

Terveyspsykologian päivät

2.-3.11.2022

abstraktikirja



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

21.10.2022

terveyspsykologianjaos.net

terveyspsykologia@gmail.com

Sisällys

Tiistai 2.11.2022	7
Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi	7
Aikuisiän kiintymystyyli ja tunteiden dynamiikka jokapäiväisessä elämässä	7
Sisu, hyvinvointi ja työpaikan tasa-arvo	9
Is it time to revise the SDQ? Psychometric investigation of the SDQ as a measurement model with reflective indicators and as a network	10
Keho ja ruokavalio	12
Muokkaavatko myötätunto ja itsemyötätunto lapsuuden sosioekonomisen aseman ja aikuisuuden kehon koostumuksen yhteyttä?	12
Tuuppaus terveystieteiden ja näkyvyyttä parantamalla ei syrjäytä mieltymysten ja tottumusten asemaa ruokavalintojen ohjaamisessa	13
Voimavaralähtöisen ryhmämuotoisen Ruokaa Mielelle -ravitsemusintervention hyväksyttävyyden masennusta sairastavien keskuudessa – alustavat tulokset.	15
Hyvinvointi työssä	17
Avotoimiston huoneakustiikan vaikutus suoriutumiseen ja kokemukseen	17

Negotiating work-related stress in care work – What opportunities do care workers have when organizational problems are treated as individual problems?.....	18
Kotihoidon työntekijöiden päivänajanaktiivisuuden vaikutus unenlaatuun.....	19
Kronotyypin merkitys työn imun kokemiselle keski-iässä - Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 – tutkimus	21
Interventiot keskiössä.....	23
Osallistumattomat suolistosyövän seulonnassa	23
Internetissä toteutettavan valokuvaterapeuttisen intervention vaikutukset läheisen kuoleman kokeneiden suruun.....	24
Post-traumatyöpajan vaikutukset pelastusalan työntekijöiden kriittisten työtapahatumien kokemuksiin ja olotilaan	26
Psykososiaalisen tuen lähteet, tarpeet ja haasteet pelastusalalla.....	27
Keskiviikko 3.11.2022	29
Kansainvälisiä näkökulmia	29

Ukrainana sodan seuraaminen, tunnekokemukset ja opiskelukyky	29
Facilitating conditions for staff's confidence to enforce school tobacco policies: qualitative analysis from seven European cities (aikataulutoive: keskiviikkoon)	30
Luonnonäänet vai lempimusiikki: Kumpi on hyödyllisempi stressin palautumisessa?	32
Terveyttä vai sairautta	33
Kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien terveyspsykologinen kuntoutus - Monitieteisen hankkeen ensimmäinen tutkimus sairastuneiden toimijuuden modaliteeteista.....	33
Metaforien dialogi – pariskunnat rakentamassa merkitystä syöpäkokemukselle.....	35
Geneettiset tekijät ennustamassa työstressin ja uupumuksen kehitystä: väestöpohjainen suomalaistutkimus	37
Aivotutkimus työn ja työntekijän määrittäjänä	38
Symposium: Nuorten mielenterveys – kouluterveyskyselyn tuloksia.....	40

Nuorten psykoottistyyppisten kokemusten yleisyys ja yhteys muuhun hyvinvointiin	40
Muutokset ahdistuksessa ja masennuksessa sekä tyydyttymättömässä tuentarpeessa toimintarajoitteisilla ja muilla nuorilla: Vertailu vuosien 2017/2019 ja 2021 välillä	41
Sosiaalinen ahdistuneisuus suomalaisilla nuorilla.....	43
Nettiriippuvuus suomalaisilla nuorilla, muutokset 2017 – 2021 ja koronan vaikutus.....	44
Muutokset ahdistuksessa ja masennuksessa sekä tyydyttymättömässä tuentarpeessa toimintarajoitteisilla ja muilla nuorilla: Vertailu vuosien 2017/2019 ja 2021 välillä	45
Posterit	47
Who are willing to take an accelometer? 47	
Persoonallisuuden profiilien yhteys fyysiseen aktiivisuuteen	48
Myönteisten ja kielteisten tunteiden psykometriikka kahdessa kokemusotanta- aineistossa	49
Mielen hyvinvoinnin ja generatiivisuuden yhteydet ikävuosien 42 ja 61 välillä	51

PCOS (polycystic ovary syndrome) on yhteydessä useisiin laihdutusyrityksiin ja ylipainokokemukseen keski-iässä ylipainoisuudesta riippumatta	52
Tubettajat nuorten mielenterveyden vertaistukijoina -SA:n tutkimushanke.....	54
Digitaalisten palveluiden lisääminen ja hyödyntäminen mielenterveystyössä.....	55
Tyypin 1 diabetesta sairastavien nuorten resilienssi – integratiivinen kirjallisuuskatsaus -tutkimusprotokolla ..	57

Tiistai 2.11.2022

Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi

**Aikuisiän kiintymystyyli ja tunteiden dynamiikka
jokapäiväisessä elämässä**

Jaakko Tammilehto, Tampereen yliopisto; Peter Kuppens, Faculty of Psychology and Educational Sciences, KU Leuven; Guy Bosmans, Clinical Psychology, KU Leuven, Leuven; Marjo Flykt, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Psykologia, Tampereen Yliopisto, Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin Yliopisto; Kirsi Peltonen, Invest lippulaiva ja tutkimuskeskus, Turun Yliopisto; Mervi Vänskä, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Psykologia, Tampereen Yliopisto; Jallu Lindblom, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Psykologia, Tampereen Yliopisto

Tausta: Kiintymystyyllillä tarkoitetaan ihmisten suhteellisen pysyviä käsityksiä toisten saatavilla olosta sekä omasta arvokkuudesta. Aiempi tutkimus ehdottaa kiintymystyylin olevan keskeisessä roolissa tunteiden kokemisessa. Kuitenkin tämä tutkimus perustuu korkeintaan muutaman mittauspisteen tutkimusasetelmiin, jotka ovat rajoittuneita tarkastelemaan tunteiden dynaamista virtausta läpi ajan.

Kokemusotanta-asetelmat, joissa ihmiset raportoivat tunteitaan useita kertoja päivässä, mahdollistavat kiintymystyylin yhteyksien selvittämisen tunteiden dynamiikkaan jokapäiväisessä elämässä.

Tavoitteet: Tässä esirekisteröidyssä tutkimuksessa tutkimme kiintymystyylin yhteyksiä kielteisten ja myönteisten tunteiden dynamiikkaan kahdessa kokemusotanta-aineistossa (ks. <https://osf.io/unh8m>). Tavoitteenamme oli selvittää ahdistuneen ja välittelevän kiintymystyylin roolia tunteiden perustasossa, vaihtelevuudessa, inertiassa ja erilaistumisessa.

Menetelmät: Ensimmäinen aineisto oli osa Päivittäiset tunteet tutkimusprojektia. Osallistujat (N=122, Mikä=26.4) vastasivat kokemusotantakyselyihin, joita lähetettiin heidän matkapuhelimiinsa

seitsemän kertaa päivässä viikon ajan. Toinen aineisto oli osa Kehityksen ihmeet tutkimusprojektia. Osallistujat (N=127, Mikä=20.98) vastasivat kokemusotantakyselyihin, joita lähetettiin heidän matkapuhelimiinsa kymmenen kertaa päivässä viikon ajan. Molempien aineistojen jokaisessa kokemusotantakyselyssä osallistujat raportoivat heidän sen hetkisen tunnekokemuksensa voimakkuutta neljän myönteisen ja neljän kielteisen tunteen kohdalla. Ennen kokemusotantavaiheita kiintymystyyliä arvioitiin ECR-R mittarilla. Aineistot analysoitiin dynaamisilla rakenneyhtälömalleille.

Tulokset: Ahdistunut kiintymystyyli oli johdonmukaisesti yhteydessä kielteisten tunteiden korkeampaan perustasoon ja vaihtelevuuteen molemmissa aineistoissa. Kuitenkin yhteys vaihtelevuuteen katosi, kun perustaso kontrollointiin. Lisäksi ahdistunut kiintymystyyli oli yhteydessä myönteisten tunteiden matalampaan perustasoon toisessa aineistossa mutta tämä tulos ei toistunut ensimmäisessä aineistossa. Välttelevä kiintymystyyli oli johdonmukaisesti yhteydessä myönteisten tunteiden matalampaan perustasoon molemmissa aineistoissa. Muita yhteyksiä kiintymystyylien ja tunnedynamiikkojen välillä ei havaittu.

Johtopäätökset: Löydöksemme osoittavat, että ihmisten kiintymystyyli on yhteydessä heidän kielteisten sekä myönteisten tunteidensa perustasoon. Yhteys perustasoon näyttää myös selittävän kiintymystyylin yhteyksiä muihin tunnedynamiikkoihin. Tutkimuksemme korostaa tunteiden perustason kontrolloinnin tärkeyttä tutkittaessa ihmisten persoonallisuustekijöiden yhteyksiä heidän monimutkaisempiin tunnedynamiikkoihinsa.

Sisu, hyvinvointi ja työpaikan tasa-arvo

Pentti Henttonen, Helsingin yliopisto; Ilmari Määttänen, Helsingin yliopisto

Hyödyllinen sisu on hyvinvointia lisäävä persoonallisuuden piirre. Haitallinen, väärin kohdistettu sisu vaikuttaa päinvastaisesti. Molemmat näistä tekijöistä operationalisoiva kysely on osoitettu luotettavaksi ja selitysvoimaiseksi. Stressin kokemuksen tiedetään olevan voimakkaassa yhteydessä yksilöiden hyvinvointiin. Tasa-arvon on puolestaan havaittu olevan yhteydessä hyvinvointiin ja onnellisuuteen valtiotasoisessa vertailussa. Tässä sisukyselyn jatkotutkimuksessa selvitimme sisukyselyn toimivuutta laajemmassa populaatiossa sekä kartoitimme osallistujien sanallistamia kuvauksia selvittääksemme, miten sisun eri puolet ilmenevät arjen ja työn stressiä kohdattaessa sekä suhteessa työpaikalla koettuun tasa-arvoon.

Aineisto (n=1618) kerättiin osana kansallisen järjestön jäsenkyselyä. Osallistajat täyttivät 18-kohtaisen sisukyselyn sekä vastasivat kysymyksiin tasa-arvoisuudesta. Hyvinvointia mitattiin stressin kokemuksena sekä WHO-5-kyselyllä. Vastaukset luokiteltiin 16 kategorian mukaisesti. Yleisimmät huolet liittyivät terveyteen (44,6%), työn kuormittavuuteen (27,4%) sekä työtilanteeseen (24,0%). Sisukyselyn sisäistä reliabiliteettia sekä toimivuutta eri ikäisillä ja sukupuolten välillä tutkittiin vertailemalla faktorimalleja. Sisun ja tasa-arvon yhteyttä hyvinvointiin tutkittiin lineaarisella regressiolla. Sisun, sukupuolen ja iän yhteyttä huolten esiintymistodennäköisyyksiin tutkittiin logistisilla regressiomalleilla.

Sisukyselyn luotettavuus osoittautui riittäväksi. Faktorilataukset olivat samat miesten ja naisten sekä eri ikäryhmien välillä. Sisupiirteet sekä tasa-arvon ja stressin kokemukset ennustivat hyvinvointia erikseen ja yhteisvaikutuksin. Kun tasa-arvon ei koettu toteutuvan tai vastaaja raportoi kokevansa stressiä, hyödyllisen ja haitallisen sisun vaikutukset hyvinvointiin olivat voimakkaampia. Haitallinen sisu oli yhteydessä huoliin terveydestä. Hyödyllinen sisu vähensi terveyshuolia, mutta lisäsi huolta työstä. Naiset raportoivat enemmän huolia ja työhuolet vähenivät iän myötä.

Sisukysely toimii luotettavasti myös aiempaa opiskelija-aineistoa laajemmassa otoksessa. Sisun lisäksi voidaan osoittaa työpaikan tasa-arvon kokemuksen olevan tärkeä tekijä hyvinvoinnissa. Vähäinen tasa-arvo näyttäytyy stressaavana tilanteena, jossa sisupiirteillä on erityisen suuri merkitys jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Etenkin haitallisen sisun ja terveyshuolien yhteys tarvitsee lisätutkimusta kausaaliteetin suunnan selvittämiseksi.

Is it time to revise the SDQ? Psychometric investigation of the SDQ as a measurement model with reflective indicators and as a network

Reeta Kankaanpää, Tampereen yliopisto; Pertti Töttö, Itä-Suomen yliopisto; Raija-Leena Punamäki, Tampereen yliopisto; Kirsi Peltonen, Turun yliopisto

Despite the wide use of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to screen and assess adolescent mental health, its psychometric functionality is still under debate. This study investigated construct validity and reliability of the SDQ as a reflective measurement model, and its structure as a network. The fit of the measurement model of the total difficulties sum score was tested against data. Also, correspondence between subscale sum scores and factor scores was estimated. Nationally representative data consists of self-reports from 23,980 Finnish early (12–13 years) and mid (15–16 years) adolescents (50,4 % girls) collected at two cohorts in 2008 and 2013.

Results showed that among early adolescents the revised SDQ with controlled method effect had excellent fit. In contrast, none of the tested models fitted well among mid adolescents. Among early adolescents, strong measurement invariance was achieved between genders and time points. Some of the subscales were one-dimensional. The five subscales and the total difficulties sum score had low reliability. The SDQ network may help detect signs of possible causal relationships between behaviors but because it is unable to control for method effects, its applicability remains questionable. The

resemblance between subscale sum scores and factor scores was alarmingly low except for the hyperactivity-inattention scale.

