen riskiä? Kvasikokeellinen rekisteritutkimus

Jouni Lahti, Valtiotieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto; Jaakko Harkko, Valtiotieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto; Hilla Sumanen, Valtiotieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto; Kustaa Piha, Kansanterveystieteen osasto, Helsingin yliopisto; Ossi Rahkonen, Kansanterveystieteen osasto, Helsingin yliopisto; Tea Lallukka, Kansanterveystieteen osasto, Helsingin yliopisto; Anne Kouvonon, Valtiotieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto

Tausta: Mielenterveyshäiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ovat lisääntyneet etenkin nuorilla alle 40-vuotiailla aikuisilla. Tavoitteet: Tutkia kvasikokeellisessa asetelmassa vähentääkö työterveyspsykologilla käynti tulevien mielenterveyssyistä johtuvien sairauspoissaolojen riskiä 18-39-vuotiailla Helsingin kaupungin työntekijöillä. Menetelmät: Tutkimuksen aineistona käytettiin 18-39-vuotiaita Helsingin kaupungin työntekijöitä koskevaa rekisteriaineistoa vuosilta 2009-2014 sisältäen Kansaneläkelaitoksen rekisteritietoja sairauspäiväraha-kausista. Vertasimme mielenterveysperusteisia sairauspäiväraha-kausia (ICD-10, F-diagnoosit) koeryhmän ja vertailuryhmän välillä yhden vuoden seurannassa. Koeryhmään kuuluivat ne, joille oli tarjottu työterveydestä työterveyspsykologin käyntiä työkyvyn tueksi ja vertailuryhmään ne joille vastaavaa tukikäyntiä ei ollut tarjottu. Koko otokseen kuului 2156 työntekijää (84% naisia) jotka olivat mielenterveysperusteisella sairauspäivärahajaksolla vuosien 2009-2014 välillä. Ryhmien välisten systemaattisten erojen huomioimiseksi ryhmät kaltaistettiin iän, sukupuolen, ammattiaseman, koulutuksen, aiempien sairauspoissaolojen, työterveyden käyntien ja psyykenlääkeostojen suhteen. Kaltaistettu otos sisälsi 886 osallistujaa. Tulokset: Koko otoksessa eli niiden työntekijöiden joukossa joilla oli mielenterveysperusteinen sairauspoissaolo (2009-2014), noin joka kymmenes (11%) oli käynyt työkyvyn tukikäynnillä (koeryhmä). Koko otoksessa, mielenterveysperusteisten sairauspoissaolopäivien keskiarvo seurannan aikana oli koeryhmässä 17,7 päivää (95% LV, 11,4-24,1) ja vertailuryhmässä 23,2 päivää (95% LV, 20,5-25,9), (p=0.12). Kaltaistetussa otoksessa vastaavat luvut olivat koeryhmässä 16,8 päivää (95% LV, 9,5-24,1) ja vertailuryhmässä 27,8 päivää

(95% LV, 22,6-32,9), ($p=0.02$). Johtopäätökset: Tämän tutkimuksen perusteella työterveyspsykologin työkyvyn tukikäynti vähentää tulevien mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen riskiä. Laittamalla entistä enemmän resursseja työterveyspsykologin palveluihin ja varhaiseen työkyvyn tukeen voidaan luultavasti vähentää mielenterveysongelmia ja tulevia sairauspoissaoloja.

Kronotyypin yhteydet työstressiin, unen laatuun ja keston, sekä työstä palautumiseen kotihoidon työntekijöillä

Kirsi Honkalampi, Itä-Suomen Yliopisto; Saana Kupari, Itä-Suomen Yliopisto; Mika Tarvainen, Itä-Suomen Yliopisto; Merja Perkkiö-Mäkelä, Itä-Suomen Yliopisto; Terhi Saaranen, Itä-Suomen Yliopisto; Anneli Vauhkonen, Itä-Suomen Yliopisto; Tuula Oksanen, Itä-Suomen Yliopisto

Tausta: Kunta-10 tutkimuksen mukaan sairaanhoitajilla, lähihoitajilla ja kodinhoitajilla on enemmän sairauspoissaoloja kuin monilla muilla kuntatyöntekijöillä (www.työelämätieta.fi). Lisäksi vuorotyö ja epäsäännölliset työajat voivat olla yhteydessä koettuun stressiin, unen laatuun ja tehokkuuteen sekä työstä palautumiseen. Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa selvitettiin vuorotyötä tekevien kotihoidon työntekijöiden kronotyypin yhteyttä työstressiin, hyväksi koettuun työstä palautumiseen, unen laatuun ja tehokkuuteen. Menetelmät: Tutkimuksen aineisto on ”Työhyvinvointia ja terveyttä tukevat työaikatarkauskotihoidotyössä” – 4T-tutkimus- ja kehittämishankkeen kyselytutkimusaineisto Kuopion kotihoidosta vuodelta 2019. Vastaajat jaettiin kolmeen ryhmään kronotyypin perusteella: ”Aamuvirkut”, $n=12$ (20.3 %) (M), ”iltavirkut”, $n=10$ (16.9 %) (E), ”ei kumpaakaan”, $n=37$ (62.7%) (B). Työstressiä ja työstä palautumista arvioitiin useilla eri kysymyksillä, joista tehtiin summamuuttuja, unen kesto laskettiin neljän yön nukutun ajan keskiarvosta. Unen laatua mitattiin nukutun ajan tehokkuudella (max. 100 %). Multinomiaalisella regressioanalyysillä verrattiin ryhmiä M ja E ryhmään B, mallissa selittäjinä olivat työstressi, unenlaatu ja kesto, koettu hyvä palautuminen ja ikä. Tulokset: M-ryhmään kuuluvat olivat vanhempia (45.7 v.), kuin E- (43.5) ja B- ryhmään kuuluvat (40.62 v, $p=0.001$). E-ryhmään kuuluvilla oli tilastollisesti merkitsevästi enemmän työstressissä (M:31.2 kh. 7.31, B: 28.89 kh. 7.04; E: 39.94 kh 10.13, $p=0.013$), mutta hyväksi koetussa palautumisessa, unen kestossa ja unen tehokkuudessa ei ollut merkitseviä eroja ryhmien välillä. Multinomiaalisessa regressioanalyysissä vain koettu työstressi lisäsi todennäköisyyttä kuulua E-ryhmään (OR=1.16, 95 %CI 1.01-1.34, $p=0.043$). Johtopäätökset: Aikaisempi laaja väestötutkimus osoitti, että iän myötä aamutyypisyys lisääntyy (Fischer ym. 2017), ja se on yleisempi naisilla (Adan ym. 2012). Tämä tutkimus osoitti, että vuoroyössä kronotyypiltään iltaihmisillä oli enemmän työstressiä, vaikka he olivat nuorempia kuin ”aamuvirkut”.

Fyysisen aktiivisuuden merkitys työn imun kokemiselle keski-ikässä

Heli Kiema-Junes, Oulun yliopisto; Aino Saarinen, Helsingin yliopisto; Maarit Kangas, Oulun yliopisto; Riitta Pyky, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr ja Oulun yliopisto; Leena Ala-Mursula, Oulun yliopisto; Raija Korpelainen, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr; Mirka Hintsanen, Oulun yliopisto