Practitioners and researchers should be cautious when using the SDQ sum scores as they may be substantially biased. This study strongly supports the revision of the SDQ. In line with previous findings, we suggest rewording the worst functioning items and revising the reverse worded difficulties items.

Keho ja ruokavalio

Muokkaavatko myötätunto ja itsemyötätunto lapsuuden sosioekonomisen aseman ja aikuisuuden kehon koostumuksen yhteyttä?

Iina Tolonen, Oulun yliopisto; Aino Saarinen, Helsingin yliopisto; Sylvain Sebert, Oulun yliopisto; Mirka Hintsanen, Oulun yliopisto

Lapsuuden matala sosioekonominen asema ennustaa epäterveellistä aikuisuuden kehon koostumusta, mukaan lukien liikalihavuutta. Jotkin aikuisuuden piirteet saattavat kuitenkin suojella lapsuuden matalan sosioekonomisen aseman vaikutuksilta. Tämä tutkimus tarkastelee 1) myötätunnon ja kehon koostumuksen poikittaista yhteyttä ja 2) muokkaako aikuisuuden myötätunto lapsuuden sosioekonomisen aseman ja aikuisuuden kehon koostumuksen yhteyttä.

Tutkimuksen aineisto tulee Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986 - seurantatutkimuksesta (n = 698). Myötätuntoa ja itsemyötätuntoa mitattiin kyselyin. Lapsuuden sosioekonominen asema sisälsi tietoa vanhempien koulutustasosta, ammatillisesta asemasta ja työllisyydestä. Lisäksi aikuisuuden kehon koostumusta mitattiin antropometrisillä mittauksilla.

Tulokset osoittivat, että korkea myötätunto oli yhteydessä terveellisempään kehon koostumukseen kuten matalampaan painoindeksiin, vyötäröympärykseen, vyötärö-lantio-suhteeseen ja rasvaprosenttiin, kun sukupuoli ja aikuisuuden sosioekonominen asema huomioitiin. Myötätunto ei kuitenkaan muokannut lapsuuden sosioekonomisen aseman ja aikuisuuden kehon koostumuksen yhteyttä. Itsemyötätunto ei ollut yhteydessä kehon koostumukseen eikä sillä ollut muokkaavaa vaikutusta lapsuuden sosioekonomisen aseman ja aikuisuuden kehon koostumuksen yhteyteen. Toisiin kohdistuva myötätunto saattaa siis olla yhteydessä kehon koostumukseen.

Lisätutkimusta tarvitaan selvittämään yhteyden suuntaa sekä mahdollisia mekanismeja. Lisäksi tulevaisuudessa voitaisiin tutkia itsemtyötätunnon alakomponenttien mahdollista yhteyttä kehon koostumukseen.

Tuuppaus terveystieteen ja näkyvyyttä parantamalla ei syrjäytä mieltymysten ja tottumusten asemaa ruokavalintojen ohjaamisessa

Eeva Rantala, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos; Pilvikki Absetz, Tampereen yliopisto; Leila Karhunen, Itä-Suomen yliopisto

Tausta: Terveystietä edistävään syömiseen voidaan oletettavasti tuupata suositeltavien ruokien tunnistamista helpottamalla ja näkyvyyttä parantamalla. Tutkimusnäyttöä käytännön olosuhteista on kuitenkin vähän.

Tavoitteet: Edistää ravitsemuksellisesti laadukkaiden vaihtoehtojen havaitsemista ja valintaa muuttamalla lounasravintolan valintarkkitehtuuria eli tapaa, jolla saatavilla olevat vaihtoehdot tarjotaan.

Menetelmät: Tutkimus toteutettiin ennen–jälkeen-asetelmassa, johon kuului viiden päivän kontrolli- ja interventiojaksot. Ruokalista oli molemmilla jaksoilla sama. Interventiojaksolla terveystietä edistäviin valintoihin kannustettiin visuaalisin vihjein (julisteet ja valintapaikalle kiinnitetyt ravitsemusmerkinnät) ja tuotesijoittelulla. Yksilötason tietoa visuaalisesta havaitsemisesta (silmän fiksaatioiden lukumäärä ja kesto) ja ruokavalinnoista kerättiin katseenseurannalla ja kokemuksia ruoanvalintaan vaikuttaneista tekijöistä haastatteluin. Ravintolataso- kulutusta arvioitiin mittaamalla linjastolta otetun ruoan määrää. Yksilötason otoksen muodostivat ravintolan sisäänkäynniltä rekrytoituneet asiakkaat: kontrollijakso: n=22, keski-ikä 43 vuotta (keskihajonta 12, vaihteluväli 19–63), miehiä 64%; interventiojakso: n=19, keski-ikä 46 (keskihajonta 10, vaihteluväli 31–63), miehiä 53%.

Ravintolatasen aineisto vastasi 556 kontrollijaksolla ja 589 interventiojaksolla myytyä ateriaa.

Tulokset: Interventiojaksolla visuaaliset vihjeet kiinnittivät osallistujien huomion, keräten ~13% fiksaatioista, jotka edelsivät ruokavalintoja ja jotka osuivat kiinnostuksen kohteena olleisiin alueisiin eli julisteisiin, ravitsemusmerkintöihin ja/tai tarjolla olleisiin ruokiin. Interventiolla ei kuitenkaan havaittu vaikutuksia ruokiin kohdistuneeseen visuaaliseen huomioon, ruokavalintoihin tai linjastolta otetun ruoan määrään. Haastatteluista tunnistettiin 17 tekijää, joiden osallistujat kokivat vaikuttaneen ruokavalintoihinsa. Yleisimpiä näistä olivat ruoan aistittava miellyttävyys, terveellisyys ja tuttuus.

Johtopäätökset: Interventiolla onnistuttiin kiinnittämään katse visuaalisiin vihjeisiin, joiden tarkoitus oli kannustaa terveyttä edistäviin valintoihin, muttei lisäämään vastaavien ruokien valintaa työikäisillä lounasruokailijoilla, joilla ruoan aistinvarainen miellyttävyys ja tuttuus ohjasivat ruokavalintoja.

Ravitsemusterveyden edistämiseen tähtäävät tuuppausinterventiot tulisi räätälöidä tarkemmin kohderyhmän ruoanvalintamotiiveihin sopiviksi. Lisäksi tarvittaneen taloudellisia kannustimia sekä parannuksia terveyttä edistävien ruokien houkuttelevuuteen ja suosittujen ruokien ravitsemuslaatuun.

Voimavaralähtöisen ryhmämuotoisen Ruokaa Mielelle -ravitsemusintervention hyväksyttävyyden masennusta sairastavien keskuudessa – alustavat tulokset.

Johanna Roponen, Anu Ruusunen, Itä-Suomen yliopisto; Timo Partonen, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos; Outi Nuutinen, Itä-Suomen yliopisto; Pilvikki Absetz, Tampereen yliopisto

Tausta. Väestötutkimukset osoittavat, että ruokavalion heikompi laatu on yhteydessä masennukseen ja masennusta sairastavien riski sairastua somaattisiin kroonisiin sairauksiin on muuta väestöä korkeampi. Interventiotutkimuksissa ruokavalion laadun kohenemisen on havaittu lieventävän masennusoireita, mutta ravitsemusinterventioiden hyväksyttävyydestä masennusta sairastavien keskuudessa ei ole riittävästi tietoa.

Tavoitteet: Ruokaa mielelle -tutkimuksen tavoitteena oli selvittää masennusta sairastaville kehitetyn ryhmämuotoisen ja voimavaralähtöisen ravitsemusintervention soveltuvuutta käytäntöön. Tässä osatutkimuksessa tarkastelemme intervention hyväksyttävyyttä.

Menetelmät. Keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta sairastavat henkilöt satunnaistettiin joko kahdeksan viikkoa kestävään ravitsemusinterventio- (n=8) tai sosiaalisen vertaistuen kontrolliryhmään (n=8). Interventioiden hyväksyttävyyttä selvitettiin hyväksyttävyydyskyselyllä (Theoretical Framework of Acceptability, TFA-kyselyllä) ryhmätoiminnan päätyttyä. Siinä tutkittavat arvioivat hyväksyttävyyden seitsemän osatekijän avulla (tunneperustainen asenne, kuormittavuus, menetetty hyöty, ymmärrettävyys, minäpystyvyys, koettu vaikuttavuus ja eettisyys) asteikolla 1-5 (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä). Tulokset analysoitiin Mann Whitney U -testillä.

Tulokset. Tutkittavien keski-ikä oli 40 v. Heistä suuri osa oli naisia (69 %), käytti masennuslääkkeitä (88 %) ja oli joko sairauslomalla tai työkyvyttömyyseläkkeellä (50 %). Kontrolliryhmässä oli alkutilanteessa korkeammat masennusoirepisteet ($p=0,006$). Ravitsemusinterventioon osallistuneet pitivät interventiota ymmärrettävänä (ka: 4,88), vaikuttavana (ka: 4,5), arvojensa mukaisena (ka: 4,38), ja siihen osallistumisen mukavana (tunneperustainen asenne, ka: 4,75) ja vaivattomana (ka: 4,38). Ravitsemusintervention hyväksyttävyyttä oli suurempi kuin sosiaalisen vertaistuen ryhmän [ka: 4,07 vs. 3,41 ($p=0,005$)], osatekijöistä merkittävimmät erot olivat koetussa vaikuttavuudessa ($p=0,003$) ja ymmärrettävyydessä ($p=0,007$).

Johtopäätökset. Masennusta sairastavat kokivat voimavaralähtöisen ryhmämuotoisen ravitsemusintervention hyväksyttäväksi. Jatkossa elintapaintervention hyväksyttävyyttä on tarpeen aina selvittää, ja tuloksen perusteella kehittää interventioiden toteutusta osallistujien omaan arkeen sopivaksi.

Hyvinvointi työssä

Avotoimiston huoneakustiikan vaikutus suoriutumiseen ja kokemukseen

Jenni Radun, Jukka Keränen, Reijo Alakoivu, Turun AMK; Isabel Schiller, Sabine Schiller, RWTH Aachen University; Valtteri Hongisto, Turun AMK

Toimistojen äänimaailma on usein häiritsevä. Erityisesti puhemelu häiritsee ja aiheuttaa stressiä työskennellessä. Huoneakustisin keinoin on mahdollista parantaa toimistojen äänimaailmaa. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella huoneakustisten ratkaisujen vaikutuksia työntekijään erityisesti suhteessa toimistotilojen akustisiin rakentamismääräyksiin Suomessa. Laboratoriotutkimuksessa 98 osallistujaa teki keskittymistä vaativia kielellisiä tehtäviä puhemelussa kolmessa eri huoneakustisia olosuhteita simuloivassa tilanteessa.

Tilanteet olivat: A) määräykset alittava huoneakustiikka, jossa ainoastaan äänenvaimennusmateriaalit, B) määräykset täyttävä huoneakustiikka, jossa edellisen lisäksi puheenpeittoääni, ja C) määräykset ylittävä akustiikka, jossa edellisten lisäksi ääntä vaimentavat kalusteet. Tilanteiden aikana osallistajat tekivät sarjamuistitehtäviä (visuaalinen ja auditiivinen), arvioivat puheen häiritsevyyttä ja kuormittumista tilanteesta sekä yleisesti ääniympäristöä. Kulttuurien vaikutusta tarkasteltiin toteuttamalla laboratorionkoe kahdessa eri maassa (Suomi ja Saksa). Tilanteessa C visuaalisen sarjamuistin tarkkuus oli korkeampi ja vastaaminen nopeampaa kuin tilanteessa A. Myös tilanteessa B visuaalisen sarjamuistin tarkkuus oli korkeampaa kuin tilanteessa A. Kokemuksellisesti tilanne C koettiin kuitenkin kaikissa arvioinneissa paremmaksi kuin tilanne B. Tilanteen B koettiin vähentävän puheen häiritsevyyttä ja parantavan keskittymiskykyä verrattuna tilanteeseen A. Maiden välillä ei ollut eroja, joten tulokset ovat yleistettävissä. Kaikki tilanteet erosivat toisistaan suoriutumisen ja kokemuksen osalta. Määräykset täyttävä huoneakustiikka (B) parantaa

suoriutumista ja osin kokemusta verrattuna tilanteeseen, jossa määräykset eivät täyty (A). Kuitenkin määräykset ylittävä akustiikka (C) parantaa kokemusta mm. vähentäen puheen häiritsevyyttä ja tehtävän kuormittavuutta sekä parantaen kokemusta ääniympäristöstä verrattuna määräykset täyttävään akustiikkaan (B). Jos toimistoissa haetaan parasta mahdollista työskentelykokemusta, on suositeltavaa toteuttaa huoneakustiikka tilanteen C kuvaamalla tavalla.

Negotiating work-related stress in care work – What opportunities do care workers have when organizational problems are treated as individual problems?

Hanna Sjögren, Helsingin yliopisto

Care workers tend to describe their work as meaningful and in positive terms, but simultaneously as tough as they are subjected to a lot of stress in their work. Stress is a risk factor for employee well-being, health and safety, and for organizations in terms of quality of care, productivity and efficiency. Even though stress has been examined thoroughly within care work, few studies have adopted a critical approach when investigating the matter. I contribute to this research gap by exploring how work-related stress is discursively constructed and negotiated in care work, specifically within elderly care. Based on 20 qualitative semi-structured interviews conducted with care personnel working within a public residential care organization in Finland and drawing upon critical social psychology and Foucauldian discourse analysis (FDA), I show how stress and stress management are primarily constructed at an individual level. Despite varying levels of resistance, the care workers are locked into a subject position of a professional and an empowered care worker, expected to normalize work-related stress and manage potential stress

on their own. They do, however, not seem to have opportunities to address or change stressors in their work environment and/or demand more support from the organization. The study suggests that care workers' agency is limited to the options 1) accepting stress as a normal part of their work and manage it on their own or 2) leaving the organization/sector. Further implications for care workers and care work more broadly as well as suggestions for further research are discussed.