Tutkimuksessa tarkasteltiin itse raportoidun ja kiihtyvyyssanturilla mitatun fyysisen aktiivisuuden merkitystä työn imun kokemiselle keski-ikässä. Fyysinen aktiivisuus vähentää tutkimuksen mukaan työstressiä ja tehostaa mm. työstä palautumista sekä lisää yleistä psyykkistä hyvinvointia. Positiivinen näkökulma työn kokemiseen, fyysisen aktiivisuuden mahdollinen tuki työn imulle, on jäänyt vähälle huomiolle. Tässä tutkimuksessa oletimme, että fyysinen aktiivisuus voisi tukea myös työhyvinvoinnin ulottuvuutena tunnetun työn imun kokemista. Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella fyysisen aktiivisuuden yhteyttä työn imun kokemiselle. Fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja kokonaisaktiivisuuden näkökulmista. Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää, onko fyysisellä aktiivisuudella ja istumisen määrällä merkitystä työn imun kokemiselle. Fyysistä aktiivisuutta ja istumiseen käytettyä aikaa kartoitettiin Pohjois-Suomen syntymäkohorttiin 1966 kuuluvilta henkilöiltä ($N=3461$) kyselyllä ja kiihtyvyyssanturiin perustuvalla, ranteeseen kiinnitettävällä Polar Active -aktiivisuusmittarilla. Tutkittavat kantoivat mittaria kahden viikon ajan 24 tuntia vuorokaudessa. Aineisto analysoitiin tilastollisesti lineaarisella regressioanalyysillä. Kyselyllä itse raportoitu fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä korkeampaan työn imun kokemiseen (kevyt liikunta $B=0.08$, $p<.001$, ripeä liikunta $B=0.11$, $p<.001$ ja kuntoliikunta $B=0.44$, $p<.001$). Istumisen määrä oli yhteydessä matalampaan työn imun kokemiseen ($B=-1.8$, $p<.01$). Kiihtyvyyssanturilla mitattu kevyt aktiivisuus oli yhteydessä työn imuun ($B=0.01$, $p<.05$). Istumisen määrä oli lineaarisesti ($B=0.01$, $p<.001$) ja kurvilineaarisesti yhteydessä työn imuun ($B=-5.6$, $p<.001$). Kohtuukuormitteinen aktiivisuus oli lineaarisesti ($B=0.01$, $p<.05$) ja kurvilineaarisesti yhteydessä työn imuun ($B=-5.6$, $p<.001$). Kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus ei vaikuta enää 4 tunnin jälkeen työn imuun. Istumisen määrän ylittäessä 10 tuntia, yhteys työn imuun muuttuu negatiiviseksi. Työn imun edistämisessä tulisi kiinnittää huomiota työntekijöiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin myös fyysisen aktiivisuuden osalta. Fyysisen aktiivisuuden ja työn imun välinen yhteys on monimutkainen ja aihetta tulisi tutkia lisää. Tämän tutkimuksen tuloksia tulisi vahvistaa pitkäaikaisilla tutkimuksilla.

Symposium: Genes, behavior and aging

Puheenjohtaja: Jaakko Kaprio

Epigenetic clocks, ageing and health

Miina Ollikainen

Understanding of the human's individual aging process is still limited. Some of the modern biological theories of aging suggest that aging is preprogrammed into our cells, while others contend that aging is primarily the result of environmental damage. Aging process itself is characterized by declining functional capacity and increasing vulnerability of diseases, both negatively affecting quality of life. Although aging is highly correlated with time, additional factors significantly influence the rate of aging, and consequently, individual aging differs greatly in a population. Thus, two individuals with the same chronological age may differ by their biological age. Biological age describes both the individual's general health and the remaining life-time. Importantly, measuring biological age can be used to identify individuals with increased risk for functional decline and mortality, independent of chronological age. Biological age predictor is a biomarker correlating with chronological age, and which brings additive information on the risk for age-related conditions on top of chronological age. Thus far, the most promising biological age predictors are DNA methylation –based epigenetic clocks. DNA methylation is an epigenetic mark that reacts to both genome and environment, and change during aging. Therefore, DNA methylation can serve as a tool for predicting biological aging. The technological advances in generation of high-resolution DNA methylation data has enabled the construction of extremely accurate DNA methylation age estimators, i.e. epigenetic clocks. These clocks capture different aspects of biological aging, and associate with morbidity and mortality.

BMI is positively associated with accelerated epigenetic aging in twin pairs discordant for BMI

Sara Lundgren

Background: Obesity is a heritable complex phenotype which itself increases the risk of many age-related outcomes, including cardiovascular disease and death. DNA methylation data can be used to estimate biological age and in turn age acceleration, the difference between chronological and biological age. Previous work suggests that individuals with elevated weight display accelerated aging, but the results have been mixed. Here, we aim to assess the relation between BMI and age acceleration in twins to limit confounding by genetics using a new epigenetic clock that predicts mortality.

Methods and Results: Monozygotic (MZ) and dizygotic twin-pairs from the Finnish Twin Cohort were included in the study ($n = 1424$). GrimAge and age acceleration were calculated from DNA methylation data using a script provided by the Horvath group. A multivariate linear mixed effects model including MZ and DZ twins indicated an acceleration of age by 1.02 months (p -value = 6.1×10^{-12}) per 1-unit BMI increase. Additionally, heavier twins in BMI discordant MZ twin-pairs (BMI difference $> 3 \text{ kg/m}^2$) showed increased age acceleration of 5.2 months (p -value = 0.0074). We also found a positive association between HOMA-IR index, a measure of insulin resistance, and age acceleration ($\beta = 7.2$ months per HOMA-IR unit, p -value = 6.2×10^{-4}) using multivariate linear mixed effects models. Conclusions: We identified significant associations of BMI and HOMA-IR with age acceleration, which were not due genetic effects on BMI and aging. Overall, these results support a role of BMI in aging, potentially due partially to insulin resistance.

Blood and skeletal muscle aging determined by epigenetic clocks and their associations with physical activity and functioning

Elina Sillanpää

Background: Physical activity (PA) leads to tissue specific adaptations that improve health and physical functioning. If and how these adaptations associate with aging process and whether biological aging is tissue-specific is still under debate. Recently, the first muscle tissue specific epigenetic clock was published, but it is still unknown how it associates with PA. The aim of this study was to investigate correspondence of different epigenetic age estimates in blood (GrimAge) and muscle tissue (GrimAge and MEAT), and their associations with PA and related phenotypes i.e. body composition and physical function. Methods: Two independent cohorts, one on twin individuals ($n=139$) and the other on unrelated individuals ($n=47$), whose age span covered adulthood (23-69 years) were included in the study. DNA methylation (DNAm) was quantified by Illumina EPIC array from whole blood and vastus lateralis muscle samples. DNAm GrimAge estimates were calculated from publicly available online tool, and muscle-specific MEAT estimates from R-package "MEAT". Body composition was estimated by dual-energy X-ray absorptiometry. PA was measured with Baecke questionnaire and accelerometers. Physical function phenotypes included maximal oxygen uptake and 6-min walking test for aerobic performance, and hand grip, knee extension and vertical jumping height as a proxy of muscle strength and power, respectively. Zygosity of twin pairs (65 MZ, 4 DZ) was confirmed by genotyping.

Pearson correlation, linear regression and intraclass correlation (ICC) were used in the analyses. Results: DNAm age estimate from blood ($r=0.945$) and from muscle (GrimAge: $r=0.979$ and MEAT: $r=0.965$) correlated highly with chronological age. Age acceleration estimates had no associations with each other. In monozygotic twins, pairwise similarity in age acceleration estimates were higher in blood (ICC=0.617) than in muscle (GrimAge: ICC=0.523 and MEAT: ICC=0.585). The associations between blood and muscle age acceleration and physical activity and related phenotypes were weak and mostly explained by smoking status and sex. We found some evidence that higher activity levels associated with higher age acceleration in muscle when measured with GrimAge. Conclusions: The novel muscle specific epigenetic clock MEAT was not associated with physical activity or related phenotypes. Against our hypothesis, accelerated aging in muscle tissue according to GrimAge was associated with higher leisure-time PA and better performance in two independent cohorts. This may suggest that current epigenetic clocks poorly estimate biological aging from muscle tissue. Perhaps because muscle has significantly different biological structure and function, and consequently different methylation levels, than more rapidly renewing tissues such as blood.

May epigenetic clocks reveal explanations to sex differences in life span?

Anna Kankaanpää

Introduction: The sex gap in life expectancy has been narrowing, but still on average women live longer than men. Epigenetic clocks are markers for biological aging that predict life span. In this study, we examined the mediating role of lifestyle factors on the relation between sex and biological aging at different ages. Material and methods: Our sample included same-sex younger and older (21–42-y, $n=1110$; 50–76-y, $n=763$) twins and opposite-sex twins (21–30-y, $n=302$). DNA methylation (DNAm) from blood samples was used to compute DNAm GrimAge acceleration, which describes the difference between chronological and epigenetic age. Path modeling was used to study whether the association between sex and biological aging is mediated through lifestyle factors i.e. smoking, alcohol use, leisure-time physical activity and body mass index. Results: Men were biologically older than women among younger and older same-sex twins as well as among opposite-sex twins. Based on the path modeling, men were less active and they tended to drink more alcohol than women. Among older twins, smoking was more common in men than in women. The effect of sex on biological aging was partly mediated through smoking only among same-sex older twins. Sex was directly associated with biological aging and the association was stronger in older twins. Conclusions: Men were biologically older than women. Women had healthier lifestyle habits, but only smoking explained the sex difference in biological aging only among older same-sex twins. Declining smoking prevalence among men is a plausible explanation for the narrowing difference in life expectancy between sexes.

Symposium: Vahvuus, ilo ja myötätunto: Hyvinvoinnin ja resurssien lisääminen lapsilla, vanhemmilla ja kouluhenkilökunnalla

Puheenjohtaja: Mari Laakso

Tausta: Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ja käytöshäiriöt ovat yleistyneet viime vuosina. Lisätäksemme lasten hyvinvointia ja terveyttä on tärkeää kehittää interventioita, jotka osallistavat lapsen lisäksi perhe- ja kouluympäristössä olevat ihmiset. Lyhyt- ja pitkäaikaisten vaikutusten saavuttamisen kannalta on tärkeää juurruttaa menetelmät osaksi arkea. Positiivisen psykologian tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen ja hyvien puolien vahvistaminen. Alaan perustuvat interventiot antavat tutkimustietoon perustuvaa tietoa ja keinoja oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Tällaista työtä tehdään mm. Englannissa, Yhdysvalloissa ja Australiassa. Vahvuudet, ilo ja myötätunto -tutkimus on ainutlaatuinen Suomessa ja Pohjoismaissa. Symposiumissa esitellään Vahvuus, ilo ja myötätunto -tutkimuksen kolme osatutkimusta. Tavoitteet: Vahvuudet, ilo ja myötätunto -tutkimuksen tavoitteena oli vahvistaa alakouluikäisten lasten hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä pidemmällä aikavälillä fyysistä terveyttä. Tavoitteena oli myös edistää vanhempien ja kouluhenkilökunnan hyvinvointia ja terveyttä. Hyvinvointia lähestyttiin kokonaisvaltaisesti toteuttamalla positiiviseen psykologiaan perustuvat interventiot oppilaille (Positiivinen kouluopetus), vanhemmille (Positiivinen vanhemmuus) ja kouluhenkilökunnalle (Positiivinen koulu). Tutkimusasetelmana oli satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (RCT). Menetelmät: Vahvuus, ilo ja myötätunto -tutkimuksessa käytetyt positiivisen psykologiaan, mindfulnessiin ja kognitiivis-behavioraaliseen terapiaan perustuvat menetelmät ovat tieteellisesti perusteltuja. Sisällöltään kattavien ja kestoltaan tarpeeksi pitkien interventioiden avulla osallistujille tarjottiin keinoja oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Validiteetin ja reliabiliteetin takaamiseksi tutkimuksessa käytettiin monenlaisia arviointimenetelmiä interventiota ennen ja sen jälkeen. Osallistajat vastasivat kyselylomakkeisiin ja reaaliaikaista tietoa päivittäisestä elämästä ja tunnetiloista kerättiin puhelinapplikaation avulla (5–6 vrk). Fysiologisia mittauksia olivat stressihormoni kortisolin mittaaminen sylkinäytteiden avulla (yht. 7 näytettä) sekä sydämen sykevälivaihtelun mittaaminen (1–3 vrk). Lisäksi kerättiin kvalitatiivista aineistoa. Tulokset: Tulosten

perusteella Positiivinen kouluopetus -interventiolla oli hyödyllinen vaikutus mm. oppilaiden hyvinvointiin, positiivisiin tunteisiin, toiveikkuuteen ja masentuneisuuden oireisiin sekä päivittäisiin negatiivisiin tunteisiin. Positiivinen vanhemmuus -interventio edisti mm. vanhempien hyvinvointia, myötätuntoa sekä tietoista läsnäoloa ja itsesäätelystä vanhemmuudessa. Positiivinen koulu -interventiolla oli myönteinen vaikutus mm. kouluhenkilökunnan itsemyötätuntoon, kykyyn sopeutua ja minäpystyvyyteen sekä päivittäisiin positiivisiin tunteisiin. Johtopäätökset: Tulokset Vahvuus, ilo ja myötätunto -tutkimuksesta vahvistavat näkemystä, että tutkimuksemme mukaisilla positiivisen psykologian interventioilla voidaan vahvistaa lasten, vanhempien ja kouluhenkilökunnan hyvinvointia. Ainutlaatuisen tutkimuksestamme tekee kokonaisvaltainen lähestymistapa hyvinvointiin eri kohderyhmien kautta, mutta myös kattavat interventio- ja arviointimenetelmät. Tuloksilla on tärkeä merkitys yhteiskunnassamme, jossa lasten ja nuorten huonovointisuus ja eriarvoisuus ovat lisääntyneet. Tutkimuksemme interventiot kehittävät tärkeitä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä kuten resilienssiä, itsetuntoa, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä suotuisaa terveyskäyttäytymistä.

Positiivinen kouluopetus: Lukuvuoden kestävän hyvinvointiohjelman vaikutus oppilaiden hyvinvointiin

Åse Fagerlund, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland; Mari Laakso, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland and Department of Psychology and Logopedics, Helsinki University, Helsinki, Finland; Anu-Katriina Pesonen, Sleepwell Research Program, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Helsinki, Finland; Johan Eriksson, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland, Department of General Practice and Primary Health Care, Helsinki University, Helsinki, Finland, National University of Singapore, Yong Loo Lin School of Medicine, Department of Obstetrics and Gynecology, Singapore, SG, Singapore Institute for Clinical Sciences, Agency for Science, Technology, and Research, Singapore

Tausta: Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ja käytöshäiriöt ovat huolen aiheena niin Suomessa kuin maailmanlaajuisesti. Positiivisen psykologian alalla tehty tutkimus ja kehitetyt menetelmät tarjoavat täydentävää näkemystä ja validoituja menetelmiä lasten optimaalisen kehityksen ja terveyden edistämiseksi. Koulu on ihanteellinen paikka positiivisen psykologian interventioiden toteuttamiseen, koska enemmistö lapsista ja nuorista tavoitetaan koulun kautta. Tavoitteet: Positiivinen kouluopetus -intervention pääasiallisena tavoitteena oli vahvistaa alakoulu- ikäisten lasten hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä pidemmällä aikavälillä fyysistä terveyttä. Menetelmät: Tutkimukseen osallistui 140 oppilasta 5–6 luokilta. Luokat jaettiin interventio- ja kontrolliryhmiin satunnaistamalla. Interventoryhmän 72 oppilasta osallistui 32 hyvinvointitunnille ja kontrolliryhmän 68 oppilasta noudatti normaalia opetussuunnitelmaa. Interventio kesti lukuvuoden 2016–2017 ajan. Tutkimusmateriaali koostui oppilaille, vanhemmille ja opettajille suunnatuista kyselylomakkeista, puhelinapplikaation aineistosta oppilaiden arjessa mitattuna (6 vrk) sekä fysiologisista mittauksista liittyen stressiin ja terveyteen. Interventioluokat osallistuivat jokaisen teeman jälkeen fokusryhmähaastatteluun ja opettajilta pyydettiin palautetta teemoista ja niiden vaikuttavuudesta. Tutkimusmateriaali kerättiin ennen interventiota, intervention jälkeen ja seurantatutkimuksessa (kyselylomake). Tulokset: Tulosten mukaan interventiolla oli hyödyllinen vaikutus oppilaiden hyvinvointiin, positiivisiin tunteisiin, toiveikkuuteen ja masentuneisuuden oireisiin. Interventiolla oli myös suojaava vaikutus päivittäisiin negatiivisiin tunteisiin sekä yksinäisyyden tunteisiin. Lisäksi interventoryhmän oppilailla oli alhaisempi stressihormonitaso kouluaikana kuin kontrolliryhmän oppilailla. Kvalitatiivinen aineisto osoitti, että oppilaat monin tavoin pitivät ja hyötyivät hyvinvointitunneista esim. tunteisiin liittyvistä tunneista koki hyötyneensä 79% oppilaista ja ystävyyssuhteisiin liittyvistä tunneista 64% oppilaista. Johtopäätökset: Kaiken kaikkiaan tulosten perusteella voidaan todeta, että hyvinvointitunneilla oli myönteinen vaikutus oppilaiden hyvinvointiin. Positiivisen psykologian alalla kehitettyjen menetelmien avulla oppilaille voidaan opettaa keinoja ja työkaluja oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi.