Kotihoidon työntekijöiden päivänajanaktiivisuuden vaikutus unenlaatuun

Saana Kupari, Itä-Suomen yliopisto, Luonnontieteiden ja metsätieteiden tiedekunta, Sovelletun fysiikan laitos; Kirsi Honkalampi, Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta, Kasvatustieteiden ja psykologian osasto, Psykologia; Susanna Järvelin-Pasanen, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Lääketieteen laitos; Anneli Vauhkonen, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Hoitotieteen laitos; Terhi Saaranen, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Hoitotieteen laitos; Tuula Oksanen, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Lääketieteen laitos, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö; Mika Tarvainen, Itä-Suomen yliopisto, Luonnontieteiden ja metsätieteiden tiedekunta, Sovelletun fysiikan laitos

Tausta: Kotihoidon työntekijöillä kaksivuorotyö ja epäsäännölliset työajat ovat yhteydessä koettuun stressiin, huonoksi koettuun unenlaatuun ja palautumiseen.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten päivänajanaktiivisuus on yhteydessä unenlaatuun, onko työvuorolla (aamu-/iltavuoro) vaikutusta unenlaatuun sekä vaikuttaako työajan- ja vapaa-ajan aktiivisuus unenlaatuun eri tavoin.

Menetelmät: Tutkimuksen aineisto on ”Työhyvinvointia ja terveyttä tukevat työaikatarkaisut kotihoidotyössä” – 4T-tutkimus- ja

kehittämishankkeesta Kuopion kotihoidosta vuodelta 2019.

Kyselytutkimukseen (n=395) vastanneista 59:lle tehtiin fysiologiset mittaukset, heistä 50 kaksivuorotyötä tekevää naista valittiin tähän tutkimukseen (ikäkeskiarvo 42.32, SD 13.2 vuotta).

Päivänajanaktiivisuutta mitattiin aktigrafialla. Unenlaatua arvioitiin sekä aktigrafia- että sykevälivaihtelu (HRV) -parametreihin perustuen. Työvuoron vaikutusta tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Pearsonin korrelaatiokerroimet laskettiin ensimmäisen työpäivän aktiivisuusparametrien ja sitä seuraavan yön unenlaatuparametrien välille. Päivänajanaktiivisuutta tarkasteltiin kokonaisaktiivisuutena sekä jakamalla päivä työajan aktiivisuuteen ja vapaa-ajan aktiivisuuteen.

Tulokset: Työvuorojen välillä havaittiin olevan tilastollisesti merkitseviä eroja aktiivisuuksissa. Aamuvuorossa (n=23) askelten määrä oli suurempi kuin iltavuorossa (n=27). Lisäksi vaikka aamuvuorossa vietettiin enemmän aikaa paikoillaan, oli aamuvuorossa myös kevyen aktiivisuuden määrä merkittävästi suurempaa. Aktiivisuus oli suurempaa aamuvapaalla kuin iltavapaalla. Työvuorojen välillä ei havaittu olevan tilastollisesti merkittävää eroa unenlaadussa. Koska työvuorolla ei ollut vaikutusta unenlaatuun, tarkasteltiin päivänajanaktiivisuuden vaikutusta unenlaatuun koko aineistolla. Kokonaisaktiivisuuden ja vapaa-ajan aktiivisuuden havaittiin korreloivan negatiivisesti unenkeston sekä heräämisten määrän kanssa, eli mitä enemmän vapaa-aikana ilmeni aktiivisuutta, sitä lyhyemmät yönet, mutta vähemmän heräämisiä. Työajan kohtalaisen aktiivisuuden havaittiin korreloivan positiivisesti sykevälivaihtelun kanssa, mutta kevyen aktiivisuuden negatiivisesti.

Johtopäätökset: Ensimmäisen työpäivän työvuoro (aamu/ilta) ei vaikuta merkittävästi sitä seuraavan yön unenlaatuun. Aamuvuorossa aktiivisuutta enemmän kuin iltavuorossa, samoin aktiivisuus vapaa-aamuina suurempaa kuin vapaailtoina. Kasvava vapaa-ajan aktiivisuus lyhentää unenkestoa, mutta vähentää heräämisten määrää. Työajan kohtuullinen aktiivisuus kasvattaa sykevälivaihtelua.

Kronotyypin merkitys työn imun kokemiselle keski- iässä - Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 – tutkimus

*Heli Kiema-Junes, Oulun yliopisto; Aino Saarinen, Helsingin yliopisto;
Leena Ala-Mursula, Mirka Hintsanen, Oulun yliopisto*

Tutkimuksessa tarkasteltiin kronotyypin eli vuorokausirytmien ja työaikamuodon merkitystä työn imun kokemiselle keski-iässä. Työn vaatimukset ja voimavarat – mallin mukaisesti työn imun kokemiseen vaikuttavat erilaiset organisatoriset, psykologiset, sosiaaliset ja yksilölliset tekijät. Vireystason ajoittumiseen vaikuttava kronotyyppi voisi olla tällainen yksilöllinen tekijä, jolla on vaikutusta työn imun kokemiseen. Lisäksi työaikamuodolla voi olla merkitystä kronotyypin ja työn imun väliselle yhteydelle.

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella kronotyypin, joka jaetaan aamu-, päivä- ja iltatyyppiin, yhteyttä työn imun kokemiselle. Lisäksi tarkastelimme, muokkaako työaikamuoto (1=päivätyö, 0=muu työaika (ilta-, yövuoro ja 2-vuorotyö) kronotyypin ja työn imun välistä yhteyttä. Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää, onko kronotyypillä ja työaikamuodolla merkitystä työn imun ja sen ulottuvuuksien (energisyys, uppoutuminen, omistautuminen) kokemiselle.

Tässä tutkimuksessa kronotyyppiä, työaikamuotoa ja työn imua kartoitettiin Pohjois-Suomen syntymäkohorttiin 1966 – kuuluvilta henkilöiltä (n=5152) kyselyillä. Aineisto analysoitiin varianssianalyysillä.

Työn imu (vaihteluväli 0-6) vaihteli kronotyypin mukaisesti; aamutyypit (M=4.89, SD=1.04), päivätyypit (M=4.52, SD=1.18) ja iltatyyppit (M=4.18, SD=1.38). Ryhmät erosivat työn imussa $F(2, 5122) = 82.768, p < .001$, energisyydessä $F(2, 5122) = 135.686, p < .001$ ja omistautumisessa $F(2, 5121) = 71.698, p < .001$ sekä uppoutumisessa $F(2, 5118) = 30.184, p < .001$ tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Yhdysvaikutusta työajan ja kronotyypin välillä ei esiintynyt.

Työaikamuodolla oli kuitenkin yhteyttä työn imun kokemiseen ($B=0.172$, $p<.001$).

Tietoa vuorokausirytmien merkityksestä yleisesti hyvinvoinnille ja työn imun kokemiselle tarvitaan, jotta niin työpaikoilla kuin yhteiskunnan tasolla voidaan tarvittaessa huomioida yksilöllinen vaihtelu ja siitä nousevat tarpeet.

Interventiot keskiössä

Osallistumattomat suolistosyövän seulonnessa

Maija Jännti, Sirpa Heinävaara, Nea Malila, Tytti Sarkeala, Syöpärekisteri

Tausta: Organisoitussa seulontaohjelmassa on tärkeää saavuttaa korkea osallistumisaste, jotta seulonnalla voidaan tehokkaasti estää seulottavasta sairaudesta aiheutuvia kuolemia. Suomesta ja ulkomailta tiedetään, että miessukupuoli, matala koulutusaste ja naimattomuus lisäävät osallistumattomuuden riskiä.

Tavoitteet: Halusimme selvittää tarkemmin millaisia tekijöitä olisi mahdollista löytää osallistumattomuuden taustalla. Miten seulontaan osallistumattomat suhtautuvat julkisiin palveluihin, ovatko osallistumattomat samalla tavalla sosiaalisesti aktiivisia kuin seulontaan osallistuvat ja onko seulontaan osallistuvien ja osallistumattomien välillä eroa siinä kuinka tyytyväisiä he ovat elämäänsä ja elinolosuhteisiinsa.

Menetelmät: Suomen Syöpärekisterin joukkotarkastusrekisterin seulontaaineiston avulla on selvitetty osallistumista suolistosyövän seulontaan vuosina 2004-2016. Sosiaalista aktiivisuutta ja luottamusta yhteiskunnan toimijoihin on selvitetty ATH-kyselyaineiston avulla. Tutkimuspopulaatio (n=6141) koostuu seulontaan kutsutuista (2004-2016) ja ATH-kyselyyn vastanneista (2012-2016).

Muodostimme kyselyaineiston kysymyksistä neljä faktoria. Faktoreiden ja kulttuurisen aktiivisuuden yhteyttä osallistumattomuuteen tutkittiin Poisson regressioanalyysin avulla (IRR ja CI 95%). Kaikki analyysit adjustoitiin sosiodemografisilla tekijöillä.

Tulokset: Miehillä heikko terveys oli yhteydessä kohonneeseen osallistumattomuuden riskiin (IRR 1.14, CI 1.02–1.27). Lisäksi miehillä havaittiin viitteitä, että heikko luottamus yhteiskunnallisiin

toimijoihin pienentäisi osallistumattomuuden riskiä. Naisilla vastaavia yhteyksiä ei havaittu.

Osallistumattomuus kulttuurisiin aktiviteetteihin lisäsi myös osallistumattomuutta suolistosyövän seulontaan miehillä (IRR 0.97, CI 0.95–0.99). Naisilla tästä yhteydestä havaittiin ainostaan viitteitä.

Johtopäätökset: Miehet, jotka kokevat terveytensä heikoksi eivätkä käytä kulttuuripalveluita ovat suurimmassa riskissä jättää osallistumatta suolistosyövän seulontaan. Seulontaan osallistumiseen voisi kannustaa perusterveydenhuollon piirissä. Se ei kuitenkaan riitä tavoittamaan seulontaikäisiä osallistumattomia miehiä, vaan tietoa tulisi jakaa myös innovatiivisemmilla keinoilla.

Internetissä toteutettavan valokuvaterapeutin intervention vaikutukset läheisen kuoleman kokeneiden suruun

Niina Keskinen, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteiden yksikkö; Saija Helmi, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Hyvinvointitieteet, psykologia; Marja Kaunonen, Tampereen yliopisto Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteiden yksikkö ja Pirkanmaan Sairaanhoidopiiri, Yleishallinto; Heini Huhtala, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Biostatistiikka; Anna Liisa Aho, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteiden yksikkö

Surun kokeminen läheisen kuoleman jälkeen on hyvin yksilöllistä. Surun tunteilla on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ilmenemismuotoja. Sureminen on siirtynyt yhä enemmän internetin vertaistukiryhmiin, joista löytyy vertaistukea toisista surijoista maantieteellisistä sijainneista ja kellonajoista riippumatta. Myös visuaalisten elementtien käyttö digitaalisessa surussa on kasvanut nopeasti. Valokuvien käyttäminen on hyödyllistä, kun sanat eivät riitä kuvailemaan tunteita. Valokuvien avulla myös läheisen muistelu on

helpompaa, ne auttavat rakentamaan surevien surutarinaa ja kohtaamaan todellisuuden. Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida internetin kautta tapahtuvan valokuvaterapeuttisen intervention vaikutusta läheisen kuoleman kokeneiden surureaktioihin. Tutkimuksessa käytettiin kvasikokeellista koe-kontrolliryhmäasetelmaa, johon osallistui interventioryhmään (n=101) ja kontrolliryhmään (n=55) läheisen kuoleman kokenutta. Valokuvaterapeuttinen ryhmä kehitettiin aikaisemman tutkimuksen ja asiantuntijayhteistyön pohjalta. Interventio toteutettiin Facebookin kahdeksassa suljetussa keskusteluryhmässä, joissa osallistujat jakoivat neljän viikon ajan viikkoteemojen mukaisesti omia valokuviaan ja kertoivat valokuvien avulla omasta surustaan. Ryhmään jaettu materiaali ja siellä käydyt keskustelut eivät olleet tutkimusaineistoa. Valokuvaterapeuttista ryhmää moderoi valokuvaterapiaan erikoistunut ryhmäterapeutti. Tutkimusaineistoa kerättiin interventio- ja kontrolliryhmältä kolmessa ajankohdassa; alkumittauksella ennen intervention aloitusta, jälkimittauksella intervention jälkeen ja seurantamittauksella kolmen kuukauden kuluttua interventiosta. Intervention vaikuttavuutta mitattiin surureaktiomittarilla (Hogan Grief Reactions Checklist), joista muodostetaan kuusi surudimensiota: epätoivo, paniikkikäyttäytyminen, persoonallinen kasvu, syytely ja viha, irrallisuus ja hajanaisuus. Interventioryhmän surudimensiot olivat lähtötilanteessa korkeammalla kuin kontrolliryhmän ja pysyivät seurantajakson aikana myös korkeammalla, paitsi persoonallisen kasvun osalta. Kuitenkin interventioryhmäläisten surudimensioiden laskut olivat suuremmat kaikissa surudimensioissa, joista paniikkikäyttäytymisen lasku oli tilastollisesti merkitsevä ja myös persoonallinen kasvu oli vahvempaa kontrolliryhmään verrattuna. Valokuvaterapeuttinen interventio toi etuja surevien surudimensioihin ja surevat itse myös kokivat saaneensa interventiosta apua. Internetin kautta toteutettuja interventioita tulisikin hyödyntää ja kehittää enemmän surevien selviytymisen edistämiseksi.