Positiivinen vanhemmuus -ohjelma: Vanhempien ja lasten hyvinvoinnin lisääminen positiivisen psykologian menetelmin

Mari Laakso, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland and Department of Psychology and Logopedics, Helsinki University, Helsinki, Finland, Åse Fagerlund, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland; Anu-Katriina Pesonen, Sleepwell Research Program, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Helsinki, Finland; Johan Eriksson, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland, Department of General Practice and Primary Health Care, Helsinki University, Helsinki, Finland, National University of Singapore, Yong Loo Lin School of Medicine, Department of Obstetrics and Gynecology, Singapore, SG, Singapore Institute for Clinical Sciences, Agency for Science, Technology, and Research, Singapore

Tausta: Perhe on yksi merkittävimmistä lapsen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen vaikuttajista. Aihetta on kuitenkin tutkittu vain harvoin positiivisen psykologian näkökulmasta. Näin ollen tutkimuksemme tuottaa uutta ja hyödyllistä tietoa aiheesta. Tavoitteet: Positiivinen vanhemmuus -intervention pääasiallisena tavoitteena oli lisätä vanhempien ja heidän lastensa hyvinvointia positiivisen psykologian menetelmin. Menetelmät:

Vanhempaininterventioon osallistui yhteensä 62 vanhempaa Helsingissä ja Turun seudulla. Vanhempainryhmä koostui 8:sta kahden tunnin mittaisesta tapaamisesta. Ryhmiä pidettiin syksyllä 2016–keväällä 2018 (yht. 6 ryhmää). Tutkimuksessa käytettiin odotuslista RCT-menetelmää eli osallistujat satunnaistettiin odotuslista-kontrolli- ja interventioryhmiin. Aineistonkeruussa käytettiin monenlaisia menetelmiä: kyselylomakkeet vanhemmille ja lapsille, reaaliaikaista tietoa päivittäisestä elämästä ja tunnetiloista kerättiin puhelinapplikaation avulla 5 vrk ajalta sekä tehtiin fysiologisia mittauksia stressistä ja terveydestä. Tutkimusmateriaali kerättiin ennen interventiota, intervention jälkeen ja seurantatutkimuksessa (kyselylomake). Tulokset: Positiivinen vanhemmuus -interventio lisäsi tilastollisesti merkitsevästi vanhempien hyvinvointia, itsemyötätuntoa ja myötätuntoa lasta kohtaan sekä tietoista läsnäoloa ja itsesääätelyä vanhemmuudessa. Vanhemmat myös huomasivat ja käyttivät omia vahvuuksiaan enemmän arjessa intervention jälkeen. Intervention myötä vanhempien flow-kokemukset lisääntyivät heidän ollessa yhdessä lapsensa kanssa. Suurin osa vanhemmista koki positiivisen muutoksen kodin ilmapiirissä sekä omassa hyvinvoinnissaan. Yli kolmasosa vanhemmista koki myös lastensa hyvinvoinnin lisääntyneen. Johtopäätökset: Tuloksemme viittaavat siihen, että positiivisen psykologian interventioiden avulla voidaan edistää vanhempien ja lasten hyvinvointia sekä tukea positiivista vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta.

Flourishing Schools: Enhancing Well-being in Teachers and School Staff

Pehr Jakobsson, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland; Åse Fagerlund, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland; Mari Laakso, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland and Department of Psychology and Logopedics, Helsinki University, Helsinki, Finland; Anu-Katriina Pesonen, Sleepwell Research Program, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Helsinki, Finland; Johan Eriksson, Public Health Research, Folkhälsan Research Center, Helsinki, Finland, Department of General Practice and Primary Health Care, Helsinki University, Helsinki, Finland, National University of Singapore, Yong Loo Lin School of Medicine, Department of Obstetrics and Gynecology, Singapore, SG, Singapore Institute for Clinical Sciences, Agency for Science, Technology, and Research, Singapore

Background: Enhancing the well-being of important adults such as teachers and other school staff in the direct environment of children by teaching them methods on how to increase well-being, we can affect the well-being of the next generation. Aims: To enhance lasting well-being in the entire school staff, and consequently, to enhance well-being of students. Methods: Flourishing Schools is an intervention program for school staff based on methods from positive psychology, mindfulness, and cognitive behavior therapy. School staff participated in eight sessions (26 hours theory, active practice and small-group work) over one school year with home assignments scheduled between each session. The study (N=255) was designed as a clustered RCT with control schools receiving corresponding education in writing. Measurements were performed at baseline, post-intervention and at a 6-month follow-up. Results: Result from the questionnaires showed a significant increase in the intervention group's self-compassion and ability to cope effectively with life challenges (coping self-efficacy). The results furthermore showed a significant increase in daily interest and engagement within the intervention group over time. A decrease in daily stress within the intervention group compared to an increase in the control group indicate the intervention had a buffering effect on stress. Stress and loneliness decreased when teachers were in the company of students and stress decreased while working. Conclusion: Flourishing schools shows how the well-being of the entire school staff can be enhanced. The study was designed to be engaging, long enough and with practical work in between sessions to enable lasting change.

TORSTAI 5.11.2020

Symposium: Työhyvinvoinnin edistäminen työtä ja vapaa-aikaa tuunaamalla

Puheenjohtajat: Merly Kosenkranius, Department of HR Management & Organizational Behavior, University of Groningen & Miika Kujanpää, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta (psykologia), Tampereen yliopisto

Työn muuttuessa intensiivisemmäksi ja työn vaatimusten kasvaessa modernissa työelämässä on entistä tärkeämpää, että työntekijöillä on mahdollisuuksia myös edistää oma-aloitteisesti hyvinvointiaan. Viimeaikainen tutkimus on osoittanut, että työn yksilöllisellä muokkaamisella, eli työn tuunauksella on myönteisiä vaikutuksia työntekijöiden hyvinvointiin. Hiljattain on alettu tutkia myös vapaa-ajan tuunausta työn tuunausta täydentävänä ja laajentavana tuunausstrategiana. Tämä symposiumi esittelee työn ja vapaa-ajan tuunauksen suomalaisen ja kansainvälisen tutkimuksen uusimpia tuloksia. Tutkimukset käsittelevät tuunausta eri tutkimusasetelmien ja -metodien (esim. interventiot, henkilökeskeinen tutkimus) kautta käsitellen tuunaukseen vaikuttavia työolotekijöitä sekä tuunauksen vaikutuksia työhyvinvointiin, terveyteen ja psykologisten tarpeiden täyttymiseen.

Kuinka työtä tuunataan? Työn tuunauksen profiilit ja niiden hyvinvointiyhteydet

Anne Mäkikangas, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta (psykologia), Tampereen yliopisto

Tausta: Viime vuosikymmenien aikana työ- ja organisaatiopsykologian alueella on lisääntynyt kiinnostus sitä kohtaan, kuinka työntekijät voivat oma-aloitteisesti kehittää työtään itselleen sopivammaksi. Tällaista työntekijälähtöistä työn kehittämistä kutsutaan työn tuunaukseksi (engl. job crafting). Työn tuunausta on tutkimuskirjallisuudessa määritelty usealla eri tavalla ja myös operationalisoitu eri tavoin. Selvittämättä on kuitenkin jäänyt, kuinka eri tuunausstrategiat ovat yhteydessä toisiinsa ja kuinka niitä mahdollisesti hyödynnetään yhtäaikaaisesti. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on hyödyntää henkilökeskeistä tutkimusotetta ja tutkia keskenään samanlaisia, mutta toisistaan erottuvia latenteja ryhmiä työn tuunausstrategioiden käytön suhteen. Menetelmät: Tutkimuksessa hyödynnettiin ”Esihenkilöiden työn tuunaus ja hyvinvointi” -tutkimusprojektin aineistoa, joka kerättiin poikkileikkaustutkimuksena keväällä 2017 Oulun, Kajaanin ja Iisalmen kaupunkien esihenkilötehtävissä toimivilta sekä Kainuun sotien sosiaali- esihenkilöiltä ($N = 419$). Työn tuunausta Job Crafting Questionnairen ja Job Crafting Scalen avulla. Aineisto analysoitiin Mplus-ohjelmalla hyödyntäen latenteja profiilianalyysejä. Tulokset: Latentti profiilianalyysi tuotti neljä ryhmää: 1) keskinkertaiset tuunaajat ($n = 179$), jotka käyttivät kaikkia tuunausstrategioita jonkin verran, 2) passiiviset tuunaajat ($n = 125$), jotka tuunasivat työtään ainoastaan vähentämällä työnsä vaatimuksia, 3) aktiiviset tuunaajat ($n = 79$), jotka käyttivät paljon kaikkia muita tuunausstrategioita paitsi työn vaatimusten vähentämistä, ja 4) kehitysorientoituneet tuunaajat ($n = 15$), jotka keskittyivät työn, sen haasteiden ja rakenteellisten voimavarojen lisäämiseen. Ryhmät erosivat toisistaan työhyvinvoinnin suhteen siten, että aktiiviset ja kehitysorientoituneet tuunaajat raportoivat enemmän työn imua kuin muut työn tuunausryhmät. Johtopäätökset: Lähestymistyyppiset työn tuunausstrategiat eivät juurikaan eronneet toisistaan käytössä. Tulos kertoo siitä, työn tuunausta on hyödyllistä lähestyä ja kategorisoida tuunausorientaation tasolla. Tuunauksen muoto (kognitiivinen vs. behavioraalinen) tai kohde (vaatimukset vs. voimavarat) ei näyttäytynt merkittävänä strategioita erottavana tekijänä.

Lisääkö työn tuunaus työn kokemista merkitykselliseksi vaativissa työolosuhteissa vuoden seurantajaksolla?

Jaana Minkkinen, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta (psykologia), Tampereen Yliopisto; Anne Mäkikangas, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta (psykologia), Tampereen Yliopisto; Joonas Muotka, Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Saija Mauno, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta (psykologia), Tampereen Yliopisto ja Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta: Työn tuunausta pidetään lupaavana keinona parantaa työhyvinvointia. Toistaiseksi kuitenkin tiedetään vielä rajallisesti siitä, pystyykö työn tuunauksella parantamaan työhyvinvointia pitkällä tähtäimellä vaativissa työolosuhteissa. Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa erityisesti siitä, kohentaako lisääntynyt työn tuunaus työhyvinvointia, kun työn stressitekijät lisääntyvät. Työn tuunausta mitattiin vaatimusten optimointina ja resurssien etsimisellä. Työhyvinvointimittarina oli työn merkitykselliseksi kokeminen ja työn stressitekijöinä turhiksi tai tarpeettomiksi koetut työtehtävät. Tavoitteena oli tutkia: a) Koheneeko työn merkitys, kun työn tuunaus lisääntyy? b) Koheneeko työn merkitys lisääntyneen tuunauksen myötä myös silloin, kun työn vaatimukset eli tarpeettomat työtehtävien lisääntyvät? Menetelmät: Aineistona oli vuoden pitkittäisseuranta suomalaisilta opettajilta ($N = 439-455$). Menetelmänä käytettiin latenteja muutosmallia (LCM) ja latenteja interaktiitermejä. Analyysit tehtiin Mplusilla. Tulokset: Tulokset osoittivat, että lisääntynyt tuunaus lisäsi työn kokemista merkitykselliseksi. Työn merkitys lisääntyi eniten, kun tuunaus lisääntyi ja työn vaatimukset vähenivät. Sen sijaan lisääntynyt työn tuunaus ei suojannut työntekijää, jos tarpeettomat työtehtävät lisääntyivät, vaan tällöin työn merkitys heikkeni. Johtopäätökset: Työn tuunausta kannattaa lisätä, koska se lisää työn kokemista merkitykselliseksi. Tuunaamisella ei kuitenkaan torjuta pitkäkestoisien ja lisääntyvän työstressin aiheuttamaa negatiivista haittaa työhyvinvoinnille vaan siihen on puututtava muilla tavoilla. Pitkittäistutkimuksia tarvitaan kuitenkin lisää, jotta tiedettäisiin, päteekö tämä löydös myös muunlaiseen tuunaukseen, muihin työn vaatimuksiin sekä muihin ammattiryhmiin.

Job crafting and well-being among school principals: The role of basic psychological needs satisfaction and frustration

Hiroyuki Toyama, Faculty of Educational Sciences, University of Helsinki; Katja Upadaya, Faculty of Educational Sciences, University of Helsinki; Katariina Salmela-Aro, Faculty of Educational Sciences, University of Helsinki

Background: While job crafting has become the subject of intense research in occupational psychology over the past decade, empirical studies on managers' job crafting have been lacking, and no study has investigated principals' job crafting. Aim: This study aimed to serve job crafting research by addressing this dearth. Drawing on job crafting theory and self-determination theory (SDT), we hypothesized that need satisfaction and need frustration act as liable mechanisms for the effectiveness of job crafting in relation to work-related well-being

(work engagement and burnout). Method: We invited 1200 Finnish school principals to an online questionnaire survey. Of all, 535 principals retrieved their responses, and the final sample comprised 518 principals. Results: Our structural equation model revealed that crafting structural job resources was associated positively with need satisfaction and negatively with need frustration, and increasing challenging job demands was positively associated with need satisfaction, which was, in turn, related to better work-related well-being. However, crafting structural job resources was also directly positively linked to burnout as well as work engagement. Moreover, decreasing hindering demands crafting was related positively to burnout and negatively to work engagement via need frustration. Crafting social resources was related to neither indicators of basic psychological needs nor work-related well-being. Conclusions: The current findings provide meaningful insight into how principals determine their own basic psychological needs via job crafting, and how it is reflected in their work-related well-being. This study advances job crafting theory and SDT, with important implications for practice and future research.

Crafting for meaning and for affiliation during off-job life: Contextual effects and relations to vitality among Finnish and Japanese employees

Miika Kujanpää, Faculty of Social Sciences (psychology), Tampere University; Jessica de Bloom, Faculty of Social Sciences (psychology), Tampere University and Department of HR Management & Organizational Behavior, University of Groningen

Background: In an intensifying working life, to create and sustain eudaimonic well-being such as experiences of vitality, it may be important for employees to shape their lives beyond work to create opportunities for satisfying personal needs, goals and interests. Previous studies have demonstrated that crafting efforts at leisure time are positively related to need satisfaction and hedonic well-being. Aims: In this study, we examined off-job crafting (OJC) for meaning and OJC for affiliation, conceptualized as efforts targeted at increasing experiences of meaning and affiliation, among Finnish and Japanese employees. Moreover, we examined cross-sectional and longitudinal within-person relationships between OJC and vitality, as well as interactions of contextual variables such as gender and working hours on these relationships. Method: We conducted a longitudinal study over six months with three measurement points. A total of 578 Finnish and 228 Japanese employees participated in the study. Hypotheses were tested with a Latent Growth Analysis (LGA) in Mplus. Results: Cross-sectionally, OJC was positively related to vitality in Finland and Japan. In preliminary results, also increases in OJC were positively associated with increases in vitality in both countries. Conclusions: Needs-based OJC can be beneficial for vitality. Focusing on increasing meaning and affiliation in off-job life can be beneficial strategies to help employees feel positively energized in a constantly challenging working life.

Can a hybrid off-job crafting intervention improve employees' psychological well-being?

Merly Kosenkranius, Department of HR Management & Organizational Behavior, University of Groningen and Faculty of Social Sciences (psychology), Tampere University; Floor Rink, Department of HR Management & Organizational Behavior, University of Groningen; Jessica de Bloom, Department of HR Management & Organizational Behavior, University of Groningen and Faculty of Social Sciences (psychology), Tampere University

Background: Employees dealing with job demands such as high workload and permeable work-life boundaries could benefit from bottom-up well-being approaches such as off-job crafting. Proactively adjusting one's off-job time activities to experience psychological needs satisfaction during non-work time could enhance employees' well-being in different life domains directly and via spillover effects. To date, interventions to study whether off-job crafting yields these anticipated effects do not yet exist. Aims: We hypothesized that off-job crafting can be stimulated with the intervention, and can in turn enhance employees' well-being in both work and non-work domains. Method: This quasi-experimental study with a waitlist control group evaluated the effects of the off-job crafting intervention in three organizations in Finland ($N = 79$). Intervention group participants ($n = 44$) took part in a crafting workshop, set a personal crafting goal for the four-week intervention period, and attended a reflection workshop. Participants were also supported by a smartphone app specifically designed to stimulate off-job crafting behaviors. Study variables were measured with online questionnaires before, during and after the intervention. Results: Preliminary results showed that intervention participants attempted to craft during the intervention period and there was an initial increase in their psychological needs satisfaction, showing first indications that these positive trends are also reflected in employees' well-being. Conclusions: Brief, accessible and app-supported off-job crafting interventions have the potential to help employees to retain their well-being. As the intervention includes several highly tailorable components, further research is needed to establish which specific components are most effective.

Voidaanko työn tuunaamista oppia verkkovälitteisesti ja onko sillä laajempia työhyvinvointi- ja terveyshyötyjä?