Post-traumatyöpajan vaikutukset pelastusalan työntekijöiden kriittisten työtapatumien kokemuksiin ja olotilaan

Sanna Korpela & Hilla Nordquist, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Tausta: Post-traumatyöpaja on alun perin FBI:n kehittämä kolmipäiväinen interventio kriittisen työtapatumien kohdanneiden poliisien tukemiseen. Post-traumatyöpaja koostuu psykoedukaatiosta, vertaistuesta ja psykoterapiasta/EMDR-interventiosta. Suomessa poliisitoimi on järjestänyt työpajoja säännöllisesti vuodesta 2012. Pelastusalan ensimmäinen suomalainen post-traumatyöpaja järjestettiin vuonna 2020. Aiemmat kansainväliset tutkimukset post-traumatyöpajan vaikuttavuudesta ovat vähäisiä ja painottuvat määrällisiin tuloksiin.

Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa selvitettiin Suomessa pelastusalan työntekijöille keväällä 2021 järjestetyn post-traumatyöpajan vaikutuksia kriittisen työtapatumien herättämiin kokemuksiin elämän eri osa-alueilla.

Menetelmät: Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluilla kuusi kuukautta työpajaan osallistumisen jälkeen. Tutkimukseen osallistui 15 henkilöä. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulokset: Tuloksissa nousi esiin neljä post-traumatyöpajan vaikutusten pääluokkaa, jotka ovat ulospäinsuuntautuneet, sisäänpäinsuuntautuneet, tapahtumaan liittyvät ja tulevaisuuteen liittyvät vaikutukset. Nämä pääluokat sisälsivät jokainen tarkentavia yläluokkia. Sisäänpäinsuuntautuneet vaikutukset sisältävät seuraavat yläluokat: muutokset itsessä, somaattiset muutokset, muuttunut ajattelutapa ja muutokset häiritsevissä tunnekokemuksissa. Ulospäinsuuntautuneet vaikutukset koostuvat seuraavista yläluokista: muuttunut suhde avunsaantiin, muuttunut kommunikaatio lähisuhteissa ja muille jakaminen sekä heidän tukeminen.

Tapahtumaan liittyvät vaikutukset jakautuvat seuraaviin yläluokkiin: jaettu kokemus muiden kanssa, normalisoinnin kokemus ja uusi suhde tapahtumaan. Tulevaisuuteen liittyvät vaikutukset puolestaan koostuvat seuraavista yläluokista: muutokset elämässä, asioita yhä käsiteltävänä, paremmat tunnetaidot, vahvistuneena jatkaminen ja itsestä huolenpito. Kaikki yläluokat sisältävät myös tarkentavia alaluokkia.

Johtopäätökset: Post-traumatyöpajalla on monitasoisia vaikutuksia osallistujien kriittisen työtaphtuman herättämiin kokemuksiin. Nämä heijastuvat osallistujan sisäiseen kokemusmaailmaan, valintoihin, tunteisiin, toimintaan ja suhteisiin muiden ihmisten kanssa töissä ja työn ulkopuolella. Suhde menneisyyden kriittisiin työtaphtumiin ja toimintakykyyn tulevaisuudessa muuttui. Tulevaisuudessa olisi tarpeen tutkia esimerkiksi post-traumatyöpajan vaikutusten säilymistä pidemmän aikavälin tarkastelussa.

Psykososiaalisen tuen lähteet, tarpeet ja haasteet pelastusalalla

Elina Lotta, Sanna Korpela & Hilla Nordquist, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Tässä Palosuojelurahaston ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun rahoittamassa tutkimuksessa selvitettiin pelastusalalla saatua psykososiaalista tukea ja sen lähteitä, tuentarpeita sekä esteitä tuen hakemiselle ja saamiselle. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat pelastuslaitosten työntekijät, jotka olivat osallistuneet post-traumatyöpajaan keväällä 2021 (n=15). Aineisto kerättiin yksilohaastatteluilla kuusi kuukautta post-traumatyöpajan jälkeen. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Tulosten mukaan psykososiaalisen tuen lähteinä ovat organisaatio, esihenkilö, kollegat, läheiset ja ulkoiset palvelut, mutta tuki jää monin osin vaillinaiseksi. Tuen hakemista ja saamista koetaan vaikeuttavan niin mielenterveysasioihin liitetty stigma kuin pelastusalan

toimintaympäristön tuntemuksen tärkeys. Tämä tutkimus nosti esille monia kehittämiskohteita, joiden toimeenpanossa pelastusalan oma rooli on keskeinen, mutta ratkaisuja etsivälle tutkimukselle on jatkuva tarve.

Tulosten merkitys: Pelastusalan toimintaympäristö on erityistä psyykkistä kuormitusta sisältävä. Tämä tutkimus toi esille, että pelastusalalla psykososiaalisen tuen tarve ja olemassa oleva tuki eivät monelta osin kohtaa. Moni kehittämiskohde nousee pelastusalan sisältä, alan kulttuurista ja tiedontarpeesta. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että erityisesti tuen hakemisen ja saamisen esteistä ja niihin liittyvistä ratkaisuista kaivataan jatkotutkimuksia, jotta aiheen kehittämistyö ja pelastusalan henkilöstön psyykinen työhyvinvointi saavat tutkittua tietoa tuekseen.

Keskiviikko 3.11.2022

Kansainvälisiä näkökulmia

Ukrainana sodan seuraaminen, tunnekokemukset ja opiskelukyky

Taina Hintsu & Petri Karkkola, Itä-Suomen yliopisto

Tausta: Ukrainan sota alkoi helmikuussa 2022. Sota on laukaissut katastrofin, joka vaikuttaa miljooniin ihmisiin sekä maailman taloustilanteeseen. Sodan seurauksena inhimillinen kärsimys on lisääntynyt merkittävästi ympäri maailman. Sodan tapahtumia ja järkyttäviä kohtaloita on mahdollista seurata television ja sosiaalisen median kautta. Sodalla ja sen seuraamisella on monia psykologisia vaikutuksia kuten esimerkiksi erilaiset tunnekokemukset. Stressin kokeminen lisääntyy ja voi vaikuttaa toimintakykyyn.

Tavoite: Tämän tutkimuksen tavoite oli verrata Ukrainan sodan seuraamiseen paljon aikaa käyttäviä yliopisto-opiskelijoita vähemmän sotaa seuraaviin opiskelijoihin ja tutkia onko näillä ryhmillä eroja tunnekokemuksissa ja opiskelukyvyssä. Tutkimuksesta saadaan tieteellistä tietoa hyödynnettäväksi opiskelijoiden tukemiseen tarkoitettujen tukitoimien kehittämisessä.

Menetelmät: Tutkittavat olivat yhden yliopiston opiskelijoita (n=235). He vastasivat Ukrainan sodan seuraamiseen, tunnekokemuksiin ja opiskelukykyyn liittyvään kyselyyn. Aineisto analysoitiin keskiarvoja vertailemalla.

Tulokset: Tulokset osoittivat, että sodan seuraamiseen aikaa enemmän käyttävillä (n=98) yliopisto-opiskelijoilla oli vähemmän sotaa seuraaviin (n=137) verrattuna enemmän jännittyneisyyttä, levottomuutta ja kärsimättömyyttä sekä vihaisuuteen liittyviä tunteita (p-arvot <0.05). Sotaa enemmän seuraavat yliopisto-opiskelijat

arvioivat opiskelukykynsä matalammaksi kuin vähemmän sotaa seuraavat opiskelijat ($p=0.025$).

Johtopäätökset: Tulokset antavat suuntaviivoja yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tutkimiseen ja tukemiseen. Näyttää siltä, että huomiota kannattaisi kiinnittää sodan seuraamiseen käytettävän ajan määrään ja siihen liittyvien negatiivisten tunteiden käsittelyyn. Kansainvälistä lisätutkimusta aiheesta tarvitaan, jotta voitaisiin tutkia ovatko sodan seuraamiseen liittyvät havainnot yleistettävissä. Näitä tuloksia on tulossa pian.

Facilitating conditions for staff's confidence to enforce school tobacco policies: qualitative analysis from seven European cities (aikataulu: keski- ja loppuviikkoon)

Anu Linnansaari, Tampereen yliopisto; Michael Schreuders, Erasmus University Rotterdam; Anton E Kunst, Amsterdam UMC, University of Amsterdam; Pirjo Lindfors, Tampere University

Background: School staff members' consistent enforcement of school tobacco policies (STPs) is needed to decrease adolescent smoking and exposure to tobacco smoke. Staff's confidence, indicating their perceived ability to cope with students' negative responses, explains variations in staff's STPs enforcement, yet understanding of the determinants for confidence is lacking. We analysed the conditions in which staff feel confident in addressing students who violate STPs to support staff's enforcement.

Methods: Data consists of 81 semi-structured interviews with staff members from 26 secondary schools in seven European cities in Belgium, Finland, Germany, Ireland, Italy, the Netherlands, and Portugal. In every city, 3–4 staff members in 3–4 schools were interviewed. Transcripts were analyzed with thematic analysis.

Results: Staff was more confident 1) when consistent policy enforcement within school and regarding the wider society ensured

staff legitimacy for STPs enforcement; 2) when dialogue and mutual familiarity with students allowed staff to facilitate constructive interaction with STPs violators; and 3) when organizational backup structures provided staff collegial support to overcome challenges in the enforcement.

Conclusions: Our study stresses the need to implement strategies at multiple levels to strengthen staff's confidence for STPs enforcement. To support staff's legitimacy for enforcement, we suggest reinforcing structures and practices that facilitate consistency in STPs enforcement; to support staff's ability for constructive interaction with STPs violators, we suggest strengthening staff's social and emotional learning; and to support staff's experience of collegial support, we suggest reinforcing staff's collective ability to cope with students' negative responses.

Luonnonäänet vai lempimusiikki: Kumpi on hyödyllisempi stressin palautumisessa?

Yasushi Suko, Tampereen yliopisto, Tokion yliopisto; Kaoru Saito, Tokyo University of Agriculture; Kalevi Korpela, Tampereen yliopisto

Tausta: Luonnonäänillä on tutkimusten mukaan palauttavia vaikutuksia ja niiden kuuntelemisesta saattaisi olla hyötyä arkielämän stressitilanteissa. Luonnonääniä kuuntelemisen etuja muihin palautumiskeinoihin verrattuna ei kuitenkaan ole tutkittu kunnolla pitkäaikaisella tutkimuksella. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että myös lempimusiikin kuunteleminen voi lievittää ihmisten stressiä. Tästä syystä kiinnostavaa olisi selvittää luonnonääniä kuuntelemisen hyötyjä verrattuna musiikin kuunteluun.

Tavoitteet: Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, onko luonnonääniä kuunteleminen päivittäin palauttavampaa kuin lempimusiikin kuuntelu.

Menetelmät: 45 Tampereen yliopiston ja 45 Tokion yliopiston opiskelijaa osallistui 14 päivän pituiseen internetissä toteutettuun kokeeseen. Opiskelijat jaettiin kahteen ryhmään: Ryhmässä 1 kuunneltiin luonnonääniä 10 minuuttia joka päivä ensimmäisellä viikolla ja lempimusiikkia toisella viikolla. Ryhmässä 2 kuunneltiin myös luonnonääniä ja lempimusiikkia mutta käänteisessä järjestyksessä. Mittasimme osallistujien mielialan muutoksia kolmella kyselylomakkeella, mutta tässä esityksessä keskityn vain yhteen: koettuun stressiin (Perceived Stress Scale, PSS). Mitä korkeampi PSS-pistemäärä, sitä enemmän osallistujat ovat stressaantuneita. PSS-lomakkeelle vastattiin päivinä 1, 8, ja 14.

Tulokset: Toistomittausten ANOVA osoitti, että japanilaisten opiskelijoiden PSS-pisteet olivat merkittävästi korkeampia kuin suomalaisten opiskelijoiden pisteet kaikissa mittauspisteissä, $F(1, 67) = 161.53$, $p < .000$, $\eta^2 = .707$ (iso efektikoko). Ajoituksen (eli päivinä 1, 8, tai 14) omavaikutus oli merkitsevä riippumatta maasta,

$F(2, 134) = 8.56, p < .000, \eta^2 = .113$ (keskikokoinen efektikoko). Ajoituksen parivertailu (eli päivinä 1 vs. 8 ja 1 vs. 14) osoitti, että riippumatta maasta, lähtötasoon verrattuna vain luonnonääniä kuunteleminen vähensi merkittävästi osallistujien PSS-pisteitä keskimäärin .273, 95% CI [.114, .432]. Yhdysvaikutus (maa*ajoitus) ei ollut merkitsevä.

Johtopäätökset: Nämä tulokset viittaavat siihen, että vain luonnonääniä kuunteleminen on palauttavaa ja että tämä suuntaus on yleinen molemmissa maissa.