Piia Seppälä, Työterveyslaitos; Jari Hakanen, Työterveyslaitos; Jussi Virkkala, Työterveyslaitos; Telma Rivinoja, Työterveyslaitos; Anne Punakallio, Työterveyslaitos; Riitta Velin, Työterveyslaitos; Nina Lapveteläinen, Työterveyslaitos; Maria Hirvonen, Työterveyslaitos

Tausta: Työn yksilöllinen muokkaaminen, työn tuunaaminen, on työntekijälähtöistä työn sisällön ja työtapojen kehittämistä, minkä avulla työstä voidaan tehdä paremmin itselle sopivaa ja työhyvinvointia edistävää. Työn tuunaamiseen perustuvat kehittämisvalmennukset ovat osoittautuneet toimivaksi keinoksi edistää työhyvinvointia, työn imua. Vaikka digitaaliset keinot (esim. eLearning) yleistyvät työntekijöiden työhyvinvoinnin edistämässä, toistaiseksi ei vielä tiedetä voidaanko työn tuunaamista oppia verkossa tapahtuvan valmennuksen keinoin ja voidaanko sen myötä lisätä työn imua. Työn imun taas tiedetään olevan yhteydessä sydämen toiminnan tasapainoiseen autonomiseen säätelyyn (lisääntynyt parasympaattinen säätely). Toistaiseksi ei kuitenkaan tiedetä, voidaanko lisääntyneen työn imun myötä työn tuunaamisen verkkovalmennuksella edistää myös autonomisen hermoston tasapainoista toimintaa, työterveyttä. Tavoitteet: Tutkimuksessa selvitetään, voidaanko työn tuunaamista lisätä verkkovalmennuksen keinoin ja onko sillä yhteys lisääntyneeseen työn imuun. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, voidaanko lisääntyneen työn imun ja työn tuunaamisen myötä verkkovalmennuksella lisätä myös sydämen parasympaattista säätelyä. Menetelmät: Tutkimus kohdistui kaikkiin Petäjaveden kunnan työntekijöihin ($n = 268$). Tutkimuksessa hyödynnettiin kvasikokeellista tutkimusasetelmaa ja odotuslista-menetelmää. Työn tuunaamista ja työn imua mitattiin tutkimuskyselyllä ja sydämen toiminnan parasympaattista säätelyä tutkittiin sykevaihtelua mittaamalla (RMSSD). Tutkimuskysely ja sykemittaukset toteutettiin kolme kertaa (ennen-jälkeen-seuranta). Analyysit tehtiin latentilla muutosmallinnuksella. Tämä esitys keskittyy kahden ensimmäisen mittauskerran (ennen-jälkeen) tuloksiin. Tulokset: Alustavat tulokset osoittivat, että koeryhmän työn tuunaaminen lisäntyi valmennuksen aikana kontrolliryhmään verrattuna ja sen myötä myös työn imu nousi. Sen sijaan odotusten vastaisesti koeryhmän sydämen toiminnan parasympaattinen säätely säilyi samana, kun taas kontrolliryhmässä tämä yllättäen laski. Johtopäätökset: Työn tuunaamisen verkkovalmennus näyttäisi olevan nykyaikainen ja joustava, työntekijän yksilölliset tarpeet huomioiva mahdollisuus työolojen ja työtoiminnan kehittämiseen, kun tavoitteena on hyvinvoiva työntekijä. Sen sijaan työn tuunaamisen mahdollisista psykofysiologisista hyödyistä tarvitaan lisää tutkimuksia.

Perhe, elämänvaiheet ja hyvinvointi

Perherakenteen yhteys psyykkiseen kuormittuneisuuteen pienten lasten vanhemmilla

Amanda Ranta-aho, Helsingin yliopisto; Elina Einiö, Helsingin yliopisto; Maaret Vuorenmaa, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

Tausta: Pienten lasten vanhempien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tutkiminen mahdollistaa tietoon perustuvan päätöksenteon sekä yhteiskunnallisten palvelurakenteiden kehittämisen lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteet: Tutkimuksessa tarkasteltiin pienten lasten vanhempien kokeman psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyyttä. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin erityisesti perherakenteen yhteyttä vanhempien psyykkiseen kuormittuneisuuteen, kun erot heidän sosiodemografisessa taustassaan oli otettu huomioon. Menetelmät: Tutkimuksen aineistona on Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman 4-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnatun FinLapset-tutkimuksen kyselyaineisto vuodelta 2018 (aiemmin Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimus). Vanhemmat rekrytoitiin tutkimukseen lapsen laajan terveystarkastuksen yhteydessä lastenneuvolassa 1.2.–31.10.2018. Tiedonkeruussa oli mukana yhteensä 290 Manner-Suomen kuntaa. Aineisto koostuu yhteensä 10 737 nelivuotiaan lapsen vanhemman vastauksesta. Pienten lasten vanhempien merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta mitattiin Mental Health Inventory (MHI-5) -mittarilla. Vanhempien kokeman psyykkisen kuormittuneisuuden yhteyttä perherakenteeseen, muihin sosiodemografisiin taustaominaisuuksiin sekä yksinäisyyden tunteeseen tarkasteltiin tutkimuksessa ristiintaulukoinnin ja logististen regressioanalyysien avulla. Tulokset: Tulosten mukaan yli kuusi prosenttia pienten lasten vanhemmista kertoo olevansa merkittävästi psyykkisesti kuormittuneita. Psyykkisesti kuormittuneet vanhemmat olivat usein perheensä ainoita aikuisia, iältään nuorempia, matalammin koulutettuja sekä työelämän ulkopuolella olevia. Psyykkisesti kuormittuneet vanhemmat olivat usein myös yksinäisiä. Perherakenteen ja psyykkisen kuormittuneisuuden välillä oli havaittavissa yhteys. Perherakenteen yhteys psyykkiseen kuormittuneisuuteen oli selkeä myös silloin, kun huomioon oli otettu vanhemman muut sosiodemografiset taustaominaisuudet. Kun huomioon otettiin sosiodemografisten tekijöiden lisäksi myös yksinäisyyden tunne, perherakenteen merkitys katosi ja yksinäisyyden tunteen yhteys psyykkiseen kuormittuneisuuteen osoittautui vahvimaksi. Tarkemmin tuloksia esitellään konferenssissa. Johtopäätökset: Tutkimuksen tulokset osoittavat vanhempien tukemisen merkityksellisyyden psyykkisen kuormittuneisuuden ehkäisemisessä ja hyvinvoinnin tukena. Perheissä

ainoina vanhempina asuvien vanhempien tukeminen ja erityisesti vanhempien yksinäisyyden vähentäminen voidaan nähdä tärkeänä psyykkisen kuormittuneisuuden ennaltaehkäisyssä.

Parisuhdestatuksen ja mielen hyvinvoinnin yhteys eri elämänvaiheissa varhaisaikaisuudesta keski-ikään

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

Tausta: Siviilisäätö ja parisuhde ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin kannalta. Avioliitto on yhdistetty parempaan mielen hyvinvointiin lukuisissa aikaisemmissa tutkimuksissa. Muiden parisuhdestatusten yhteyttä mielen hyvinvointiin on kuitenkin tutkittu vähemmän, sekä sitä, miten yhteydet vaihtelevat eri elämänvaiheissa. Tavoitteet: Tavoitteena oli selvittää parisuhdestatuksen ja mielen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä neljässä eri elämänvaiheessa. Lisäksi tutkimme sitä, vaikuttaako parisuhteen laatu näihin yhteyksiin parisuhteessa olevilla. Tutkimuksessa käytettiin laajempaa parisuhdestatuksen käsitettä perinteisen siviilisäätö jaottelun sijaan, ja mielenterveyden negatiivisen näkökulman lisäksi sisällytimme mielenterveyden positiivisen ulottuvuuden tutkimukseen. Menetelmät: Aineistona käytettiin suomalaista Stressi, kehitys ja mielenterveys -kohorttitutkimusta, jossa tutkittavia on seurattu 22-, 32-, 42- ja 52-vuotiaana (N=1995). Kussakin ikävaiheessa mitattiin parisuhdestatusta (avioliitto, avoliitto, seurustelu, sinkku ja eronnut), masennusta, itsetuntoa ja parisuhteen laatua. Analyysit tehtiin käyttäen lineaarista ja logistista regressiota. Tutkimustulokset: Naimisissa oleviin verrattuna sinkut ja eronneet kokivat enemmän masennusta kaikissa ikävaiheissa. Miesten keskuudessa nämä parisuhdestatukset olivat yhteydessä myös heikompaan itsetuntoon 32-, 42- ja 52-vuotiaana. Miehillä seurustelu oli riskitekijänä masennukselle 32-, 42- ja 52-vuotiaana sekä heikommalle itsetunnolle 32-vuotiaana. Naisilla samanlaisia tuloksia seurustelun ja mielen hyvinvoinnin välillä ei löydetty. Myös avoliitto oli miehillä yhteydessä masennukseen 32-vuotiaana ja heikompaan itsetuntoon 32- ja 52-vuotiaana. Naisilla puolestaan avoliiton ja masennuksen välillä havaittiin yhteys vain 42-vuotiaana. Parisuhteen laadun huomioiminen heikensi havaittuja yhteyksiä, joskaan se ei selittänyt niitä kaikkia. Johtopäätökset: Miehillä avoliitto oli vahvemmin yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin kuin muut parisuhdestatukset, mikä voi viitata siihen, että avoliitto tuo miehille jotain, mitä muissa parisuhdestatuksissa ei voida saavuttaa. Naisilla puolestaan avoliitossa olevien ja seurustelevien mielenterveys näyttäytyi samanlaisena kuin avoliitossa olevien. Tämä on tärkeä havainto, sillä nämä parisuhdestatukset ovat jatkuvasti yleistyneet nyky-yhteiskunnassa.