Terveyttä vai sairautta

Kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien terveyspsykologinen kuntoutus - Monitieteisen hankkeen ensimmäinen tutkimus sairastuneiden toimijuuden modaliteeteista

Meeri Keurulainen, Juha Holma, Elina Wallenius, Mikko Pänkäläinen, Jyväskylän yliopisto, PHHYKY; Jukka Hintikka, Tampereen yliopisto, PHHYKY; Markku Partinen, Clincum-Helsingin yliopisto, Terveystalo Helsinki Uniklinikka

Tausta: Krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) on pitkäkestoinen, harvinainen ja vaikeasti diagnosoitava sairaus, jolle on tyypillistä voimakas pitkäaikainen väsymys, joka ei selity millään muulla fyysisellä tai psykiatrisella sairaudella. Sairauteen ei ole yhtä selkeää parantavaa hoitoa, joka toimisi kaikille. Ei-lääkkeellisillä kuntoutuksilla sekä oireenmukaisilla lääkkehoidoilla toimintakykyä voidaan kuitenkin parantaa ja ylläpitää. Vuonna 2021 julkaistiin Hyvä käytäntö- konsensusuositukset, joiden toivotaan helpottavan hoito- ja kuntoutuskäytäntöjen toteutusta.

Tavoitteet: Ensimmäisessä tutkimuksessa tarkastelimme krooniseen väsymysoireyhtymään (ME/CFS) sairastuneiden toimijuuden kokemuksia suhteessa sairauteen, kuntoutumiseen ja siihen miten terveydenhuolto on tukenut sairastuneen toimijuutta.

Menetelmät: Laadullisessa tutkimuksessa (n=5) analysointi toteutettiin teoriaohjautuneen sisällönanalyysin avulla hyödyntäen Jyrkämän teoreettismetodologista viitekehystä toimijuuden modaaliteeteista. Aineisto kerättiin ennen konsensussuosituksen julkaisemista.

Tulokset: Modaaliteetit kietoutuivat monisyisesti toisiinsa osoittaen sairastumisen monimuotoisia ja kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmisen toimijuuteen. Omaan sairauteen liittyvä toimijuus lähti muodostumaan tilanteessa, jossa terveydenhuollosta puuttivat toimivat hoitokäytännöt sekä sairauteen liittyvä ymmärrys ja osaaminen. Sairastuneiden toimijuutta voidaan vahvistaa ja tukea terveydenhuollossa monin eri tavoin. Sairauteen liittyviin ennakkoluuloihin ja asenteisiin vaikuttaminen, merkityksellisten rakenteellisten tekijöiden ja terveydenhuollon osaamisen vahvistaminen mahdollistaisivat kuntoutumista ja omaa sairauteen liittyvää toimijuuden rakentumista. Sairastunut on tärkeä kohdata myös inhimillisenä toimijana, jolle sairastumisella on kokemuksellisia, kulttuurisia ja sosiaalisia vaikutuksia.

Johtopäätökset: Hoidon ja kuntoutuksen kehittäminen sekä konsensussuosituksen käytäntöön vieminen on välttämätöntä kroonista väsymysoireyhtymää sairastavien kuntoutumisen mahdollistamiseksi. Toimivat hoito- ja kuntoutuskäytännöt paitsi lisäävät hoidon vaikuttavuutta, antavat sairastuneelle mahdollisuuden kuntoutua sairauden aiheuttamien haittojen kohteesta oman elämänsä subjektiksi. Lisäksi jatkossa on tärkeää on tutkia sairastuneille kohdennettua terveystieteistä ryhmäkuntoutusta. Ryhmäkuntoutuksen tutkiminen ja mallintaminen auttaisi myös terveydenhuollon ammattilaisia ymmärtämään kroonista väsymysoireyhtymää, tiedostamaan oman toimintansa osuutta osana hoito- ja kuntoutuskäytäntöjen kokonaisuutta ja tarjoamaan oireiden lievittämisen lisäksi keinoja toimijuuden vahvistamiseen.

Metaforien dialogi – pariskunnat rakentamassa merkitystä syöpäkokemukselle

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

Vakava sairaus on psyykkistä työstämistä vaativa kriisi sekä potilaalle että läheisille. Tässä tutkimuksessa luotiin menetelmä tukemaan pariskunnan keskinäistä merkityksen rakentamista vaikean sairauden kohdatessa. Tutkimukseen osallistui 5 vastadiagnosoitua eturauhassyöpäpotilasta puolisoineen. Kukin pariskunta osallistui viiteen narratiiviseen syvähaastatteluun syöpähoitojen aikana sekä seurantahaastatteluun vuoden kuluttua ensimmäisestä haastattelusta. Syvähaastattelujen päätteeksi potilasta ja puolisoa pyydettiin kuvaamaan syöpäkokemusta metaforalla ja refleктоimaan metaforan henkilökohtaista merkitystä. Metaforan kertomisjärjestystä vaihdeltiin haastattelusarjan aikana. Seurantahaastattelussa metaforat palautettiin osallistujalle refleктоitavaksi.

Analyysi eteni pariskuntien metaforien mallipohjaisesta tarkastelusta yhden pariskunnan metaforien hermeneuttiseen syvätarkasteluun siinä dialogisessa kontekstissa, jossa metaforat olivat syntyneet. Tutkimuksen tuloksissa korostuu vastavuoroisuus puolisoitten keskinäisessä selviytymisprosessissa. Haastattelusarjan alkupuolella, kun epävarmuutta oli paljon ja potilaiden toimijuus oli heikko, puoliset loivat metaforillaan toivoa. Myöhemmin, kun potilaiden toimijuus alkoi vahvistua, puoliset saattoivat tuoda esiin oman haavoittuvuutensa. Myös psyykkisen työn ja syöpähoidon välillä oli vastavuoroinen suhde. Syöpäkokemuksen refleктоiminen tuki hoitoon sitoutumisessa ja hoidon eteneminen antoi voimaa jatkaa refleктоintityötä. Nämä terveystieteelliset löydökset kuvattiin yksityiskohtaisen tapausesimerkin avulla, joka osoittaa, että eturauhassyöpä, vaikka sillä olisi hyvä ennuste, on kriisi molemmille puolisoille ja heidän suhteelleen. Haastattelukonteksti loi tilan käsitellä syöpäkokemusta ja metaforat uuden tavan rakentaa

merkitystä sille. Keskinäisen vuorovaikutuksen myötä metaforat alkoivat kehittyä ja pariskunnan dialogi syventyä. Samalla metaforat punoutuivat dialogiksi, joka lisäsi pariskunnan keskinäistä ymmärrystä paitsi sairauskokemuksesta myös elämästä laajemmin.

Tutkimuksessa kehitetyllä menetelmällä voidaan luoda dialoginen konteksti syöpäkokemuksen merkityksen rakentamisen ja pariskunnan yhteisten voimavarojen ylläpitämisen tueksi. Ohjaus ja neuvonta tutkimuksessa esitetyllä frekvenssillä auttaa pariskuntia keskinäisen yhteyden rakentamisessa ja epävarmuuden käsittelemisessä. Tulevissa tutkimuksissa voidaan selvittää menetelmän soveltuvuutta muissa konteksteissa ja tutkia, miten se toimii erilaisten dyadien tai useiden keskustelukumppanien, kuten perheen kesken.

Geneettiset tekijät ennustamassa työstressin ja uupumuksen kehitystä: väestöpohjainen suomalaistutkimus

Aino Saarinen, Jarmo Hietala, Leo-Pekka Lyytikäinen, Binisha Hamal Mishra, Elina Sormunen, Mika Kähönen, Suvi Rovio, Jorma Viikari, Olli Raitakari, Terho Lehtimäki, Liisa Keltikangas-Järvinen, Helsingin yliopisto

Tausta: Tiedetään, että vakavia mielenterveyden häiriöitä sairastavilla potilailla on keskimääräistä enemmän negatiivisia lopputulemia työelämässä, kuten työttömyyttä, uupumusta ja heikompaa työkykyä. Ei kuitenkaan tiedetä, ilmeneekö samantyyppisiä lopputulemia myös niillä, joilla on kyllä korkea geneettinen riski kyseisille häiriöille mutta joille ei ole puhjennut näitä häiriöitä.

Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa selvitettiin, ovatko yksilöt, joilla on korkea geneettinen riski vakaville mielenterveyden häiriöille mutta joille ei ole kehittynyt kyseisiä häiriöitä, silti alttiita kokemaan lievempiä psyykkisen pahoinvoinnin muotoja, kuten työstressiä tai uupumusta.

Menetelmät: Tutkimuksessa käytettiin suomalaista väestöpohjaista aineistoa. Geneettinen riski (GR) arvioitiin laskemalla tutkittaville polygeenisia riskipistemääriä aiempien GWAS-tutkimusten pohjalta. Tutkittavat raportoivat uupumustasonsa ja koetut työolosuhteet 10 vuoden seurannan yli. Tutkittavat, joille oli kehittynyt psykooseja tai vakavia affektiivisia häiriöitä, jätettiin otoksen ulkopuolelle.

Tulokset: Korkea GR ei ennustanut vähemmän suotuisaa kokemusta työolosuhteista. Tästä huolimatta korkea (vs. matala) GR ennusti korkeampaa uupumustasoa tiettyinä ikäkausina.

Johtopäätökset: Ensinnäkin tulokset tarjoavat uutta näyttöä geneettisten tekijöiden roolista uupumuksen taustalla. Toiseksi tulokset viittaavat siihen, että yksilöt, joilla on korkea polygeeninen riski mutta joille ei ole kehittynyt kyseisiä häiriöitä, saattavat silti olla

kohonneessa riskissä lievemmillä pahoinvoinnin muodoille, kuten työstressille.

Aivotutkimus työn ja työntekijän määrittäjänä

Venla Okkonen, Itä-Suomen yliopisto

Tässä tutkimuksessa aivotutkimusta lähestytään kulttuurisena ilmiönä, jonka merkitys eri elämänaueilla on korostunut viime vuosikymmeninä. Perinteisesti psykologisina ymmärrettyjä ilmiöitä, kuten työhyvinvointia tai kasvatusta, on aivokulttuurissa alettu selittää neurotieteellisin käsittein. Samalla aivotutkimuksesta on tullut osa ihmisten itseymmärrystä ja kehys, jonka avulla terveyttä ja hyvinvointia voidaan hahmottaa ja hallita.

Keskeinen aivotutkimuksen soveltamisen konteksti on tietotyöhön painottuva työelämä, jossa aivojen hyvinvointi ja suorituskyky näyttäytyvät keskeisenä huolenaiheena. Tässä tutkimuksessa kysytään, miten aivotutkimusta käytetään työelämän ongelmien muotoiluun ja ratkomiseen suomalaisessa mediassa ja millaisena työntekijä näissä ongelmanmäärittelyissä näyttäytyy. Menetelmänä tutkimuksessa käytetään diskurssianalyysejä, jonka avulla työelämää aivojen näkökulmasta kuvaavista mediateksteistä analysoidaan työelämän ongelmien, ratkaisujen ja työntekijän subjektiposition muodostumista.

Loppuvaiheessa olevan analyysin perusteella aivotutkimusta työelämän ongelmien ratkomiseen käyttävissä mediateksteissä keskeiseksi ongelmaksi muodostuu aivojen ja nykytyöelämän yhteensopimattomuus, jonka kuvataan aiheuttavan ongelmia sekä työntekijän hyvinvoinnille että työteholle. Tämä selittyy teksteissä ensinnäkin aivojen pysyvillä ominaisuuksilla, joiden kuvataan sopivan huonosti nykytyöelämän vaatimuksiin. Toisaalta tämä selittyy aivojen plastisuudella ja reagoivuudella, jonka kuvataan muovaavan aivoja huolestuttavaan suuntaan hektisessä työelämässä. Ratkaisuna ongelmaan työntekijää vastuutetaan huolehtimaan aivojensa

hyvinvoinnista ja suorituskyvystä työstämällä itseään, omaa toimintaansa ja omia tunteitaan. Toisaalta työnantajaa ja johtoa herätellään teksteissä huomioimaan työskentelevät aivot arvokkaana mutta hauraana resurssina.

Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että aivotutkimuksen soveltaminen työelämän ongelmien ratkomiseen häivyttää eroa työn ja vapaa-ajan sekä työn ja työntekijän välillä. Kun työn tulos paikannetaan aivoihin, niiden suorituskyvystä huolehtimisesta näyttää tulevan moraalisen työntekijän velvollisuus niin töissä kuin vapaa-ajalla. Toisaalta näyttää siltä, että aivotutkimuksella on retorista voimaa osoittaa työelämän ongelmakohtia. Tulokset herättävät pohtimaan, missä määrin työntekijät käyttävät arjessaan aivotutkimuksen tarjoamia välineitä hyvinvointinsa tukena.

Symposium: Nuorten mielenterveys – kouluterveyskyselyn tuloksia

Nuorten psykoottistyyppisten kokemusten yleisyys ja yhteys muuhun hyvinvointiin

Maija Lindgren, PsT, dosentti, tutkimuspäällikkö & Sebastian Therman, PsT, erikoistutkija, THL Mielenterveysstiimi

Tausta: Psykoottistyyppiset kokemukset ovat epätavallisia kokemuksia, havaintoja tai tuntemuksia. Nämä kokemukset voivat äärimmillään ennustaa psykoosiin sairastumista, mutta yleisemmin ne liittyvät kuormittuneeseen elämäntilanteeseen tai psykoosia lievempään mielenterveyden ongelmaan. Psykoottistyyppiset kokemukset ovat yhteydessä monenlaiseen pahoinvointiin mielialaoireista univaikeuksiin ja koulu- ja kaveriongelmistä itsetuhoisuusriskiin ja näyttäisivätkin olevan yleinen, epäspesifi merkki nuorelle kertyneistä riskitekijöistä. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa psykoottistyyppisten kokemusten yleisyyttä ja yhteyttä muuhun hyvinvointiin suomalaisilla nuorilla. Suuri otoskoko mahdollistaa psykoottistyyppisten kokemusten merkityksen tutkimisen erikseen ikä- ja sukupuoliyryhmissä.