Uusi haastattelumetodologia elämäntarinan uudelleen rakentamisen tukemiseksi

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

Suuret elämänmuutokset voivat aiheuttaa elämänkerrallisen murroksen ja tarpeen työstää omaa tarinallista identiteettiä. Tässä tutkimuksessa kehitettiin narratiivinen syvähaastattelumetodologia elämäntarinan uudelleen rakentamisen tukemiseksi poikkeuksellisen haastavassa elämäntilanteessa. Tutkimukseen osallistui 10 vastadiagnosoitua eturauhassyöpöpotilasta, viisi heistä yhdessä puolisonsa kanssa. Kukin potilas/pari osallistui viiteen narratiiviseen syvähaastatteluun syöpähoitojen aikana sekä seuranta-haastatteluun vuoden kuluttua ensimmäisestä haastattelusta. Haastattelusarja tarjoaa osallistujille useita tapoja sanoittaa kokemusta ja palata kerrottuun, sekä uudelleenarvioida ja rekonstruoida aiemmin sanoitettua. Tämän esityksen tulosraportoinnin keskiössä ovat tutkimuksessa kehitetyt, haastateltavien rikasta kerrontaa sanatarkasti takaisinheijastavat visuaaliset artefaktit, 'tarinalaput', sekä miten ne tukivat haastateltavia syöpäkokemuksen jäsentämisessä ja elämäntarinan uudelleen rakentamisessa. Tarinalaput palauttivat kerrotun konkreettisesti, uudelleen jäseneltävissä muodossa kertojan omalla äänellä. Ne tukivat osallistujien itsehavainnointia, organisoiden sitä ja auttaen osallistujia siirtymään vakavan sairauden aiheuttamasta objektipositiosta subjektipositioon, aktiiviseksi toimijaksi. Elämäntarinan rakentaminen tarinalappujen avulla tuki elämänkerrallista päättelyä, ja auttoi osallistujia tutkimaan ja uudelleenarvioimaan merkityksiä, rakentamaan siltaa menneen ja tulevan välille ja liittämään syöpäkokemuksen osaksi elämäntarinaa. Tarinoiden vapaa visuaalinen muoto antoi tilaa luovuudelle ja näytti heijastelevan kertojan persoonallista tyyliä ja tarinan sisältöä, jopa puolisoitten välistä suhdetta. Tutkimuksessa kehitetty metodologia soveltuu elämänkerrallisen katkon käsittelyyn ja tutkimiseen erilaisissa elämänmuutostilanteissa. Metodologiaa tai sen osia voivat hyödyntää myös klinikot, esimerkiksi psykoterapeutit, lääkärit, sairaanhoitajat ja sosiaalityöntekijät. Tietyin jatkokehittelyin se voi tarjota matalankynnyksen psykososiaalisen tukimenetelmän erilaisille sovellusalueille.

Symposium: Positiivinen psykologia: voimavaroja hyvinvointiin

Puheenjohtaja: Taina Hintsu, Itä-Suomen yliopisto

Hyvinvointia, työkykyä ja palautumista edistäviä tunteita työlämään: Ohjelma esimiehille, rehtoreille ja urheiluvalmentajille

Taina Hintsu, Itä-Suomen yliopisto

Tausta. Tunteita ovat tunteiden tunnistamiseen, säätelyyn ja hyödyntämiseen liittyviä taitoja. Nämä ovat yhteydessä parempaan terveyteen ja hyvinvointiin. Näitä ei ole kuitenkaan tutkittu riittävästi vielä sellaisissa merkittävässä ammateissa kuten rehtorit, esimiehet ja urheiluvalmentajat, joissa ensinnäkin oma hyvinvointi on merkittävässä roolissa ja joissa nämä henkilöt välittävät hyvinvointivaikutuksia myös eteenpäin muille ihmisille. **Menetelmät.** Työsuojelurahaston ja Itä-Suomen yliopiston rahoittamassa 2-vuotisessa hankkeessa selvitämme tunteita, hyvinvoinnin, työkyvyn ja työstä palautumisen välisiä yhteyksiä. **Tulokset.** Aineistoa kerätään syksyllä 2020 ja interventio toteutetaan syyskuu 2020 ja helmikuu 2021 välillä. Tutkimuksen ohjelmaan osallistuu 20 esimiestä, 20 rehtoria ja 15 urheiluvalmentajaa, joista muodostetaan arpomalla varsinaiset ammattiryhmät, sekaryhmä ja vertailuryhmä. Tietoa kerätään alkuhaastatteluilla, kyselyillä, kotitehtävillä ja 360-palautteilla. Alustavista tuloksista kerrotaan tämän symposiumin seuraavassa esityksessä. **Johtopäätökset.** Tässä hankkeessa kehitetään tunteita ja hyvinvointia kehittävä ohjelma, jonka vaikuttavuutta tutkitaan. Hankkeessa kehitetään hyvinvointiohjelman mallia, jota tullaan myöhemmin kehittämään sovellettavaksi myös muun tyyppisissä ammateissa ja organisaatioissa.

Tunteita ja työn imu urheiluvalmentajilla

Aleksis Aronen, Itä-Suomen yliopisto

Tausta. Urheiluvalmentajien hyvinvointia on tutkittu vähän. Tutkimus on tähän saakka ollut suurimmaksi osaksi stressitutkimusta. Aiempi tutkimus on osoittanut, että urheiluvalmentajan työ on stressaavaa, työajat ovat epäsäännölliset, toimenkuva on epäselvä ja työhön kuuluu lukuisia stressaavia tekijöitä, sekä työuupumusriski. Positiivisen psykologian näkökulmasta valmentajien työn voimavaratekijöitä ja hyvinvointia tukevia psykologisia osa-alueita on tutkittu vain vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella tunteita, työnimien välisiä yhteyksiä. **Menetelmät.** Osallistujina oli 51 urheiluvalmentajaa. Tunteita mitattiin BEIS-10 mittarilla. Tunteista laskettiin tunteita keskiarvo ja myös sen osa-alueista: toisten tunteiden tunnistaminen, omien tunteiden tunnistaminen, toisten tunteiden arvioiminen, omien tunteiden arvioiminen ja tunteiden hyödyntäminen. Työn imua mitattiin UWES-17mittarilla. Työn imusta ja sen osatekijöistä (tarmokkuus, omistautuminen, uppoutuminen) laskettiin keskiarvot. Yhteyksiä tutkittiin korrelaatioanalyyseillä. **Tulokset.** Tunteita olivat yhteydessä työn imuun ($r = 0,35, p > 0,05$). Tunteita osa-alueista omien tunteiden arvioiminen oli yhteydessä tarmokkuuteen ($\rho = 0,38, p > .01$), omistautumiseen ($\rho = 0,37, p > 0,01$) ja uppoutumiseen ($\rho = 0,35, p > 0,05$). Tunteiden hyödyntäminen oli yhteydessä tarmokkuuteen ($\rho = 0,44, P > 0,01$), omistautumiseen ($\rho = 0,51, P > 0,01$) ja uppoutumiseen ($\rho = 0,37, p > 0,01$). Naissukupuoli oli yhteydessä korkeampiin pistemääriin tunteita (rho = -0,35, p > 0,01). **Johtopäätökset.** Alustavat tulokset osoittavat, että tunteita ovat yhteydessä työnimuun. Tarvitaan lisää tutkimusta, jotta saadaan lisää tietoa siitä, miten näitä osa-alueita voisi hyödyntää työhyvinvoinnin kehittämisessä.