Menetelmät: Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyssä psykoottistyyppisiä kokemuksia kartoitettiin kolmella kysymyksellä peruskoulujen 8.–9. luokkalaisilta ja lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1.–2. vuoden opiskelijoilta (n=157 000). Valitut väittämät ovat THL:n YEAH-tutkimuksen kyselystä. Lisäksi käytettävissä oli koko muu kyselylomaketieto, johon raportoituja psykoottistyyppisiä kokemuksia voitiin poikkileikkaustutkimuksessa peilata. Näistä muodostettiin kaksi faktoria: elämänaikaisia kuormittavia kokemuksia kuvaava ”Vastoinkäymiset” (vahvin lataus vanhempien taholta koettuun henkiseen väkivaltaan) ja ajankohtaista psyykkistä pahoinvointia kuvaava ”Oireilu” (vahvin lataus masennusoireisiin).

Tulokset: 12 % nuorista raportoi toistuvia psykoottistyyppisiä kokemuksia. Kokemusten yleisyys vaihteli sukupuolen ja iän mukaan niin, että yleisimpiä ne olivat nuorimmilla tytöillä (17 %) ja pojilla (11 %) ja harvinaisempia vanhemmilla pojilla (7 %) ja tytöillä (9 %). Psykoottistyyppiset kokemukset yhdistyivät sekä Vastoinkäymiset-faktoriin (korrelaatio 0.54) että Oireilu-faktoriin (0.49). Raportoimme nämä yhteydet myös alaryhmittäin iän ja sukupuolen mukaan.

Johtopäätökset: Tutkimus luo kansainvälisesti poikkeuksellisen laajan väestöaineiston, jonka vahvuus on kansallisesti koko 14–20-vuotiaiden ikäluokkaa edustava tutkittavien joukko. Yleisväestön nuorista merkittävällä osalla on psykoottistyyppisiä kokemuksia. Ne ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla ja toisaalta yläkoululaisilla toisen asteen opiskelijoihin verrattuna. Psykoottistyyppisten kokemusten merkityksestä pahoinvointia ilmaisevina oireina kertovat niiden yhteydet jokapäiväiseen kuormitukseen ja traumahistoriaan.

Muutokset ahdistuksessa ja masennuksessa sekä tyydyttymättömässä tuentarpeessa toimintarajoitteisilla ja muilla nuorilla: Vertailu vuosien 2017/2019 ja 2021 välillä

Marja E. Holm, Olli Kiviruusu, Jenni Helenius & Päivi Sainio, THL

Tausta: Tutkijat ovat osoittaneet, että nuorten mielenterveys on huonontunut koronaepidemian aikana. Toimintarajoitteiset nuoret ovat muuta väestöä useammin haavoittuvassa asemassa jo ennen koronaepidemiaa. Silti tutkimustuloksia toimintarajoitteisten nuorten mielenterveyden muutoksesta korona-aikana ei juuri ole.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on selvittää muutoksia masennuksessa ja ahdistuksessa sekä tyydyttämättömässä tuentarpeessa toimintarajoitteisilla ja muilla nuorilla koronaepidemiaa edeltävän (2017+2019) ja sen aikaisen ajanjakson (2021) välillä.

Tyydyttämätön tuentarve tarkoittaa tässä nuoren kokemusta siitä, että he eivät ole saaneet lainkaan tarvitsemaansa hyvinvoinnin apua oppilashuollosta (kuraattori/psykologi, terveydenhoitaja/lääkäri) tai opettajalta.

Menetelmät: Aineistoina on Kouluterveyskysely vuosilta 2017 ($n = 73\ 678$), 2019 ($n = 87\ 215$) ja 2021 ($n = 91\ 560$). Kohderyhmänä on 8.–9. luokkalaiset. Toimintarajoitteisilla nuorilla oli rajoitteita kognitiivisissa toiminnoissa, liikkumisessa, näkemisessä/kuulemisessa tai usealla toimintakyvyn ulottuvuudella samanaikaisesti. Regressioanalyysia käytettiin arvioimaan muutoksia ahdistuksessa, masennuksessa tai tyydyttämättömässä tuentarpeessa.

Tulokset: Nuorten ahdistus ja masennus lisääntyi merkittävästi koronaepidemian aikana verrattuna aikaan ennen epidemiaa. Kuitenkin ahdistus ja masennus oli lisääntynyt muita nuoria enemmän niillä toimintarajoitteisilla nuorilla, joilla oli rajoitteita liikkumisessa tai kognitiivisissa toiminnoissa. Toisaalta ahdistus ja masennus oli lisääntynyt muita nuoria vähemmän niillä toimintarajoitteisilla nuorilla, joilla oli rajoitteita näkemisessä/kuulemisessa. Lisäksi nuorten tyydyttämätön tuentarve oppilashuollosta ja opettajalta kasvoi koronaepidemian aikana verrattuna aikaan ennen epidemiaa. Kuitenkin tyydyttämätön tuentarve koulukuraattorilta tai psykologilta kasvoi muuta väestöä useammin niillä toimintarajoitteisilla nuorilla, joilla oli liikkumisen rajoitteita.

Johtopäätökset: Koronaepidemia on erityisesti heikentänyt niiden nuorten mielenterveyttä, joilla oli rajoitteita liikkumisessa tai kognitiivisissa toiminnoissa. Kouluihin olisi kehitettävä sellaisia toimintamalleja, joiden avulla voidaan tukea erityisesti näiden nuorten mielenterveyttä poikkeusoloissa. Yhdenvertaisuuden toteutuminen edellyttää erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien toimintarajoitteisten nuorten tukemista.

Sosiaalinen ahdistuneisuus suomalaisilla nuorilla

Klaus Ranta, Terhi Aalto-Setälä, Tiina Heikkinen, Siiri Lampela, Olli Kiviruusu, THL

Tausta: Sosiaalinen ahdistus on yksi keskeisimmistä nuoruudessa lisääntyvistä mielenterveyden ongelmista. Sen kliinisen muodon, sosiaalisten tilanteiden pelon (STP) ilmaantuvuus kasvaa tyypillisesti yläkouluiässä. Häiriö aiheuttaa usein esimerkiksi poisjäämistä koulusta, ja kasvattaa riskiä depression. Tieto suomalaisnuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden epidemiologiasta, aikatrendeistä ja kliinisistä piirteistä on kansanterveydellisesti tärkeää.

Tavoitteet: Esitämme THL:n Kouluterveyskyselystä tehtyjä löydöksiä suomalaisnuorten sosiaalisen ahdistuksen esiintyvyydestä ja sen liitännäispiirteistä vuosilta 2013-2021. Havainnollistamme myös lyhyesti nuorten sosiaalisen ahdistukseen ja STP:hen liittyviä kognitiivisia ja käyttäytymistekijöitä Tampereen yliopiston kliinis-epidemiologisten koululaistutkimusten valossa. Esityksen tavoite on antaa tiivis kuva ilmiöstä suomalaisnuorilla.

Menetelmät: Kouluterveyskyselyn aineistoa 2013-2021 (n=450 000) tutkittiin regressioanalysein. Tampereen yliopiston kahdessa kliinis-epidemiologisessa koululaistutkimuksessa hyödynnettiin aineistojen kvantitatiivisia bivariaattianalyysyjä (*t*-testi, χ^2 -testi) ja kliinisiä haastatteluja.

Tulokset: Suomalaisten nuoren sosiaalinen ahdistuneisuus on merkittävästi lisääntynyt, ja tytöillä poikia enemmän ajanjaksosta 2013-2015 vuoteen 2021. Havainto oli samansuuntainen koko maassa, eikä liity nuorten raportoimaan etäopetuksessa vietettyyn aikaan. Nuorten sosiaalista ahdistusta luonnehtii korostunut itseen kohdistuva kritiikki, erityisesti tytöillä. Kouluista tunnistetuilla, STP:stä kärsivillä nuorilla esiintyy laaja kirjo oireita kontrolloivaa, haitallista

turvakäyttäytymistä, esimerkiksi muille tarjottavan ulkoisen vaikutelman muokkaamispyrkimystä, mutta oireita voidaan hoitaa kognitiivisella terapialla.

Johtopäätökset: Sosiaalinen ahdistuneisuus on merkittävä terveysongelma suomalaisnuorille. Se näyttää olevan kasvussa, erityisesti tytöillä. Oireisiin liittyy monia kehityksellisesti ymmärrettäviä ulottuvuuksia, kuten itsekritiikkiä tai ulkoisen vaikutelman muokkaamista. Oireita voidaan hoitaa kehityksellisesti muokatulla lyhyellä psykoterapialla.

Nettiriippuvuus suomalaisilla nuorilla, muutokset 2017 – 2021 ja koronan vaikutus

Olli Kiviruusu, THL

Tausta: Koronaepidemia ja siihen liittyneet rajoitukset ovat aiheuttaneet huolta nuorten nettiriippuvuuden lisääntymisestä. Aihetta käsittelevät tutkimukset ovat kuitenkin pääsääntöisesti olleet poikkileikkauksia ja/tai suhteellisen pienistä otoksista.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää nettiriippuvuuden esiintymistä ja muutoksia vuosien 2017 ja 2021 välillä.

Menetelmät: Aineistona käytettiin Kouluterveyskyselyn vuosien 2017, 2019 ja 2021 yläasteen ja toisen asteen aineistoa (N = 414 580; 52,9 % tyttöjä; iän vaihteluväli 13-20). Liiallista netinkäyttöä kysyttiin 5-osioisella EIUS-mittarilla (Excessive Internet Use Scale), joka perustuu toiminnallisen riippuvuuden kriteereihin. Vastausten perusteella identifioitiin ne, joilla katsottiin olevan kohonnut riski nettiriippuvuudelle. Analyysit tehtiin logistisella regressiolla.

Tulokset: Nettiriippuvuuden riskin yleisyys pojilla oli 7,8 %, 8,1 % ja 8,1 % vuosina 2017, 2019 ja 2021. Tytöillä vastaavat prosentit olivat 6,8 %, 9,0 % ja 11,7 %. Pojilla pandemialla (vuosi 2021) ei ollut yhteyttä nettiriippuvuuden esiintyvyyteen (OR = 1,02; p = 0,253), verrattuna vuosien 2017/2019 tasoon. Tytöillä vastaavasti esiintyvyys vuonna 2021 oli selvästi korkeampi verrattuna pandemiaa edeltäviin

vuosiin (OR = 1,53; $p < 0,001$). Kun lineaarinen aika, so. trendi välillä 2017 – 2021, huomioitiin malleissa, pandemian yhteys nettiriippuvuuteen ei ollut enää merkitsevä tytöilläkään ($p = 0,350$), kun vastaavasti lineaarinen aika selitti merkitsevästi nettiriippuvuuden muutosta (OR = 1,17; $p < 0,001$).

Johtopäätökset: Nettiriippuvuudessa tapahtuneet muutokset suomalaisilla nuorilla vuosien 2017 ja 2021 välillä olivat erilaisia tytöillä ja pojilla: tytöillä havaittiin selvää nettiriippuvuuden lisääntymistä, kun taas pojilla esiintyvyydessä ei havaittu muutoksia. Riippuen analyysitavasta, voidaan toisaalta todeta, että pandemian aikana tyttöjen nettiriippuvuus oli selvästi korkeammalla tasolla kuin ennen pandemiaa; toisaalta taas näyttää siltä, että tämä on jatkumoa jo ennen pandemiaa alkaneelle nousevalle trendille.

Muutokset ahdistuksessa ja masennuksessa sekä tyydyttymättömässä tuentarpeessa toimintarajoitteisilla ja muilla nuorilla: Vertailu vuosien 2017/2019 ja 2021 välillä

Marja E. Holm, Olli Kiviruusu, Jenni Helenius & Päivi Sainio, THL

Tausta: Nuorten mielenterveys on tutkimusten mukaan huonontunut koronaepidemian aikana. Toimintarajoitteiset nuoret ovat olleet muita nuoria useammin haavoittuvassa asemassa jo ennen koronaepidemiaa. Silti tutkimustuloksia toimintarajoitteisten nuorten mielenterveyden muutoksesta korona-aikana ei juuri ole.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on selvittää muutoksia masennuksessa ja ahdistuksessa sekä tyydyttämättömässä tuentarpeessa toimintarajoitteisilla ja muilla nuorilla koronaepidemiaa edeltävän (2017+2019) ja sen aikaisen ajanjakson (2021) välillä. Tyydyttymätön tuentarve tarkoittaa tässä nuorten kokemusta siitä, että he eivät ole saaneet tukea hyvinvointiinsa oppilashuollosta (kuraattori/psykologi, terveydenhoitaja/lääkäri) tai opettajalta, vaikka olisivat sitä tarvinneet.

Menetelmät: Aineistoina on Kouluterveyskysely vuosilta 2017 ($n = 73\,678$), 2019 ($n = 87\,215$) ja 2021 ($n = 91\,560$). Kohderyhmänä on 8.–9. luokkalaiset. Toimintarajoitteisiksi määritettiin ne nuoret, joilla oli rajoitteita kognitiivisissa toiminnoissa, liikkumisessa, näkemisessä, kuulemisessa tai usealla toimintakyvyn ulottuvuudella samanaikaisesti. Regressioanalyysia käytettiin arvioimaan muutoksia ahdistuksessa, masennuksessa tai tyydyttämättömässä tuentarpeessa.

Tulokset: Nuorten ahdistus ja masennus lisääntyi merkittävästi koronaepidemian aikana verrattuna aikaan ennen epidemiaa. Muutos oli suurempaa niillä toimintarajoitteisilla nuorilla, joilla oli rajoitteita liikkumisessa tai kognitiivisissa toiminnoissa. Toisaalta ahdistus ja masennus oli lisääntynyt muita nuoria vähemmän niillä toimintarajoitteisilla nuorilla, joilla oli rajoitteita näkemisessä tai kuulemisessa. Tyydyttämätön tuentarve oppilashuollosta ja opettajalta kasvoi kaikilla nuorilla koronaepidemian aikana verrattuna aikaan ennen epidemiaa. Nuoret, joilla oli liikkumisen rajoitteita, saivat tarpeeseensa nähden riittämättömästi erityisesti koulukuraattorin tai psykologin tukea verrattuna muihin nuoriin.

Johtopäätökset: Koronaepidemia on erityisesti heikentänyt niiden nuorten mielenterveyttä, joilla oli rajoitteita liikkumisessa tai kognitiivisissa toiminnoissa. Kouluihin olisi kehitettävä sellaisia toimintamalleja, joiden avulla voidaan tukea erityisesti näiden nuorten mielenterveyttä poikkeusoloissa. Yhdenvertaisuuden toteutuminen edellyttää erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien toimintarajoitteisten nuorten tukemista.

Posterit

Who are willing to take an accelerometer?

Tiia Kekäläinen, Johanna Ahola, Sarianna Sipilä, Milla, Saajanaho, Katja Kokko. Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Device-based measurements provide detailed physical activity information but rely on participants' willingness to take the device. Better socioeconomic status and functional capacity, and a healthier lifestyle have been associated with accelerometer adherence among adults. This study aimed to investigate whether psychological resources predict the willingness to use accelerometers in studies. Cross-sectional data from The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) and the Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development (JYLS) were used. In SHARE, the accelerometer study consisted of a subsample of community-dwelling adults aged 50 and older in 10 European countries. In JYLS, participants were 61-year-old Finnish adults. The present analyses included participants whose willingness to participate in the accelerometer study were asked (SHARE $n=4345$, JYLS $n=179$). Psychological resources were assessed by personality traits and life satisfaction. Binary logistic regression models were adjusted for age (in SHARE), gender, and education. In SHARE, 53% of the participants (range 34–70% between countries), and in JYLS, 83% were willing to participate in the accelerometer study. Personality traits of extraversion (OR=1.11, 95%CI=1.04–1.18) and conscientiousness (OR=1.07, 95%CI=1.01–1.15), and life satisfaction (OR=1.06, 95%CI=1.01–1.10) were positively associated with willingness to participate in SHARE. In JYLS, higher conscientiousness (OR=1.63, 95%CI=1.00–2.67) and agreeableness (OR=1.75, 95%CI=1.02–3.01) were associated with willingness to participate. Personality traits and life satisfaction predicted the

willingness to use an accelerometer. More attention should be paid to the generalizability of device-based physical activity data and to motivating participants with different psychological resources for physical activity monitoring.

Persoonallisuuden profiilien yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Johanna Ahola, Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Tiia Kekäläinen, Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; Lea Pulkkinen, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto; Marja-Liisa Kinnunen, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri ja Itä-Suomen yliopisto, Katja Kokko, Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta. Yksilön eri persoonallisuuden piirteiden muodostama kokonaisuutta voidaan kuvata persoonallisuuden profiileilla. Esimerkiksi vähäinen neuroottisuus yhdistettynä runsaaseen ulospäinsuuntautuneisuuteen, tunnollisuuteen, avoimuuteen ja ystävällisyyteen on kytkeytynyt parempaan itsearvioituun terveyteen ja vähäisempään oireiluun, mutta suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen profiileita ei ole aikaisemmin tarkasteltu. Tavoitteet. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, ovatko viidestä persoonallisuuden piirteestä muodostetut persoonallisuuden profiilit yhteydessä fyysisen aktiivisuuden eri muuttujiin. Menetelmät. Tutkimus pohjautuu Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen pitkittäisaineistoon. Viittä persoonallisuuden piirrettä; ulospäinsuuntautuneisuutta, neuroottisuutta, tunnollisuutta, avoimuutta ja ystävällisyyttä selvitettiin NEO-PI-itsearviointin avulla tutkittavien ollessa 33-, 42-, 50- ja 61-vuotiaita (N = 307). 61-vuotiaana fyysistä aktiivisuutta mitattiin kyselylomakkeella ja liikemittarilla (N = 206 / 142) ja lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua kysyttiin haastattelussa (N = 185 / 184). Tilastomenetelminä käytettiin latenttia profiilianalyysiä, kovarianssianalyysiä ja binääristä logistista regressioanalyysiä. Tulokset. Latentti profiilianalyysi tuotti viisi

persoonallisuuden profiilia: resiliientit (20 %), hauraat (14 %), yliohjautuvat (10 %), aliohjautuvat (15 %) ja tavalliset (41 %). Alustavien tulosten mukaan resiliienttien profiiliin (matala neuroottisuus, korkeat muut piirteet) kuuluvat henkilöt raportoivat harrastavansa vapaa-ajallaan useammin reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta verrattuna hauraiden profiiliin (korkea neuroottisuus, matala ulospäinsuuntautuneisuus) kuuluviin henkilöihin ($p = 0.003$). Samansuuntainen yhteys näkyi myös liikemittarilla mitattuun reippaaseen ja rasittavaan fyysiseen aktiivisuuteen koko päivän aikana ($p = 0.041$) ja erityisesti vapaa-ajalla ($p = 0.005$). Persoonallisuuden profiilit eivät kuitenkaan olleet yhteydessä vapaa-ajan yleisen fyysisen aktiivisuuden tai lihaskunto- ja tasapainoharjoittelun useuteen. Johtopäätökset. Persoonallisuuden profiilit heijastuvat yksilöiden reippaaseen ja rasittavaan fyysiseen aktiivisuuteen mittaustavasta riippumatta. Persoonallisuuden profiilit voivat olla hyödyksi erilaisten liikkujien identifioimisessa sekä fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisessa.

Myönteisten ja kielteisten tunteiden psykometriikka kahdessa kokemusotanta-aineistossa

Jaakko Tammilehto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Psykologia, Tampereen Yliopisto; Mervi Vänskä, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Psykologia, Tampereen Yliopisto; Kirsi Peltonen, Invest lippulaiva ja tutkimuskeskus, Turun Yliopisto; Marjo Flykt, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Psykologia, Tampereen Yliopisto, Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin Yliopisto; Gyu Bosmans, Clinical Psychology, KU Leuven; Peter Kuppens, Faculty of Psychology and Educational Sciences, KU Leuven, Jallu Lindblom, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Psykologia, Tampereen Yliopisto

Tausta Tunteet ovat henkilökohtaisesti merkityksellisiä psykofysiologisia valenssiresponseja, jotka palvelevat ihmiselämän ydinmotiiveja parinvalinnasta turvallisuuteen. Viime aikoina kokemusotantatutkimukset, joissa tunteita mitataan useita kertoja päivässä jokapäiväisessä arjessa, ovat yleistyneet. Kuitenkin vähän

tiedetään kokemosotantatutkimusten tunnemittarien psykometrisista ominaisuuksista. Tämä tunteiden mittaamista koskeva tieto on välttämätöntä luotettavien johtopäätösten tekemiseksi ja ilmiöiden ymmärtämiseksi.

Tavoitteet Tässä tutkimuksessa tutkimme myönteisten ja kielteisten tunteiden psykometriikkaa kahdessa kokemosotanta-aineistossa. Ydintavoitteenamme oli selvittää tunteiden faktorirakennetta sekä metristä invarianssia yksilöiden sisäisellä ja välisellä tasolla.

Menetelmät Ensimmäinen aineisto oli osa Päivittäiset tunteet tutkimusprojektia. Osallistujat (N=122, Mikä=26.4; 88.5 % naisia) vastasivat kokemosotantakyselyihin, joita lähetettiin heidän matkapuhelimiinsa seitsemän kertaa päivässä viikon ajan. Toinen aineisto oli osa Kehityksen ihmeet tutkimusprojektia. Osallistujat (N=127, Mikä =20.98, 69.7 % naisia) vastasivat kokemosotantakyselyihin, joita lähetettiin heidän matkapuhelimiinsa kymmenen kertaa päivässä viikon ajan. Molempien aineistojen jokaisessa kokemosotantakyselyssä osallistujat raportoivat heidän sen hetkisen tunnekokemuksensa voimakkuutta neljän myönteisen (ilo, tyytyväisyys, ylpeys, innostuneisuus) ja neljän kielteisen tunteen (ahdistus, viha, häpeä, suru) kohdalla. Ensimmäisessä aineistossa käytettiin 5-Likert asteikkoa, ja toisessa käytettiin jatkuvaa liukuasteikkoa. Aineistot analysoitiin konfirmatorisella monitasofaktorianalyysilla.

Tulokset Myönteisten ja kielteisten tunteiden kahden faktorin malli osoitti hyvää sopivuutta yksilöiden sisäisellä sekä välisellä tasolla molemmissa aineistoissa. Kuitenkin yksilöiden sisäisen ja välisen tason välillä ei havaittu metristä invarianssia kummassakaan aineistossa.

Johtopäätökset Löydöksemme viittaavat siihen, että kahden myönteisten ja kielteisten tunteiden faktorin rakenne kuvaa tunteita yksilöiden sisäisellä ja välisellä tasolla. Kuitenkin tunteiden psykometrinen rakenne poikkeaa merkittävästi yksilöiden sisäisellä ja

välisellä tasolla. Tunteita ei voi siis tulkita samalla tavalla yksilöiden sisäisellä ja välisellä tasolla. Toisin sanoen yksilöiden välisten erojen tarkastelu tunteissa ei ole pelkistettävissä takaisin yksilöiden sisäiseen tunteiden virtaukseen läpi ajan.

Mielen hyvinvoinnin ja generatiivisuuden yhteydet ikävuosien 42 ja 61 välillä

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

Tausta: Generatiivisuus, eli halu tukea ja huolehtia seuraavan sukupolven hyvinvoinnista, on yhdistetty korkeampaan mielen hyvinvointiin aikuisiässä. Aikaisemmat tutkimukset ovat pääosin tarkastelleet generatiivisuuden roolia mielen hyvinvoinnin ennustajana. Sitä, miten mielen hyvinvointi myötävaikuttaa generatiivisuuteen, on kuitenkin tutkittu harvoin.

Tavoitteet: Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia generatiivisuuden ja mielen hyvinvoinnin kaksisuuntaisia yksilöiden sisäisiä ja välisiä yhteyksiä ikävuosien 42 ja 61 välillä.

Menetelmät: Tutkimus perustui Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen osanottajilta 42, 50 ja 61 vuoden iässä kyselylomakkeilla ja psykologisella haastattelulla koottuun aineistoon (n=301). Mielen hyvinvoinnin indikaattoreina käytettiin elämäntyytyväisyyttä, psykologista ja sosiaalista hyvinvointia sekä masentuneisuuden tuntemuksia. Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin rakenneyhtälömallinnusta (random intercept cross-lagged panel model). Malli huomioi yksilöiden väliset erot (taso yli ajan) ja yksilöiden sisäiset muutokset (vaihtelu oman tason ympärillä eri aikapisteissä).

Tulokset: Yksilöiden välillä havaittiin, että yksilöillä, joilla oli parempi psykologinen hyvinvointi ja jotka olivat tyytyväisempiä elämäänsä, oli korkeampi generatiivisuuden taso ikävuosien 42 ja 61 välillä verrattuna heikompaan hyvinvointia kokeneisiin. Yksilötasolla mielen hyvinvoinnin indikaattoreista sosiaalinen hyvinvointi oli yhteydessä generatiivisuuteen. Jos yksilöllä oli parempi sosiaalinen hyvinvointi 42-vuotiaana, oli hänen generatiivisuutensa taso myös korkeampi samanikäisenä. Lisäksi muutokset generatiivisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasoissa ikävuosien 42 ja 61 välillä olivat yhteydessä toisiinsa. Ristikkäisyhteyksistä parempi sosiaalinen hyvinvointi 42-vuotiaana ennusti korkeampaa generatiivisuuden tasoa 50-vuotiaana.