Henkilökohtaiset voimavarat sekä valmentajien ja joukkuekavereiden yhdenvertaisuutta tukeva käyttäytyminen liikkujien psyykkistä hyvinvointia selittämässä

Marja Kokkonen, Jyväskylän yliopisto

Tausta ja tavoitteet. Urheilun saralla tehty syrjäytätutkimus on tyyppisesti keskittynyt urheilijoiden syrjäytäkokemuksiin ja niiden psyykkistä ja fyysistä pahoinvointia lisääviin seurauksiin. Tämä Yhdenvertaisuuden edistäminen ja syrjinnän torjuminen urheilussa ja koululiikunnassa: sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen näkökulma (PREACT) -hankkeen osatutkimuksen tavoitteena oli urheilijoiden ja liikunnan harrastajien anonyymien kyselylomakeaineiston avulla selvittää, kuinka henkilökohtaiset voimavarat (emotionaalinen kompetenssi, itsetunto) ja valmentajien ja joukkuekavereiden yhdenvertaisuutta tukeva käyttäytyminen selittivät psyykkistä hyvinvointia (myönteistä kehonkuvaa, elämäntyytyväisyyttä, vähäistä stressiä). **Menetelmät.** Tutkimusjoukosta (N = 811; 520 juridiselta sukupuoleltaan naista, 284 juridiselta sukupuoleltaan miestä) 69 % oli seksuaaliselta suuntautumiseltaan heteroita. **Tulokset.** Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet osoittivat emotionaalisen kompetenssin ja itsetunnon olevan tilastollisesti merkittävästi yhteydessä kaikkiin psyykkiseen hyvinvoinnin osoittimiin (r vaihteluväli .20 - .70). Seksuaalivähemmistöön kuuluvien urheilijoiden ja liikkujien osatoksessa (n = 249) valmentajien ja joukkuekavereiden yhdenvertaisuutta tukeva käyttäytyminen liittyi parempaan elämäntyytyväisyyteen. Multinomiaalinen logistinen regressioanalyysi osoitti tutkimukseen osallistuneiden juridisen sukupuolen,

seksuaalisen suuntautuneisuuden, henkilökohtaisen voimavarojen ja yhdenvertaisuutta tukevan käyttäytymisen havaintojen selittävän 43.7 % myönteisen kehonkuvan, 34.2 % elämäntyytyväisyyden ja 24.5 % vähäisen stressin variansseista. Johtopäätökset. Henkilökohtaisilla voimavailla oli yleisesti ottaen merkittävämpi rooli urheilijoiden ja liikunnan harrastajien psyykkiselle hyvinvoinnille kuin valmentajien ja joukkuekavereiden yhdenvertaisuutta tukevalla käyttäytymisellä. Seksuaalivähemmistöön kuuluvien psyykkisille hyvinvoinnille yhdenvertaisuutta tukevan käyttäytymisen havainnot olivat kuitenkin erityisen tärkeitä.

Suojaako työn merkityksellisyyden kokemus työn stressoreiden vaikutukselta?

Jaakko Sahimaa, Tampereen yliopisto

Tausta ja tavoitteet. Kohti mielekkäämpää ja merkityksellisempää työelämää on väitöskirjatutkimushanke, jonka tarkoituksena on syventää ja laajentaa suomalaista tutkimusta työn merkityksellisyyden kokemuksesta: sen lähteistä ja sen vaikutuksista niin yksilötasolla, johtamisen tasolla kuin organisaatiotasollakin. Viimeisen 45 vuoden aikana tehdyn työn merkityksellisyys -tutkimuksen aikana on osoitettu, että merkityksellisyyttä työssään kokeva ihminen on mm. motivoituneempi, kokee työssään suurempaa työtyytyväisyyttä ja työn imua, on luovempi ja suoriutuu paremmin työssään ja on sitoutuneempi sekä omaan työhönsä että organisaatioonsa. Työhön liittyvien positiivisten vaikutusten lisäksi työn merkityksellisyyden kokemuksen tiedetään linkittyvän myös kokonaisvaltaisempiin hyvinvointitekijöihin, kuten yleiseen elämäntyytyväisyyteen ja elämän merkityksellisyyden kokemukseen sekä yleiseen terveyteen. Työn merkityksellisyyden kokemuksen ydinelementteinä voidaan nähdä kokemus työn arvokkuudesta, mahdollisuus toteuttaa itseään työnsä kautta ja työn hyvää tuottavasta päämäärästä (Martela & Pessi, 2018). Tarkemmin määriteltynä työn merkityksellisyyden kokemus mm. mahdollisuudesta olla autenttinen oma itsensä työssään, mahdollisuudesta hyödyntää omaa potentiaaliaan ja osaamistaan, yhteenkuuluvuuden tunteesta sekä toiminnasta, jonka kautta voi kokea palvelevansa jotain itsen ulkopuolisia päämääriä. Tyypillisesti yksilöllistä työn merkityksellisyyden kokemusta on akateemisessa tutkimuksessa mitattu Michael Stegerin Work and Meaning Inventoryn (WAMI) avulla. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää suojaako työn merkityksellisyyden kokemus työn stressoreiden vaikutuksilta työssä suoriutumiseen ja työuupumukseen. Menetelmät. Tutkimus toteutetaan pitkittäistutkimuksena IJDFIN-pitkittäistutkimusaineiston (SA/Mauno) (N=507) kolmea mittauspistettä hyödyntäen ja rakentaen mediaattori/moderaattorimallia työn intensifikaatiotekijöiden, turhakkeiden, häiriötekijöiden ja eettisen kuormittuneisuuden (IDS, Bern Illegimate Task Scale, Distractions ym.), työn merkityksellisyyden kokemuksen (WAMI) ja työssä suoriutumisen (IWPQ, OCB) välille. Tulokset. Alustavia tuloksia tutkimuksesta on odotettavissa syksyn 2020 aikana. Näitä tuoreita tutkimustuloksia esitellään symposiumissa.

Lapsuuden stressaavat tapahtumat ja myötätunto aikuisuudessa: prospektiivinen kolmen vuosikymmenen seurantalutkimus

Mirka Hintsanen, Oulun yliopisto

Tausta ja tavoitteet. Myötätunto on yksilölle monella tavalla hyödyllistä, joten on tärkeä selvittää millaiset tekijät vaikuttavat myötätunnon kehitykseen. Tutkimme ennustaako lapsuuden stressaavien tapahtumien määrä aikuisuuden myötätuntoa. Menetelmät. Tutkimuksen aineistona oli LASERI-aineisto (N=1303–2225). Stressaavia elämäntapahtumia (muutot, koulun vaihdokset, vanhempien ero, vanhemman sairaalaan joutuminen) kartoitettiin vuonna 1980 (osallistujat 3 – 18 -vuotiaita) vanhempien täyttämällä kyselyillä. Myötätuntoa mitattiin Temperament and Character Inventory –kyselyn myötätuntokysymyksillä vuosina 1997, 2001 ja 2012. Vanhempien sosioekonomista asemaa mitattiin vuoden 1980 seurannassa ja osallistujien sosioekonomista asemaa vuoden 2011 seurannassa. Tulokset. Harvemmat stressaavat tapahtumat ennustivat korkeampaa myötätuntoa varhaisessa aikuisuudessa mutta ei myöhemmin aikuisuudessa tai keski-iässä. Kun nuorimpia ikäkohortteja (syntyneet 1971, 1974 ja 1977) ja vanhimpia ikäkohortteja (syntyneet 1962, 1965 ja 1968) tarkasteltiin erikseen, harvemmat stressaavat elämän tapahtumat ennustivat korkeampaa myötätuntoa aikuisuudessa ainoastaan vanhemmissa ikäkohorteissa. Tämä saattaa selittyä stressaavien elämäntapahtumien korkeammasta esiintyvyydestä vanhemmissa ikäkohorteissa. Kaikki yhteydet säilyivät sukupuolen ja lapsuuden ja aikuisuuden sosioekonomisen aseman kontrolloimisen jälkeenkin. Johtopäätökset. Tulokset antavat uutta tietoa myötätunnon kehittymiseen vaikuttavista lapsuuden tekijöistä. Tulosten perusteella myös tavalliseen elämäänpiiriin kuuluvilla stressaavilla tekijöillä on merkitystä myötätunnon kehitykselle.