Johtopäätökset: Generatiivisuuden ja mielen hyvinvoinnin välillä havaittiin yksilöiden sisäisiä ja välisiä yhteyksiä. Aiemmasta tutkimuskirjallisuudesta poiketen mielen hyvinvoinnin havaittiin ennustavan generatiivisuutta kahdeksan vuotta myöhemmin, mutta aiempi generatiivisuus ei ennustanut myöhempää mielen hyvinvointia. Yksilön mielen hyvinvoinnin, erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin, vahvistaminen voi siten edistää myös generatiivisuuden toteuttamista

PCOS (polycystic ovary syndrome) on yhteydessä useisiin laihdutusyrityksiin ja ylipainokokemukseen keski-ikässä ylipainoisuudesta riippumatta

Emilia Pesonen, Oulun yliopisto ja Oulun yliopistollinen sairaala, Kliinisen lääketieteen tutkimusyksikkö, Naistentaudit ja synnytysoppi. Oulun Diakonissalaitoksen säätio sr, ODL liikuntaklinikka. MRC Oulu; Marjukka Nurkkala, Oulun yliopisto, Lääketieteellisen kuvantamisen, fysiikan ja tekniikan tutkimusyksikkö. MRC Oulu; Maisa Niemelä, Oulun yliopisto ja Oulun yliopistollinen sairaala, Kliinisen lääketieteen tutkimusyksikkö, Naistentaudit ja synnytysoppi. MRC Oulu.; Laure Morin-Papunen, Oulun yliopisto ja Oulun yliopistollinen sairaala, Kliinisen lääketieteen

tutkimusyksikkö, Naistentaudit ja synnytysoppi. MRC Oulu.; Juha Tapaninen, Helsingin yliopisto ja Helsingin yliopistollinen sairaala, Naistentaudit ja synnytysoppi. Oulun yliopisto ja Oulun yliopistollinen sairaala, Kliinisen lääketieteen tutkimusyksikkö, Naistentaudit ja synnytysoppi. MRC Oulu., Timo Jämsä, Oulun yliopisto, Lääketieteellisen kuvantamisen, fysiikan ja tekniikan tutkimusyksikkö. MRC Oulu; Raija Korpelainen, Oulun yliopisto, Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö. Oulun Diakonissalaitoksen säätiö sr, ODL Liikuntaklinikka. MRC Oulu; Meri-Maija Ollila, Oulun yliopisto ja Oulun yliopistollinen sairaala, Kliinisen lääketieteen tutkimusyksikkö, Naistentaudit ja synnytysoppi. MRC Oulu; Terhi Piltonen, Oulun yliopisto ja Oulun yliopistollinen sairaala, Kliinisen lääketieteen tutkimusyksikkö, Naistentaudit ja synnytysoppi. MRC Oulu.

Tausta. Munasarjojen monirakkulaoireyhtymä (PCOS) on naisten yleisin hormonaalinen häiriö (8-18 %). PCOS:lle on tunnusomaista epäsäännöllinen kuukautiskierto ja runsas karvankasvu (hirsutismi) sekä monet liitännäissairaudet kuten tyypin 2 diabetes ja masennus. 50-70 % PCOS-naisista on ylipainoisia. Painonpudotusta korostetaan ensisijaisena hoitomuotona, mutta käytännön tukea ei tarjota. Myös syömishäiriöt ja kehotytyttömyys ovat yleisiä PCOS-naisten keskuudessa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, ovatko PCOS-naiset todennäköisemmin yrittäneet laihduttaa useita kertoja keski-ikänsä mennessä kuin verrokkit. Lisäksi arvioimme naisten käsitystä omasta painostaan.

Menetelmät. Tutkimus on osa Pohjois-Suomen syntymäkohorttia 1966, johon kuului PCOS-naisia (n=280) ja ei-PCOS-verrokkeja (CON) (n=1573). Painonpudotusyritykset, painokokemus, painoindeksi (BMI) ja psyykinen kuormittuneisuus analysoitiin 31 ja 46 vuoden iässä.

Tulokset analysoitiin logistisella regressioanalyysillä. Tulokset. PCOS-naisilla oli enemmän painonpudotusyrityksiä verrokkeihin verrattuna 31-vuotiaana (47 % vs. 34 %, $p < 0,001$) ja 46-vuotiaana (63 % vs. 47 %, $p < 0,001$). 46-vuotiaana PCOS oli itsenäisesti yhteydessä painonpudotusyrityksiin, kun mahdolliset sekoittavat

tekijät kuten BMI otettiin huomioon (OR 1,43 [CI 95%, 1,00–2,03], $p = 0,048$). PCOS-naiset kokivat itsensä ylipainoisiksi useammin kuin verrokkit, jopa normaalipainoisten tutkittavien keskuudessa 31-vuotiaana (PCOS 47 % vs. CON 34 %, $p = 0,014$) ja 46-vuotiaana (PCOS 60 % vs. CON 39 %, $p = 0,001$). 46-vuotiaana PCOS oli yhteydessä ylipainokokemukseen, riippumatta BMI:stä ja psyykkisestä kuormittuneisuudesta (OR 2,65 [95 % CI, 1,35–5,21], $p = 0,005$).

Johtopäätökset. PCOS-naisilla oli todennäköisemmin useita painonpudotusyrityksiä elämänsä aikana, ja he kokivat itsensä ylipainoisiksi useammin kuin verrokkit, riippumatta ylipainoisuudesta. Epäonnistuneet painonpudotusyritykset ja ylipainokokemus voivat vaikuttaa haitallisesti niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveydentilaan ja edistää painonnousua. Tutkimuksen tulokset korostavat, että PCOS-naiset tarvitsisivat parempia hoitomenetelmiä ja kokonaisvaltaisempaa tukea.

Tubettajat nuorten mielenterveyden vertaistukijoina - SA:n tutkimushanke

Pirjo Lindfors, Tampereen yliopisto; Katja Joronen, Turun yliopisto; Meri Kulmala, Helsingin yliopisto; Jaakko Peltonen, Tampereen yliopisto; Anna-Maija Multas, Helsingin yliopisto

Pandemian on osoitettu lisänneen sekä nuorten psyykkistä pahoinvointia että sosiaalisen median käyttöä. Samalla kun sosiaalisen median säännöllinen käyttö saattaa vaikuttaa heikentävästi nuorten mielenterveyteen, se voi myös vähentää yksinäisyyden tunteita ja tarjota vertaistukea hankalissa elämäntilanteissa. YouTuben sisällöntuottajat, eli tubettajat, voivat toimia uudenlaisina roolimalleina ja vaikuttajina nuorille tarjoten jopa kokemuksia ystävyyydestä, sisaruudesta ja kumppanuudesta. Vaikka vuorovaikutus tubettajien ja seuraajien välillä voi näyttäytyä yksipuoliselta ja

valheellisesti intiimiltä, se voi tarjota myös tärkeää vertaistukea erilaisissa mielenterveyden haasteissa.

Syksyllä 2022 aloittaneessa Suomen Akatemian rahoittamassa hankkeessa ”Tubettajat nuorten mielenterveyden vertaistukijoina” (TUBEDU) – tutkitaan miten mielenterveyshaasteiden kanssa elävät nuoret tulkitsevat ja hyödyntävät suosittujen tubettajien mielen hyvinvointia käsitteleviä vloggeja vertaistukena. Hankkeessa aihetta tarkastellaan analysoiden terveyden lukutaidon ja vertaistuen merkitystä sosiaalisessa mediassa, tubettajien vlogien mielenterveyteen liittyviä sisältöjä, vlogien kommentointia ja jakamista, ja vertaistukea YouTube-kontekstissa.

Hankkeessa hyödynnetään metodologisesti monipuolisesti erilaisia laadullisia ja määrällisiä aineistoja, kanssatutkimusta sekä koneoppimista ja datanlouhintaa mielenterveyden ja vertaistuen tutkimisessa.

TUBEDUn tavoitteena on tuottaa uutta teoreettis-käsitteellistä tietoa ja ymmärrystä nuorten mielenterveyden lukutaidon ja vertaistuen välisestä kytköksestä sekä luoda nuorten kontekstin huomioivia ja kanssatutkimusta hyödyntäviä metodologisia välineitä nuorten hyvinvoinnin tutkimiseen.

Tutkimuskonsortiomme kuuluvat Turun yliopisto (koordinaatio, hoitotiede), Tampereen yliopisto (terveystiede ja tilastotiede/data analyysi) ja Helsingin yliopisto (sosiologia).

Digitaalisten palveluiden lisääminen ja hyödyntäminen mielenterveystyössä

Kaisa Eronen & Lilli Huttula, Helsingin kaupunki

Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveysstrategian kautta rahoittama hanke on ollut käynnissä kevästä 2021 Helsingin kaupungin mielialahäiriöpalveluissa ja ensilinjan palveluissa. Näissä

palveluissa tuotetaan mielenterveyspalveluita helsinkiläisille sekä erikoissairaanhoidon että perusterveydenhuollon osalta.

Mielenterveyspalveluissa haasteena on tarjota oikeanlaista hoitoa riittävän ajoissa. Yhtenä tavoitteena onkin lisätä matalan kynnyksen palveluita varhaiseen tuen tarpeeseen. Tähän pyritään vastaamaan lisäämällä digitaalisia menetelmiä työntekijöiden käyttöön ja asiakkaille omahoidon tueksi. Digitaaliset menetelmät tuovat lisää välineitä ammattilaiselle ja vapauttavat resurssia asiakkaan kohtaamiseen. Asiakkaalle digitaaliset menetelmät tuovat hoitosisältöjä käytettäväksi oman aikataulun mukaisesti myös hoitotapaamisten ulkopuolella.

Hankkeessa on tuotettu erikoissairaanhoidon sisältöjä digimuodossa perusterveydenhuoltoon jalkauttavaksi. Mukaan on valikoitunut näyttöön perustuvia hoitosisältöjä, jotka usein toistuvat samanlaisina, kuten psykoedukaatiot ja harjoitteita sisältävät sisällöt. Digitaalisuus on tarkoittanut videoituja hoitosisältöjä, etävastaanottoja ja –ryhmiä, sekä netin kautta saatavilla olevia sisältöjä. Hankkeen tavoitteena on ollut myös vahvistaa työntekijöiden positiivista asennetta digitaalisten menetelmien käyttöön.

Posterissa esitellään hankkeessa tuotettuja sisältöjä sekä näiden jalkauttamisesta saatuja kokemuksia. Kehollisen ahdistuksen hallinnan sisällöt ovat toteutettavissa etäryhmänä, omahoitona ja ohjattuna omahoitona. Tunne-elämän epävakauden psykoedukaatio on psykoedukaatio ja ensitietomateriaali tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville sekä tietomateriaali heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Työn alla on mindfulness –pohjainen ohjattu omahoito pitkittyneen masennuksen hoitoon. Interventiot tuodaan käyttöön Helsingin sote-palveluissa sekä saataville kansallisesti.

Tyyppin 1 diabetesta sairastavien nuorten resilienssi – integraatiivinen kirjallisuuskatsaus -tutkimusprotokolla

Anne Survonen, Turun yliopisto, hoitotieteen laitos, VSSHP; Riitta Suhonen, Turun yliopisto, hoitotieteen laitos, VSSHP ja Turun kaupunki, Hyvinvoinnin palvelukokonaisuus; Katja Joronen, Turun yliopisto, hoitotieteen laitos

Tausta: Vaikka diabeteksen hoitoteknologiat ovat kehittyneet, suuri osa tyyppin 1 diabetesta (T1D) sairastavista nuorista ei saavuta tavoitehoitotasapainoa. Kansainvälisten tutkimusten mukaan resilienteillä T1D-nuorilla on parempi sairauden hallinta, hoitotasapaino ja terveyteen liittyvä elämänlaatu verrattuna nuoriin, joilla on puutteellinen resilienssi. Resilienssi-käsitteen käyttö on eri tutkimuksissa ollut kirjavaa ja käytössä ollut useita mittareita. Tämän kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan uutta tietoa T1D-nuorten resilienssin määritelmistä ja kuvauksesta sekä tutkimusmenetelmistä. Suomessa ei tiettävästi ole käytössä T1D-nuorille soveltuvaa resilienssimittaria. Kirjallisuuskatsauksen jälkeen tarkoituksena on valita resilienssimittari, joka käännetään suomen kielelle T1D-nuorten resilienssitutkimusta varten.

Tavoitteet: Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä T1D-nuorten resilienssistä. Tutkimuskysymykset ovat - Miten resilienssi on määritelty ja kuvailtu T1D-nuorten tutkimuksissa? - Millaisia tutkimusmenetelmiä T1D-nuorten tutkimuksissa on käytetty?

Menetelmät: Integraatiivinen kirjallisuuskatsaus toteutetaan Whittermore & Knaflin (2005) mukaan. Systemaattinen kirjallisuushaku toteutettiin kolmessa elektronisessa tietokannassa (PubMed/Medline, CINAHL, PsycINFO) 9/2022. Hakulausekkeessa käytettiin tyyppin 1 diabetes -, nuori- ja resilienssi- termien englanninkielisiä käsitteitä. Hakustrategiasta konsultoitii yliopiston kirjaston informaattikkoa. Otos koostuu 2010–2022 julkaistuista sisäänottokriteerit täyttävistä tutkimuksista. Sisäänottokriteerit ovat (1) T1D-nuorten resilienssitutkimukset, (2) ikäryhmä 13–18 vuotta tai

vähintään puolet tutkimukseen osallistuvista nuorista kuuluu tähän ryhmään ja (3) julkaisukieli englanti.

Kaksi tutkijaa valitsi itsenäisesti katsaukseen tulevat tutkimukset sisäänottokriteerien mukaisesti ja erimielisyydet ratkaistiin konsensuksella. Hakutuloksena saatiin 189 artikkelia, joista katsaukseen valittiin 25 artikkelia. Tutkimusartikkelien laadun arvioinnissa käytetään Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT, Hong et al. 2018) -työkalua. Aineisto analysoidaan sisällön analyysillä ja kuvataan narratiivisena synteessä.

Tulokset: Kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan syntetisoitua tietoa T1D-nuorten resilienssitutkimuksista ja resilienssin määritelmistä sekä tutkimusmenetelmistä.

Johtopäätökset: Kirjallisuuskatsauksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää T1D-nuorten resilienssitutkimuksissa sekä ko. nuorten terveyttä ja hyvinvointia vahvistavien interventioiden kehittämisessä.